

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

Григор'єв Олександр Романович

**ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник

_____ Д.І. Балашов,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри ТМФК

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ О.Р. Григор'єв

« ____ » _____ 20__ року

Суми 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	7
1.1. Сучасні засоби фізкультурно-рекреаційної діяльності	7
1.2. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я учнів шкільного віку	20
1.3. Досвід популяризації рухової активності в закладах освіти різних країн	24
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ	37
3.1. Аналіз констатувального етапу педагогічного експерименту.....	37
3.2. Формувальний етап педагогічного експерименту та аналіз його результатів.....	42
Висновки до розділу 3	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТРИНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти

ІРА – індекс рухової активності

РА – рухова активність

В. п. – вихідне положення

ВСТУП

Актуальність дослідження. Виховання здорового покоління, гармонійно розвинутого фізично і духовно – одне з основних завдань сучасного суспільства. В суспільстві, що побудоване на гуманістичних і демократичних принципах здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави.

Сьогодні у освітян пріоритетними є не тільки питання навчання і виховання, а і проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді. У рекомендаціях парламентських слухань щодо становища молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» зазначено, що питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається складним і навіть загрозливим для національної безпеки України.

Так, дослідженнями І. Калиниченко встановлено: 24% школярів утворюють групу здорових дітей, 32% – мають функціональні порушення і 44% – хронічні захворювання. Структуру поширеності захворювань серед дитячої популяції формують здебільшого хвороби дихання (48,6%), органів травлення (7,9%), ока та його придаткового апарату (5,4%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3%), хвороби шкіри та підкіркової клітковини (4,6%), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (4,5%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,5%), хвороби нервової системи (3,3%).

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2017) представлено аналіз сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Подано данні про те, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років (це не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин), середній рівень – 6% (2–3 заняття на тиждень), низький рівень – 33% населення (1–2 заняття на тиждень).

Визначено, що для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля.

Отже, стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності стали поштовхом для розширення можливостей використання засобів фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Актуальність теми дослідження визначається необхідністю пошуку сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності як засобу підвищення рухової активності учнів основної школи.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності на підвищення рухової активності учнів основної школи.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити рівень рухової активності учнів основної школи.
3. Розробити та впровадити комплекс вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.
4. Дослідити вплив комплексу вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

Об'єкт дослідження – підвищення рухової активності учнів основної школи.

Предмет дослідження – процес фізичного виховання учнів основної школи.

Для вирішення поставлених завдань застосовано такі **методи**:

- *теоретичні* (аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження);

- *емпіричні* (анкетування, педагогічне тестування, педагогічне спостереження за суб'єктами освітнього процесу);
- *педагогічний експеримент* – констатувальний та формувальний – для перевірки ефективності запропонованої методики;
- *статистичні* (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

Наукова новизна полягає у розробці, впровадженні та експериментальній перевірці комплексу вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

Теоретичне значення. Теоретично обгрунтовано та розроблено комплекс вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

Практичне значення. Розроблений комплекс вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності впроваджено з метою підвищення рухової активності учнів основної школи в закладах загальної середньої освіти.

Апробацію отриманих результатів дослідження планується здійснювати на XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2020).

Публікації. Балашов Д. І., Григор'єв О. Р. Аналіз дефініції «Фізкультурно-рекреаційна діяльність». Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XX Міжнародної науково-практичній конференції молодих учених : / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2020. – С. 163 – 167.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота буде складатися з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота буде містити таблиці, рисунки.

РОЗДІЛ 1

ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1. Сучасні засоби фізкультурно-рекреаційної діяльності

Соціальна роль фізичної культури і спорту [40, с. 2-8] на початку XXI століття позначена стійкою тенденцією чіткого розуміння суспільної значущості фізичної культури в становленні особистості [47]. В основі соціальної політики української держави важливим напрямом є розвиток фізичної культури й спорту. У державних нормативних та законодавчих документах, зокрема, Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [19], Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» [46], у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» підкреслено, що підвищення рухової активності учнів, формування й активізація інтересу до здорового способу життя є одним із головних завдань сучасного українського суспільства.

