

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка
Навчально-науковий Інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Воскобойник Анастасія Романівна

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ Томенко О.А.

професор кафедри ТМФВ

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ А. Воскобойник

« ____ » _____ 20__ року

Суми 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1.ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПОЗАНАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
1.1. Характеристика тааналіз організації поза навчальних форм фізичного виховання старшокласників.....	8
1.2. Вплив занять з фізичної культури у позанавчальний та навчальний час на формування фізичних якостей учнів старших класів.....	12
1.3. Особливості методик розвитку фізичних якостей учнів старших класів.....	15
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження.....	20
2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.....	20
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	20
2.1.3. Антропометричні методи дослідження.....	21
2.1.4. Фізіологічні методи дослідження.....	22
2.1.5. Методиматематичної статистики.....	24
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ І МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ.....	27

3.1. Визначення мотивації підлітків щодо ведення здорового способу життя.....	27
3.2. Динаміка розвитку фізичних якостей учнів старших класів.....	29
Висновки до розділу 3.....	32
РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.	33
4.1. Особливості організації та проведення занять з фізичного виховання із старшокласниками експериментальної групи.....	33
4.2. Вплив розробленого комплексу фізичних вправ на стан здоров'я та фізичну підготовленість старшокласників	39
Висновки до розділу 4.....	46
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	49
ДОДАТКИ.....	59

ПЕРЕЛІК МОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АТд – артеріальний тиск діастолічний;
АТс – артеріальний тиск систолічний;
ДТ – довжина тіла;
ЕГ – експериментальна група;
ЖЄЛ – життєва ємність легенів;
ІР – індекс Руф'є;
МТ – маса тіла;
ПТ – пульсовий тиск;
РФЗ – рівень фізичного здоров'я ;
ССС – серцево-судинна система;
ЧСС – частота серцевих скорочень;
ЗНЗ – загальноосвітній навчальний заклад;
ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ВСТУП

Актуальність теми. Нервово-емоційне перенапруження і розумове перевантаження школярів може стати через інтенсифікацію навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах (Кулик Н.А. 2019; Гвоздецька С.В., 2018, 2019). Так, як при зростаючих навчальних навантаженнях знижуються фізична і розумова працездатність, що позначається на фізичному, психічному розвитку та підготовленості учнів. Саме, тому переорієнтація освітнього процесу в загальноосвітніх навчальних закладів потребує пошуку сучасних форм і методів фізичного виховання школярів в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні свята та заходи, опікуватися своїм фізичним станом (Л.М. Михайленко, 2019). Питання покращення системи фізичного виховання учнів набули неабиякої актуальності за нових соціально-економічних умов (І.М. Мкаруха, 2015; В.С. Ярмач, 2017; Є.А. Захаріна, 2019; Л.М. Прокопова, 2018).

Великі обсяги навчальних навантажень учнів 10-11 класів призводить до постійного накоплення втоми, що непорядно відбивається на загальних функціях організму та стані їхнього здоров'я. Одним із найважливіших засобів зниження нервово-емоційного напруження у навчальному процесі є регулярні фізичні навантаження. Тому, питання по відновленню розумових та фізичних якостей, підтримку здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає дійсно актуальним (А.Т. Фаренюк, 2020; Г.В. Безверхня, 2016; N.L. Rapp, 2019).

Першим із завдань процесу фізичного виховання учнів в період навчання у ЗНЗ є наукове обґрунтування використання всіх форм позакласної роботи з фізичного виховання. Однак дослідники (І.О. Васьков, 2018; П.Ф. Рибалко, 2018; Я.М. Копитіна, 2017; Є.А. Захаріна, 2012) вказують на відсутність впорядкованої системи удосконалення знань учителів у проектуванні

позакласної роботи з фізичного виховання, що знижує ефективність зацікавленості школярів до занять у позаурочний час. У вирішенні проблеми необхідно забезпечити навчання фізичних вправ учнів на гуртково-секційних заняттях з використанням різноманітних додаткових видів рухової активності з метою всебічного розвитку особистості учнів [6]. Поряд з уроком фізичної культури мають стати секції з різних видів спорту та розробити методику занять з ЗФП учнів старших класів при ЗНЗ. Це протиріччя і визначило проблему нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя старшокласників у процесі секційних занять в загальноосвітніх школах

Предмет дослідження – формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання, як одна із соціально-педагогічних умов становлення особистості шкільного віку 10-11 класів.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику секційних занять з загальної фізичної підготовки з метою формування здорового способу життя старшокласників

Методи наукових досліджень. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз наукової і спеціальної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування фізичної підготовленості); методи математичної статистики.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання.
2. Розкрити сутність і зміст ціннісного ставлення старшокласників до здоров'я.
3. Розглянути шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед учнівської молоді засобами фізичного виховання у процесі секційних занять з ЗФП.
4. Обґрунтувати методику секційних занять з загальної фізичної підготовки для учнів старших класів та визначити її оздоровчий ефект та вплив на рівень розвитку фізичних якостей старшокласників.

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягає у тому, що:

- доповнено дані про структуру та зміст позакласної роботи учнів старших класів, кількісні та якісні характеристики використання вільного часу учнівської молоді;
- встановлено особливості змін фізичних якостей старшокласників упродовж навчального та проаналізовано вплив секційних занять з ЗФП на формування психо-фізичних якостей та стану здоров'я учнів.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у формуванні комплексу високоінформативних і простих у виконанні тестів, використання яких дозволяє встановити рівень фізичних якостей учнів з метою їх вдосконалення.

Розроблено та впроваджено в практику методик секційної роботи старших класів з фізичного виховання, що спрямована на відновлення працездатності, фізичних та інтелектуальних якостей школярів та їх оздоровлення. Запровадження надало можливість залучити дітей старшого шкільного віку до фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час, сприяти формуванню ЗСЖ. Розроблено рекомендації щодо організації позакласно-секційної роботи учнів старших класів з фізичного виховання, які можуть використовуватися для діяльності ЗНЗ, у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення означеної роботи та з метою підвищення кваліфікації вчителів початкових класів

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків були висвітлені на XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення». – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка – С. 111-117.

:

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПОЗА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Характеристика та аналіз організації поза навчальної та навчальної роботи з фізичного виховання старшокласників

У «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» [39] вказується, що: «фізичне виховання дітей дошкільних, учнів ЗНЗ та ПТН є невід'ємною складовою освіти, яке може забезпечити можливість набуття кожним учнем необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і способи його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, поліпшення фізичної та психічної підготовленості до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності» [24, 31, 73].

Надмірні навчальні навантаження в загальноосвітній школі призводять до зниження рухової активності школярів і водночас відчутного зниження рівня фізичної підготовленості [24, 31, 73], що неминуче відбивається на стані їхнього здоров'я [1, 11]. Тому, Г. Богданова [5], Л. Сущенко [57] вказують на те, що більш актуальнішим напрямом удосконалення фізичного виховання має бути збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування навичок ЗСЖ, підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовки, комплексного розвитку рухових функцій. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів старших класів, а саме віддавати перевагу поза навчальній роботі [12, 23].

Б. М. Шиян [75] наголошує на те, що існує багато форм фізичного виховання, але урок фізичної культури є традиційно основним. В. О. Кашуба [16], Н. В. Сократова [51] вважають, що урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системно утворюючий фактор. У залежності від типу уроку вирішуються завдання і з відносно цілеспрямованої дії на активність тих чинних органів і структур організму школярів і відповідно психічних процесів [30, 32, 35]. Н. А. Козленко [18] стверджує, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. При цьому виявляються значні резерви часу для фізичного виховання школярів в порівнянні з 3-ма уроками фізичної культури, які складають менше ніж половину часу, необхідного для тижневої активності школяра. Таким чином, навчальні, оздоровчі виховні завдання уроків фізичної культури не вирішують всі питання фізичного виховання учнів старших класів тому, що необхідно систематично впливати на учнів, а з урахуванням позаурочних заходів, які проводяться поза шкільний час можна цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей і природних здібностей.

М. В. Чернявський [73] проаналізувавши прийняті програми з фізичного виховання за останні роки показує, що основна їх концепція залишилась старою, не зважаючи на окремі зміни в їх змісті. Але загалом, згідно його досліджень, програми фізичного виховання не забезпечують повноцінний психофізичний розвиток і необхідний рівень рухової активності школярів так, як більшість занять проходить у примусовому порядку. Уроки фізичної культури здаються дітям не цікавими – звідси низька мотивація.

Саме тому, останнім часом провідні фахівці (Г. П. Богданов [4], В. О. Сутула [55]) наголошують на позанавчальних формах як формах організації та проведення додаткових занять, що дозволяють збільшити час виконання фізичних вправ і в сукупності навчальних занять, забезпечують цілеспрямованість, безперервність та ефективність викладання фізичного виховання. Однак, згідно даним Б. М. Шияна [75] процес навчання необхідно подавати в урочних формах заняття, а вирішувати вдосконалення фізичних

якостей через застосування оптимальних форм і методів на позаурочних заняттях з фізичної культури[24, 31, 73]. В різних формах організації фізичного виховання старшокласників, які застосовуються у загальноосвітніх закладах вирішуються різні складові виховного процесу, а саме: засвоєння знань з фізичної культури, спеціалізована підготовка, загальна й індивідуальна фізична підготовка. А одне з головних – формування і доведення до необхідного ступеня досконалості різних рухових умінь і навичок[75].

Саме, тому Л. Волков [6], підкреслює позитивну дію позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Так, як поза навчальні форми фізичного виховання – система організаційних заходів, спрямованих на підвищення функціонального стану учнів, на їх оздоровлення засобами фізичної культури[24]. Вона організовується на основі широкої самостійної діяльності учнів та спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей педагогічним колективом в позаурочний час. Існують різні напрями реалізації позанавчальної роботи: державні, громадські, комерційні організації, а також самостійні у вигляді індивідуальних або групових занять. При цьому використовують різноманітні фізкультурно-оздоровчі системи. Система фізкультурно-оздоровчої роботи включає: «лікувально-профілактичні та фізкультурно-оздоровчі заходи», а саме використання оздоровчого ефекту фізичних вправ у поєднанні з усім тим, що називають «здоровим способом життя», що ґрунтується на комплексній фізкультурно-оздоровчій діяльності[24, 73].

Фізкультурно-оздоровча діяльність – за визначенням О. В. Ріхтер (2005), це багатофакторна система реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей людини на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності [42]. Фізкультурно-оздоровча діяльність є невід'ємною частиною здорового способу життя. Всі форми діяльності дозволяють: «забезпечити рухову активність дітей протягом усього дня, раціонально розподілити інтелектуальну і фізичну навантаження дітей»[24, 73].

В умовах науково-технічного прогресу вимоги до фізіологічних,

психічних, емоціональних сфер життя дитячого організму підвищуються, тому поза навчальна робота з фізичного виховання набуває важливого значення. Надумку Г. П. Богданова [4] саме: «форми позакласних занять не є раз і на завжди визначеними у зв'язку з інтересами учнів, але взагалі це заняття в спортивних гуртках». О. Томенко, А. Старченко [62], головна роль різних форм фізичного виховання в школі полягає у покращенні рівня соматичного здоров'я через підвищення рухової активності та розвитку свідомої потреби у заняттях фізичними вправами [24, 73]. Систематичне використання фізичних вправ забезпечує оптимальний об'єм фізичних навантажень, зміцнює серцево-судинну систему і покращує нервово-психічну діяльність. М'язова діяльність активізує процес обміну, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем, збільшує захисні реакції, покращує роботу травної системи, збільшує працездатність [12, 23]. Якісне фізичне виховання великою мірою сприятиме повноцінному психічному розвитку учня любого віку та вдосконаленню їх рухових функцій [11]. Організм всесторонньо розвивається, через систематичний вплив колимає постійні фізичні навантаження – фізичні вправи, з метою оптимального фізичного розвитку школярів їх залучення до секційних занять в ДЮСШ є актуальним [2].

