

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Голіков Антон Сергійович

**ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ Петро РИБАЛКО

д. пед. н, професор кафедри ТМФК

Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Голіков А. С.

« ____ » _____ 2021 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Обґрунтування спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час роботи сучасної школи.....	8
1.1. Соціально-педагогічні передумови вирішення проблеми фізичної підготовленості та рухової активності школярів.....	8
1.2. Теоретико-правові підходи щодо сприяння фізичному розвитку дитини як суспільної цінності.....	18
1.3. Удосконалення позанавчальних форм з фізичного виховання.....	23
Висновки до розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. Методи і організація дослідження	32
2.1. Методи дослідження	32
2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, законодавчих актів та нормативних документів.....	32
2.1.2. Педагогічні спостереження.....	34
2.1.3. Опитування, анкетування, бесіди.....	34
2.1.4. Контрольно-педагогічні випробування.....	35
2.1.5. Констатуючій і формуючій педагогічні експерименти...	37
2.1.6. Методи математичної статистики.....	38
2.2. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. Організація і педагогічні умови діяльності школи для активізації фізичного розвитку дітей.....	40
3.1. Організація і зміст занять по фізичному вихованню дітей в позаурочний час роботи школи.....	40
3.2. Експериментальне обґрунтування ефективності занять фізичними вправами в позаурочний час роботи школи.....	49
3.3. Розробка програмно-нормативного забезпечення та змісту фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час роботи школи.....	56
Висновки розділу.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні під впливом багатоаспектних факторів соціально-економічного плану здоров'я населення України, зокрема дітей і підлітків, значно погіршилося і знаходиться у критичному стані. Значний негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, гіпокінезія та гіподинамія, обумовлені великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора, недостатньою зайнятістю фізичною культурою.

Як засвідчують результати обстеження, проведені Українським інститутом соціальних досліджень, біля 90% школярів займаються фізичною культурою в межах затвердженої шкільної програми (3 години на тиждень), решта – за програмою спеціальних медичних груп або повністю звільнені від занять фізичною культурою. Чисельні дослідження (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, О.Д. Дубогай) переконливо доводять, що традиційний шкільний урок фізичного виховання за змістом, обсягом та інтенсивністю навантажень не зовсім відповідає потребам організму, що росте, не враховує індивідуальних можливостей школярів.

Однією із проблем неспроможності й неефективності нинішньої системи фізичного виховання є те, що її зміст не оздоровчий, а освітній. Шкільний урок фізичної культури, спрямований перш за все на вирішення навчальних завдань, пов'язаних з розширенням функціональних ресурсів організму школяра, який ще розвивається, підвищенням його імунологічної стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

На сучасному етапі підвищився інтерес громадськості і представників науки як на Україні, так і за кордоном до проблем оздоровчої фізичної культури. У найбільш розвинених країнах оздоровча фізична культура займає пріоритетне місце в профілактиці, корекції і компенсації наслідків дії на здоров'я людей несприятливих чинників [16, 48, 67].

За результатами досліджень у галузі медико-біологічних і педагогічних наук [7, 51] фізичні вправи є найпотужнішими засобами, які здатні

забезпечити не тільки загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини.

Напрямок та зміст фізичного виховання дітей і молоді регламентується основними державними документами, прийнятими за останні роки (Закон України про фізичну культуру і спорт, Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”, програми з фізичного виховання та інші). Відповідно до цих документів мета фізичного виховання полягає у різнобічному розвитку особистості, вихованні індивідуальних здібностей учнів.

У наукових дослідженнях розроблені загальнопедагогічні основи індивідуалізації навчання [29, 48], прикладні програми індивідуального підходу до учнів для засвоєння певних фізичних вправ [3, 20, 32, 47]. Водночас, існують протиріччя щодо обсягу фізичних вправ, інтенсивності виконання, критеріїв оцінки їх ефективності відповідно до рівня фізичного стану учнів [4, 13, 21, 44].

Практично не вивченими залишаються концептуальні основи індивідуалізації фізичного виховання підлітків у закладах загальної середньої освіти, визначення змісту навчального матеріалу відповідно до рівня фізичного стану школярів. Не вивченим лишається питання співвідношення параметрів фізичного навантаження оптимального для досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості та здоров’я підлітків.

Основу оздоровчої фізичної культури складає здоровий спосіб життя людини, що складається з правил поведінки, харчування, думок, вчинків і звичок.

Навчати здоровому способу життя необхідно з дитинства, щоб особа формувалася здорова фізично, психологічно і духовно, а також відчувала потребу в здоровому способі життя [41].

Також на навчальну діяльність учня впливають різні соціальні фактори (статус учня в класному колективі, домашні та інші фактори).

Звідси, є необхідність враховувати багато індивідуальних особливостей особистості, з іншого боку, можливості для реалізації цієї необхідності у школі дуже обмежені. Тому потрібно використовувати відносну індивідуалізацію.

Для сучасної позашкільної освіти є типове протиріччя між масовістю ЗЗСО й потребами особистості. Поширена думка, що зменшення кількості учнів у класі сприяє можливостям індивідуального підходу до кожного школяра. Однак і відносно мала кількість учнів сама по собі автоматично не забезпечує врахування індивідуальних особливостей учнів.

У щоденній шкільній практиці досить часто трапляються випадки, коли у класі, де налічується невелика кількість школярів, індивідуалізація не застосовується. Однак є вчителі, які в умовах великих класів змогли успішно проводити індивідуалізацію навчальної роботи.

У даний час багато фахівців роблять спроби знайти раціональний підхід щодо розробки принципів і критеріїв формування такого поняття, як здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Виділяють ЗСЖ населення і ЗСЖ людини.

ЗСЖ населення - такий спосіб життя, який забезпечує поєднання повноцінної біологічної і соціальної адаптації з можливістю максимального самовираження нації в конкретних умовах життя і зумовлює подальший розвиток суспільства[13].

ЗСЖ людини - максимальна кількість біологічно і соціально цілеспрямованих форм і способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, що усвідомлено реалізуються нею, що забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здібність до продовження роду і досягнення активного довголіття [6]

За визначенням, ЗСЖ - це спосіб життєдіяльності, направленої на збереження і зміцнення здоров'я людей, як умови і передумови існування і розвитку інших сторін способу життя [24].

На формування ЗСЖ впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від них. Ця ведуча роль у формуванні ЗСЖ належить фізичному вихованню підростаючого покоління [11].

У роботах багатьох учених фізичне виховання розглядається як складова частина ЗСЖ, як засіб оздоровлення [19], як соціально-гігієнічний і лікувально-профілактичний засіб [2, 4, 5, 31].

Програма фізичного виховання, науково-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час стосовно до сучасних умов не розроблена. Не здійснювалося фундаментальних теоретичних досліджень а також вкрай недостатньо наукових публікацій з даної проблематики.

Таким чином, соціальне і педагогічне значення поставленої проблеми, відсутність наукових і методичних праць з даної проблеми обумовили актуальність нашого дослідження і вибір теми: **“Оптимізація рухової активності дітей середнього шкільного віку в позаурочний час”**.

Об’єктом дослідження є фізичне виховання дітей шкільного віку.

Предметом дослідження є форми і види організації фізичного виховання дітей шкільного віку в позаурочний час роботи школи.

Метою дослідження є вивчення процесу фізичного виховання учнів у позаурочний час та оптимізація форм і видів рухової активності.

В основу нашого дослідження було покладено гіпотетичне **припущення** про те, що вивчення специфічних особливостей роботи школи в позаурочний час у сучасних умовах дозволить обґрунтувати та визначити комплекс організаційно-методичних механізмів, які зможуть забезпечити підвищення оздоровчої ефективності фізичного виховання за рахунок розподілу дітей по групах з врахуванням їхнього фізичного стану, проведення спеціально організованих видів діяльності, що включають традиційні й нетрадиційні засоби впливу на фізичний стан та здоров'я дітей і адаптованих до особливостей кожної групи дітей з врахуванням інтересів та

нахилів кожної дитини.

Відповідно до мети і гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Розкрити особливості фізичного розвитку дітей у позаурочний час як соціально-педагогічного феномена.

2. Виявити організаційні і педагогічні умови роботи школи у позаурочний час як соціально-педагогічного середовища для оптимізації рухової активності учнів.

3. Розробити та запропонувати програму фізкультурно - оздоровчого спрямування для роботи школи у позаурочний час.

Структура та обсяг. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (... найменувань). Робота містить 8 таблиць. Загальний обсяг роботи складає сторінки.

Апробація і впровадження результатів дослідження.

Матеріали дослідження було висвітлено в наукових публікаціях:

Голіков А.С., Рибалко П.Ф. Обґрунтування ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми середнього шкільного віку в позаурочний час роботи школи. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XXI Міжнародної науково - практичної конференції молодих вчених :/ відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2021. – Т. 1. – 321с.

Голіков А. С. Методика формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань підлітків у позаурочний час Матеріали III Міжнародної науково - практичної конференції «Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи» 16 – 17 листопада 2021 року м. Суми.

РОЗДІЛ І

ОБҐРУНТУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ І

СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС РОБОТИ

СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

1.1. Соціально-педагогічні передумови вирішення проблеми фізичної підготовленості та рухової активності школярів

Уже в XVII ст. чимало уваги приділялося питанням забезпечення школярів раціональним режимом дня, співвіднесеності розумового й фізичного навантаження, організації їхнього активного відпочинку. Ця тенденція була розвинута в XIX ст., яке можна було б назвати періодом гімнастичного руху, коли заняття з фізичного розвитку дітей стали важливою складовою педагогічного процесу. Водночас було науково доведено ефективність фізично-оздоровчого виховання дітей.

Позитивним фактором стало і те, що в 1996 році була оприлюднена Постанова Кабінету Міністрів України “Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”. Постанова дозволила розробити тести і норми фізичної підготовленості учнів загальних шкіл. Результати давали змогу коригувати її, вдосконалювати, та й, зрештою, орієнтуватися на них. Фізична підготовленість школярів визначалася за такими параметрами: витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

Піднесення оздоровчої функції школи передбачає нормативне відпрацювання рухового режиму, введення в усіх класах трьох уроків фізичного виховання, збагачення їх методики диференційованим підходом до різних груп дітей, посилення мотиваційного компонента. Ідеї валеологічної освіти мають відобразитися у змісті різних предметів на рівні практичного утвердження в свідомості учнів необхідності дбайливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як найвищої цінності [9].

Особливості стану навколишнього середовища впливають на темпи

динамічних вікових змін, викликають формування вікової патології у юному віці.

На сьогодні мільйони людей проживають на території, де рівень забруднення атмосферного повітря в десять разів перевищує визначену гігієністами норму. Це, без сумніву, викликає зміни в морфології, функціональному стані, інтенсивності появи і протікання специфічних процесів.

Як правило, для оцінки фізичного розвитку дітей і молоді застосовується уніфікована методика антрометричних замірів. Індивідуальна оцінка фізичного розвитку проводиться шляхом співставлення показників окремих ознак зі стандартними або типовими величинами, основними з яких є ріст і вага.

Аналізуючи антрометричні дані респондентів віком 10-16 років, можна зробити висновки, що більшість підлітків фізично розвинені нормально, відповідно до свого віку: у 97% із них вага відповідає росту; у 2% вага нижча норми; 4% досліджуваних мають підвищену вагу; кількість підлітків з крайніми відхиленнями становить лише 2%. Цей показник знаходиться поза межею інтерпретації, оскільки не перевищує припустимих для даної вибірки стандартних відхилень.

Залежно від впливу різноманітних чинників рівень фізичного розвитку може здійснюватись з відхиленнями в той чи інший бік. Одним із найважливіших чинників фізичного розвитку і фізичного здоров'я є наявність регулярного адекватного фізичного навантаження, тренування організму. Практику регулярних фізичних навантажень, готовність до них організму також можна вважати одним із показників рівня фізичного розвитку і відповідно - фізичного здоров'я.

Отже, попри досить поширену критику на адресу закладів загальної середньої освіти, слід визнати, що принаймні вони сприяють регулярним заняттям фізичною культурою.

Тому на сьогоднішній день постала необхідність приділити особливу

увагу профілактиці зміцнення здоров'я населення, а особливо дітей.

Слід пам'ятати, що рівень біологічної зрілості організму пов'язаний з конституційним типом: терміни проявів вторинних статевих ознак найбільш ранні в дітей астеноїдного типу, діти торакального і м'язового типу займають проміжне положення [50].

Характер розвитку рухів підлітка неоднорідний. Перебудова без впливів не проходить: ми спостерігаємо надлишок зайвих рухів, недостатню їхню координованість. Однак, підлітковий вік – саме той вік, коли найбільш успішним може бути оволодіння технікою складних вправ. Підліток може досягнути віртуозної техніки гри на музичних інструментах чи складними елементами спеціальних спортивних вправ.

У підлітка інтенсивно розвивається грудна клітка й дихальні м'язи. Ростуть легені, збільшується їх об'єм і площа, підвищується життєва ємність легенів. Частота дихання знижується в підліткові роки у два рази; інакше кажучи, підліток дихає рідше і глибше, хоча ритм дихання залишається ще підвищеним порівняно з ритмом дихання дорослого.

Дихальна система хлопців 10 – 11 років характеризується слабкістю дихальних м'язів, які викликають недостатню глибину, неритмічність та поверховість вдиху. Більш значний зріст функціональних показників простежується у хлопців 12 – 13 років [36].

Прискорений ріст органів і тканин ставить свої особливі вимоги до серцево-судинної системи. Серце в цей час росте дуже інтенсивно, об'єм його збільшується щороку приблизно на четверту частину. Темп росту судин відстає від темпу росту серця, тому в підлітків часто підвищується кров'яний тиск, спостерігається юнацька гіпертонія. Вікові зміни серцево-судинної системи у хлопців 10 – 13 років характерні нерівномірністю. У 10 – 11 років серце повільно росте у порівнянні з підлітками 13 років.

Для цього віку можуть бути характерні порушення самопочуття, настрою, різні відхилення в поведінці, однак оцінювати їх слід із

урахуванням особливостей тих зрушень у фізіологічних системах, які змінюють характер реакції підлітка на зовнішні впливи.

У підлітковому віці перебудовується опорно-руховий апарат: збільшується ступінь окостеніння, зростає м'язова сила. Якщо у 8 років м'язова маса становить близько четвертої частини маси тіла, то до 15 років вона зростає до 1/3.