Відомо, що фізичне виховання – це педагогічний процес, невід'ємною складовою якого є освітній процес, що спрямовано на збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичної працездатності молоді України.

Всебічне тілесне, морально-психологічне, емоційно-вольове, естетичне вдосконалення людини є важливою особливістю фізичної культури і фізичного виховання, а їх спрямованість на гармонійно розвинену особистість, що поєднує «духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість» цілком відповідає уявленням, які склалися з давніх часів й актуальні дотепер [25, с. 3-8].

Н. Степанченко зауважує, що фізична культура як невід'ємна складова загальної людської культури, суттєво впливає не лише на фізичний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня розвитку

фізичних якостей, функціонального стану фізичної готовності організму до будь-якої діяльності, а також впливає на досягнення змісту фізичного виховання, а саме, естетики фізичних вправ, спортивної етики, важливості доброго фізичного стану для кожної людини, вироблення стійких звичок до систематичних і регулярних фізичних вправ, дотримання гігієнічних норм [41].

Поняття «фізична культура», відповідно аналізу наукових джерел засвідчує, що воно має розглядатися як складова загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості, також досягнення фізичної досконалості.

Важливо зазначити, що фізична культура на території України у другій половині XVIII – першій половині XIX століть базувалася на елементах народних ігор та розваг. Серед молоді були популярні народні ігри на спритність, силу і швидкість. Дослідженнями встановлено, що за формою й змістом ці ігри містили значну частину елементів сучасних фізкультурно-рекреаційних видів діяльності, які саме зараз є дуже модними серед молоді XXI століття. Можна навести як приклад, такі види народних розваг, як катання на гойдалки, ковзання з гір на лижах, ковзанах і санчатах. Інакше кажучи, сучасні види фізкультурно-рекреаційних діяльності мають витоки ігор та розваг, які були традиційними майже три століття тому [15].

Зауважимо, що важливою формою фізкультурно-рекреаційних видів діяльності на Західній Україні було фізичне виховання в навчальних закладах, основою якої були гімнастичні рухи та вправи, які мали назву «Руханка». Означену форму фізкультурно-рекреаційних видів діяльності запровадив відомий учитель, філософ і педагог П. Франко.

Сьогодні питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається не менш актуальним, про що зазначено у Національній стратегії

з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

У дисертації Д. Балашова «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності» зазначено, що зміни у розвитку цивілізації визначили домінуючу функцію рухової активності (спочатку вона була спрямована на захист від різних зовнішніх впливів та отримання їжі для виживання, з часом стала основою трудової та військової діяльності) [9]. Деякі дослідники, вказують на те, що ще два століття тому, фізичні навантаження людини були у рази вищими, порівняно із обсягом рухової активності у сучасному суспільстві.

У розквіт науки (друга половина ХХ ст.) зростає роль застосування рухової активності з оздоровчою спрямованістю.

На це впливало ряд факторів, а саме:

- передчасна смертність людей зумовила запровадження ефективних необхідних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань;

- винахід та використання пеніциліну, антибактеріальних ліків, масова вакцинацією, безпечна обробка і зберіганням продуктів харчування, дозволило зупинити й практично усунути більшість тяжких інфекційних захворювань;

- автоматизація виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також підвищення комфортності транспортних засобів, побутової техніки, комунальних послуг тощо, зумовило зростання негативного впливу на здоров'я людини за рахунок зменшення добового обсягу й інтенсивності рухової активності;

- низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності з оздоровчою спрямованістю, а також пропаганда активного відпочинку;

- розвиток економіки в Європейських країнах після Другої світової війни, дозволяв значно збільшити обсяги інвестування у дозвілля та

покращити якість життя громадян і відповідно зменшити обсяг рухової активності;

– прогресування у наукових дослідженнях, в результаті яких обґрунтовувалась ефективність запровадження спеціально організованої рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників, збільшення добової природної дози рухів, покращення загальної працездатності та профілактики захворювань у людей.