Незважаючи на важливість і необхідність організації оздоровчих заходів у школі, їх виконанню приділяється недостатньо уваги, про що свідчать результати дослідження В. В. Дорошенко, В. А. Трофимова [9], І. Бакіко [1].

Проте в державних документах [33] зазначено, що оздоровчі заходи в режимі шкільного часу та поза навчальний час доповняють до обов'язкового дидактичного компоненту реалізації процесу фізичного виховання дітей та учнівської молоді, що сформує основи фізично-культурної особистості [24, 73]. До цих заходів належать: гімнастика передуроками; фізкульт-хвилинки під час проведення урочних занять; фізкультурні паузи у ГПД; рухливі ігри на перервах; «Години фізичної культури» в групах продовженого дня, гурткова робота у поза навчальний час.

1.2. Вплив занять з фізичної культури на позанавчальний та навчальний час на формування фізичних якостей учнів старших класів

Заданими літератури [7, 9] головні форми фізичного виховання дітей у школі тобто організаційні уроки фізичної культури. Фізичне виховання дітей і підлітків в загальноосвітніх школах характеризується різноманітністю організаційних форм та залученням учнів в позакласні та позашкільні спортивно-масові заходи, широким використанням фізичних вправ у повсякденному житті школярів.

Організація і зміст фізичного виховання учнів 1-11 класів регламентуються: «навчальними програмами з різних предметів та з фізкультури; програмою з позакласної та позашкільної спортивно-секційної роботи зі школярами; програмою занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи» [8]. Організаційні форми фізичного виховання учнів 1-11 класів включають: «уроки фізкультури; фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня учнів та учениць; позакласну і позашкільну спортивно-масову роботу; самостійні заняття фізичними вправами в сім'ї, на пришкольній ділянці дворових майданчиках, стадіонах, парках» [24, 41].

Підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, досягнення високої стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища є важливим завданням фізичної культури. Результати досліджень Л. Сущенко [58] вказують на те, що в режимі дня школяра, крім уроків фізкультури, необхідно планово включати різні види рухової активності у поза навчальний час, що й включає в себе оздоровчу роботу з дітьми шкільного віку. Т. В. Герасимова [7] зауважують на те, що в школах недостатньо активно проводяться «фізкультурно-оздоровчі заходи» серед учнів, що свідчить про необхідність додаткового вивчення, розробки експериментальної апробації інноваційних засобів фізичної активності (фізкультурно-оздоровчих програм, технологій та занять). Багато вчених, педагогів розглядають цю тему у своїх працях, так наприклад Н. В. Сократовою [51] розглянуто питання з проблеми теорії оздоровлення школярів

старших класів у навчально-виховному процесі.

В останній час для широкого загалу представлено значну кількість засобів рухової активності, а саме розроблені практично випробувані оздоровчо-профілактичні технології [6], оздоровчі, оздоровчо-рекреаційні технології [50, 51], фізкультурно-оздоровчі технології представлені у формі оздоровчих програм і фізкультурно-оздоровчих занять різних за структурою і змістом [10, 14]. Більшість з них побудовані на спортивно орієнтованих формах організації фізичного і спортивного виховання, розширеного застосування нетрадиційних засобів фізичної культури спорту в цілісному процесі розвитку дитини [10, 71]. При розробці та обґрунтуванні оздоровчих програм та технологій для школярів різного віку використовувались елементи різних видів спорту: гімнастики, фітнесу, спортивної ходьби, бадмінтону, карате, плавання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність, а також вибір спрямованості вправ з урахуванням вікового рівня фізичного стану і завдань занять.

Так, у пошуках інноваційних підходів до покращення психофізичного стану учнів О. В. Шиян [76] обґрунтовано зміст занять фізичною культурою та визначено нові підходи до організації процесу фізичного виховання школярів з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону. Згідно її досліджень, заняття бадмінтоном різнобічно впливають на організм дітей та здійснюють ефективний вплив на підвищення рівня фізичної підготовленості.

Т. К. Кліманова [17] підтвердила ефективність використання засобів туризму на уроках фізичної культури з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю для дітей шкільного віку. М. В. Чернявський [64] на основі вивчення мотивів і інтересів дітей до занять руховою активністю розробив рекреаційно-оздоровчу технологію на прикладі туризму.

Щоденні заняття фізкультурою і спортом (спортивна година) з учнями груп активізують обмінні процеси учнів старших класів і молодших школярів і сприяють підвищенню працездатності на уроках ФК і загалом. Тривалість

занять фізичними вправами у поза навчальний час з учнями старших класів Г.П. Богданов [4] рекомендує 1 годину [14, 17].

Вони заданими вчених [3, 49] істотно можуть впливати на відновлення розуму та працездатності учнів, як фізичної так і моральної, і підвищують емоційний тонус хлопчиків та дівчат, ще не менше важливо знижують статичні навантаження і попереджають порушення постави. Проведення спортивних годин на секційних заняттях ефективним засобом профілактики перевтомивихованців, збереження у них найвищого рівня їх працездатності на протязі всього навчального дня поза-навчальний час вказує на ефективність використання рухливих ігор та спортивних розваг [13]. Під час проведення них враховуюся такі гігієнічні рекомендації: 1. підвищення фізичного навантаження і зниження його до заключної частини заняття. Необхідно враховувати вікові особливості, стан здоров'я і фізичну підготовленість учнів.

Позакласна спортивно-масова робота в режимі дня ЗНЗ включає організацію занять в секціях з видів спорту, а також проведення днів здоров'я та спорт-свят. При систематичних заняттях фізичними вправами у поза-навчальний час заданими фахівців [4, 8] у старшокласників істотно змінюються: «морфофункційні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємкість легень, відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної мережі» [20]. Аналіз захворюваності учнів 10-11 класів, що займаються масово-оздоровчими формами фізичної культури показав, що: «частота розвитку захворювання дихальної системи та частота загострень хронічних захворювань в них значно нижча, ніж у тих, які не займаються фізичними вправами» [1, 2, 4]. При регулярних заняттях сприятливі зміни спостерігаються і з боку опорно-рухового апарату: удосконалюються кровопостачання і нервова регуляція, у м'язах підвищується активність ферментів, що прискорюють аеробні й анаеробні реакції, покращується функціональна здатність суглобів [2, 9].

Раціональні фізичні навантаження впливають на функціональний стан нервової, ендокринної системи. У тих учнів, які займаються після уроків у спортивних гуртках, збільшується рухливість і підвищується урівноваженість нервових процесів, покращуються функціональні можливості щитовидної залози коркової речовини нирок [24, 33]. З вище вказаного можна відмітити, що для досягнення оздоровчого ефекту від занять вони повинні відповідати: адекватністю фізичних навантажень на організм дитини згідно з індивідуальними можливостями її організму та підтримання упродовж всього життя належного рівня фізичної підготовленості і збереження міцного здоров'я.

1.3. Особливості методик розвитку фізичних якостей учнів старших класів

Вивчення літературних джерел [11, 15, 16] свідчить, що: «сучасні завдання фізичного виховання учнів старших класів набагато легше вирішувати за допомогою системи організованих форм фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, що передбачають об'єднання їх у певні групи за інтересами до занять різними видами рухової активності» [2, 4, 7]. Старшокласників (учнів 10–11(12)-х класів) характеризує по-суті два вікових періоди: старший підлітковий і ранньої юності.

Дослідники пропонують різні періодизації розвитку дитини, як вчителів або викладач фізичної культури, спортивної секції в процесі побудови структури та змісту заняття повинен знати. Відзначимо, що багато дослідників воліють уникати слів «юність і юний», а підрозділяють «підлітковий період» надві складові: «ранній підлітковий вік (зазвичай від 11 до 14 років) і середній або старший підлітковий вік (від 15 до 19 років)» [2, 23]. Проте, більш точне знання про етапи розвитку в юнацькому віці, на наш погляд, допоможе вірно зорієнтуватися саме про який певний етап розвитку школяра йде мова. У тлумачному словнику В. Даля, 1861 «юнак» визначається як «молодий», «хлопець від 15 до 20 років і більше», а «підліток» – близько 14–15 років.

У зв'язку з явищем акселерації межі підліткового віку зрушилися вниз і в цей час цей період розвитку охоплює приблизно: «вік з 10–11 до 14–15 років. Відповідно, раніше починається юність. Рання юність (15–17 років) тількипочаток цього складного етапу розвитку, що завершується приблизно до 20–21 років. Рання юність обмежується рамками перебування в школі. Як свідчить аналіз науково-психологічної літератури, юність – це період у розвитку людини, що відповідає переходу від підліткового віку до самостійного дорослого життя»[19]. Однак визначення юний частіше відносять до підлітків.

У 10-11 класах заданими фахівців з фізичного виховання заняття фізичними вправами у позашкільний час вирішують певні завдання, а саме:

1. Зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують гнучкість та еластичність м'язових волокон
2. Сприяють формуванню та закріпленню правильної постави хребетного стовпа.
3. За допомогою фізичних вправ можна удосконалити техніку прикладних і спортивних видів рухів, що надасть можливість розвинути силу, швидкість, спритність і віс інші рухові якості).
4. Виховувати моральні та вольові якості.
5. Сприяти поглибленню знань про використання засобів і методів ФВ для сталого запровадження ФК і спорту в побуті і праці [23, 24].

Основним завдання заданими спеціалістів[3, 9] на заняттях у поза навчальний час вправами, як спеціально-розвивальними так, і загальними є розвиток фізичних здібностей. Сучасні дані спортивних, педагогічних і медико-біологічних наук вказують на необхідність розробляти методики розвитку фізичних здібностей з урахуванням статевих і вікових особливостей дітей. Знання різних передумов диференційованого і комплексного прояву фізичних здібностей – важлива складова під час занять з школярами різного шкільного віку [23].

Між фізичними якостями є тісний взаємозв'язок, що у спортивній практиці прийнято називати- переносом. Існує три види перенесення – один

найперший з них полягає у позитивній чи негативній взаємодії окремих фізичних якостей один між одним [24, 31]. Так, на початкових етапах занять зростання розвиваючи максимальну силуучні відразу розвивають і швидкість в циклічних рухах – позитивний перенос. Наприклад при розвитку гнучкостіпокращується і сила м'язів, які піддаються розтягуванню (Джон Алтер, 2011, 2013). Розвиток загальної витривалостісприяє підвищенню спеціальної витривалості, а це позитивно впливає на збільшення сили м'язів.

Наступни вид – другий вид полягаєу перенесенні певних фізичних якостей, якіудосконалюються за допомогою одних вправ, але переноситься на виконанніінших фізичних вправ у виробництві, побуті [24, 27]. Перенос фізичних якостей позитивний з однієї групи м'язів наіншу. З однієї фізичної вправи наіншу з однієї рухової якості наіншу негативний.Третій вид перенесення – перехресний. При тривалому тренуванні одних груп м'язів спостерігається збільшення сили м'язів інших, алеіз зростанням тренуваностііпідвищенням тривалості занять ефект цього перенесення знижується.

Разом з тим фахівці [931] підтверджують, що:«прямої залежності між загальним рівнем розвитку фізичних якостей і результативністю у специфічних видах рухової діяльності неіснує. Саме цим обґрунтовується система спеціальної фізичної підготовки у спорті та професійно-прикладному фізичному вихованні. Природний розвиток систем організму підлітків має чітку послідовність і циклічність: етапи прискореного розвитку періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції школярів» [6, 18].

В наукових дослідженняхДорошенко В.В, Москаленко Н.В. встановлено, що:«організм дитини у певних фазах онтогенезу фази по-різному реагує на засобифізичного виховання. Одніі ті ж методи за однаковим обсягом таінтенсивністю фізичного навантаження надають неоднаковий педагогічний ефект. Він підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Періоди прискореного розвитку тих

чинших рухових якостей називають сенситивними [2, 14, 23], середніх періодів розвитку рухових якостей відрізняють такі періоди: високої, середньої чутливості (зміни перевищують у 1,5–2 рази середньорічну величину змінипоказника), низької чутливості (зміни відповідають середньорічній величині приросту показника)» [24].