Починаючи з 10 років, у хлопців м'язи стають сильнішими, зростає їх об'єм. Значно підвищуються показники розгиначів тулуба, потім розгиначів стегна і ступні, далі згиначів плеча та тулуба, а вже тоді згиначів і розгиначів передпліччя та гомілки. Найбільш інтенсивно м'язова сила зростає у хлопців 13 років. У період з 10 до 12 років активно розвиваються гнучкість, швидкісні, координаційні та швидкісно-силові здібності; з 13 років – витривалість та закінчується розвиток координаційних здібностей [48, 89]. У процесі розвитку організму гнучкість змінюється нерівномірно. Високі показники гнучкості відзначено в 15-річних хлопців, а в дівчат у 14 років. У дівчат показник гнучкості на 20 – 30% вищий, ніж у хлопців. У хлопців середньорічні показники вибухової сили з роками підвищується, досягаючи свого максимуму в 15–17 років. Достовірні прирости вибухової сили зафіксовані в дівчат 8–10, 11–14 років; у хлопців 11–12 і 13–15 років [36].

Витривалість і сила з віком змінюються за різними напрямками, тобто в кожному визначеному віці відбувається різкий зріст сили, потім починається спад. Такі стрибки простежуються і в розвитку витривалості. Результати досліджень показують, що в старшому шкільному віці через низькі темпи росту статичної витривалості виникає значна диспропорція в розвитку показників витривалості й сили. Цей стан може бути покращений за рахунок підвищення абсолютних показників витривалості в результаті спеціального тренування.

Сила м'язів нижніх кінцівок, зокрема згиначів і розгиначів колінного суглобу, у дітей збільшується в період від 7 до 15 років, найбільш інтенсивно

від 10–12 до 13–15 років. Найбільше зростання станової сили відбувається у віці 14–18, особливо 16–18 років.

У підлітковому віці існує деяка невідповідність у розвитку м'язів і периферичного нервово-м'язового апарату порівняно з центральною нервовою системою. У зв'язку з цим моторика опорно-рухового апарату часто характеризується недостатньою координованістю, що призводить до так званої “незграбності” в рухах підлітків. Слабкість гальмівних процесів і недостатня координація рухів сприяє стрімкості й рвучкості.

Середній шкільний вік характеризується як найбільш складний період для розвитку фізичних якостей. Його специфічною особливістю є бурхливе біологічне дозрівання, яке визначає не тільки фізіологічний, але й соціальний стан школярів. У цей період спостерігається неадекватний характер реакції органів і структур у відповідь на зовнішні подразнення, який створює відповідні психофізіологічні реакції.

У підлітків може відбуватися зниження анафобного порогу енергозабезпечення та максимального споживання кисню, неузгодженість між кровообігом і диханням, падіння показників фізичної працездатності. За мірою біологічного дозрівання набуваються нові властивості, пов'язані з інтенсивним розвитком анафобно-гліколітичного джерела енергопродукції. Під впливом спадкових програм чітко проявляються анатомо-морфологічні та психофізіологічні відмінності між хлопчиками та дівчатками, а також у індивідуальних темпах дозрівання. Навіть в одній віковій групі перебувати підлітки, які відстають у своєму фізичному розвитку, і такі, які випереджають своїх однолітків [53].

З огляду на фізіологічні та психологічні особливості підлітків, не слід спеціально працювати над розвитком їхньої витривалості – вона поступово вдосконалюється у процесі виконання вправ для загального розвитку (ранкової гімнастики, рухливих та спортивних ігор).

До фізичних навантажень на витривалість швидше адаптовуються підлітки, які мають середній рівень фізичного розвитку, а їх високорослі

ровесники (акселерати) – менш витривалі. Діти й підлітки з низькими показниками фізичного розвитку значно поступаються ровесникам як у загальній, так і спеціальній витривалості. Рівень розвитку загальної витривалості визначається функціональними можливостями нервової та ендокринної систем, серцевою продуктивністю, узгодженістю в роботі рухового й вегетативного апаратів. З 12 до 15 років ефективність малоінтенсивних аеробних навантажень зменшується, витривалість стабілізується або дещо зменшується.

Школярі із середніми показниками фізичного розвитку меншою мірою, ніж інші, зазнають розладів функцій серцево-судинної системи. Для попередження функціональних розладів у підлітків необхідно індивідуалізувати навантаження, враховуючи рівень фізичного розвитку. Розлади функцій серцево-судинної системи при фізичних навантаженнях слід трактувати як результат їх неадекватності до рівня фізичного розвитку. Це свідчить про відсутність перенапружень серця в перший рік занять і збільшення їх через 3-4 роки. Відзначається чітка тенденція до зменшення частоти випадків порушень і захворювань серцево-судинної системи в тих підлітків, які займаються фізичними вправами під час усунення “факторів ризику” (неадекватні фізичні навантаження, наявність вогнищ хронічної інфекції, стресові психічні навантаження).

Підлітки, особливо хлопчики 11–13 років, часто переоцінюють свої можливості в руховій діяльності, а невдачі та низькі результати в різних видах фізичних вправ можуть викликати в них неприємні переживання, негативне ставлення до занять фізичними вправами.

На 11–12 річних дітей великий вплив має колектив однолітків. Для них характерне бажання завоювати авторитет серед товаришів, самостійно вибрати мету й завдання в будь-якій діяльності. На заняттях важливо враховувати зростаючий інтерес підлітків до занять фізичними вправами.

Підлітки іноді намагаються виконати фізичну роботу, непосильну для них, внаслідок недосконалості функцій нервової системи в період статевого

дозрівання. Тому в цьому віці потрібно уникати швидкісних і силових рухів, які перенапружують м'язову систему [36].

Зарубіжні й вітчизняні автори відзначають, що процес розумової та фізичної втоми сповільнюється завдяки переходу з одного виду розумової діяльності на інший, особливо в разі періодичної її заміни фізичними вправами або фізичною роботою одних м'язів на роботу інших (активний відпочинок).

Перевтома – це крайній ступінь втоми, який знаходиться вже на межі з патологією. Перевтома може бути результатом великих фізичних і розумових навантажень у загальноосвітній та спортивній школах. У стані хронічної перевтоми організм стає більш вразливим, знижується його опірність до інфекційних хвороб.

Слід підкреслити, що в підлітків, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом, яскраво виражене послаблення працездатності не відбувається, тому що адаптація до м'язової діяльності дає змогу їм із мінімальними витратами подолати цей складний віковий період. Однак істотного зросту у циклічних видах м'язової діяльності не відбувається. На стан працездатності впливає також зміна стереотипів поведінки.

На початкових стадіях статевого дозрівання (11–12 років у дівчаток і 12–14 років у хлопців) відбуваються значні морфофункціональні перебудови таких важливих органів, як гіпофіз, наднирники, щитовидна та підшлункова залози. У підлітків віком 11–14 років відбувається надлишкова функціональна активність всіх органів і систем у стані спокою, яка обумовлює низьку, а часто й парадоксальну реактивність до зовнішньої дії, у тому числі і фізичних навантажень. Це призводить до зниження функціональних і адаптаційних можливостей організму дітей цього віку. Оптимальні показники фізичної працездатності мають школярі з середнім фізичним розвитком. При низьких або дуже високих показниках фізичного розвитку частіше простежується функціональний розлад у діяльності серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату [36].

У пубертатному періоді вирішальну роль у прояві швидкісних якостей відіграє ступінь статевої зрілості й пов'язаний із нею рівень фізичного розвитку. У дітей 11–12 років простежується інтенсивний ріст швидкісно-силових якостей. У підлітковому віці створюються фізіологічні передумови для навчання техніки швидкісного бігу [36, 37, 38].

Для дітей 13–14 років необхідно скорочувати вправи, пов'язані з тривалим статичним навантаженням, при яких порушується нормальна циркуляція крові. Під час виконання вправ, які викликають посилену серцеву діяльність, слід частіше давати відпочинок, використовуючи дихальні вправи.

Добираючи засоби й методи для розвитку фізичних якостей підлітків, необхідно паралельно впливати на органи та структури, які інтенсивно розвиваються, і на ті, які у своєму розвитку тимчасово відстають. Виконання цієї вимоги є обов'язковим, оскільки недотримання її може негативно вплинути на темпи розвитку в наступні вікові періоди. Але тут можна спостерігати і зворотній ефект: непомірний розвиток функцій одних органів пригнічує наступний розвиток інших, отже, гальмує і розвиток відповідних фізичних здібностей.

Проведені дослідження фізичної працездатності в лабораторних умовах показали, що у школярів віком 13–14 років відзначається відсутність або незначне збільшення кількісних показників при одночасному погіршенні адаптаційних реакцій з боку ЦНС та кардіореспіраторної системи у порівнянні з іншими віковими групами.

Змінена реактивність фізіологічних систем і знижені адаптаційні можливості організму дітей 11–14 років часто призводять до негативних змін у стані їх здоров'я, що вказує на необхідність ретельного дозування навантажень і проведення профілактичних заходів серед школярів цього вікового періоду.

Розлади здоров'я у школярів, пов'язані з прискореним або уповільненим фізичним розвитком, як правило, мають функціональне

походження. Спостереження показали, що найчастіше серед них простежуються розлади серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату. Раціональні, адекватні віку й фізичному розвитку фізичні вправи зменшують ймовірність цих розладів.

Систематичні заняття спортом найбільш ефективно впливають на здоров'я школярів, які мають середній рівень фізичного розвитку. Як прискорені, так і сповільнені темпи фізичного розвитку мають свої негативні сторони. У акселератів частіше простежуються порушення гармонійності психосоціального розвитку. Діти з уповільненим розвитком поповнюють групи неблагополучних.

У віці 12–13 років рухова активність хлопців визначається в основному розвитком нового комплексу мотивацій, які обумовлюють необхідність систематичних занять фізичними вправами, наприклад, бажанням досягнути значних спортивних результатів.

Оздоровча спрямованість фізичного виховання досягається при дотриманні двох основних принципів:

- корекції засобами фізичного виховання сумарної добової рухової активності в межах гігієнічної норми;
- наявності гігієнічно обґрунтованої моделі процесу фізичного виховання, який сприяє зміцненню здоров'я дітей і підлітків.

Проблема нормування рухової активності є досить складною, оскільки враховуються як біологічні, так і соціальні аспекти. Гігієнічна норма рухової активності підлітків – це науково обґрунтовані кількісні параметри, які повністю задовольняють біологічні потреби організму, що розвиваються, у рухах і сприяють нормальному росту, розвитку та зміцненню здоров'я дітей і підлітків. Гігієнічна норма розробляється на основі вивчення реакцій організму, яке може проводитися на різних рівнях: клітинному; органів і тканин; окремих функціональних систем чи міжсистемних взаємозв'язків; цілісного організму; коли виявляються зміни захисних і пристосувальних механізмів; передпаталогічні й паталогічні стани; популяції, коли

змінюються медико-демографічні показники (народжуваність, смертність, середня тривалість життя, статистичні показники захворюваності, інвалідності й фізичного розвитку).

Дослідження показали, що в кожній дитині є своя добова величина рухової активності, яка суворо індивідуалізована. Біологічні системи завжди нестабільні, тому необхідно регламентувати спуск можливих коливань і встановлення нижньої межі (мінімально необхідної величини) і верхньої межі (максимально допустимої величини) при нормуванні рухової активності. Як недолік, так і надлишок рухів призводить до паталогічних зрушень в організмі, росту захворюваності й негативних змін та інших показників здоров'я.

Сьогодні ставить перед освітянами нагальне завдання суттєвої перебудови системи фізичного виховання дітей та молоді на основі принципів гуманістичної педагогіки. Найважливішими з цих принципів є: посилення уваги до особистості кожної людини як до вищої соціальної цінності; перетворення учня із об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення; формування в дитини мотивації різнобічного і гармонійного розвитку тощо.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою мають орієнтувати вчителя не лише на рухову підготовку учнів, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Навантаження слід добирати залежно від підготовленості учня, спеціальний час відводити для використання вправ, обраних за власним бажанням. Такий підхід стимулює учнів до набуття навичок виконання вправ у процесі самостійних занять.

Діти, які не займаються фізичними вправами, відстають у зрості й розвитку. Недостатність руху, якщо вона незначна, призводить лише до призупинення або зниження росту й дієздатності організму [15, 18], а якщо більша – навіть до поступової атрофії м'язів та ожиріння.

У підлітковому віці слід уникати надмірних навантажень, тому що ресурси організму значною мірою використовуються на пластичні процеси – збільшення довжини тіла та маси й лише з 11–12 років можна поступово збільшувати обсяг вправ, які потребують сили.

Потрібно зазначити, що багатьох підлітків не влаштовує їхній фізичний стан, особливості їхньої тілобудови. Вони соромляться своїх вузьких плеч та грудей, недостатньо розвинених м'язів. Тому потрібно формувати в підлітків впевненість у своїх силах, у можливості вплинути на особливості своєї фігури в бажаному напрямку.

Слід мати на увазі, що підлітки внаслідок переоцінки своїх фізичних можливостей схильні піднімати надмірну вагу, що негативно впливає на стан хребта, який у цьому віці ще не повністю сформований.

1.2. Теоретико-правові підходи щодо сприяння фізичному розвитку дитини як суспільної цінності

Україна не стояла осторонь нового погляду на здоров'я населення ще з кінця 90-х років.

У світі накопичений чималий досвід законодавчо-нормативного забезпечення формування здорового способу життя, фізичного розвитку. Починається воно із загальних прав людини. Міжнародне співробітництво держав у галузі прав людини відбувається у формі прийняття певних стандартів стосовно змісту правового статусу індивіда та прийняття державами зобов'язань дотримуватись цих стандартів у своєму внутрішньому законодавстві і у повсякденній діяльності. Міжнародне товариство у рамках Організації Об'єднаних Націй виробило низку документів (декларації, пакти, угоди), що містять у собі норми стосовно як питань прав людини взагалі, так і права на збереження та покращення здоров'я зокрема.

Перший з цих документів – Загальна декларація прав людини –

затверджена і проголошена Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року. Пізніше приймалися й інші документи, насамперед Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права та Міжнародний пакт про громадянські та політичні права (обидва прийняті 19 грудня 1966 р.). Названі три міжнародно-правових акти прийнято називати “Хартією прав людини”.