За визначенням зарубіжних авторів загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності (physical activity) є будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії [51].

Вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму визначають як оздоровча рухова активність (health-enhancing physical activity) [51].

Д. Балашов в дисертації «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності» аналізуючи дослідження науковця сучасності В. Бальсевича визначає рухову активність «як цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури». Дослідник доводить, що «спеціально організована рухова активність людини є природно й соціально необхідною потребою організму та особистості в підтримці гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації програм їх розвитку в онтогенезі та подолання чинників, що цьому перешкоджають» [9].

У теорії фізичного виховання за редакцією Т. Круцевич термін «рухова активність» тлумачиться як рухова активність, що складається із обсягів рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності [28].

З точки зору фізіології рух людини – складне явище, що може бути зрозуміле лише на основі вивчення нерозривного зв'язку біологічних (процеси в організмі) і механічних (перенесення частин тіла у часі та просторі) закономірностей [33].

Педагоги та психологи рухову активність людини розглядають «як специфічну, базову у певному розумінні стихію, де народжується, розгортає себе людська сутність, де ця сутність рефлексивно себе реалізує» [12].

Отже, узагальнення теоретичних підходів до тлумачення поняття «рухова активність» дає можливість констатувати, що існує рухова активність освітнього характеру, професійного характеру, побутового характеру, реабілітаційного характеру, а також рухова активність задля переміщення до місця призначення.

Таким чином, необхідно наголосити, що означені види рухової активності, безумовно, мають позитивний вплив для організму для запобігання негативного впливу гіподинамії, яка посилюється останнім часом.

Т. Круцевич, М. Зайцева у публікації «Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури» визначають, що «рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність». Авторки розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. Визначають, що до звичної рухової активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність [28, с. 41-45].

Для дослідження рухової активності людини популярною є методика Фремінгемського дослідження (К. Андерсен, Д. Рутенфренц). За цією методикою рухова активність розподіляється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний. До базового рівня відноситься: сон, відпочинок лежачи. До сидячого: читання, робота за столом, перегляд

телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері тощо. До малого: заняття у закладах освіти, водіння автомобіля, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна. До помірного (середнього): домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т. д. До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду тощо [21].

Погоджуючись з різними дослідженнями і, як висновок можна зазначити, що рухова активність особистості належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності, диференціюється залежно від мети, завдань та функцій на види і визначається шляхом використання різними методиками [6].

Дослідженнями визначено що рухова активність школярів України не відповідає нормативним фізіологічним показникам. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент [48, с. 104-107]. Ці данні одні з гірших у Європі (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2010).

Зазначимо, що стрімкий розвиток цифрових технологій в українському суспільстві суттєво впливає на добір і пріоритетність засобів фізичного виховання молоді. Іншими словами, серед молодого покоління є модні тенденції рухової активності.

Така тенденція зумовлена тим, що у результаті розвитку та поширення комп'ютерних технологій, з'явилися терміни в різних сферах людської діяльності, що набули характеристики «цифровий». Так, наприклад, у другій половині ХХ ст. заговорили про цифрову фізику, у 1995 році був запропонований термін «цифрова економіка». Цифрові техніка, зв'язок, валюта стали звичними поняттями для сучасної людини. В останні роки все частіше вживається словосполучення «цифрова педагогіка». Таким чином, покоління дітей, які народжені наприкінці 1990-х років та пізніше, з раннього дитинства опинилося в умовах цифрового, комп'ютерно-орієнтованого,

мобільного та переважно віртуального середовища. Не дивно, що саме це покоління теж називають «цифровим» – «поколінням Z». А ще – «центеніалами», «цифровими аборигенами», «художниками».