Крім цього науковці [2, 14, 23] доводять, що зміна показників менше середньорічної величини їх приросту за 10 останніх років. Ефективність фізичного виховання, як дитячого та і дорослого населення залежить від того, наскільки широко застосовують сприятливі періоди для впливу на розвиток всіх якостей. Рухові якості, нереалізовані в межах певного вікового періоду у віці сприятливому для їх розвитку можуть бути розвинуті за допомогою більш триваліших вправ та іноді з меншою повнотою, та інколи вони не можуть бути вдосконалені взагалі [29].

Висновки до розділу 1.

1. Отже, в першому розділі визначили, що навчальна діяльність старшокласників характеризується постійним збільшенням обсягу наукової інформації і підвищенням інтелектуального навантаження, що робить їх більш сприятливими до негативного впливу дефіциту рухової активності. Саме це, вказує на необхідність оптимізації процесу фізичного виховання школярів у поза навчальний час з метою формування їх фізичних якостей та покращення фізичного розвитку.

2. Завданнями щодо покращення фізичних якостей учнів стає забезпечення їх подальшого розвитку, а також пріоритетний розвиток фізичних якостей необхідних для професійної діяльності. Для підвищення ефективності навчальних та поза навчальних занять з фізичного виховання у школі необхідно застосовувати різні види рухової активності протягом навчального дня.

3. Визначено, що знання психологічних, фізіологічних і біомеханічних передумов диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей –

важлива складова під час занять з школярами старшого шкільного віку. А основна вимога психофізичного удосконалення підлітків на стані переходу відшколидо самостійного життя це повноцінне забезпечення рухової діяльності організму школярів в умовах сучасного навчально-виховного процесу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методидослідження

В процесі проведення досліджень нами були використані наступні методи:

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

2.1.2. Педагогічні методидослідження (спостереження, експеримент, тестування фізичної підготовленості);

2.1.3. Антропометричні методидослідження.

2.1.4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

У відповідності з напрямом дослідження була проаналізована науково-методична та спеціальна література вітчизняних авторів і науковців, загальною кількістю 80 джерел, серед яких 1 робота іноземного дослідника. Вивчення науково-методичної літератури та нормативних документів дозволило розширити та поглибити уявлення про особливості рівня розвитку фізичних якостей юнаків та дівчат студентського віку. А також розглянути теоретичні практичні аспекти питання фізичної підготовки юнаків і дівчат у коледжі протягом навчального року.

Аналіз літератури дав змогу підтвердити актуальність даного дослідження, уточнити об'єкт, предмет, мету, визначити завдання дипломної роботи.

2.1.2. Педагогічні методидослідження

Педагогічне тестування. Тестування загальної фізичної підготовленості старшокласників здійснювалося нами у відповідності до вимог програми з фізичної культури для загальноосвітніх початкових закладів.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовували наступні тестові вправи :

1. Біг на дистанції 30 м.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Загальні вказівки і зауваження: при згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та з зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, згинати та розгинати руки почергово чи не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються[46].

3. Піднімання в сід за 1 хвилину.

Результатом тестування є врахована кількість підйомів з положення лежачи до положення сидячи за 1 хвилину.

Загальні вказівки і зауваження – відштовхуватись від матів ліктями не можна та учень повинен виконувати вправу без зупинок, але й після зупинки тестування можна продовжувати.

4. Човниковий біг (4 x 9 метрів).

Результат тестування це час від моменту старту до моменту, коли учень останній кубик в коло розмічене на розмітці.

Загальні вказівки і зауваження. Результатом є краща спроба з двох спроб. Кубик не кидати, якщо кубик кидається, спроба не зараховується.

5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учень дотягнувся пальцями рук у кращій з двох спроб. Вправа виконується плавно з метою попередження травм та учасник незгинає ноги в колінах, бо спроба не зараховується. Тестові вправи - поштовх ядра 4кг, біг з високого старту на 30 метрів, та стрибок у довжину з місця виконувався за стандартною методикою

2.1.3. Антропометричні методидослідження використовувались для вивчення форми тіла та окремих його частин (соматометрію), за допомогою вимірювань довжини тіла (см), маси тіла (кг), окружності грудної клітки (см).

Вимірювання здійснювалось за допомогою спеціальних інструментів:

- *маса тіла* визначалась на медичних вагах під час лікарсько-педагогічного контролю на початку навчального року та самоконтролю протягом року. Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 0,5 кг;

- *довжина тіла стоячи* вимірювалась стандартним ростоміром. Одиниці вимірювання – см; точність методу не перевищує 1 см;

- *окружність грудної клітки* визначалась в трьох станах: максимального вдиху, під час паузи та максимального видиху, звичайною сантиметровою стрічкою. При вимірі окружності грудної клітки вимірювальна стрічка на спині накладається під кутами лопаток і попереду над грудною залозою. Одиниці вимірювання – см; точність методу не перевищує 1 см.

Аналіз антропометричних показників надав інформацію про відповідність фізичного розвитку віковим нормативам.

Метод кистьової *динамометрії*, застосовувався для виміру статичної сили м'язів – згиначів пальців кисті. Сила м'язів вимірювалась за допомогою дитячого медичного динамометру. Школяр відводив пряму руку з динамометром у бік й стискав його з максимальною силою. Виконувалось дві спроби, у протоколі фіксувався кращий результат, окремо для правої й лівої кистей. Нами використовувався кистьовий динамометр ДК-25 – для дітей. Отримані показники входять до комплексу параметрів, за якими оцінювався рівень фізичного розвитку дітей.

Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 1 кг.

Оцінка фізичного розвитку проводилася шляхом порівняння індивідуальних антропометричних величин з нормативними відповідно до віку та статидитини [15].

2.1.4. Фізіологічні методидослідження. Оцінка стійкості організму до гіпоксії та стану дихальної системи, здійснювалась за допомогою проб із

затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генчі), а також визначення життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ).

Проба Штанге проводилась під час вимірювання максимального часу затримки дихання за допомогою секундоміра після кількох глибоких дихальних циклів. Після вдиху включали секундомір і виключали його після затримки дихання на видиху.

Проба Генчі проводилась за рахунок вимірювання максимального часу затримки дихання після видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, учень затримує дихання якомога більше, затискаючи пальцями ніс. Після видиху включали секундомір, при наступному вдиху включали.

Показники даних проб вимірюються у с; точність методу не перевищує 0,1 с.

Життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) – один з основних показників стану апарату зовнішнього дихання. ЖЄЛ визначалася за допомогою механічного спірометра ССП в положенні стоячи. Випробуваному пропонується вдихнути максимальну кількість повітря, а потім – зробити рівномірний, максимально глибокий видих у спірометр.

Фіксувався максимальний показник з двох-трьох вимірювань з паузами 15–20 с. Отримані показники ЖЄЛ при дослідженні стану дихальної системи, використовувалися в якості функціональної проби легенів. Показники даної проби вимірюються у мл.; точність методу не перевищує 50 мл.

У тісному зв'язку з дихальною системою функціонують органи кровообігу. Охарактеризувати стан системи кровообігу можна за допомогою методу пульсометрії, а також вимірювання артеріального кров'яного тиску.

Артеріальний пульс досліджувався пальпаторно, визначаючи частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 30 с. Показники АП вимірюються в $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$; точність методу не перевищує $1 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$.

Артеріальний тиск відображає силу скорочення серця, прилив крові в артеріальну систему, опір та еластичність периферичних судин. Визначався

за допомогою спеціального приладу – тонометра. В нормі у здорових дітей до 7–8 років АТ дорівнює 99/64 мм рт. ст., до 9–12 років – 105/70 мм рт. ст.

Показники АТ вимірюються у мм рт. ст.; точність методу не перевищує 1 мм рт. ст.

Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи є показники індексу Руф'є. Аналіз даного індексу дозволив провести інтегральну оцінку загальних ресурсів основних систем життєзабезпечення.

Методика проведення: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с; потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с в кінці першої хвилини відновлення. ЧСС фіксувалось пальпаторно.

Оцінювання працездатності серця вираховувалось за формулою 2.2.:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3)}{10} - 200 \quad (2.2)$$

де:

ІР – індекс Руф'є, ум.од;

ЧСС₁ – вихідний пульс, с;

ЧСС₂ – пульс після навантаження, с;

ЧСС₃ – в кінці 1-ї хвилини відновлення, с.

Оцінювання здійснювалось за методикою [46] : 0–3 – висока працездатність; 4–6 – добра працездатність; 7–9 – середня; 10–14 – задовільна; більше 15 і вище – погана.

Отримані показники використовувались для оцінки адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дітей. Показники ІР оцінюються в балах; точність методу не перевищує 1 бал.

2.1.5. Методи математичної статистики

Для порівняння результатів під час експерименту було використано обчислення змін показників у відсотковому відношенні. Для тестів, у яких спостерігалися зростання результатів ми використовували наступну формулу:

$$\eta_k = \frac{x_{\text{п}} - x_{\text{д}}}{x_{\text{п}}} \times 100\%$$

$x_{\text{п}}$ – значення після експерименту;

$x_{\text{д}}$ – значення до експерименту.

Результати тестування, дані яких змінювались у сторону зменшення, ми обраховували за наступною формулою:

$$\eta_k = \frac{x_{\text{д}} - x_{\text{п}}}{x_{\text{д}}} \times 100\%$$

$x_{\text{д}}$ – значення до експерименту;

$x_{\text{п}}$ – значення після експерименту.

Середню арифметичну величину (\bar{x}) визначали за формулою:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

де: x – значення окремого виміру;

n – загальне число вимірювань у групі;

i – кількість варіантів.

Розрахунки проводились відповідно до рекомендацій провідних фахівців [1].

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводились в кілька етапів:

Перший етап (вересень 2019–жовтень 2019) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури з проблемиведення здорового способу життя учнями, які навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах та особливостей організації

та проведення уроків з фізичного виховання школярів та проводився констатувальний експеримент.

Констатувальний експеримент проводився на базі Лебединської загальноосвітньої школи №2. Загальна кількість учнів, що взяла участь у експерименті становила 60 осіб. На цьому етапі було визначено мотивацію в учнів старших класів до ведення здорового способу життя.

На другому етапі досліджень (жовтень 2019 – травень 2020 рік) нами розглянуто різні форми та засоби фізичного виховання учнів, мета яких сформулювати уявлення про ведення ЗСЖ. На даному етапі педагогічного експерименту було проведено формувальний експеримент який передбачав впровадження в навчальний процес з фізичного виховання старшокласників в позакласний час методу секційних занять з загальної фізичної підготовки. Для формувального експерименту сформовано експериментальна група (ЕГ, n=30) та контрольна (КГ, n=30) на базі Лебединської загальноосвітньої школи №2 міста Лебедин.

Визначення рівня розвитку фізичних якостей та фізичного розвитку здійснювалося двічі протягом навчального року: на початку та в кінці експерименту з метою перевірки ефективності ведення ЗСЖ учнями експериментальної групи.

Третій етап (червень-листопад 2020 року) на даному етапі здійснювалась обробка та аналіз отриманих результатів, формувались висновки, проводилося впровадження результатів у практику, оформлялася кваліфікаційна робота.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ І МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

3.1. Визначення мотивації підлітків щодо ведення здорового способу життя

Дослідження мотивації підлітків до здорового способу життя проводилося у Лебединській ЗОШ І-ІІІ ст. м. Лебедин. Для перевірки рівня мотивації до здорового способу життя обрали учнів 9-11 класів. Вік юнаків та дівчат-15-18 років. В опитуванні взяли участь 60 осіб. 30- дівчат, 30-хлопчиків. Для дослідження рівня мотивації до здорового способу життя використали:

Анкета для дослідження уявлень підлітків про ЗСЖ складається з 9 питань також особливістю є те, що кожне питання має кілька варіантів відповіді школярам потрібно обрати 1 відповідь, яка більш підходить до їх особистих уподобань.