Крім вищезгаданих пактів та документів питання охорони і збереження здоров'я містяться у багатьох інших нормативних актах. Зокрема, у документах Всесвітньої Медичної Асоціації: "Дванадцять принципів організації охорони здоров'я для будь-якої системи охорони здоров'я" (1983 р.), "Положення про професійну відповідальність лікарів при лікуванні хворих на СНІД" (1988 р.), "Положення про політику в галузі дитячого здоров'я" (1987 р.), Декларація стосовно прав лікарів у вирішенні екологічних та демографічних проблем (1988р.).

Сучасність пред'являє вимоги повної узгодженості національного законодавства з нормами та принципами, закріпленими Європейською Конвенцією про захист прав людини та основних свобод. Разом з тим, необхідно визначити допустимі форми і методи реалізації цих норм і принципів, врахувавши особливості розвитку нашої країни.

Розвинута, систематизована і прозора законодавчо-нормативна база щодо сприяння здоровому способу життя вже сама по собі є потужним пропагандистським засобом збереження та зміцнення здоров'я і мала б формуватися на основі наступних принципових підходів:

- найголовнішим з них має бути усвідомлення того, що альтернативного шляху збереження та покращення здоров'я молодого покоління, крім впровадження здорового способу життя, не існує;
- законодавчо-нормативна база має узгоджуватися з підходами та вимогами міжнародного співтовариства у цій сфері життєдіяльності;
- впровадження здорового способу життя повинно ґрунтуватися на розвинутій законодавчій базі та на пріоритетності права;

- законодавча база стосовно фізичного розвитку дітей має посідати чільне місце у ієрархії права відповідно до того місця, яке займає здоров'я в ієрархії загальнолюдських цінностей.

Вперше на глобальному рівні про важливість активної участі кожної людини в охороні власного фізичного здоров'я було заявлено у рамках стратегічної концепції здоров'я для всіх, визначеної під час Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я 1977 року і була проголошеною в Алма-Атинській декларації, прийнятій на Міжнародній конференції з первинної медико-санітарної допомоги у 1978 році. Цей документ став першим кроком на шляху до формування нової політики охорони здоров'я на глобальному, регіональному та національному рівнях держав - членів ВООЗ, підкресливши, що охорона здоров'я кожної людини є стержнем стратегії досягнення здоров'я для всіх і що вона залежить від рівня санітарної освіти та інформованості людини з питань збереження здоров'я. Відтоді пропаганда фізичного здоров'я, мобілізація громадської думки та засобів масової інформації, а також заохочення освіти з питань здоров'я та заходів щодо охорони здоров'я, особливо дітей, стали одним з головних завдань політики ВООЗ.

У 1991 р. на 41-й Асамблеї Європейського регіонального комітету ВООЗ було прийнято 38 завдань у межах програми “Здоров'я для всіх до 2000 року” (ЗДВ). Але ще у 1984 році Представники 32 держав-членів Європейського відділення ВООЗ затвердили першу групу Європейських завдань з охорони здоров'я, що стало безпрецедентним актом солідарності і одностайності в галузі охорони здоров'я. Це й започаткувало Європейську політику щодо програми “Здоров'я для всіх”.

На жаль, окремого законодавства про сприяння здорового способу життя в Україні також немає. Відповідні правові норми щодо цього містяться у нормативно-правових актах, що відносяться до сфер галузей законодавства.

Здоров'я людини в Україні розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особистості. Статтю 3 Конституції України здоров'я

людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю. Згідно із статтею 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я.

У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я, що після Конституції є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері, здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Таким чином, у національне законодавство України практично імплементоване визначення здоров'я, прийняте ВООЗ.

Слід наголосити на тому, що Основи законодавства України про охорону здоров'я не лише дають визначення основних понять, змісту права на охорону здоров'я та її принципів, а й водночас встановлюють певні обов'язки для суспільства, держави та особистості. Вони містяться в розділі IV, який називається "Забезпечення здорових і безпечних умов життя".

Важливим документом є наказ Президента України від 27 квітня 1999 року "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя", яким затверджено основні напрями державної діяльності у зазначеній сфері, утворено всеукраїнську координаційну раду з питань розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян.

На виконання даного наказу Кабінетом Міністрів України розроблено Національну програму патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства, яка затверджена постановою Уряду від 15 вересня 1999 року № 1697. Серед інших цей документ містить розділ "Формування здорового способу життя".

За 1991-1998 роки напрацьована значна законодавча і нормативна база щодо підтримки розвитку фізичної культури і спорту в державі. Тільки за останні два роки відбулося подальше розширення правового поля сфери фізичної культури та спорту. Сьогодні її законодавчо-нормативне

забезпечення здійснюється відповідно до Законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про об’єднання громадян”, “Про освіту”, “Про професійно технічну освіту”, “Про підприємництво” та інших законів, підзаконних та нормативних актів Української держави.

Проблема полегшення здорового вибору відносно фізичних вправ в Україні передусім регулюється Законом “Про фізичну культуру і спорт”, прийнятим у грудні 1993 р.

Держава гарантує надання в порядку, передбаченому Кабінетом Міністрів України, безкоштовних та пільгових фізкультурно-оздоровчих послуг дітям, в тому числі: дітям-сиротам та дітям, що залишилися без піклування батьків, дітям, що постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, дітям з багатодітних та малозабезпечених сімей, дітям-інвалідам.

Враховуючи посилення негативних тенденцій у соціально-економічній сфері, а також те, що фізична культура і спорт потенційно можуть стати найбільш економічно вигідним та ефективним засобом профілактики захворюваності населення держави, зміцнення генофонду націй і народностей українського суспільства, організації змістовного дозвілля і відпочинку, у вересні 1998 року наказом Президента України була затверджена Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації", розрахована до 2005 року. Основними її завданнями стали: сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання в неї почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності; розвиток фізичної культури і спорту в державі з врахуванням переходу до ринкових умов господарювання; забезпечення переорієнтації фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту та створення для цього відповідної матеріально-технічної бази; формування у жителів Української держави активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя; забезпечення передових позицій у міжнародному спортивному русі, спорті вищих досягнень, сприяння розвитку олімпійського руху в

Україні, піднесення авторитету Української держави серед країн світового співтовариства засобами спорту. Проблеми сприяння здоров'ю у процесі навчання дітей та підлітків, формування у них навичок здорового способу життя під час навчання у школі регулюються передусім прийнятим 13 травня 1999 р. Законом України "Про загальну середню освіту", Так, стаття 5 Закону серед інших завдань загальної середньої освіти визначає необхідність виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців).

1.3. Удосконалення позанавчальних форм з фізичного виховання .

Питання удосконалення навчального процесу у фізичному вихованні, і особливо, розширення позанавчальних форм, постійно знаходились під увагою зі сторони Міністерства вищої і середньої спеціальної освіти.

Пошуками шляхів підйому масовості фізичної культури і спорту зайнялись ведучі анатоми, морфологи і антропологи [28], а також біомеханіки, особливо увагу звертають на:

- створення програм, які здатні відносно рівномірно розвивати найважливіші якості людини;
- доступну подачу знань у взаємозв'язку рухового режиму зі змінами фізичної підготовленості населення;
- облік особливостей фізичного розвитку і вихідного положення людини з метою диференціації конкретних задач фізкультурно-оздоровчої роботи;
- підвищення якості роботи, відбір і використання засобів масової фізичної культури при підготовці молоді до здачі державних тестів з фізичної культури.

На їх думку, "фізична (рухова) малограмотність" може наступити в будь-який момент, як тільки людина змінює "руховий спосіб життя" на малорухомий. І тільки направлені, науково-обґрунтовані, індивідуальні

фізичні вправи є єдиним і ефективним засобом поповнення "рухового дефіциту".

Про проблеми пошуку ефективних шляхів покращення постановки навчального процесу і позанавчальних форм з фізичного виховання говорять публікації закордонних спеціалістів [35, 65].

Таким чином, у США прагнуть знайти ефективні шляхи покращення теорії і практики фізичного виховання у підвищенні активності тренуючих на заняттях і пошуку нових форм їх проведення, а також у закріпленні масовості занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час.

Створюються програми "Виховання рухом" з вирішенням задач щодо зміцнення здоров'я, розвитку сенсомоторних навичок та вмінь.

У США намагаються зацікавити тих, хто тренується, тими видами спорту, якими можна займатися все життя, тобто поєднати фізичне виховання і дозвілля. Акцент робиться на орієнтацію занять, перш за все, індивідуальними видами спорту.

Дослідники і практики в області фізичного виховання спостерігають декілька шляхів покращення організації навчального процесу [13, 27]. Деякі пропонують будувати навчальний процес з урахуванням норм державних тестів, введенням додаткових занять та індивідуальних домашніх завдань, підготовки більшості підлітків до отримання звань інструктора або судді [56]; інші [7] вважають, що ефективність навчального процесу залежить від педагогічної майстерності викладачів, використання ними технічних засобів і тренажерів, відбір системи критеріїв, безпосередньо контролюючих і оцінюючих рух до поставленої мети.

У наш час одним із серйозних недоліків навчання є слабке спрямування школи на формування і розвиток індивідуальності школяра, врахування і розвиток його різноманітних здібностей, обдарованості та інтересів. Ці положення враховані в сучасній педагогіці, про що засвідчує низка наукових робіт у сфері фізичної культури з індивідуалізації навчання. Однак, у галузі освіти недостатньо можливостей для організації навчання. Переважають такі

форми навчання, які не дають змоги для творчої роботи вчителя і учня, котра розрахована на оцінювання, збереження, формування і розвиток індивідуальності школяра[7, 28, 33].

Позанавчальний процес із фізичного виховання є дещо відмінним від інших дисциплін: необхідність особистого контакту вчителя й учня; можливість використання неформальних відносин; інтерес вчителя до самопочуття учнів, особистих інтересів; оцінювання виконання фізичних вправ й інтерес вчителя до відчуттів, які виникають у процесі оволодіння ними. Практично з першого заняття формується декілька рівнів зворотного зв'язку на рівні кінематичних відчуттів у школяра (внутрішній зворотній зв'язок) і виконання (зовнішній зворотній зв'язок) фізичних вправ учнем[3, 17, 42].

Результати досліджень засвідчують формування неповторної індивідуальності кожної людини шляхом взаємозв'язку генетичної програми й умов життя, середовища, морфологічних і функціональних ознак.

На певних етапах онтогенезу взаємодії середовища можуть як сприяти прояву і вдосконаленню спадково обумовлених здібностей, так і навпаки – затримувати реалізацію спадкових задатків, навіть, при високому ступені їх проявів. У зв'язку з цим відзначається велике значення фізичних вправ [14, 61]. В.М. Волков - підкреслює ефективність їх впливу на спортивні здібності тільки за умови відповідності міри впливу з біологічним і психічним ритмом дозрівання.

Л. Я. Іващенко та Н. П. Страпко вказують, що питання, які пов'язані з регламентацією фізичних навантажень і забезпечують необхідний тренуючий або оздоровчий ефект, є дотепер найменш вивченими.

Для кожної особистості можливий певний діапазон застосування фізичних навантажень, необхідний для нормального розвитку організму і збереження здоров'я. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я, функціональними резервами організму, фізичною працездатністю повинен

виступати основним аргументом при визначенні оптимальних величин фізичного навантаження[27].

У дослідженнях М.І. Калинського, І.В. Муравова та інших відзначено, що рухова активність належить до факторів, які визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем. Отже, розподіл школярів за рівнем рухової активності є перспективним, але в практиці його важко реалізувати.

Результати окремих досліджень [14, 61] відображають залежність рівня функціонування систем організму від ступеня рухової активності. Особливості функціональної діяльності створюють безпосередній, спрямований вплив на розвиток фізичних якостей. Тому розподіл школярів за рівнем розвитку функціональних систем, які забезпечують окремі сторони рухової діяльності, є виправданим [42].

Багато досліджень підтверджують відображення функціональної продуктивності організму в прояві фізичних здібностей особистості.

Зокрема, основним критерієм оцінювання витривалості є функціонування кардіореспіраторної системи, на яку можна орієнтуватися при розподілі школярів на однорідні за рівнем працездатності групи [12, 36]. Розвиток решти якостей меншою мірою обумовлюється функціонуванням серцево-судинної системи.

Основним принципом фізичного виховання вважається відповідність форм, засобів та методів віковим особливостям організму. Під час вибору конкретних засобів фізичного виховання необхідно брати до уваги не лише існуючий рівень розвитку фізичних якостей, а й завдання формування рухових і вегетативних функцій.

Як зазначає В.К. Бальсевич і В.А. Запорожанов, фізична підготовка людини спрямована на зміну стану її організму, досягнення належного розвитку фізичних якостей і здібностей. Новий якісний стан організму не може бути досягнутий ніяким іншим шляхом, крім тренування. Основу

тренувального ефекту, його механізм визначає фундаментальна властивість усього живого – здатність до адаптації, до розвитку на основі пристосувальних реакцій до факторів, які формують індивідуальні властивості особистості. Це пристосування є головним у забезпеченні життєдіяльності особистості, у саморозвитку і пристосуванні у процесі безперервного впливу різних факторів, які формують індивідуальність.

Отже, досягнення необхідного оздоровчого ефекту на заняттях фізичними вправами пов'язане з відповідністю фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму, необхідністю раціональної регламентації їх за спрямованістю, обсягом та інтенсивністю [17].

Слід урахувати специфіку навчання у школі спільно з особливостями фізичного розвитку, фізичної підготовленості, станом здоров'я, обумовлених впливом комплексу біологічних і соціально-економічних факторів. Урахування цих факторів об'єктивно потребує застосування організаційних підходів із метою індивідуалізації виховання фізичних здібностей [8].

Під час пошуку шляхів індивідуалізації процесу фізичного виховання на перший план виходять критерії, які розкривають індивідуальні ознаки школярів. Вони можуть мати як груповий характер, так і бути суворо індивідуальними особливостями кожного.

Для розробки індивідуалізації в системі позакласного фізичного виховання практичне значення має пошук ознак, які відображають особливості фізичної підготовленості окремої групи людей.

В.І.Козловим і А.А.Гладишевою, Б.А.Никитюком - відзначено, що вивчення будови тіла людини, окремих органів і систем має неабияке значення у фізичному вихованні. Значна увага надається вивченню маси тіла і його компонентів. Визнано, що вона менш генетично детермінована й більшою мірою залежить від конкретних соціально-економічних умов життя [30].