За допомогою питань в анкеті «Здоров'я» вивчили ставлення юнаків та дівчат до стану свого здоров'я, анкета складалась з 11 позицій, з якими юнаки та дівчата погоджувалися або не погоджувалися.

В процесі опитування подані результати надали нам ряд висновків про ставлення до ЗСЖ підлітків.

На питання: «Чи вважаєте Ви себе здоровою людиною?» юнаки та дівчата відповіли наступним чином рисунок 3.1:

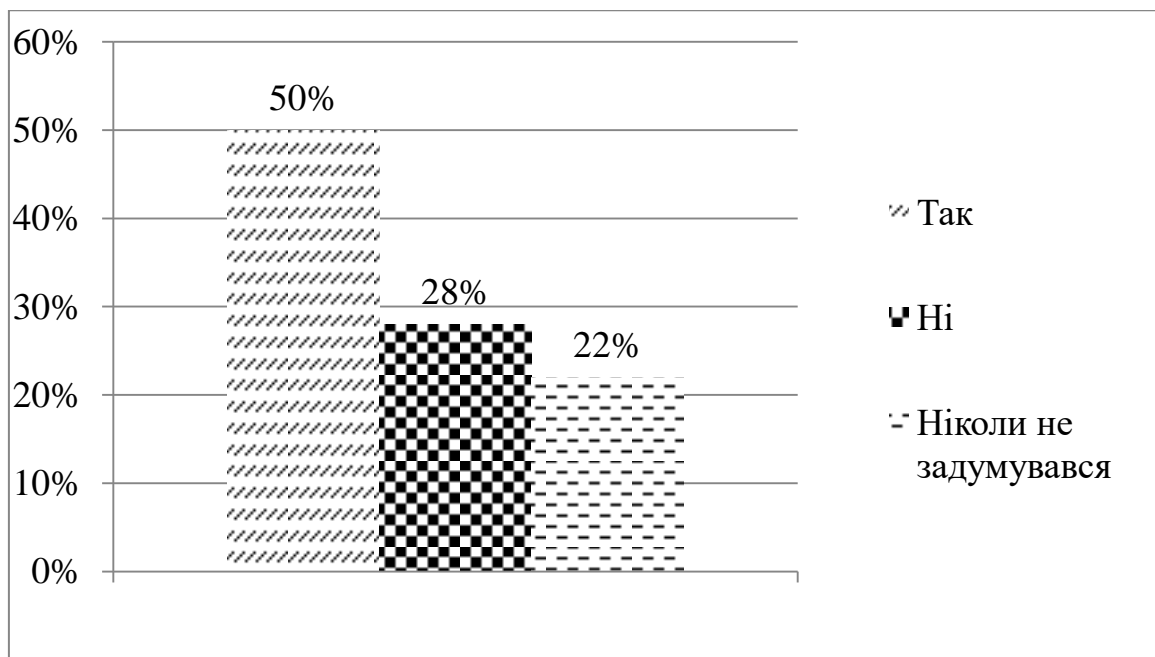


Рисунок 3.1.- Відповіді на питання анкети «Чи вважаєте Ви себе здоровою людиною?»

На запитання: «Чи можливо взагалі берегти здоров'я?» ми отримали наступні відповіді - 54% вважають, що не тільки можливо, а й необхідно; 12% - Так, але в економічному плані життя стає біднішим, що впливає на мотивацію до занять і цінова політика занять в спортклубах підвищується; 24% підлітків вважають, що в міру все можливо; 10% - Ні не можливо.

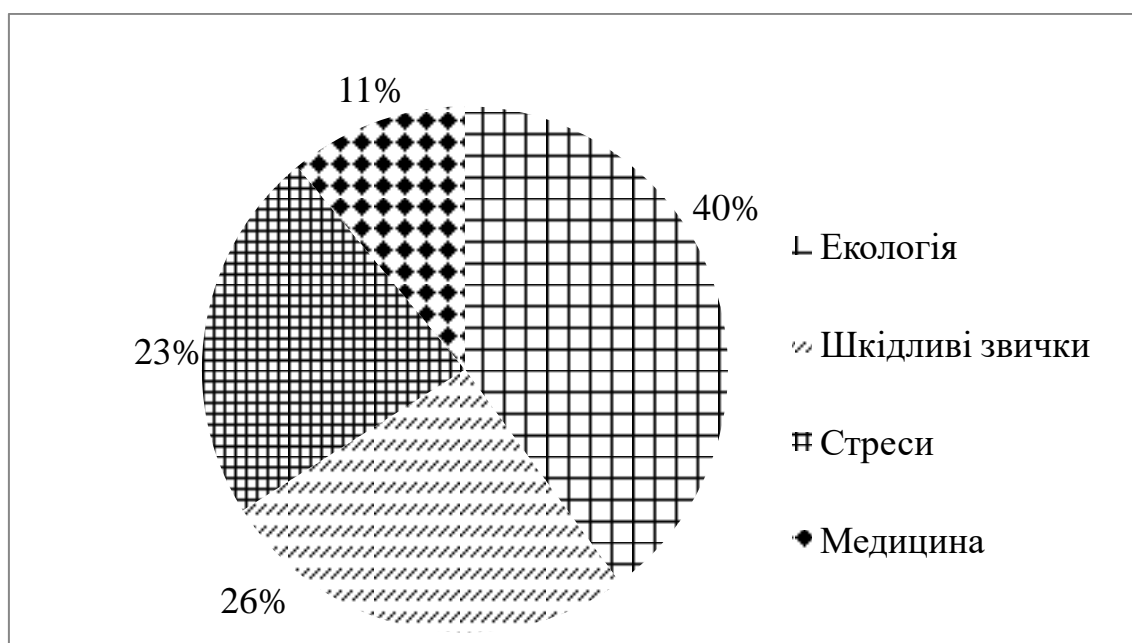


Рисунок 3.2.- Відповіді на питання анкети «Як Ви вважаєте, які фактори найбільше впливають на здоров'я?»

Із 100% опитаних 40 % - визначили екологічні чинники є найважливішим факторами впливу на здоров'я людства, що обґрунтовано виправданим в умовах екологічної ситуації країни. Тоді, як 26 % - сказали, що одна з причин погіршення здоров'я - шкідливі звички, 23 % підлітків - стреси, 11 % - медицина.

Під час проведення анкетування учні мали такі результати на поставлене запитання про інформованість підлітків щодо впливу наркотичних речовин на організм, а саме: 56% - вважають наркотики найшкідливішою звичкою для здоров'я; 16% - алкоголь; 19% - нікотин. На питання щодо ставлення до сучасної медицини учні відповіли так: 20% - задоволені медичним обслуговуванням, 19 % - швидше так, чим ні; 26% - швидше ні, чим так; 14% - невідвідують лікарів.

Так наступне питання вказує на те, що 100% опитаних тільки 23 % - звертаються до лікарень за першої необхідності, 49 % - до лікаря не зразу ідуть і 25% ходять за гострої потреби. З цих же опитаних 42 % - займаються самолікуванням, а 26 % - ні; 32 % деколи ходять в лікарню. Аналіз відповідей на попереднє запитання дав змогу встановити, що самолікування є поширеним явищем, і слід зрозуміти це суттєво впливає на здоров'я людей та діє загалом на їхній спосіб життя.

Після опитування визначили факт, що 34% учнів - мають шкідливі звички, 66 % - не мають шкідливих звичок, це підтверджує тенденцію до спаду популярності шкідливих звичок. І лише 33% учнів вважають заняття спортом запорукою міцного здоров'я та зростання популярності спорту та занять фізичною культурою, коли 29% учнів вважають правильне харчування і також 29% відмову від шкідливих звичок. Дослідження відношення школярів до власного здоров'я показує, що більша кількість школярів мають серйозне відношення до власного здоров'я, кількість набраних балів всередньому складала 8,5, мінімальна кількість балів становила 2, максимальна – 9, з цього питання визначили, що 80% учнів – займаються спортом.

3.2. Динаміка фізичної підготовленості учнів старших класів

Згідно педагогічним дослідженням у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу та шкільною дизадаптацією, обумовленою неготовністю дитини до навчання в школі, з кожним навчальним роком збільшується кількість дітей різних вікових груп з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я, загальним зниженням фізичної підготовленості [6, 7]. Тому, розробка та застосування програм занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання учнів – одна з актуальних проблем сучасності.

Оцінка фізичної підготовленості (ФП) учнів 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів ((ЗНЗ) Сумської області у 2019 році здійснювалася відповідно до орієнтовно-комплексних тестів навчальної програми: «Основи здоров'я і фізична культура» [67]. Аналіз результатів «орієнтовних навчальних нормативів і вимог» дозволив оцінити рівень навчальних досягнень школярів та ФП в цілому.

Оцінювання «контрольних навчальних нормативів і вимог» із деяких видів випробувань надало можливість визначити вихідні дані за навчальний місяць вересень-жовтень, динаміку ФП учнів та встановити рівень навчальних досягнень учнів. В результаті педагогічне тестування учнів старших класів було встановлено як у хлопчиків, так і у дівчаток фізична підготовленість відповідає низькому рівню. Так, оцінку задовільно у результаті тестування отримали майже всі учні, що вказує на низький рівень розвитку рухових якостей молодших школярів. Лише у 15-річних дівчаток та 14-річних хлопчиків результати контрольного випробування силових можливостей знаходяться на середньому рівні (табл. 3.1, 3.2).

Таблиця 3.1

Рівень навчальних досягнень дітей старшого шкільного віку, $\bar{X} \pm \sigma$

Вік, років	Контрольні випробування					
	Згинання, розгинання рук, разів		«Човниковий» біг 4×9 м, с		Стрибок у довжину з місця, см	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
14	16,6±0,9	10,8±0,6	11,6±0,16	12,7±0,14	143,6±2,1	135,6±1,2
Результат	3	4	3	3	3	3
15	18,8±0,8	14,7±0,4	10,2±0,10	11,4±0,09	156,7±1,3	141,4±0,9
Результат	3	3	3	3	3	3
16	21,3±0,1	17,1±0,4	10,0±0,11	10,4±0,11	160,3±1,4	154,5±1,3
Результат	4	3	3	3	3	3
17	28,0±1,5	18,9±0,5	9,7±0,21	9,6±0,13	179,2±4,2	168,9±1,7
Результат	4	3	3	3	3	4

Таблиця 3.2

Рівень навчальних досягнень дітей старшого шкільного віку, $\bar{X} \pm \sigma$

Вік, років	Контрольні випробування					
	Біг на 30 м, с		Піднімання тулуба в сідіз положення лежачи, (разів)		Нахил тулуба із положення сидячи, см	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
7	6,34±0,08	7,51±0,13	20,5±1,1	18,2±1,2	2,8±0,9	5,3±1,1
Результат	4	3	3	2	2	3
8	6,81±0,04	7,13±1,13	22,6±0,81	21,5±0,8	2,9±0,7	7,3±0,8
Результат	3	3	3	3	2	2
9	5,32±0,13	5,52±0,12	25,9±0,1	25,5±1,0	3,4±0,7	2,8±0,9
Результат	5	4	3	3	3	3
10	5,01±0,22	5,11±0,19	31,1±1,1	33,4±0,7	3,2±2,0	1,9±1,3
Результат	5	4	3	3	3	1

У 16 річних дівчат за результатами контрольного випробування «Стрибок у довжину з місця» спостерігається вищий показник у порівнянні з хлопчиками цього ж віку. Отримані результати у контрольних випробуваннях фізичної підготовленості та їх аналіз дають підставу стверджувати, що у старших школярів за даною системою оцінювання результати не відповідають віковим нормативним вимогам. При оцінюванні поступальної динаміки показників швидкісних здібностей школярів необхідно зазначити, що результати в бігу на 30 м вірогідно покращуються ($p < 0,05$).