Вона є інтегральною соматичною характеристикою людини. Досвід антропології і медицини підтверджує виправданість вибору цієї ознаки при доповненні його іншими. Низка авторів схильна до думки, що специфіка рухових дій і фізичних вправ впливає на формування як компонентів маси тіла, так і на фізіологічні функції і психічні властивості особистості [18 31, 33, 40, 50].

Вибираючи критерії розподілу на групи для занять фізичними вправами, необхідно враховувати той факт, що природно-кліматичні умови різних регіонів неоднаково впливають на рухову активність людини.

Це, на думку авторів - обумовлює різний рівень фізичної підготовленості, неоднаковий руховий досвід, отже, і ступінь готовності до опанування новими руховими діями. При цьому, як вказують І.Ю. Борисова, Е.Г. Мартіросов - рухові дії, які викликають адаптаційні зміни в різних системах організму, створюють формуючий вплив на особливість тілобудови.

У дослідженнях [4, 7] було виявлено, що люди одного паспортного віку не складають однорідну групу. Можливий значний розкид за темпами фізичного розвитку, рівнем біологічної зрілості й рівнем фізичної підготовленості.

Необхідність індивідуального підходу у фізичному вихованні відзначено в багатьох навчальних посібниках і наукових роботах [21, 22, 24, 29, 31, 32].

Вона обумовлюється різним рівнем підготовленості кожної людини, а також: статевими і віковими відмінностями; індивідуально-типологічними і особистісними особливостями в реакції на навчальне навантаження і на фактори зовнішнього середовища; індивідуальним стилем роботи.

У процесі побудови системи фізичного виховання проблема індивідуалізації вирішується на основі органічного поєднання двох напрямів: загально-підготовчого і спеціалізованого [37].

У першому напрямі (загальна фізична підготовка) індивідуалізація здійснюється головним чином методами навчання, виховання і додатковими засобами, які дають змогу індивідуалізувати шлях до виконання загальних програмних вимог.

У другому напрямі (спортивна спеціалізація) методи і зміст визначаються залежно від індивідуальних нахилів. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їхнього виконання, норм навантаження і способів її регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу відповідно до індивідуальних особливостей школярів [15].

Виходячи з компонентів фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, методи застосування), вибір індивідуального застосування розвиваючих засобів тою чи іншою мірою ґрунтується на зміні вказаних компонентів із урахуванням характерних особливостей групи індивідуумів, до яких застосовуються вибрані засоби.

Інші автори [18, 25, 32] вважають, що при здійсненні індивідуального підходу до учнів у процесі навчання необхідно, насамперед, ураховувати рівень підготовленості, якість знань і вмінь учнів.

Особливо багато прихильників такого підходу в галузі фізичного виховання, де основою індивідуального підходу є фактичний рівень фізичного розвитку й рухової підготовленості. Основним правилом індивідуалізації є положення, згідно з яким, у розв'язанні пізнавального чи практичного завдання учні одного класу завжди показують високі, середні й низькі результати. За цими даними школярі можуть поділятися на три групи – сильну, середню і слабку.

Багато дослідників і практиків під час організації індивідуалізації навчання з учнями враховують індивідуальні особливості діяльності в мисленні, які проявляються на рівні здатності до засвоєння знань [8, 14].

Окремі автори [6, 9, 11, 38] при поділі учнів на групи використовують мотиви навчання, якості для самоорганізації в навчанні, розвиток вольових якостей, властивості нервової системи, здатність здійснювати пошукову діяльність.

На думку інших авторів [19, 24, 59], основою індивідуального підходу учнів є рівень працездатності, під якою розуміється комплекс факторів, який характеризує особистість учня щодо психофізіологічних можливостей і тривалості доступних їй зусиль у навчальній діяльності.

Вибір критеріїв, на основі яких можлива індивідуалізація фізичного виховання, є суттєвим. Його інтегральна характеристика повинна відображати найбільш повно й комплексно особливості індивідууму. Однак необхідно конкретизувати практичні аспекти реалізації принципу індивідуалізації у фізичному вихованні, визначити шлях і виправдані межі індивідуальної підготовки [14]. Звідси, мають інтерес питання керування морфо-функціональним станом організму, який відображає індивідуальність особистості.

Виявлення закономірностей, які розкривають зв'язок морфофункціональних властивостей із продуктивністю фізичної діяльності можна використовувати для контролю за процесом підготовки в цілому і у фізичному вихованні зокрема.

При цьому зміна функціонального стану буде досягатися за допомогою навантаження, яке задається.

На доцільність використання функціонального стану як оцінки для контролю застосування вправ вказується В.К. Бальсевичем, В.А. Запорожановим, Л.В. Волковим, Л.Я. Іващенко. Вважається такий підхід найбільш конструктивним для вирішення проблем, пов'язаних з індивідуалізацією і раціональною побудовою розвиваючих дій.

Висновки до розділу

Аналізуючи стан проблеми досліджень з удосконалення фізичного виховання у позаурочний час можна відзначити, що впровадження фізичної культури у щоденний побут дітей та молоді здійснюється недостатньо. Тільки третя частина підлітків систематично займається фізичною культурою і спортом. Потребують негайного покращення процеси керування фізкультурним рухом, підготовки кадрів, включаючи і громадські, матеріально-технічні забезпечення, розробки комплексної системи планування і впровадження фізкультурно-оздоровчої роботи, з урахуванням спортивних інтересів.

Основна проблема фізичного виховання, у позаурочний час, полягає у необхідності досягнення дітьми та підлітками оптимального рухового режиму. Це можливо тільки за умови ефективного використання всіх форм фізичного виховання - навчальних і позанавчальних.

З метою підвищення ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання, слід впроваджувати комплексні програми фізкультурно-оздоровчої роботи, які охоплюють основні напрямки: підготовку кадрів, планування і методичне забезпечення занять з урахуванням специфіки матеріально-технічної бази, розвитку професійно-прикладних видів спорту.

Фізичний розвиток оздоровчого спрямування вирішує завдання щодо підвищення фізичного стану дітей до безпечного рівня, який гарантує здоров'я, що забезпечує умови життєдіяльності щоденної активності, формування деяких резервних можливостей для екстремальних ситуацій.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, законодавчих актів та нормативних документів.
2. Педагогічні спостереження.
3. Опитування, анкетування, бесіди.
4. Контрольно-педагогічні випробування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, законодавчих актів та нормативних документів.

Одним із найбільш відомих і доступних методів досліджень є вивчення науково-методичної літератури. Аналіз літературних джерел дозволив розширити уявлення про: - місце фізкультурно-оздоровчої діяльності в позаурочний час роботи сучасної школи, узагальнити і використати в роботі сучасні і традиційні погляди на психолого-педагогічні механізми залучення підлітків до занять фізичною культурою і спортом, особливості динаміки формування мотивів оздоровчої фізичної культури, основи управління і контролю за фізичним розвитком організму дитини, основні положення програмування і планування оздоровчих тренувальних занять, а також поглибити знання у важливому питанні контролю фізичної підготовленості дітей та юнацтва як основного критерію фізичного здоров'я людини.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури застосовувалися на всіх етапах роботи. У відповідності до напрямку досліджень нами була проаналізована вітчизняна і зарубіжна література, присвячена основним положенням оздоровчої фізичної культури,

а також розглядалися особливості методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

З'ясувалися наступні питання:

а) стан і шляхи розвитку процесу фізичного виховання в позаурочний час;

б) узагальнення досвіду і втілення нових педагогічних технологій у роботу з підлітками в позаурочний час;

в) визначення організації спортивно - оздоровчої роботи відповідно до рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, підбір засобів і методів для індивідуальної підготовки.

г) організація і зміст занять з фізичного виховання дітей 11-15 років в позаурочний час.

Аналіз літературних джерел дозволив сформувати програму експериментальної частини, а також розробити концепцію фізкультурно-оздоровчої діяльності з фізичного виховання дітей 11-15 років в позаурочний час роботи сучасної школи.

В процесі виконання роботи було проаналізовано 77 літературних джерел.

Вивчення документальних матеріалів.

Під час використання методу вивчення документів дотримувалися принципу об'єктивності, систематичності, адекватності. Техніка аналізу зводилася до ряду послідовних дій: виділення одиниць аналізу, пошук їх індикаторів у тексті, статистична обробка даних. Основні документальні джерела, які використано в роботі: постанови, накази, рішення директивних органів з фізичної культури і спорту для дошкільних, шкільних, вищих навчальних закладів, документи держкомспорту України про розвиток фізичної культури і спорту серед населення країни, навчальні програми з фізичної культури, програми тренувальних оздоровчих занять, паспорти здоров'я.

2.1.2. Педагогічні спостереження

У наших дослідженнях педагогічне спостереження використовувалося як один з методів педагогічного контролю у процесі занять дітей в позаурочний час.

Педагогічні спостереження проводилися на базі ЗЗСО № 2, 3, 4, 5, 6 міста Глухів, Сумської області. В експерименті взяли участь 214 учнів, віком від 11 до 15 років.

Метою педагогічного спостереження було отримання візуальної інформації та оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання дітей в умовах позаурочних занять.

Вивчалися особливості процесу фізичного виховання в школі і поза школою, а також розглядалися питання про використання різних засобів і методів фізичного виховання при роботі з дітьми середнього шкільного віку, характер, інтенсивність, об'єм і спрямованість фізичних навантажень.

Результати педагогічних спостережень використовувалися при розробці спеціального комплексу учбових програм оздоровчої спрямованості фізичного виховання школярів. Аналізи спостережень заносились в журнали для здійснення поточного контролю.

2.1.3. Опитування, анкетування, бесіда.

Метод опитування є найбільш розповсюджений, за його допомогою ми отримали інформацію шляхом письмових відповідей на систему стандартизованих питань. Для вивчення фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей в позаурочний час нами було розроблено комплексну анкету, яка складалася з семи питань і підпитань, Анкети було складено у відповідності з рекомендаціями (М.О.Третьякова).

Опитування проводилося, як правило, груповим методом, що дозволило добитися високого показника повернення якісно заповнених анкет - до 94%. Це говорить про високу зацікавленість дітей до занять фізичною культурою і спортом в умовах позаурочних занять, а отже про високу вірогідність і надійність емпіричних даних.

Був використаний опитувальник “Исследования познавательных интересов детей”(За методикою, М.О.Третьякова). Даний опитувальник являє собою перелік питань (усього 6), які відображують спрямованість інтересів у таких сферах діяльності як: біологія, медицина, валеологія, фізкультура і спорт. За допомогою даної анкети було опитано 122 дитини (74 хлопчики і 48 дівчаток) у віці 11-15 років.

Метод бесіди застосовувався на першому етапі дослідження з метою отримання більш детального уявлення про ставлення підлітків до фізичної культури і спорту в позаурочний час роботи школи, а також пошуку найбільш продуктивних шляхів щодо формування мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності під час занять. Бесіда проводилася шляхом двостороннього обговорення питань за попередньо розробленим планом. Це дало змогу більш широко розкрити питання, які нас цікавили, а отже уточнити сумнівні відповіді, і як наслідок, отримати більш достовірні дані

2.1.4. Контрольно-педагогічні випробування

Тестування фізичної підготовленості.

Для визначення рівня фізичної підготовленості нами було використано комплекс контрольних тестів, які широко апробовані і відповідають міжнародним стандартам вимірювання фізичного стану людини, а саме:

- біг на 600, 1000, м (відповідно до віку і статі);
- згинання-розгинання рук в упорі лежачі;
- підтягування на перекладині (хлопці);
- піднімання тулуба в сід за 1 хв.;
- стрибок у довжину з місця;
- біг на 30, 60, м (в залежності від віку);
- човниковий біг 4x9 м;
- нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Пробігання дистанції визначає певні вимоги до аеробно-анаеробних можливостей організму, кардіо-респіраторної і гормональної систем, до роботи м'язів ніг, спини, живота.

Результати підтягування і згинання рук в упорі лежачі на підлозі характеризують роботу в силовому режимі м'язів рук і плечового поясу.

Стрибок у довжину і піднімання тулуба в сід дають можливість оцінити швидко-силові можливості, а також концентрацію уваги.

Біг на короткі дистанції характеризує швидкість реагування і частоту виконання рухової дії, прудкість в основі якої лежать різні морфофункціональні особливості центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату рухів.

Човниковий біг визначає координаційні можливості людини, успішність засвоєння нових поз і рухів, а також ефективність їх перебудови або раціоналізації у відповідності з конкретними умовами рухової діяльності.

Нахили тулуба вперед характеризують рухомість окремих суглобів і стан системи м'язів, який пов'язаний як з механічними властивостями м'язових волокон так і з регуляцією тону м'язів під час виконання рухової дії.

Таким чином, перераховані вправи охоплюють широкий спектр фізіологічних систем, механізмів і рухових можливостей людини і достатньо повно характеризують рівень фізичної підготовленості.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості людини нами використана комплексна оцінка, яка складається із суми балів, набраних у тестових вправах. Комплексна оцінка, дає можливість досліджуваному компенсувати невисокі результати в одних випробуваннях високими результатами в інших. Такий підхід дає можливість у деякій мірі невелиювати морфофункціональні відмінності піддослідних.

Бали кожному з тестових вправ присвоюються за п'ятибальною шкалою. Ця шкала дає можливість диференційовано оцінювати результати тестування, у найбільшій мірі заохочувати приріст результатів у відстаючих вправах і в меншій мірі - у вправах, в яких людина має високий результат, що на нашу думку, сприяє більш гармонійному фізичному розвитку людини, підвищує мотивацію під час виконання тестових вправ.

Далі бали сумувалися і порівнювалися із шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості. За сумою балів визначалася якісна оцінка рівня фізичної підготовленості (відмінно, добре, задовільно, незадовільно, погано).

Вибір контрольних випробувань здійснювався за вимогами, які пред'являються до будь-яких методів досліджень стійкість, вибірковість, надійність.

Тестування функціонального стану

Крім того для більш повної характеристики фізичного стану організму визначали такі показники: частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (максимальний, мінімальний).

Показники серцево-судинної системи вимірювалися за частотою серцевих скорочень і артеріальним тиском. Для підрахунку пульсу у стані спокою та визначення артеріального тиску крові максимального (систоличного) і мінімального (діастолічного) користувалися електронним приладом (тонометром).

Отже, оцінка фізичного стану дитини проводилася в лабораторно-природних умовах в два етапи: перший - оцінка функціонального стану і фізичного розвитку, другий - оцінка фізичних здібностей дітей за допомогою рухових тестів.