Висновки до розділу 3

1. Після опитування визначили факт, що 100% опитаних тільки 23 % - звертаються до лікарень за першої необхідності, 49 % - до лікаря не зразу ідуть і 25 % ходять за гострої потреби. З цих же опитаних 42 % - займаються само лікуванням, а 26 % - ні; 32 % деколи ходять в лікарню. Аналіз відповідей на попереднє запитання дав змогу встановити, що самолікування є поширеним явищем, і слід зрозуміти це суттєво впливає на здоров'я людей та дітей загалом і на їхній спосіб життя. Після опитування визначили факт, що 34% учнів - мають шкідливі звички, 66 % - не мають шкідливих звичок, це підтверджує тенденцію до спаду популярності шкідливих звичок.

2. Аналіз результатів «орієнтовних навчальних нормативів і вимог» дозволив оцінити рівень навчальних досягнень школярів та ФП в цілому. При оцінюванні поступальної динаміки показників швидкісних здібностей школярів необхідно зазначити, що результати в бігу на 30 м вірогідно покращуються ($p < 0,05$). При аналізі активної гнучкості хребта та тазостегнових суглобів використовували контрольну вправу – нахил вперед з положення сидячи, що пропонується при визначення резервних можливостей школярів 14–17 років. В результаті встановлено вірогідно менший результат у спостережуваних школярів в порівнянні з нормативними показниками

3. В результаті педагогічне тестування учнів старших класів було встановлено як у хлопчиків, так і у дівчаток фізична підготовленість

відповідає низькому рівню. Так, оцінку задовільно у результаті тестування отримали майже всі учні, що вказує на низький рівень розвитку фізичних якостей школярів.

РОЗДІЛ 4.

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ
З ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**4.1 Особливості організації та проведення занять з фізичного виховання із старшокласниками експериментальної групи**

За даними досліджень провідних науковців [31, 35, 42, 66] форми фізичного виховання навчальних закладах поділяються на навчальні позанавчальні.

До позанавчальних форм відносять такі:

- «в режимі робочого дня: – гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, ввідна гімнастика та корегуюча гімнастика тощо»;
- «самостійні заняття: групові (в секції, групі ЗФП, групі здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання)».
- масові: «спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, змагання, спартакіади» [31, 35, 42, 66].

У поза навчальний час старших колярів експериментальної впроваджувалась самостійні заняття, а саме заняття в групі ЗФП.

Старший шкільний вік є сприятливим періодом, саме для розвитку витривалості, сили та координаційні здібностей, тобто для школярів старших класів на заняттях можна використовувати наступний розподіл: 40% часу відводиться на формування рухових навичок і 60% на розвиток рухових функцій. Саме тому, під час розвитку цих якостей на заняттях у групі ЗФП із старшокласниками експериментальної групи 25% відводили на розвиток загальної витривалості, 25% – швидкість, 15% – силу, 20% – гнучкість, 15% – спритність.

Головною складовою спритності є координаційні здібності, за даними Б.Шияна, 2012, удосконаленню цих якостей потрібно приділяти велику увагу. Так, за даними В.П. Сергієнко [46]:«як статична, так і динамічна рівновага прогресивно зростає від 3 до 13 років у дітей» допоміжні вправи для вивчення основних рухових навичок координаційного характеру подано в Додатку В

Блок-схема методики розвитку силових якостей на секційних заняттях з фізичної підготовки учнів старших класів представлена в блок-схемі.

Методика розвитку силових якостей на заняттях ЗФП для учнів ЕГ

Силові якості

Для розвитку сили у юнаків старших класів застосовуються вправи з обтяженням масою 16 кг, включаючи 3 або 4 серії бажано від 6 до 12 повторень з інтервалами відпочинку 60–85 с. Величина опору при тренуванні максимальної сили за допомогою обтяжень в учнів за оздоровчих заняттях становить 60–80% від максимальної маси, кількість повторювань при цьому коливається від 2 до 8 разів.

Метод повторних зусиль, інтервальний, комбінований та метод колового тренування.

- 1. Станція:** гантелі: згинання і розгинання рук в ліктьових суглобах та над головою;
- 2. Станція:** Вправи з фітболом. Лежачи на спині фітбол між стопами. 1 – передача фітболу в руки; 2 – передача фітболу в ноги
- 3. Станція:** еспандер: розтягування перед грудьми та за спиною;
- 4. Станція** присіди з гантелями. 1 – присід гантелі вперед 2 – в.п
- 5. Станція** лежачи на фітболі руки за головою 1 – підйом тулуба . 2 – в.п

Вправи з партнером і вправи у подоланні опору власного тіла з додатковими обтяженнями.

Методи: інтервальний і комбінований.

Методичні положення:

1. Величина зовнішнього опору індивідуально виконується протягом 30–50 секунд.

2. Темп виконання динамічних вправ при виконанні долаючої фази руху від 1,0 до 1,5 с, а поступливої – за 2–3 секунди.

Кількість підходів. від 3 підходів до 4–5 підходів на одну групу м'язів.

Під час розвитку сили на заняттях ЗФП з ЕГ виконували рекомендації фахівців з фізичної культури та спорту Ареф'євим В.Г., Столітенко В.В., 2002: Удосконалення внутрішньом'язової координації від 2 до 6 завдань і кількості повторення. Удосконалення міжм'язової координації від 15 до 20 разів, маса обтяжень менш, ніж 30-60% максимально збільшення м'язової маси 30–60 с при 8–12 повтореннях, маса 80–90% від максимальної [16].

Найбільш використовуваний метод під час занять в групі ЗФП є метод повторних зусиль рис 4.1. [23, 34]. Розвивати силу шляхом переважного зростання м'язової маси не доцільно у роботі з дітьми підлітками, необхідно так щоб ці вправи сприяли не тільки розвитку власне сили, аї загальному зміцненню опорно-руховому апарату (ОРА), підвищенню функціональних спроможностей вегетативних систем [36].

У системі суміжних занять для ЕГ завдання розвитку м'язової маси вирішували наступним чином: почерговий розвиток різних груп м'язів.

1-ше заняття – м'язи ніг і таза;

2-е заняття – м'язи тулуба;

3-тє заняття – м'язи рук і плечового поясу.

Починаючи з 13–14 років необхідні на заняттях силові навантаження для дівчаток відрізнялись від хлопчиків – як за інтенсивністю, так і за обсягом. Для дівчат старшого шкільного віку використовувались вправи, що сприяють зміцненню м'язів живота та спини, малого таза, які не викликали сильних натужувань [2, 14, 23]. Важливим в організації занять з ЕГ була правильна послідовність вправ, спрямованих на розвиток різних видів сили та їх сполучення із іншими вправами для розвитку інших якостей.

Так, в одному занятті силові вправи фахівці рекомендують розподіляти у такій послідовності: «вправи на вибухову силу, потім – на максимальну силу, і далі – на силову витривалість. Силові вправи виконувались у школярів ЕГ після швидкісних, перед розвитком витривалості. Тривалість силових підготовки сягає 20–30 хв» [72, 73].

За даними науково-методичної та спеціальної літератури [18] визначальною рисою методики розвитку витривалості у старшому шкільному віці: «поступовий перехід від вправ, спрямованих на збільшення аеробних можливостей організму (розвиток загальної витривалості) до розвитку спеціальної витривалості у вправах різного характеру, в тому числі субмаксимальної і максимальної напруженості».

Методика розвитку фізичних якостей представлена в блок-схемі

Методика розвитку Фізичних якостей на заняттях ЗФП для учнів ЕГ

Витривалість.

Засоби: рівномірний біг 200–400 м відрізків повторно по черзі з прискороною ходьбою (30–50 м). Після серії (2–3 повторення бігу по 15–25 м)
Обсяг та тривалість фізичного навантаження: 13–14 хв. або 2–3 км.
ЧСС не перевищувала 120–140 уд./хв.
Вимоги під час розвитку: 1) відносно проста техніка виконання; 2) активне функціонування більшості скелетних м'язів; 3) можливість дозування та регулювання тренувального навантаження

Швидкість.

Техніка вправ була такою, що дозволяла виконання з граничною швидкістю;
1. вони повинні спочатку добре були засвоєні та їх тривалість не перевищувала 30 с;
2. вони були різноманітними і забезпечували вдосконалення швидкості у поєднанні із розвитком інших рухових якостей. Для виявлення оптимальної тривалості й інтенсивності навантаження, числа повторень, тривалості пауз відпочинку між вправами слідкували за реакцією організму учнів на виконану роботу

Гнучкість.

Орієнтовна кількість повторень у серії для розвитку рухливості у плечових, тазостегнових суглобах і хребті старшому шкільному віці становить 45 секунд. Темп при активних вправах – у середньому одне повторення за 1 секунда; при пасивних – одне повторення за 1–2 с; витримка у статичних положеннях – 4–6 секунд [23]. Вправи на гнучкість виконують серіями по 3–5 повторень в кожній вправі. Інтервали між серіями заповнюються вправами на розслаблення [23].

Рекомендації. Оздоровчі заняття для ЕГ з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний їх фізичний розвиток та фізичну підготовленість. Зміна спрямованості фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій

Враховуючи чутливі періоди розвитку рухових якостей цілеспрямовано слід розвивати гнучкість у дітей від 7–8 до 14–15 років. Вправи з метою розвитку гнучкості застосовували учнів ЕГ шляхом виконання рухів, амплітуда яких помірно збільшувалася [3]. При виконанні вправ на гнучкість ставили перед учнями конкретну мету: дістати до певної точки або предмету. Для забезпечення значних зрушень у розвитку гнучкості використовували такі пропорції у вправах: приблизно 40% активних динамічних, 40% – пасивних і 20% – статичних вправ. Загалом формування у підлітків мотивації до здорового способу життя вирішували через наступні **завдання**:

1. Інформування всіх учасників навчально-виховного процесу з питань збереження здоров'я та здорового способу життя;
2. Проведення круглого столу на тему «Всі рівні один одному» для учнів 9-10 класів;
3. Проведення лекції-семінару з елементами одноборств, футболу, фітнесу для педагогів школи ;

Реалізовували програму - 7 місяців з учнями 9-10 класів (табл.4.1.)

Етапи реалізації програми :

1. Організаційний етап
2. Підготовчий етап
3. Основний етап
4. Підсумковий етап

У разі успішного впровадження програми очікуються наступні **результати**:

1. Підвищення у підлітків мотивації до ЗСЖ;
2. Підвищення рівня обізнаності педагогів з питань форм та методів формування здорового способу життя учнів;
3. Формування у батьків відповідального ставлення до здоров'я своїх дітей;
4. Закріплення тенденції до зниження кількості підлітків, що мають шкідливі звички;

5. Підвищення інтересу підлітків до занять спортом.

Таблиця 4.1

Тематичний план роботи з учнями

№ блоку	Назва блоку	Кількість годин
1	Тренінгові заняття з учнями 9-10 класів	23 год.
	1."Спілкуємось та діємо"	5 год.
	2."Твоє життя - твій вибір"	5 год.
	3."Прояви турботу та обачливість"	5 год.
	4."Знаємо та реалізуємо свої права"	5 год.
	5."Моє майбутнє"	3 год.
2	Перегляді обговорення фільму	2 год.
3	Повторнеанкетування і тестування	1 год.

4.2.Вплив розробленого комплексу фізичних вправ на стан здоров'я та фізичну підготовленість старшокласників

Для підлітків ЕГ на позаурочних заняттях за розробленим комплексом фізичних вправ з метою їх залучення до ведення здорового способу життя основним напрямком підготовки була всебічна фізична підготовка, оволодіння основами виконання фізичних вправ. Різномічне тренування, яке сприяє збільшенню швидкості, сили, витривалості дає кращий ефект, чим тренування, спрямоване на виховання тільки однієї фізичної якості.

Завдання розробленої програми ЗСЖ вирішуються шляхом застосування комплексного підходу та складаються з навчальних, оздоровчих та виховних аспектів.