2.1.5. Констатууючий та формуючий педагогічні експерименти.

Формуючий педагогічний експеримент проводився на базі ЗЗСО № 2, 3, 4, 5, 6 міста Глухів, Сумської області. В експерименті взяли участь 214 учнів.

Педагогічний експеримент полягав в наступному: оцінити і порівняти результати дії двох програм (контрольної і експериментальної) фізичного виховання в позаурочний час роботи школи на основні показників рухової підготовленості і фізичного розвитку дітей, що характеризують оздоровчу ефективність занять.

На констатууючому етапі педагогічного експерименту діти були

розподілені по групах для занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, на підставі розробленої експрес-методики ранжирування за рівнем фізичного розвитку та підготовленості.

На формуючому етапі педагогічного експерименту була розроблена і апробована модель експериментальної навчальної програми фізичного виховання оздоровчої спрямованості, на основі якої розроблені спеціальні комплекси оздоровчих програм для підвищення ефективності роботи в позаурочний час, з урахуванням особливостей кожної групи дітей.

На початку і в кінці формуючого педагогічного експерименту по розробленій нами експрес - методиці проводилася оцінка рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей.

2.1.6 Методи математичної статистики.

Отримані дані оброблені за допомогою методів математичної статистики на IBM-PC-сумісному комп'ютері з операційною системою Windows XP з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel 2000.

2.2. Організація дослідження.

Основні дослідження проводилися на базі закладів загальної середньої освіти № 2, 3, 4, 5, 6, міста Глухів, Сумської області. В експерименті взяли участь 214 учнів, віком від 11 до 15 років.

У проведенні досліджень брали участь вчителі фізичного виховання і медичні працівники, студенти і співробітники навчально – наукового інституту фізичної культури Сум ДПУ імені А.С. Макаренка

Рішення поставлених задач проходило в три етапи.

На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз досліджуваної теми в зарубіжній та вітчизняній психолого-педагогічній літературі; визначалися предмет, мета, гіпотеза і завдання дослідження, обґрунтовувалися його теоретичні засади та проектувалися методики констатуючого і формуючого експериментів.

На другому етапі досліджувалися особливості організації роботи з питання фізичного виховання, фізичного стану і фізичної підготовленості та специфіка їх прояву в дітей шкільного віку. Конкретизувалася мета, уточнювалися завдання, розроблявся зміст діяльності дітей, добиралися методи, організаційні форми і засоби впливу на фізичний стан школярів, які стали передумовою й оптимізацією оздоровчого процесу. Здійснювалася первинна апробація розроблених методик та вносилися корективи.

По розробленій нами експрес - методиці ми оцінили фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей, а також порівняли отримані результати ще з трьома найбільш вживаними стандартними методиками:

1. Г. Апанасенко (Київ, Україна) - «Експрес - оцінка рівня здоров'я»
2. С. Блейр, К. Купер (Даллас, США) - «Фітнес - грэм» .
3. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.В. Мейксон - «Оцінка рівнів фізичної підготовленості освітніх шкіл, що вчать» .
4. Т. Ю. Круцевич «Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания».

На третьому етапі впроваджувалися методики ранжування дітей, вивчалася ефективність їх впливу на рівень фізичного стану, фізичної підготовленості та здоров'я дітей шкільного віку і реалізацію ними права вибору форми діяльності. Здійснювалося порівняння результатів констатуючого і формуючого експериментів. Задум експерименту на даному етапі полягав у тому, щоб із широкого набору стандартних методів оцінки фізичного стану дітей відібрати оптимальний комплекс показників, які б відповідали визначеним вимогам і дозволили проводити експрес-оцінку рівнів фізичного стану і фізичної підготовленості дітей з метою їх розподілу по групах для занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості. Оформлялися висновки та текст кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛИ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

3. 1. Організація і зміст занять по фізичному вихованню в позаурочний час роботи школи

На першому етапі дослідження було виявлено ряд особливостей проведення занять в позаурочний час, що дозволило визначити специфічні вимоги до організації і методики фізичного виховання в сучасних соціально-економічних умовах.

У процесі фізичного виховання в позаурочний час, у міру рішення різних виховних задач, основну увагу потрібно приділяти оздоровчій направленості, оскільки в даний час росте число ослаблених дітей.

Необхідно індивідуально підходити до розподілу навантаження в процесі фізичного виховання в період перебування дітей в позаурочний час у школі, з урахуванням підготовленості займаючихся.

Ми запропонували: враховуючи індивідуальні особливості дітей, їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість, а також функціональні можливості розподіляти їх за наступними групами:

- спеціальна (діти з низьким рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості, а також з вираженими відхиленнями в стані здоров'я);
- підготовча (діти з рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості нижче за середнє);
- розвиваюча (діти, фізичний розвиток і фізична підготовленість на середньому рівні);
- підтримуюча (діти з рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості вище за середнє);
- спортивна (діти фізичний розвиток і фізична підготовленість яких на високому рівні).

Враховуючи умови слабкої матеріально-технічної бази сучасної школи, програма фізичного виховання повинна містити в собі ті види фізичних вправ, які не вимагають застосування різного устаткування і інвентарю.

Експрес-методика оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості по групах для занять фізичними вправами .

Вивчаючи дані літературних джерел [5, 9, 66, 74], ми дійшли висновку, що з великого числа показників, що свідчать про фізичний розвиток дітей, можна виділити ті, які в більшій мірі дають можливість судити про оздоровчу ефективність занять. До них можна віднести: тілобудову, стан опорно-рухового апарату, раціональне співвідношення довжини і маси тіла, загальну витривалість, гнучкість, м'язову витривалість і силу. Про рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей лише умовно дозволяє судити сумарна оцінка даних показників.

У практиці фізичного виховання широко використовуються методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості, які значно розрізняються за ступенем складності і тривалості проведення тестування, величини виконуваних випробовуваними навантажень, вимагають кваліфікованого персоналу, а також спеціального устаткування.

Для того, щоб розподілити дітей в групи для занять фізичними вправами, необхідно знати початковий рівень їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Були вивчені шість найбільш часто вживаних батарей тестів, які використовуються для оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей.

За даною програмою було обстежено 115 дітей, що вчать в школі (63 хлопчики і 52 дівчинки). У ході проведеного констатуючого педагогічного експерименту, встановлено (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості (Х+а) дітей на етапі констатуючого педагогічного експерименту

Показники	Хлопчики	Дівчатка
Порушення постави %	47,1	43
Зріст, см	142,4±4,2	140,6±4,0
Вага, кг	31,6±2,3	30,4±2,8
Ваго-ростовий індекс, г/см	216,1±22,2	203,8±16,1
Окружність грудної клітини, см	71,5±1,6	67,2±2,3
Життєвий індекс, мл/кг	68,3±2,5	61,2±2,3
Максимальна сила кисті, кг	18,8±4,2	14,5±4,8
Підняття тулуба в сід з положення лежачи на спині, раз за хв.	32,6±3,5	30,5±4,9
Нахил вперед з положення сидячи, см	+ 6,1±2,9	+7,3±2,2
Біг 60 м, з	13,3±0,37	16,5±0,39
Стрибок в довжину з місця, см	157±9,1	133,4±10,1

Аналіз отриманих результатів показав, що у 48,5% дітей ваго-ростовий індекс був нижчий за норму і лише у 4% – вище, що характеризує низький рівень фізичного розвитку (табл.3. 2). Характерно, що у 57,5% обстежуваних дітей переважає астеничний тип статури. Більшість учнів мають ті або інші відхилення в стані опорно-рухового апарату. Так, порушення постави виявлене в середньому у 51,5%, а плоскостопість – у 38,5% обстежуваних дітей. Більш того у 48% дітей життєвий індекс знаходився в межах низького і нижче за середнє рівня. Таким чином, рівень фізичного розвитку дітей 11-15 років характеризується, як «нижче за середнє».

Таблиця 3.2.

Оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості (%) дітей на етапі констатуючого педагогічного експерименту

Показники	11-13 років (n=56)	14-15 років (n=59)
Порушення постави	49	54
Плоскостопість	45	32
Ваго - ростовий індекс	51 - нижче за норму 45 – норма 4 - вище за норму	46 - нижче за норму 50 - норма
Індекс розвитку грудної клітини	61 - вузька 35 – норма 4 - широка	54 - вузька 41 - норма 5 - широка
Життєвий індекс	50 - низький, нижче за середнє	46 - низький, нижче за середнє
Загальна оцінка рівня фізичного розвитку	нижче за середнє	нижче за середнє
Швидкісно-силові здібності	44 - низькі, нижче за середнє	46 — низькі, нижче за середнє
Загальна витривалість	60 - середній рівень	64 - середній рівень
Силова витривалість	58 - низька і нижче за середнє	54 - низька і нижче за середнє
Гнучкість	57 - середній рівень і вище за середнє	53 - середній рівень і вище за середнє
Максимальна сила кисті	64 - нижче за середнє	62 - нижче за середнє
Швидкісні здібності	53 - середній рівень	48 - середній рівень
Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості	нижче за середнє	нижче за середнє

Тестування фізичної підготовленості показало, що на середньому рівні знаходяться результати швидкісних здібностей, гнучкості і загальної витривалості.

Низькі середньогрупові результати були показані по швидкісно-силових здібностях, м'язовій витривалості і максимальній силі кисті.

В цілому фізична підготовленість, знаходиться на рівні «нижче за

середнє».

Результати обстеження дітей по 26 показникам були піддані факторному і кореляційному аналізу.

У результаті, факторний аналіз з використанням методу головних компонентів, виділив шість чинників, на які від загальної дисперсії вибірки доводиться 72,3%, з них 43% - на перші два чинники.

Перший чинник складає 23,6%, а другий 19,4% від загальної дисперсії вибірки. У перший чинник входять: стан постави, вага, зріст, ваго-ростовий індекс, життєвий індекс, ОГК, індекс розвитку грудної клітини, максимальна сила кисті, АТ. У другий чинник входять: біг 60м, човниковий біг 4х9м, біг 6 хв, вис на зігнутих руках, стрибок в довжину з місця, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, нахил вперед з положення сидячи.

У першому чиннику показники характеризують переважно функціональні можливості і фізичний розвиток дітей. У другий чинник включені результати і оцінки виконання рухових тестів.

Показники для експрес-методики оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей були відібрані за наслідками факторного і кореляційного аналізів, а також на основі сформульованих раніше вимог, що пред'являються до методики, витікаючих з особливостей роботи школи.

Характеристики тестів, використаної експрес - методики оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей (табл. 3.3).

З метою перевірки об'єктивності нашої експрес-методики здійснене порівняння оцінних показників із стандартними методиками, вживаними на Україні і за кордоном. З відомих методик ми відібрали три: «Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів»; «Експрес—методика рівня здоров'я»; «Фітнес - грэм».

Оцінка рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості підлітків по експрес-методиці в значній мірі була підтверджена результатами, одержаними по трьох стандартних методиках (табл.3.4). Розбіжність складає 2-5%.

Таким чином, при порівнянні із стандартними методиками розроблена нами експрес - методика для оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, відповідно до сучасних вимог показала свою придатність і підтвердила можливість її застосування в дослідженнях.

Таблиця 3.3

Тести для оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей

Показники	Оцінювана характеристика	Зміст тесту	Одиниця Вимірюван
Постава	Стан хребта	Огляд і оцінка	Бал
Антропометричні	Ваго-ростовий індекс	Вимірювання маси і довжини тіла	г/см
Розвиток грудної клітини	(ОГК/ зріст) x 100	Вимірювання ОГК і довжини тіла	%
Стан дихальної	Життєвий індекс ЖЄЛ	Спірометрія, вимірювання маси тіла	мл/кг
Максимальна сила	Статична сила	Кистьова динамометрія	Кг
Швидкісно-силові здібності	Вибухова сила	Стрибок в довжину з місця	См
Силова витривалість	Силова витривалість тулуба	Підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід	Кількість разів за 30 сек
Швидкісні здібності	Швидкість бігу	Біг 60 м	Сек..
Гнучкість	Рухомість хребта	З положення сидячи нахил вперед з витягнутими руками	См

З метою апробації розробленої експрес - методики, був проведений констатуючий педагогічний експеримент в умовах школи в результаті якого встановлено (табл.3.5), що показники ваги, окружності грудної клітки, знаходяться нижчими за середні значення для даної вікової групи дітей.

Таблиця 3.4

Порівняльна оцінка рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (%) дітей за різними методиками

Методика	Рівні		
	Низький і нижче за середнє	Середній	Вище за середнє і високий
1. Фітнесс-грем (по С.Блейру, До. Куперу, США)	52	32	16
2. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів (по В.І. Ляху, Л.Б.)	56	30	14
3. Експрес-оцінка рівня здоров'я (по Г.Л. Апанасенко, Україна.)	51	31	18
4. Експрес-методика оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей (по О.Е. Ністратовій, В.А. Щегольову)	54	33	13

Було виявлено, що тільки у 47,5% дітей стан постави знаходиться в нормі, а у 52,5% дітей є ті або інші порушення стану постави (табл.3.6). Характерно, що у 60% обстежуваних дітей переважає вузька форма грудної клітки. Показники ваго-ростового індексу знаходиться в нормі у 53% дітей.

Таблиця 3.5

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на етапі констатуючого педагогічного експерименту

Показники	Хлопчи	Дівчат
Порушення постави %	52,4	52,7
Зріст, см	137,8±5,1	140,8±3,9
Вага, кг	32,2±3,1	31,8±4,0
Ваго-ростовий індекс, г/см	202±34,8	198±37,4
Окружність грудної клітки, см	72,4±3,8	68,3±5,3
Життєвий індекс, мл/кг	68,8±2,4	61,1 + 1,7
Максимальна сила кисті, кг	19,7±3,9	14,1+4,5
Підняття тулуба з положення лежачи на спині, разів/хв	32,9±3,7	31,4±4,1
Нахил вперед з вихідного положення сидячи, см	+6,2±1,9	+6,9±2,6
Біг 60м, з	13,4+0,41	16,6±0,43
Стрибок в довжину з місця, см	157,2±8,2	133,8±9,4

При порівнянні даних результатів обстеження дітей на етапі констатуючого педагогічного експерименту (табл. 3.7) принципових відмінностей немає в середньо групових оцінках рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Таблиця 3.6

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на етапі констатуючого педагогічного експерименту

Показники	Характеристики %				
	1. Стан постави	Сколіотичні порушення			
Кругла, кифозы, кругло-увігнута, плоска, плоско-ввігнута спина, сутулість				32	
Норма				47,5	
2. Ваго-ростовий індекс, г/см	Нижче за норму				42
	Норма				53
	Вище за норму				5
3. Індекс розвитку грудної клітини %	Вузька				60
	Норма				31
	Широка				9
4. Життєвий індекс, мл/кг	Нижче за норму				49
	Норма				38
	Вище за норму				13
	Рівні %				
	Низький	Нище середнього	Середній	Вище середнього	Високий
5. Кистьова динамометрія, кг	49	32	17	2	-
6. Стрибок в довжину з місця, см	14	32	30	22	2
7. Підняття тулуба лежачи на спині, кількість раз за хв	22	26	28	23	1
8. Біг 60м,с	13	21	46	19	1
9. Нахил вперед з положення сидячи, см	12	33	28	22	5
Загальна оцінка фізичного розвитку	8	47	42	3	-

Застосовуючи розроблену експрес - методику, ми дістали можливість розподіляти дітей на групи для занять фізичними вправами, виходячи з їх

рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Таблиця 3.7
Результати обстеження дітей на етапі констатуючого педагогічного експерименту (у % до загального числа обстежуваних)

Показн	Е (п=115)					К (п=78)				
	Характеристики					Характеристики				
	Нижче за норму	Норма	Вище за норму			Нижче за норму	Норма	Вище за норму		
Ваго-	49	47	4			42	53	5		
Життєвий	48	40	12			48	39	13		
Індекс розвитку грудної	58	38	4			60	31	9		
Стан постави	51 - порушення осанки		49 - норма			52,5 - порушення осанки		47,5 - норма		
	Рівні					Рівні				
	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середнього	Високий
Кистьова динамометрія	6	17	8			49	2	7		
Стрибок в довжину з місця	0	35	2	8		14	2	0	2	
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині	6	30	9	1		22	6	8	3	
Біг 60 м,	0	19	0	7		13	1	6	0	
Нахил вперед з положення сидячи	7	28	5			12	3	8	2	
Загальна оцінка рівня фізичного розвитку		45	3			6	7	2		

При комплектуванні груп ми керувалися як кількісними (бали), так і якісними показниками. Наприклад, при явних відхиленнях у фізичному розвитку діти, з сумою балів більше 23, можуть бути віднесені до

спеціальної групи.

У таблиці 3.8 представлені інтегральні оцінки для формування груп, виходячи з рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей.

Таблиця 3.8
Оцінки для розподілу дітей по рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості за показниками комплексної експрес - методики

Група	Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості	Сума балів
Спортивна	Високий	42-44
Підтримуюча	Вище середнього	37-41
Розвиваюча	Середній	31-36
Підготовча	Нижче середнього	24-30
Спеціальна	Низький	Нижче 23 балів

3.2. Експериментальне обґрунтування ефективності занять фізичними вправами в позаурочний час роботи школи

З урахуванням рекомендацій і сучасних вимог була розроблена експериментальна модель навчальної програми фізичного виховання оздоровчої спрямованості для дітей, що займаються в позаурочний час роботи сучасної школи

У таблиці 3.2.1 див. (дод.А) представлені порівняльні дані об'єму годин експериментальної моделі навчальної програми фізичного виховання оздоровчої спрямованості для груп продовженого дня з розподілом годин загальноприйнятої програми.

70% часу програма приділяє звичайним засобам фізичного виховання, 26,7% часу відводиться на нетрадиційні види фізичних вправ і 3,3% часу виділяється на теоретичні заняття по основах здорового способу життя.

При порівнянні програм навчально-експериментальної і загальноприйнятої виявлений ряд основних відмінностей, що визначають перевагу першої:

- включення теоретичного матеріалу по основах здорового способу життя;
- за рахунок 33% скорочення прикладної і спортивної підготовки збільшили частку вправ оздоровчої спрямованості;
- застосування «аеробних вправ» для розвитку загальної витривалості;
- включення вправ на розтягування, розвиток гнучкості і рухливості в суглобах;
- цілеспрямоване використання вправ на формування правильної постави і зміцнення м'язів тазу і тулуба;
- систематичного застосування дихальних і релаксаційних вправ.

Проведені дослідження сформували принципову схему оздоровчої спрямованості занять з дітьми в позаурочний час роботи школи.

Під час першого етапу формуючого педагогічного експерименту в умовах школи, ми встановили табл. 3.2.2 див. (дод Б), що діти експериментальної і контрольної груп за основними показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості не мають істотних відмінностей.

За середньо - груповими загальними оцінками рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості підлітків обох груп були отримані схожі результати табл. 3.2.3 див.(дод В).

Результати формуючого педагогічного експерименту в умовах школи табл. 3.2.4. див. (дод. Г), виявили поліпшення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, зокрема, достовірна зміна в експериментальній групі спостерігалася в показниках гнучкості, силової витривалості, швидко-силових здібностей, а в контрольній групі - тільки в показниках гнучкості.

Результати завершального етапу обстеження дітей на другому етапі формуючого педагогічного експерименту в умовах школи (дод. Д).

Проведений експеримент показав, що тенденція до поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовленості спостерігається в експериментальній і контрольній групах. У дітей, що займалися за

навчальною експериментальною програмою фізичного виховання оздоровчої спрямованості, відмічена достовірна зміна показників, які характеризують фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Так, ваго - ростовий індекс у експериментальній групі був поліпшений на 13%, а в контрольній - на 2%, індекс розвитку грудної клітини - на 12% проти 5%.

Виражені позитивні зміни відбулися за показниками фізичної підготовленості. Результат кистьової динамометрії в експериментальній групі покращав на 25%, а в контрольній - на 11%. Показник швидкісно-силових здібностей - на 9% проти 4%. Значні зміни відбулися в результатах тесту «піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині», що характеризує силову витривалість: у експериментальній – на 60%, а в контрольній - на 28%. При цьому 39% дітей експериментальної групи показали результат «вище за середній» і «високий», а в контрольній - 19% дітей.

На розвиток швидкісних здібностей вплинули рухливі ігри - 35% проти 7%. Заняття з цілеспрямованим розвитком гнучкості привели до того, що на 38% в експериментальній групі змінилися оцінки якості гнучкості, а в контрольній - на 10%.

В порівнянні з початковим рівнем покращала загальна оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей в експериментальній групі - на 46%, а в контрольній групі - на 20%.

Отже, отримавши результати формуючого педагогічного експерименту в умовах школи, можна зробити висновок про те, що запропонована експериментальна модель навчальної програми фізичного виховання дітей, в об'ємі 30 годин, за рахунок включення різноманітних засобів оздоровчої спрямованості, дозволяє одержати достовірніший приріст основних показників фізичної підготовленості школярів, що також дає можливість на її основі розробити спеціальний комплекс учбових програм фізичного виховання оздоровчої спрямованості для роботи з дітьми в позаурочний час роботи сучасної школи.

Модель експериментальної навчальної програми, розроблена на етапі формуючого педагогічного експерименту, використана як основа для

розробки спеціального комплексу оздоровчих навчальних програм фізичного виховання в позаурочний час роботи сучасної школи.

Розподіл дітей по групах за даними експрес-методики оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості і набір засобів фізичного виховання в контрольній і експериментальних групах в умовах школи в позаурочний час (дод. Є).

Для занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості були розроблені режими, відповідно до розподілу дітей по п'яти групах за даними експрес-методики оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Режими занять фізичними вправами в кожній групі розрізняються по інтенсивності навантажень, а також по спрямованості і пріоритетності використовуваних засобів.

За наслідками первинного обстеження дітей в умовах позашкільних занять на першому етапі формуючого педагогічного експерименту встановлено, що у більшості дітей показники зростання, ваги і окружності грудної клітки відповідають середньостатистичним нормам для даної вікової групи.

При аналізі показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості відмічено, що 44% обстежуваних мають порушення постави, для 58% хлопчиків і дівчаток характерна вузька форма грудної клітки, 41% дітей мають ваго-ростовий індекс нижче або вище за норму. Життєвий індекс знаходиться в межах норми у 46% обстежуваних, низький і нижче за середній рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості мають 32% дітей.

У результаті рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, що займалися в позаурочний час, оцінюється як середній.

На етапі формуючого педагогічного експерименту в умовах позаурочних занять відбулися зміни показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей. У експериментальній групі розвиваючого режиму занять фізичними вправами відбулося достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості - максимальної сили кисті, швидкісно-

силових здібностей, силової витривалості тулуба і гнучкості. У контрольній групі у дітей з таким же рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості достовірна зміна наголошується по показнику гнучкості.

У всіх п'яти експериментальних групах наголошуються позитивні зміни основних показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що позначається на поліпшенні загального фізичного розвитку дітей.

Результати виявили, що в спеціальній групі (діти з низьким рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості) значні достовірні зміни відбулися за показниками силової витривалості, гнучкості. Найбільш значущі достовірні зміни по максимальній сили кисті і швидкісно-силовим здібностям, спостерігаються у дівчаток даної групи. Достовірно покращали показники фізичної підготовленості у дівчаток підготовчої групи. У дітей підтримуючої і спортивної груп достовірно покращала якість гнучкості, за іншими показниками фізичної підготовленості характерна позитивна тенденція змін, але відмінності не досягали достовірно значущого рівня ($p > 0,05$).

Наголошується поліпшення основних показників, від початкового рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що непрямим чином дозволяє говорити про відповідність вживаних програм особливостям кожної групи тих, що займаються фізичними вправами. Показники приросту інтегральних оцінок фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток контрольної і п'яти експериментальних груп представлені в таблиці.

В результаті занять фізичними вправами на етапі формуючого педагогічного експерименту, по п'яти експериментальних режимах досягнуті наступні поліпшення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості по групах: спеціальна — на 33,2% ($p < 0,05$), підготовча - на 25,6% ($p < 0,05$), розвиваюча на 23,7% ($p < 0,05$), підтримуюча на 16,9% ($p > 0,05$), спортивна - на 12,9% ($p > 0,05$).

У контрольній групі рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості покращав на 6,3%, що на 17,4% менше, ніж в аналогічній

експериментальній групі дітей з розвиваючим режимом дії.

Відомо, що основним завданням фізичного виховання дітей шкільного віку є зміцнення здоров'я. Основу навчальних грам фізичного виховання складає організація рухової активності дітей, направлена на розвиток фізичних здібностей, гармонійний розвиток і оздоровчий ефект, який забезпечує, в першу чергу, підтримку оптимального ваго-ростового співвідношення і складу тіла, а також гнучкість, швидкість, м'язову силу і витривалість.

У позаурочний час роботи школи заняття фізичним вихованням будуються в комплексі з різними оздоровчими заходами, де враховуються не тільки комплексність дії фізичних вправ, але і їх взаємозв'язок з режимом дня і іншими обов'язковими заходами, з турпоходами, спортивними святами.

Розроблена навчальна програма фізичного виховання для забезпечення оздоровчого ефекту відповідає загальним теоретико-методичним вимогам. По-перше, враховує індивідуальні, вікові, психологічні і інтелектуальні особливості дітей. По-друге - переважно використовує цілісну систему рухливих і спортивних ігор, в яких в емоційній обстановці розвиваються швидкісні, швидкісно-силові і координаційні здібності дітей. По третє, включає цілеспрямовані засоби і методи фізичного виховання комплексної дії, що забезпечує різносторонність освітньо - тренувальної дії. По четверте, з урахуванням особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, передбачає варіативність фізичних навантажень при використанні засобів оздоровчої спрямованості.

Всі використовувані засоби систематизовані по переважній дії на провідні системи організму: серцево-судинну, дихальну, нервову, м'язову.

Зокрема, для найбільшого оздоровчого ефекту застосовуються вправи циклічного характеру пов'язані з розвитком загальної витривалості. При цьому передбачається:

- участь в роботі великих м'язових груп;
- рівномірний характер виконання аеробних вправ помірної потужності до 60-70 % від максимальної ЧСС;

- виконання вправ тривалістю до 30 хв.

У дану групу вправ включені: оздоровча ходьба (швидкість до 4-5 км/год при ЧСС 125-135 уд/хв); оздоровчий біг (швидкість 5,5-6 км/год, при ЧСС « 145-155 уд/хв).

Важливе значення для фізичної підготовленості дітей має стан м'язової системи і опорно-рухового апарату, тому в оздоровчих заняттях ми систематично застосовували вправи загальнорозвиваючого і коригуючого характеру.

Враховуючи високий оздоровчий ефект дихальних вправ, в заняття з підлітками в позаурочний час сучасної школи необхідно включати дихальні вправи по методиці Стрельнікової.

У навчальні програми фізичного виховання дітей включати також релаксаційні вправи і нескладні елементи з ритмічної гімнастики. Формування теоретичних знань передбачає поступову інформацію по основах здорового способу життя, гігієні і загартуванню дітей.

У позаурочний час найбільш важливим засобом є рухливі і спортивні ігри. Як відомо, рухливі ігри не вимагають спеціальної підготовки і характеризуються відсутністю високих психологічних і фізичних навантажень. Під час ігор використовується індивідуальний підхід до тих, що грають, тривалість, ступінь складності рухових завдань легко регулюється.

При застосуванні засобів, особливо нетрадиційних, в умовах позаурочних занять слід не забувати головного правила - «не нашкодь», а це вимагає від фахівців професійної майстерності.

Навчальні програми фізичного виховання в позаурочний час, обмежені термінами і часом перебування дітей і зорієнтовані на щоденні півторагодинні заняття фізичною культурою. Загальний об'єм навчальної програми склав 30 годин.

3.3. Розробка програмно – нормативного забезпечення та змісту фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час роботи школи

Основою розробки програмно-нормативного забезпечення та змісту фізкультурно-оздоровчої роботи є:

- аналіз рухової активності у режимі дня;
- визначення фізкультурно-спортивних інтересів;
- стану здоров'я і успішності підлітків;
- основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час роботи школи: підготовка суспільного спортивного активу, системне планування, методичне забезпечення самостійних занять.

Особливості планування фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час роботи школи.

Розроблений комплексний план фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час роботи школи повинен бути направлений на максимальне залучення дітей до активного рухового режиму і передбачати реалізацію трьох основних напрямів: агітаційно-організаційну роботу, матеріально-технічне і методичне забезпечення, фізкультурно-оздоровчу роботу.