1. Виховні аспекти: «виховання національної свідомості; виховання культури поведінки, почуття власної гідності; формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне удосконалення особистості; сприяння формуванню

світогляду, моральних основ особистості і активному самовдосконаленню; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих» [12, 13].

2. Навчальні: «формування вміння самостійно займатись фізичними вправами; навчання прийомам самозахисту» .

3. Оздоровчі: «активізації розумової діяльності впродовж навчального дня на основі рухової активності; зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості; організація корисного та цікавого дозвілля; підвищення опору організму до захворювань».

На початку підготовчої частини заняття пропонувалися основні типові види вправ на розвиток вестибулярної стійкості зі зміною їх координаційної складності й ступеня навантаження. Також рухливі ігри або естафети, спрямовані на розвиток сенсорної системи підлітків [13]. В основній частині заняття підбиралися спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей та їх удосконалення.

Для оцінки ефективності розробленої експериментальної методики застосування фізичних вправ з метою залучення учнів до ведення ЗСЖ було проведено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості підлітків. В процесі фізичного виховання ЕГ застосовували тренінги та фізичні вправи різної спрямованості, а КГ учнів в позаурочний час займались в групах загальної фізичної підготовки фізичними вправами за бажанням.

Відповідно до отриманих даних, на початку педагогічного експерименту між контрольною та експериментальною групами не визначено достовірних відмінностей за t-критерієм Стюдента ($p \leq 0,05$). Після впровадження експериментальної методики нами встановлено достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами за усіма показниками рухових здібностей ($p < 0,05$). Динаміка приросту показників показала, що достовірний приріст до та після педагогічного експерименту відбувся у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим ($p < 0,05$), ніж у контрольній групі учнів (табл.

4.2.).Показники тесту „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи”, які характеризують силову витривалість учнів, вказали на суттєві зміни показників у бік поліпшення в учнів ЕГ (приріст склав $7,0 \pm 1,10$ рази, $p < 0,05$, 27,7 %). у КГ-2 покращення відбулося лише на $4,0 \pm 1,24$ рази $p > 0,05$ (15,0 %) з показником $26,7 \pm 1,3$ разів.

Таблиця 4.2.

Показники рухових здібностей учнів старших класів до та після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Назва тесту	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	p
	до	до	до	до	
«Поштовх ядра 4кг, м».	$8,9 \pm 0,09$	$8,7 \pm 0,08$	$9,5 \pm 0,08$	$12,7 \pm 0,05$	$< 0,05$
«Біг з високого старту на 30 метрів, с».	$6,2 \pm 0,07$	$6,2 \pm 0,09$	$6,0 \pm 0,06$	$5,4 \pm 0,04$	$< 0,05$
«Стрибок у довжину з місця см».	$174,8 \pm 1,5$	$175,4 \pm 1,6$	$181,3 \pm 1,5$	$189,5 \pm 1,8$	$< 0,05$
«Нахил тулубу вперед, см».	$4,6 \pm 0,03$	$4,4 \pm 0,04$	$6,6 \pm 0,06$	$10,3 \pm 0,03$	$< 0,05$
«Згинання розгинання рук, к-сть разів».	$22,6 \pm 1,5$	$23,6 \pm 1,5$	$26,8 \pm 1,4$	$32,6 \pm 1,7$	$< 0,05$

Дослідження рівня вибухової сили показало, що найбільшого приросту у показниках досягли учні ЕГ, які поліпшили свою результативність у „Стрибку в довжину з місця” в середньому на 12,1 см $p < 0,05$ (6,7 %), при цьому середньостатистичний результат склав $189,5 \pm 1,2$ см. Тоді, як приріст результативності в КГ був менш значним – $4,5 \pm 1,01$ см $p > 0,05$ (2,5 %), середньо статистичний показник склав – $181,3 \pm 1,2$ см.

За результатами тесту „Біг з високого старту на 30 метрів (с)” відбулося у учнів ЕГ на $0,8 \pm 0,25$ с, $p < 0,05$ (13,5 %), тоді як в контрольній групі цей показник залишився майже незмінним 0,2 с, $p > 0,05$ (4,7 %). Розвиток

гнучкості за результатами тесту „Нахил тулуба вперед з положення сидячи” в учнів ЕГ також статистично достовірно був кращим – 6,2 см, $p < 0,05$ (58,1 %). Середньостатистичний показник силових якостей учнів ЕГ склав $10,3 \pm 0,05$ см, а учні КГ результат покращили лише на $2,0 \pm 0,1$ см $p > 0,05$ (29,8 %), середньостатистичний показник склав $6,6 \pm 0,05$ см. З рисунку 4.1 бачимо, що учні ЕГ покращили результат в поштовху ядра на 30,4%, тоді як КГ лише на – 6,31%.

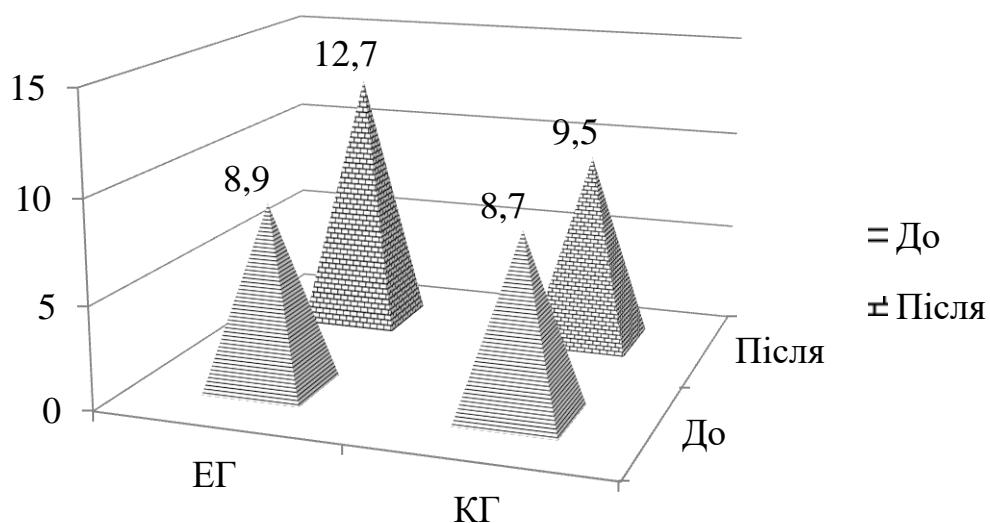


Рис.4.1. Зміни результатів в тесті поштовху ядра в учнів КГ та ЕГ до та після експерименту.

Комплексне оцінювання змін стану фізичного здоров'я (за методикою проф. Апанасенка Г.Л.) після застосування розробленого комплексу вправ та спеціальних тренінгів, показало позитивні результати. Залучення учнів старших класів до ЗСЖ є актуальним тому, що обстежені діти експериментальних груп (81,2%) набули більш високого рівня фізичного здоров'я. У дітей (15,9%), які залишилися на попередньому рівні здоров'я, спостерігали збільшення суми балів фізичного здоров'я, і лише 2,7% дітей залишились на тому ж рівні (рис.4.2).

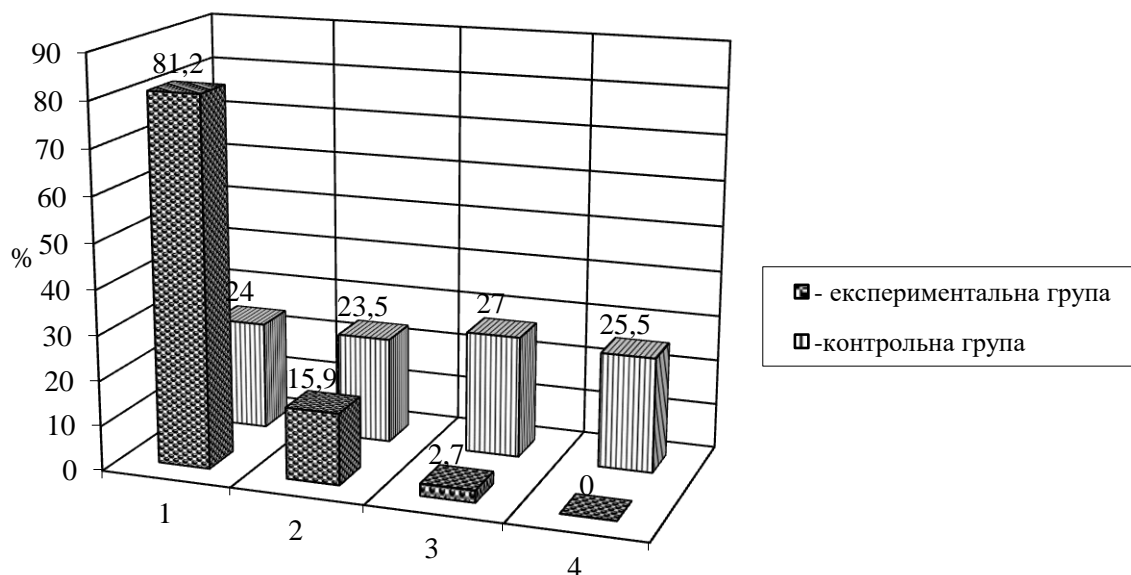


Рис. 4.2 Розподіл школярів експериментальної та контрольної груп за рівнем здоров'я після проведення експерименту:

1. перехід на більш високий рівень;
2. попередній рівень здоров'я, збільшення балів;
3. попередній рівень;
4. перехід на більш низький рівень здоров'я.

Експериментальні дослідження показали, що підвищення рівня здоров'я школярів можна досягнути за рахунок залучення їх до ведення здорового способу життя. Про вплив ЗСЖ свідчить також покращення життєвого, силового індексів, індексу Руф'є, індексу Робінсона у учнів ЕГ на відміну від учнів КГ (табл. 4.3). У учнів ЕГ за рахунок використання розробленого комплексу фізичних вправ покращились показники життєвого і силового індексів та Індексу Руф'є, порівняно з ученицями КГ на основі критерію Ст'юдента ($p < 0,05$). На нашу думку відбулось за рахунок покращення антропометричних показників (зменшення ваги тіла, збільшення ЖЄЛ, зростання результатів динамометрії кисті) та функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Динаміка складових соматичного здоров'я учнів ЕГ та КГ на початку та в кінці експерименту

Група	Періоди експерименту	Параметри							
		Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Індекс Руф'є	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
ЕГ	I	50,4	1,11	24,6	2,43	71,4	3,41	10,6	0,25
КГ	I	51,5	1,14	22,4	1,11	71,0	3,12	10,7	0,28
ЕГ	II	48,1	1,11	32,6	1,22	80,6	1,57	9,0	0,45
КГ	II	52,9	1,11	26,4	1,12	83,6	1,26	9,9	0,45
t	ЕГ та КГ після	2,31		2,32		-5,44		-2,29	

Як показують результати нашого дослідження, у ЕГ спостерігається достовірне підвищення життєвого та силового індексів у порівнянні з КГ ($p < 0,05$) (табл. 4.3). Результати нашого дослідження в чергове підтвердили висунуту нами гіпотезу про необхідність застосування фізичних вправ з метою зацікавлення учнів до ведення ЗСЖ, так на початку експерименту у ЕГ життєвий індекс становив $50,4 \pm 1,11$ ум. од, а в кінці – $56,1 \pm 1,11$ ум. од., у КГ спостерігаються статистично вірогідне зменшення даного індексу, порівняно з результатами дослідженнями ЕГ ($p < 0,05$).

Слід відмітити, що середньостатистичні показники проби Руф'є у учнів ЕГ після експерименту значно відрізнялись від показників КГ. Наприкінці експерименту у КГ показник індексу Руф'є істотно не змінився, тоді як у ЕГ, які займалися за розробленою експериментальною методикою, цей показник покращується на 1 одиницю – в межах 7- 9 одиниць означає середню

працездатність. Що вказує на кращу адаптацію кардіореспіраторної системи до фізичного навантаження та покращення процесів відновлення у учнів ЕГ.