Наприклад, агітаційно-організаційна робота включає:

- 1) підготовку спортивного активу підлітків і заохочення його до певної роботи разом з фізкультурними організаторами, громадськими інструкторами і тренерами;
- 2) розробку календарного плану спортивних змагань, погоджень про спартакіаду і бліц-конкурсів на:
 - кращу постановку фізкультурно-оздоровчої роботи;
 - кращого громадського спортивного інструктора, тренера, суддю;
- 3) видання спортивного стенда; фотомонтажів про фізкультурно-спортивне життя;
- 4) проведення спортивних свят за підсумками фізкультурно-оздоровчої роботи.

Матеріально-технічне забезпечення передбачає:

- 1) Радіофікацію спортивних майданчиків.
- 2) Ремонти і обладнання приміщень для занять на тренажерах і спортивних ігор (настільного тенісу).
- 3) Створення гімнастичного містечка.
- 4) Підготовку програм занять з різних видів спорту, розробку режиму дня підлітків, календаря спортивно-масових і оздоровчих заходів.
- 5) Забезпечення дітей методичними розробками "Фізичні вправи в режимі дня", "Щоденник здоров'я підлітка".

Фізкультурно-оздоровча робота проводиться за п'ятьма напрямками:

- 1) Розіграші кубків різних видів спорту.
- 2) Проведення класифікаційних турнірів з професійно-прикладних видів спорту.
- 3) Проведення спартакіад.
- 4) Організація дружніх спортивних зустрічей.
- 5) Проведення спортивних свят і нестандартних масових змагань.

Планом спортивної ради передбачається: проведення бліц-конкурсів на кращого спортивного інструктора, тренера і суддю; комплектування збірних команд і підбиття підсумків спортивних змагань; спільні засідання з фізорганами і періодичні звіти про роботу громадських інструкторів і членів спортивної ради.

Спортивна рада повинна відповідати за стан роботи і реалізацію її фізкультурно-оздоровчого напрямлення перед управлінням спортклубу.

Висновки до розділу

1. З аналізу одержаних даних, було виявлено, що більшість дітей, мають загальний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості «нижче за середнє».

2. Інтегральне оцінювання дозволило розподіляти дітей на п'ять груп (спеціальну, підготовчу, з розвиваючим режимом дії, з підтримуючим режимом дії, спортивну), враховуючи рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості (низького, нижче за середнє, середній, вище за середнє, високого) для занять фізичними вправами в позаурочний час роботи школи.

3. На підставі проведених експериментальних досліджень було встановлено особливості роботи в позаурочний час роботи сучасної школи: час перебування дітей на заняттях в позаурочний час обмежений; заняття відвідують діти, що мають відхилення у фізичному розвитку і низький рівень фізичної підготовленості (32% і більш від загальної кількості дітей); недостатня матеріально-технічна база; не повністю розроблена нормативно-законодавча документація.

4. В ході досліджень, було виявлено, що в шкільних заняттях система фізичного виховання має спортивно-прикладний, а не оздоровчий характер, що дає підставу для формування методичних положень про те, що педагогічний підхід до фізичного виховання дітей в умовах позаурочних занять має специфічну спрямованість і відрізняється від занять з фізичного виховання в школі, адекватними навчальними програмами і структурою засобів зорієнтованими на оздоровчу спрямованість.

5. Результати проведених досліджень показали, що процес фізичного виховання дітей в позаурочний час буде ефективнішим, якщо він буде будуватися на підставі диференційованих навчальних програм, що враховують базовий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості підлітків конкретної групи.

6. При плануванні і реалізації освітніх тренувальних навчальних програм з вказаними групами їх спрямованість повинна орієнтуватися на освоєння

рухових умінь і розвиток основних рухових здібностей (швидкісних, швидкісно-силових, гнучкості) при переважному використанні цілеспрямованих рухових і спортивних ігор і вправ для розвитку загальної витривалості.

7. Розроблені програми оздоровчої спрямованості для занять в позаурочний час показали свою високу ефективність. В ході проведеного формуючого педагогічного експерименту було виявлено, що у дітей експериментальних груп відбулося достовірне поліпшення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості на 28,9% ($p < 0,05$). У експериментальній групі, де діти займалися фізичними вправами оздоровчої спрямованості в розвиваючому режимі, відбулося загальне поліпшення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості в цілому по групі на 17,4% вище, ніж в контрольній групі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведене теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми розробки механізмів і організаційно-педагогічних умов вдосконалення фізичного стану дітей, що виявляється у визначенні специфічних вимог щодо організації і методики фізичного стану дітей в позаурочний час роботи школи як специфічному соціально-педагогічному середовищі, обґрунтуванні та створенні експрес-методики розподілу дітей по групах для практичної роботи педагога з ними з метою позитивної зміни їх фізичного стану, розробці та апробації оздоровчих програм для кожної групи дітей, визначенні соціально-педагогічних умов підвищення рівня фізичного стану та здоров'я дітей шкільного віку.

1. Проблема збереження здоров'я дітей в Україні є на сьогодні проблемою збереження нації. Це зумовлено як погіршенням стану здоров'я дітей під впливом несприятливої екологічної ситуації, так і поширенням негативних соціальних явищ, що є характерним для нестабільного суспільства.

Головним завданням сучасної національної освіти є формування високорозвиненої, духовно багатой та фізично здорової і фізично підготовленої особистості, здатної до творчого мислення та тривалої активної життєдіяльності.

2. Фізична активність особистості є невідємним і складним компонентом соціальної поведінки людини та формується як за допомогою суб'єктивних, так і соціально-економічних факторів, серед яких чільне місце посідає створення державою належних умов для масового вдосконалення фізичної підготовленості людей. Цілеспрямована організація рухової активності, спрямована на розвиток рухових здібностей, вмінь та навичок, є педагогічним процесом фізичного виховання підростаючого покоління, кінцевою метою якого є фізично-особистісне зростання індивіда. Такий підхід дозволяє розглядати здоров'я людини в єдності його фізичної, психічної та соціальної компоненти.

3. Виявлено, що між об'єктивними показниками здоров'я дітей, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями і руховою підготовленістю та суб'єктивним ставленням учнів до свого здоров'я існує тісний взаємозв'язок.

Організаційною передумовою здорового способу життя особистості є фізичний розвиток дитини та якісні зміни, що відбуваються у зміцненні й вдосконаленні фізичних сил людини під впливом середовища та спеціально організованого виховання і регулятивної діяльності, і розглядаються нами як сукупність антропометричних показників і функціональних можливостей основних систем організму, які забезпечують рухову активність.

4. Оздоровчий ефект фізичного розвитку полягає у підсиленні аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості та фізичної працездатності за умов регулярності занять різними фізичними вправами, поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантаження, його оптимального дозування з врахуванням індивідуальних особливостей організму, віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості, взаємозв'язку з загальним режимом дня; комплексного підбору вправ у поєднанні з іншими оздоровчими впливами та нетрадиційними оздоровчими системами. Рухова активність належить до числа основних факторів, які забезпечують рівень загального зміцнення організму, стану кісткової, м'язової та серцево-судинної системи, а також є природнім підґрунтям для подальшого формування різноманітних вмінь, навичок, рухових координацій.

5. Виявлені педагогічні умови роботи школи в позаурочний час, які оптимізують рухову активність дітей, а саме:

- проведення спортивних змагань та спортивно масових свят;
- організація рухливих перерв та гімнастика до початку занять;
- організація роботи спортивних секцій та гуртків.

6. В ході оптимальної організації фізичного розвитку дітей впроваджені зустрічі з батьками щодо організації рухового режиму їх дітей, гігієни фізичної активності та правил харчування;

надання домашніх завдань, пов'язаних з індивідуальним фізичним розвитком дитини;

узгоджені планомірності заходів рухової активності учнів із розкладом занять та режимом дня; сприяння організації самостійних занять учнів на фізичне вдосконалення.

7. Наявний досвід забезпечення умов для вдосконалення фізичної підготовленості дітей характеризується відсутністю цілісної теорії формування здорового фізичного стану дітей, системності та взаємозв'язку зусиль різних структур і організацій та застарілими, розрахованими на іншу суспільно-економічну ситуацію методами, з чого випливає висновок про необхідність створення нової науково обгрунтованої теорії фізичного вдосконалення дитини.

Розробка нових програм фізичного розвитку дітей повинна посилити комплексний, інтеграційний характер та охопити всі види життєдіяльності дитини (школа, позашкільні заняття, літній відпочинок).

Встановлено, що покращення фізичного стану дитини в умовах школи вимагає врахування індивідуальних особливостей розвитку, проведення корекційної роботи з фізично ослабленими дітьми та створення для них позитивного психологічного клімату, доповнення традиційних програм цікавими для дітей нетрадиційними видами діяльності, обгрунтоване дозування обсягу та інтенсивності навантажень.

Програми покращення фізичного стану дітей в умовах позаурочних занять повинні враховувати як специфіку умов, так і індивідуально-вікові та фізичні особливості кожної дитини і базуватись на принципі поєднання основних засобів фізичного виховання і навантаження залежно від рівня їхньої фізичної підготовленості та орієнтації на вихованців щодо вдосконалення свого здоров'я як соціальної цінності і самоцінності.

8. Створення організаційно-педагогічних умов формування позитивного ставлення підлітків до власного фізичного стану та до здорового способу життя вимагає розробки спеціальної моделі планування та оцінки

заходів щодо фізичного розвитку дитини як оптимальної передумови формування її здоров'я.

9. Провідними науковими принципами реалізації та ефективності розробленої нами моделі “Планування та оцінки заходів щодо фізичного розвитку дитини як передумови формування її здоров'я” є:

- наявність тісного зв'язку між усіма компонентами моделі;
- хід планування і впровадження соціально-педагогічних дій щодо фізичного розвитку дітей від загального до конкретного рівня;
- чітка ієрархічна визначеність цілей, завдань соціально-педагогічної роботи та спрямованість змісту усіх виховних форм роботи щодо покращення фізичного стану дітей у позаурочний час роботи і відпочинку на їх максимальне досягнення;
- побудова проєктивних форм соціально-педагогічної роботи таким чином, щоб демонструвати і підсилювати основні цінності цих форм роботи, їхнього змісту у плані покращення фізичного стану і здорового способу життя;
- відповідність обраних стратегій підготовці фахівців, наявність співпраці між ними та суб'єкт-суб'єктної взаємодії з дітьми.

Корекційна робота з дітьми, що мають відхилення у фізичному стані, повинна будуватись на принципах поступовості, систематичності, різноманітності, деталізації завдань, бути спрямована на пробудження в їх свідомості думки про необхідність власного фізичного вдосконалення та сприймання нею свого фізичного стану як основи, на якій розвиваються її розумові, соціальні та духовні сили, оптимізується міжособистісне спілкування та адаптація в довкіллі.

10. Ефективність програми оздоровчого спрямування забезпечувались за рахунок збільшення долі різних видів діяльності оздоровчої спрямованості при деякому скороченні спортивної і прикладної підготовки, різноманітності аеробних вправ з метою цілеспрямованого розвитку кардіораспіраторної витривалості, систематичного використання ігор, вправ, спрямованих на

формування правильної, красивої постави, зміцнення і корекції постави дитини, застосування різних вправ і видів діяльності, спрямованих на розвиток гнучкості, витривалості, м'язевої маси і сили, використання у роботі з дітьми набору нестандартних видів діяльності, які не потребують особливого обладнання і спеціальних приміщень, обов'язкового включення теоретичної інформації щодо організації здорового способу життя.

11. Дієвість різноманітних експериментальних програм оздоровлення базується на пробудженні у дітей прагнення до самореалізації і особистісного самовизначення та самовдосконалення, використанні національних ігрових видів фізичної культури, що, окрім вдосконалення загального фізичного стану, розширює коло знань з історії, культури, географії рідного краю та сприяє інтелектуальному та особистісному зростанню дітей.

Разом з тим проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Так вимагають подальшого вивчення питання індивідуалізації процесу фізичного розвитку школярів, взаємозв'язку соціально-виховної роботи в школі і позашкільних закладах з проблем формування здорового способу життя, пошуку механізмів педагогічного впливу на підвищення рівнів фізичної підготовленості школярів різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Роздуми про освіту : статті, нариси, інтерв'ю / В.П. Андрущенко. – К. : Знання України, 2004. – 740 с.
2. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / З. Бардак, О. Кушнір, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17-20.
3. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
4. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. 1-11 класи / Т.С. Бондар. – Х.: Ранок, 2009. – 192 с.
5. Боровська О. В. Короткий тлумачний словник термінів галузі фізичної культури та спорту / Ольга Боровська ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів : Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2003. – 54 с.
6. Бойко А.М. Парадигмальні напрями виховання і варіанти вибору/А.М.Бойко // Рідна школа.– 2001. – № 3. – С.7 – 10.
7. Васіна М.Т. Формування правильної постави та профілактика плоскостопості / М.Т. Васіна, Л.В. Душатинська. – Тернопіль-Харків : Вид-во «Ранок», 2009. – 64 с.
8. Варава В.Б. Свідоме ставлення підлітків до власного організму – запорука здоров'я / В.Б.Варава // Фізичне виховання в школі.– 2002. – № 3. – С. 30 – 31.
9. Васьков Ю. В. Особистісно зорієнтоване навчання – нова освітня парадигма (за І. С. Якиманською) / Ю. В. Васьков // Фізична культура в школі. – 2004. – С. 2–7.
10. Васьков Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
11. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.

12. Ващенко О.Б. Педагогічна взаємодія як складова здоров'я дитини/О.Б.Ващенко // Директор школи. – 2000. – № 3. – С. 65 – 68.
13. Вишневський О.С. Теоретичні основи сучасної української педагогіки/ О.С.Вишневський / Посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Дрогобич: Коло, 2003. – 528 с.
14. Гаращенко Л. Способи організації дітей на фізкультурному занятті: здоров'язберезувальний підхід / Л. Гаращенко // Дошкільне виховання : Науково-методичний журнал для педагогів і батьків. – 2013/2. – № 10. – С. 9-12
15. Гасюк І. Л. «Спорт для всіх» : державне стимулювання розвитку / І.Л. Гасюк // Інвестиції: практика та досвід. – 2012. – № 12. – С. 113-115.
16. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.
17. Гостіщев В. М. Оздоровчі види фізичної культури : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / В. М. Гостіщев, А. В. Свасьєв, Н. В. Богдановська ; Запорізький національний університет. – Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
18. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 342 с.
19. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
20. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посібник / О.М. Жданова. – Луцьк: Ред.-вид. відд. «Вежа» держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. – 248 с.
21. Заїка Л.Б. Модель діяльності класного керівника / Л.Б.Заїка, Л.В.Сокоренко // Завуч. – 2002. – №17-18. – С. 11 – 13.
22. Закон України “Про освіту”. – К.: Генеза, 1996. – 36 с.

23. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
24. Календар класного керівника на 2004-2005 навчальний рік. / Упор. Ю.Кишакевич. – Дрогобич: Коло, 2004. – 248 с.
25. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63 -70
26. Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж - Усенко Л. В., Красілов А. Д. Жуков В. Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 2 (106), 2021
27. Корж - Усенко Л. В., Рибалко П. Ф. Нормативно – правові засади розвитку вищої освіти в Україні в умовах євроінтеграції. *Фізико-математична освіта*. 2021. №3(29)
28. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
29. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua>.
30. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич – Киев, 2000. – 44 с.
31. Коберник О.Р. Стимулювання фізично-оздоровчої активності сільських школярів / О.Р.Коберник // Рідна школа. – 2001. – № 3. – С. 43 – 46.
32. Кобрій О.М. Методика позаурочної діяльності / О.М. Кобрій, М.М. Чепіль. – Дрогобич: Відродження, 1999. – 150 с.
33. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П.

Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.

34. Маляр Е.І. Методика використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку / Е.І. Маляр. – Тернопіль: ТНЕУ «Економічна думка», 2009. – 25 с.

35. Маринич В.Л. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах освіти міста Києва: стан та перспективи розвитку / В.Л. Маринич, І.О. Когут. // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2013. – № 26 (1). – С. 73-78.

36. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 292 с.

37. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.

38. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 196 с.

Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку / Ю.П. Мічуда. – К.: Олімпійська література, 2007. – 215 с.

39. Мудрик В. И. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта : (учеб. и справ. материалы) / В.И. Мудрик, Ю.П. Мичуда, С. А. Заветный. – Х. : ХНАДУ, 2008. – 407 с.

40. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті : [за док., затв. Указом Президента України від 17 квіт. 2002 р. № 347/2002] // Освітні коментарі : щомісячник. – 2012. – № 7/9. – С. 2-10.

41. Неізвідська Л. Країна здорових дітей / Л. Неізвідська // Початкова школа : Науково-методичний журнал. – 2013. – № 5. – С. 30-33.

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

43. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів : навч. посібник / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1997. – 112 с.

44. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: дис.. ... доктора пед. наук. 13.00.04. ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет. Слов'янськ. 2020. 593 с.

45. Рибалко П. Ф. Професійна підготовка учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : монографія / Рибалко П. Ф.; [наук. ред. О. В. Семеніхіна]. - Суми : Цьома С. П., 2019. - 380 с. : рис., табл. - Бібліогр.: с. 203-246. - 300 прим. - ISBN 978-617-7487-65-3

46. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". - Слов'янськ, 2020. - 40 с.

47. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.

48. Рибалко П. Ф. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості / П. Рибалко, Ю. Рашевська, В. Кас'ян // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 8 (92), - С. 123 - 133.

49. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93), - С. 235 – 245

50. Рибалко П.Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 10 (94), - С. 176 – 186.

51. Середницька А.Ц. Національні пріоритети розвитку позашкільної освіти у Рік дитячої творчості в Україні / А. Д. Середницька // Формування базових компетентностей у вихованців позашкільних навчальних закладів: матеріали Міжнародної наук. – практ. конференції (25-27 лютого 2013 року м. Київ) / За ред. І. Д. Беха. – К.: 2013. – С.6-14.

52. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

53. Спортивна медицина і фізична реабілітація : навч. посібник / В.А. Шаповалова, В. М. Коршак, В. М. Халтагарова [та ін.]. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.

54. Справочник работника физической культуры и спорта : Норматив. правовые и програм.-метод. док., практ. опыт, рекомендации / Авт.-сост.: А. В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – Москва : Советский спорт, 2003. – 911 с.

55. Суббота В.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. Випуск 1 / В.В. Суббота. – Київ: Кондор, 2011. – 164 с.

56. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 2 / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 75–79.

57. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення: Підручник [для студ. вузів фіз. вихов. і спорту] / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 301 с.

58. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.1. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.

59. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.2. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 368 с.
60. Тимошенко Ю. Соціологічне дослідження здоров'я та поведінкових орієнтацій шкільної молоді (на прикладі м. Києва) / Ю. Тимошенко // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2011– №4. – С.92-95.
61. Тищенко В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі / В. Тищенко, Л. Попова // Практика управління закладом освіти : Щомісячний професійний журнал. – 2009. – № 4. – С. 37-45.
62. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / [Редкол.: О.С. Куц та ін.]; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М.Коцюбинського, Ін-т фіз. виховання і спорту. – Вінниця : ВДПУ. – Вип. 6. – 2006. – 559 с.
63. Формування здорового способу життя : навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. – Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.
64. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 390с.
65. Чайченко Н. Л. Фізичне виховання. Самопідготовка : навч. посіб. [для вищ. навч. закл.] / Н. Л. Чайченко. – К. : Київ. нац. торг.-екон. Ун-т, 2010. – 192 с.
66. Шамота О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : Система організації гімназійної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи гімназії / О. Шамота // Почат.освіта : перша всеукр. газ. для першого вчителя. – 2008. – Верес. (№ 36). – С. 8-9.
67. Шапкін І. О. Методичні рекомендації з організації та проведення в закладах освіти фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи / І. О. Шапкін, О. М. Кривецький // Наша школа : наук.-метод. журн. – 2010. – № 4. – С. 175-179.
68. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

69. Шкрєбтїй Ю. М. Реалїзація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері / Ю. М. Шкрєбтїй // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 1. – С. 27–30. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2010_1_8.pdf.

70. Шрамченко О., Рибалко П. Фізкультурно - оздоровча робота в закладах дошкільної освіти: практичні засади / О. Шрамченко, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 7. - С. 216-231.

71. Methods Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process Of Higher Education Institutions Of Ukraine Inna Romanchenko , Alona Prokopenko, Iryna Zaichko, liudmyla Prokopenko, Petro Rybalko, Svitlana Bobrovytska, Ol'ga Kyselyova. IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security, VOL.21 No.5, May 2021

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

73. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience / Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina. *TEM Journal*, 2019; 8(4), Pp. 1508-1516.

74. Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications / V. Redchuk, R. Doroshenko, T. Havryliuk, N. Medynskii, S. Soichuk, R. Petrenko, O. Pavelkiv, R., Rybalko P., Maliar, N., Maliar, E., Chornodon, M., Boretskyi // *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala* 2020; 12(4), Pp. 289-309.

Додаток А

Таблиця 3.2.1

Співвідношення об'єму годин, що відводиться на виконання вправ по навчальній експериментальній і загальноприйнятій програмах фізичного виховання для дітей, що займаються в позаурочний час роботи школи

Зміст	Програма			
	Навчальна експериментальна		Загальноприйнята	
	Години	Відсоток від загального	Години	Відсоток від загального часу
1. Загально - розвиваючі вправи	3	10	4	13,3
2. Вправи на розтягування в парах	1,5	5	-	-
3. Рухливі ігри	5,5	18,4	3,5	11,7
4. Спортивні ігри	2,5	8,3	3,5	11,7
5. Стрибки, метання, кросовий біг	2	6,7	3	10
6. Оздоровча ходьба и біг	2	6,7	-	-
7. Тренування і змагання з видів рухової активності	1,5	5	9,5	31,7
8. Вправи з ритмічної гімнастики	2	6,7	-	-
9. Дихальні, коригуючі, релаксаційні вправи	2,5	8,3	-	-
10. Вправи для навчання плаванню, купання	2,5	8,3	2,5	8,3
11. Орієнтування на місцевості і пішохідні прогулянки	4	13,3	4	13,3
12. Заняття з основ оздоровчої фізичної культури	1	3,3	-	-
Разом	30	100	30	100

Додаток Б

Таблиця 3.2.2.

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 1-му етапі формуючого педагогічного експерименту в умовах школи

Показники	Експерименталь		Контрольна	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
Порушення постави %	47	50	48	48
Зріст, см	137,8±6,6	136,6±5,6	138,3±5,9	138,1±3,9
Вага, кг	30,6±3,2	31,4±6,42	30,4±3,9	30,3±8,1
Ваго-ростовий індекс,	225,6±22,57	214,0±22,1	213,6±24,56	212,9±23,16
Окружність грудної клітини, см	66,2±4,3	66,5±6,6	66,3±3,9	65,0±5,8
Життєвий індекс,	61,7±2,0	59,6±2,3	62,7±1,7	60,1±1,4
Максимальна сила	15,8±3,9	15,2±3,3	17,2±4,0	15,9±4,5
Стрибок в довжину з місця, см	141,0±12,7	135,0±3,3	145,0±13,8	138,0±15,1
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, кількість разів за хвилину	26,1±3,2	27,9±2,6	27,0±3,9	29,0±2,2
Біг 60 м, с	6,4±0,45	6,5±0,42	6,3±0,40	6,6±0,44
Нахил вперед з положення сидячи, см	+3,4±1,7	+4,0±1,2	+3,7±1,3	+4,2±1,0

Додаток В

Таблиця 3.2.3

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості (%) на першому етапі формуючого педагогічного експерименту в умовах школи

Показники	Група					
	Експериментальна			Контрольна		
Стан постави	Сколіози	13		Сколіози	12	
	Порушення	35		Порушення	38	
	Норма	52		Норма	50	
Ваго-ростовий індекс, г/см	Нижче за норму	52		Нижче за норму	46	
	Норма	44		Норма	50	
	Вище за норму	4		Вище за норму	4	
Індекс розвитку грудної клітини, (%)	Вузька	60		Вузька	57	
	Норма	31		Норма	35	
	Широка	9		Широка	8	
Життєвий індекс мл/кг	Нижче за норму	48		Нижче за норму	50	
	Норма	39		Норма	38	
	Вище за норму	13		Вище за норму	12	
	Рівні					
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Кистьова динамометрія, кг	69	22	9	63	31	6
Стрибок в довжину з місця, см	13	57	30	12	59	29
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, к-ть разів за хв.	52	39	9	54	32	14
Біг 60м,с	13	61	26	8	54	38
Нахил вперед з положення сидячи, см	34	53	13	29	50	21
Загальна оцінка рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості	48	43	9	52	36	12

Додаток Г

Таблиця 3.2.4

Показники ($X \pm a$) фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп на етапі формуючого педагогічного експерименту в умовах школи

Показник	Експериментальна група			Контрольна група		
	До експ-ту	Після експ-ту	P	До експ-ту	Після експ-ту	P
Порушення по	48	39	<0,05	48	48	>0,05
Ваго-ростовий індекс, г/см	219,8±22,3	234,9±28,1	> 0,05	213,25±23,9	225,1±21,8	>0,05
Індекс розвитку грудної	47,35±3,2	49,1±2,9	>0,05	46,6±2,1	48,2±2,0	>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	60,65±2,15	61,4±1,9	>0,05	60,40±1,55	61,50±1,50	>0,05
Максимальна сила кисті, кг	15,5±3,6	16,4±3,1	>0,05	16,55±4,25	17,1±4,1	>0,05
Стрибок в довжину з місця, см	138±15,1	142,9±13,	<0,05	141,5±14,45	143,1±13,9	>0,05
Підняття тулуба з положення лежачи, к-ть раз в	27±2,9	31,8±1,95	<0,05	27,8±3,8	29,95±3,4	>0,05
Біг 60 м, з	6,5±0,41	6,3±0,39	>0,05	6,45±0,42	6,1 ±0,41	>0,05
Нахил вперед з положення сидячи, см	+4,1±1,41	+6,2±0,8	<0,05	+3,95±1,2	+4,65±1,1	<0,05

Додаток Д

Таблиця 3.2.5

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості (%) дітей на 2-му етапі формуючого педагогічного експерименту в умовах школи

Показники	Група					
	Експериментальна			Контрольна		
Стан постави	Сколіози	13		Сколіози	12	
	Порушення	26		Порушення	38	
	Норма	61		Норма	50	
Ваго-ростовий індекс, г/см	Нижче за норму	39		Нижче за норму	44	
	Норма	57		Норма	52	
	Вище за норму	4		Вище за норму	4	
Індекс розвитку грудної клітини, %	Вузька	48		Вузька	52	
	Норма	43		Норма	40	
	Широка	9		Широка	8	
Життєвий індекс, мл/кг	Нижче за норму	43		Нижче за норму	46	
	Норма	44		Норма	42	
	Вище за норму	13		Вище за норму	12	
	Рівні					
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Кистьова динамометрія, кг	44	39	17	52	38	10
Стрибок в довжину з місця, см	4	52	44	8	59	33
Підняття тулуба з положення лежачи на спині, к-ть раз за хв.	9	52	39	40	41	19
Біг 30 м, з	4	44	52	4	55	41
Нахил вперед з положення сидячи, см	13	57	30	23	52	25
Загальна оцінка рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості	25	59	16	42	43	15

Додаток Є

Таблиця 3.2.6

Засоби фізичного виховання дітей в експериментальних і контрольній групах (у % від загального часу, що відводиться на фізичне виховання)

Засоби фізичного виховання	Експериментальні групи					Контрольна група
	Спеціальна	Підготовча	Розвиваюча	Підтримуюча	Спортивна	
1. Загально - розвиваючі вправи	13	11	10	8	7	13,3
2. Вправи на розтягування (у парах)	9	9	7	6	4	-
3. Рухливі ігри	18	16	13	6	6	11,7
4. Спортивні ігри	4	6	9	12	12	11,7
5. Стрибки, метання, кросовий біг	4	5	7	9	10	10
6. Оздоровчі ходьба і біг	9	9	6	7	7	-
7. Тренування і змагання з видів спорту	3,1	4,1	7,1	15,1	19,1	31,7
8. Вправи з ритмічної гімнастики	4	5	9	7	7	-----
9. Дихальні, коригуючі, релаксаційні вправи	11	10	7	5	3	----
10. Вправи для навчання плавання та купання	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3
11. Орієнтування на місцевості і пішіходні прогулянки	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3
12. Заняття з основ оздоровчої фізичної культури	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	-