При дослідженні фізіометричних показників учнів, а саме: ЖЄЛ та сили кисті провідної руки, після проведення експерименту виявлено вірогідні відмінності між школярами обох груп. Показник ЖЄЛ у ЕГ від початку експерименту значно поліпшилися ніж в учнів КГ, у ЕГ збільшилась на 440 мл, у КГ також спостерігається достовірне підвищення даного показника від 2506,0±34,2 мл. до 2706,0±33,7мл. (табл. 4.4).

Встановлено, до експерименту в представників обох груп показник сили кисті суттєво не відрізнявся (ЕГ1 $t=0,58$ $p>0,05$, ЕГ2 $t=0,32$ ($p>0,05$)). У результаті застосування розробленої методики розвитку фізичних якостей за різними програмами їх розвитку відбулись зміни в показнику, що охарактеризував силу кисті провідної руки та вони не були достовірні так як дані програми вплинули на стан дихальної системи однаково позитивно та суттєво в залежності від початкових показників. Так, середня величина сили кисті провідної руки у ЕГ збільшилась на 37,8 % ($t=2,47$; $p<0,05$), у КГ на – 20,4 % ($t=2,42$; $p<0,05$).

Таблиця 4.4

**Результати тестування школярів за основними параметрами
фізичного розвитку, $\bar{x} \pm \sigma$**

Показники	ЕГ		КГ	
	до	після	до	після
ЖЄЛ	2509,7±25,2	2979,3±32,8*	2506,0±34,2	2706,0±33,7*
Сила кисті (динамометрі)	11,0±0,3	14,9±0,3*	11,6±0,2	14,6±0,4*

Примітки: * – відмінність між показниками порівняно з первинним обстеженням статистично достовірною при $p<0,05$;

У результаті покращення роботи дихальної системи школярів ЕГ відбулись позитивні зміни у функціонуванні серцево-судинної системи. Так як,

збільшення ЖЄЛ забезпечують більш високе споживання кисню і більше накопичення вуглекислоти в крові.

Висновки до розділу 4

1. Аналіз спеціальної наукової літератури з проблеми організації фізкультурно-оздоровчих занять в ЗНЗ встановлено, що під час навчання на позакласних заняттях в школі учні мають достатні знання, щодо застосування фізичних вправ. А викладачі, особливо предметники, не можуть вірно організувати оздоровчу рухову активність в другій половині дня так, щоб зацікавити та залучити учнів до ведення здорового способу життя. Тому, актуальним є розробка комплексу фізичних вправ, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений програмою матеріал з техніки їх виконання та застосування не залежно від місця перебування учня, або це в школі, або вдома.

2. Надмірні навчальні навантаження в загальноосвітній школі призводять до зниження рухової активності школярів і водночас відчутного зниження рівня фізичної підготовленості, що неминуче відбивається на стані їхнього здоров'я. У поза навчальний час старших колярів експериментальної впроваджувалась самостійні заняття, а саме заняття в групі ЗФП.

3. Визначили ефективний вплив ЗСЖ в результаті ведення такого режиму дня та виконання розроблених комплексів вправ спостерігається підвищення життєвого, силового індексів, індексу Руф'є, індексу Робінсона у учнів ЕГ на відміну від учнів КГ. Визначаємо приріст рівня розвитку в рухливих якостей учнів ЕГ

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Визначено, що до позанавчальних форм відносять такі: гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, ввідна гімнастика та корегуюча гімнастика тощо; самостійні заняття: групові (в секції, групі ЗФП, групі здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання); масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, змагання, спартакіади.

2. Під час проведення анкетування учні мали такі результати на поставлене запитання про інформованість підлітків щодо впливу наркотичних речовин на організм, а саме: 56% - вважають наркотики найшкідливішою звичкою для здоров'я; 16% - алкоголь; 19% - нікотин. На питання щодо ставлення до сучасної медицини учні відповіли так: 20% - задоволені медичним обслуговуванням, 19% - швидше так, чим ні; 26% - швидше ні, чим так; 14% - не ходять до лікарень. Із 100% опитаних 40% - визначили екологічні чинники є найважливішим фактором впливу на здоров'я людства, що є обґрунтовано виправданим в умовах екологічної ситуації країни. Тоді, як 26% - сказали, що одна з причин погіршення здоров'я - шкідливі звички, 23% підлітків - стреси, 11% - медицина. Під час проведення анкетування учні мали такі результати на поставлене запитання про інформованість підлітків щодо впливу наркотичних речовин на організм, а саме: 56% - вважають наркотики найшкідливішою звичкою для здоров'я; 16% - алкоголь; 19% - нікотин. На питання щодо ставлення до сучасної медицини учні відповіли так: 20% - задоволені медичним обслуговуванням, 19% - швидше так, чим ні; 26% - швидше ні, чим так; 14% - не відвідують лікарів.

3. Аналіз вікової динаміки старших школярів показав, що у 16 річних дівчат за результатами контрольного випробування «Стрибок у довжину з місця» спостерігається вищий показник у порівнянні з хлопчиками цього ж віку. Отримані результати у контрольних випробуваннях фізичної підготовленості та їх аналіз дають підставу стверджувати, що у старших школярів за даною системою оцінювання результати не відповідають віковим

нормативним вимогам. При оцінюванні поступальної динаміки показників швидкісних здібностей школярів необхідно зазначити, що результати в бігу на 30 м вірогідно покращуються (р

4. Залучення учнів до ЗСЖ занять фізичними передбачало застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень. Так, Відповідно до отриманих даних середньостатистичні показники проби Руф'є у учнів ЕГ після експерименту значно відрізнялись від показників КГ Наприкінці експерименту у КГ показник індексу Руф'є істотно не змінився, тоді як у ЕГ, які займалися за розробленою експериментальною методикою, цей показник покращується на 1 одиницю - в межах 7- 9 одиниць означає середню працездатність. Що вказує на кращу адаптацію кардіореспіраторної системи до фізичного навантаження та покращення процесів відновлення у учнів ЕГ. При дослідженні фізіометричних показників учнів, а саме: ЖЄЛ та сили кисті провідної руки, після проведення експерименту виявлено вірогідні відмінності між школярами обох груп. Показник ЖЄЛ у ЕГ від початку експерименту значно поліпшилися ніж в учнів КГ, у ЕГ збільшилась на 440 мл, у КГ також спостерігається достовірне підвищення даного показника від $2506,0 \pm 34,2$ мл. до $2706,0 \pm 33,7$ мл.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіко І. Порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою / І. Бакіко, О. Панасюк // Фізичне виховання, спорт і здоров'я суспільства : Збірник наук. праць. – 2008. – Т. 2 – С. 9 –12.

2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность. От физиологических основ до практического применения : пер. с англ. И. Андреев. / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 527 с.: табл., ил.

3. Билецкая В. В. Особенности проявления физических способностей детей младшего школьного возраста различным / В. В. Билецкая // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: междунар. науч. – практич. конф. (8–10 апр. 2009 г.) – Минск, 2009. – Т. 3. – Ч.2. – С. 32–36.

4. Богданов Г. П. Школьникам здоровый образ жизни (внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) / Г. П. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.

5. Богданова Г. С. Професіоналізм учителя фізичної культури – запорука здорової дитини / Г. С. Богданова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2008. – 6. – С. 82–85.

6. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навчальний посібник /Л. В. Волков.– К. : Освіта України, 2010.– 390 с.

7. Гальперин П. Я. Актуальные проблемы возрастной психологии: Материалы к курсу лекций / П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, С. Н. Карпова. – М. : Изд-во МГУ, 1978. – 118 с.

8. Герасимова Т. В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури / Т. В. Герасимова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х., 2009. – № 10. – С. 25–28.

9. Дорошенко В. В. Ефективність застосування в загальноосвітніх школах оздоровчих та профілактичних заходів для дітей молодшого шкільного віку / В. В. Дорошенко, В. А. Трофимов // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. – №2(6). – С. 68–74.

10. Жук Ганна. Вплив занять аквафітнесом на рівень здоров'я молодших школярів / Ганна Жук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15: у 4-х т.; Т. 2. – С. 52–55.

11. Захарова А. В. Психология обучения старшеклассников / А. В. Захарова. – М : Знание, 1976. – 394 с. 9.

12. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л. П. Іванченко. – Луганськ, 2007. – 20 с

13. Калініченко І. О. Динаміка показників стану здоров'я дітей (Сумська область) / І. О. Калініченко // Україна. Здоров'я нації. – 2009. – №3 (11). – С. 47–53.

14. Калініченко І. О. Програми здоров'язберігаючого спрямування для загальноосвітніх закладів : навчально-метод. посібник для вчителів фіз. реабілітації, медичних працівників шкіл та студентів / І. О. Калініченко, О. О. Єжова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 100 с.

15. Калініченко І. О. Фізичний розвиток дітей і підлітків шкільного віку м. Суми (2000-2002 рр.) / І. О. Калініченко, М. Ю. Антонов, О. О. Єжова,

О. К. Микитенко, Т. В. Палесва // Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (випуск 2, міські дошкільники). – Київ : Укрмедкнига, 2003. – 232 с.

16. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2010 – № 1. – С. 135–138.

17. Климанова Т. К. Обоснованию эффективной методики использования средств туризма на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста / Т. Г. Климанова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XVI научно-практической конференции. – Коломна, КГПИ, 2006. – С. 87–89.

18. Козленко Н. А. Теория и методика физического воспитания: В начальных классах / Н. А. Козленко, Э. С. Вильчковский, С. Ф. Цвек, – К.: Вища школа, 1984. – 229 с.

19. Кон И. С. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста / И. С. Кон, Д. И. Фельдштейн // Хрестоматия по возрастной психологии: Учеб. пособ. для студ.: Сост Л. М. Семенюк; Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Издательство Международная педагогическая академия, 1994. – 266 с. 12.

20. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. для учителя / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с. 13.

21. Кон И. С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.

22. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня – К. : Олімп. л-ра –, 2011. – 224 с.

23. Круцевич Т. Ю. Оцінка, як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. – №1. – С. 47–50.

24. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

25. Кулага Н. Н. Основы методики спортивных тренировок: методические рекомендации / Н. Н. Кулага. – Гомель: 2003. – 118 с/

26. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.

27. Машкова С. Фізичнаактивність як засіб підтримки та відновлення здоров'я / Машкова С., Галицька О., Джібладзе Г. Проблеми активації рекреаційно- оздоровчої діяльності населення: Матеріали III Міжрегіональної науково-практ. конф. –Львів, 2002. –С. 61-62.

28. Методики психодиагностики в спорте : учеб.пособие для студентов пед. ин-тов / В. Л. Ма- рищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.

29. Леонов В. Виховання ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи / В. Леонов // Почат. шк. – 2008. – №12. – С. 53–55.

30. Леонов О. З. «Школярам фізичний гарт» / О. З. Леонов, С. Ф.Цвек. – К. : Радянська школа, 1980. – 64 с.

31. Москаленко Н. В. Педагогические инновации в физическом воспитании общеобразовательных учебных заведений / Н. В. Москаленко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2009 г.). – Минск : БГУФК, 2009. – в 4-х т., Т. 3. – Ч. 2. – С. 221–223.

32. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : вид-во «Іновація», 2007. –С. 46–51.

33. Наказ Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних

зкладах України. [Текст]: наказ № 458 від 02.08.2005 р. // Основи здоров'я і фізична культура : Всеукраїнський науково-методичний щомісячний журнал. – 2006. – №1. – С. 2–4.

34. Платонова А. Г. Фізичний розвиток підлітків-мешканців столиць України та Росії / А. Г. Платонова // Гігієна населених місць. – 2010. – № 55. – С. 317–321. 7.

35. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учебной литературы, 2008. – 504 с.

36. Продленный день в школе / сост. К. В. Агафонова. – М. : Просвещение, 1984. – 207 с.

37. Прокопова Л. И. Двигательная активность детей школьного возраста / Л. И. Прокопова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: междунар. науч.-практич. конф. (8–10 апр. 2009 г.). – Минск, 2009. Т. – 3. Ч. 2, – С. 86–87.

38. Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту : указ Президента України від 2 серпня 2006 року № 667/2006 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/4792.html?PrintVersion>.

39. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : указ Президента України від 28 вересня 2004 р., № 1148 // Урядовий кур'єр. – 2004. – 6 жовтня – С. 5–7.

40. Рибалко П. Ф. Дослідження рівня фізичного розвитку підлітків в умовах літнього наметового оздоровчого табору / П. Ф. Рибалко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 75–78.

41. Рішення X сесії V скликання Сумської обласної ради від 23 лютого 2007 року «Про обласну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки» [Електронний ресурс] . – Режим доступу : <http://www.oblrada.sumy.ua/dokumenty-oblrady/5-sklykannja/category/16-rishennja-10-sesiji.html>.

42. Рихтер О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности : дис. канд пед. наук : 13.00.01 / Рихтер О. В. – Ставрополь, 2005. – 221 с.

43. Ромашин О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учеб. пособие. – М. : Советский спорт. 2009. –100 с.

44. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України і фактори «ризик» шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізичної культури. – 2007. – № 9. – С. 12 –14.

45. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: посібник для студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації у галузі фізичного виховання і спорту / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Львів: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.

46. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів./ Л. П. Сергієнко – К. : «Олімпійська л-ра». – 2001. – 439 с.

47. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

48. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

49. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для высш. учебн. завед. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

50. Снежицкий П. В. Оптимизация внеклассных физкультурных занятий в сельских школах / П. В. Снежицкий // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: междунар. науч. –практич. конф. (8–10 апр. 2009 г.). – Минск, 2009. – Т. 3., Ч. 2. – С. 259 –263.

51. Сократова Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / Н. В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 178 с.

52. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя школярів у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі : теорія, методологія, практика: монографія / Д. М. Солопчук. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. – 176 с.

53. Спирин В. К. Индивидуальные особенности проявления двигательных качеств и частоты заболеваний школьников / В. К. Спирин // Физическая культура, образование, здоровье: сборник статей научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава ВЛГАФК. – Великие Луки, 2004. – С. 155 –162.

54. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11-17 років у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. І. Суворова. – Львів, 2003. – 20 с.

55. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, Т. С. Бондар., М. М. Кочуєва // Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка. – 2010. – № 17. – Ч. II. – С. 295–304.

56. Сутула В. О. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4 – С. 204 –207.

57. Сущенко Л. Головні напрямки оптимізації способу життя населення України / Л. Сущенко // Валеологічна освіта як шлях до формування здоров'я сучасної людини. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. – Полтава, 1999. – С. 9 –12.

58. Сущенко Л. «Круглий стіл» з проблем фізичного виховання і розвитку учнівської та студентської молоді / Л. Сущенко, М. Зубалій, В. Мудрік // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 35 –37.

59. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 368 с.

60. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. – 391 с.
61. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших специальных физкультурных учреждений / ред. Матвеев А.П. : издание 2-е исправлено и доп., – М., 2002. – Т. 1 : введение в общую теорию физической культуры. – 93 с.
62. Томенко О. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп / О. Томенко, А. Старченко // Теорія і методика фізичної культури і спорту. – 2011. – № 2. – С. 86 –91.
63. Туманов А. Ю. Здоровье зберегающие технологии в основных формах занятий / Туманов А. Ю. // Физическая культура в школе: научно-методический журнал. – 2007. – № 8. – С. 6 –10.
64. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський; НУФВС – Київ, 2010. – 204 с.
65. Фельдштейн Д. И. Закономерности поуровневого развития личности в онтогенезе. // Хрестоматия по возрастной психологии. Учеб.пособ. для студ.: Сост. Л. М. Семенюк; под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Международная педагогическая академия, 1994. – 266 с.
66. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, Ф. В. Панченко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
67. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1–4, 5–9 класів для загальноосвіт. навч. закладів. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
68. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи / М. Зубалій, В. Дерев'янка, О. Лакіза, В. Шегімага, В. Майер. – Харків : «Ранок», 2006.
69. Фіцула М. М. Педагогіка: навч. посібник / М. М. Фіцула // [2-ге вид., випр. і доп.] . – К. : Академ видав, 2007. – 560 с.

70. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник. / М. М. Фіцула. – К. : Вид. Центр «Академія», 2000. – 544 с.
71. Циганок О. В. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств О. В. Циганок, К. С. Зуєва, В. С. Габелко // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – №2. – С. 167–177.
72. Чиженюк Т. Обґрунтування дозування фізичного навантаження учнів з різним розвитком фізичних здібностей / Т. Чиженюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15: у 4-х т.; т. 2. – С. 268–272.
73. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський; НУФВС – Київ, 2010. – 204 с.
74. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 269 с.
75. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
76. Шиян О. В. Исследование эффективности влияния занятий бадминтоном на уровень соматического здоровья детей 8–9 лет / О. В. Шиян // Педагогика, психология та мед. – біол. пробл фіз. виховання і спорту : зб. науч. труд. – Х., 2003. – № 10. – С. 76–83 – Библиогр. : 7 назв. – рус.
77. Шлемина А. М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: пособие для учителя / Под.ред. А. М. Шлемина. – М. : Просвящение, 1988. – 144 с.
78. Шурухина В. К. Игры на переменах для учащихся 1–3 классов / В. К. Шурухина // Физическая культура в школе. – 1980. – № 7. – С. 43–46.
79. Шурухина В. К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы с учащимися 1–3 классов: пособие для учителей / В. К. Шурухина. – М. : Просвящение, 1980. – 78 с.

ДОДАТКИ

Анкета
дослідження дотримання здорового способу життя учнів 9-11 класів

Вік- _____; Стать (жін/чол)

Я вважаю, що здоровий спосіб життя –

це _____

(ваше визначення)

Як Ви ставитеся до здорового способу життя? Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?

- ✓ Так, потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя.
- ✓ Ні, можна добре прожити і без цього.
- ✓ Ця проблема мене поки що не хвилює.

1. Чи робите Ви ранкову зарядку?

Так Ні Інколи

2. Займаєтесь ви спортом?

Так:

вид спорту _____ ;

стаж занять, років _____ ;

скільки занять в тиждень _____ ;

скільки хвилин триває кожне заняття _____ ;

Ні;

Немає коштів для оплати;

Не дозволяє здоров'я;

Немає бажання.

3. Чи ходите ви щодня пішки (замість міського транспорту)?

Так Ні Ніколи

4. Якщо так, то скільки км? _____

5. Ви курите ?

Не курю 1-2 цигарки на день більше 5 на день

6. Ви вживаєте алкогольні напої ?

Ні

Так: пиво __; вино __; горілку ____; інше ____; разів на тиждень _____

7. Чи знаєте Ви, що шкідливі звички згубно впливають на здоров'я?

Так Ні Не замислювався

8. Хотіли б Ви позбутися шкідливих звичок?

Так Ні Мені байдуже

9. Чи вважаєте Ви себе здоровим:

Так; Ні;

Ніколи не задумувався

10. Чи задоволені Ви медичним обслуговуванням?

Так; Ні; не ходять до лікарень.

11. Чи відразу звертаються до лікарень?

разу йдуть до лікаря; займаються самолікуванням;

ні не відразу; ніколи.

Орієнтовний комплекс вправ для розвитку фізичних якостей школярів

Вправи для розвитку сили:

1. В.П.– фронтальна стійка, упор стоячи у гімнастичну стінку. Виконати згинання й розгинання рук в упорі стоячи – 15-20 разів.
2. В.П. – фронтальна стійка. Виконати присідання на двох ногах без допомоги (12-14 разів) і одній нозі за допомогою товариша (7-8 разів).
3. В.П. – положення вису на перекладині. Виконати підтягування 5-6 разів.
4. В.П. – положення вису на перекладині. Виконати підйом в упор силою – 3-4 рази.
6. В.П. – лежачи на спині на килимі. Виконати піднімання випрямлених ніг («прес») – 10-12 разів.
7. В.П. – упор лежачи. Виконати ходьбу на руках в упорі лежачи за допомогою товариша – 30 сек.

Вправи для розвитку швидкості:

1. В.П.– упор стоячи, тулуб нахилений вперед не більше як на 45 градусів, руки спираються у стінку, ноги відставлені якомога далі назад. Виконати біг на місці у максимальному темпі впродовж 20-30 сек.
2. В.П. – фронтальна стійка, руки зігнуті в ліктях. Виконати рухи руками як під час бігу в максимальному темпі протягом 20-30 секунд.
3. В.П. – положення високого старту. Пробігти дріботливим кроком 8-10 м з переходом на швидший до 30 м. Виконати 2-3 рази.
4. В.П. – положення високого старту. Біг з прискоренням на 10-15 м (5-6 разів). Відпочинок 3-6 хвилин. Після чого пробігти кілька разів 30-50 м.
5. В.П. – положення високого старту. Виконати 4-5 збігань зі схилу із виходом на пряму. Відпочинок 2-3 хвилини.
6. В.П. – положення високого старту. Пробігти кілька разів 30-50 м вгору. Відпочинок 3-6 хвилин.

Вправи для розвитку витривалості:

1. В.П. – положення високого старту. Протягом 10-12 хвилин здійснювати ходьбу пересіченою місцевістю у середньому темпі.
2. В.П. – положення високого старту. Виконати біг на 100, 200, та 300-500 у повільному темпі.
3. Участь у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, метань тощо.
4. Участь у спортивних іграх: баскетболі, ручному м'ячі, футболі, хокеї.
5. В.П. – положення високого старту. Виконати прискорену ходьбу й біг, стрибки на одній та двох ногах по піску.

Вправи для розвитку спритності:

1. В.П. – положення високого старту. Біг із зміною напрямку (з поворотами в різні сторони) - 30-40 секунд.
2. В.П. – фронтальна стійка. Виконати лазіння на канат або трубу на висоту 2-3 м та опускання донизу - 2-3 рази.
3. В.П.– фронтальна стійка. Виконати перелізання через огорожу висотою 50-70 см - 5-6 разів.
4. В.П. – фронтальна стійка. Виконати ходьбу по колоді з поворотами та підскоками - 3-6 разів.
5. В.П. – фронтальна стійка. Виконати 2-3 рази повільний біг із подоланням перешкод: із перестрибуванням, перелізанням і переповзанням 5-6 разів.
6. В.П. – фронтальна стійка. Виконати 2-3 рази лазіння вгору по нахиленій драбині на руках, пересування на руках у висі (перехватом рук) - 5-10 м.
7. В.П. – фронтальна стійка. Виконати стрибки через скакалку (на одній, двох ногах) з подвійним обертанням, із схрещенням рук, спереду тощо. Дозування довільне.

Вправи для розвитку гнучкості:

1. В.П. – фронтальна стійка. Виконати нахили вперед із випрямленими ногами в положенні стоячи й сидячи (ноги нарізно й разом) – 10-12 разів.
2. В.П. – фронтальна стійка. Виконати махи ногами в різних напрямках з опорою і без неї (на шведській стінці) – 10-12 разів.
3. В.П. – лежачи на спині на килимі. Виконати міст із положення лежачи – 3-4 рази.
4. В.П. – лежачи на животі, хват руками за гомілки («жабка»). Виконати прогинання в попереку – 3-4 рази.
5. В.П. – лежачи на животі, хват руками за гомілки («жабка»). Виконати прогинання в попереку з перекатом уперед-назад – 3-4 рази.
6. В.П. – стоячи спиною до стіни на відстані кроку від неї, ноги нарізно. Виконати прогинання, спираючись руками об стіну – 3-4 рази.
7. В.П. – фронтальна стійка, ноги нарізно. Виконати опускання у місток за допомогою товариша – 3-4 рази.
8. В.П. – фронтальна стійка, ліва (права) нога поставлена на високу опору (шведська стінка). Виконати нахили вперед поперемінно до лівої й правої ноги – 3-4 рази на кожен ногу.