Д. Балашовим з'ясовано, що «у 1990-х роках минулого століття вчені Америки В. Штраус та Н. Хоув розробили та представили теорію поколінь. Згідно означеної теорії, кожне покоління має притаманний тип поведінки і цінності, які залежать від умов соціуму, в яких росла і виховувалась дитина. Вченими визначено, що модель поведінки покоління повторюється циклічно: кожне п'яте покоління за своїми цінностями та психологічними особливостями в деякій мірі схоже на перше. Усього виділяють чотири такі моделі – «Пророк», «Мандрівник», «Герой», «Художник». Представники покоління Z – «художники», хоч і нагадують «художників» 1925–1942 рр. (так зване «мовчазне покоління»), однак відрізняються від них принципово новим типом мислення та способом сприйняття інформації» [8; 9].

Отже, діти сучасності з малих років живуть в Інтернет-простір. І, якщо у дітей іншого покоління розвиток когнітивних процесів, емоційної, вольової сфери та інших психічних та психологічних особливостей відбувався через живе спілкування, то тепер, все частіше, це спілкування замінюється саме онлайн середовищем. Тому можна припустити, що традиційне навчання у закладах освіти може не давати високі результати через ігнорування психологічних особливостей цифрових студентів.

Отже, «цифрове» або «поколінням Z» – це покоління молодих людей, які народилися після 1995 року, які активно використовують інформаційні технології у повсякденному житті.

Застосування в процесі рухової активності сучасних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності може позитивно впливати на якість підготовки молодого покоління щодо їх фізичного розвитку та виховання фізичних якостей.

Проаналізуємо деякі із сучасних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності, що є популярними серед молоді в процесі рухової активності.

Серед багатьох фізкультурно-рекреаційної діяльності, які є традиційно популярними, одне з основних місць займає футбол. Широка доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, значна емоційність ігрових ситуацій, необхідність прояву різних фізичних і психічних якостей роблять футбол як вид спорту цінним засобом рухової активності. За рахунок високої моторної щільності, футбол дозволяє дає можливість досягти високого рівня рухової активності, підвищити фізичну підготовленість та розвиток фізичних якостей.

Але поряд із футболом сьогодні у світі набувають популярності інші види рухової активності, які часто застосовуються як засоби фізкультурно-рекреаційної діяльності [7].

Сьогодні серед молоді популярні види фізкультурно-рекреаційної діяльності, які дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати. Зараз серед молоді існує культ здорового і активного тіла. Говорячи просто, модна бути здоровим і вміти володіти своїм тілом. До молодіжної моди відносять різні форми рухової активності оздоровчого спрямування, найбільш відомі й поширені серед них – це різні види фітнесу, воркаут, паркур (вуличні види рухової активності), роликовий спорт, скейтбординг, стренфлекс, кросфіт, функціональне багатоборство, брейкданс, капоэйра та ін. Вони виникли на не професійних вуличних фестивалях і конкурсах та поступово все більше набувають популярності.

Слід зазначити, що майже всі означені види базуються на гімнастичних та акробатичних рухах та елементах, які донедавна сучасну молодь практично не цікавили, проте останнім часом ситуація кардинально змінилася.

Зупинимось більш детально на окремих із зазначених видів фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Одним із популярних молодіжних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності є воркаут. Багато спортивних елементів у воркауті запозичено з

вуличних тренувань, базової гімнастики та акробатики і загальної фізичної підготовки.

Рухова активність відбувається у процесі тренувань на вуличних спортивних і інших майданчиках з використанням інвентарю та обладнання або взагалі без їх використання. Впроваджуються різні варіанти традиційних вправ, таких, як підтягування, відтискання, присідання, випади, планки та інші. Варіативність виконання основних вправ має широкий діапазон. Можливість комбінувати складні елементи з простими і об'єднувати їх у зв'язки дозволяє будувати багатофункціональне тренування і дозувати навантаження, спрямоване на розвиток всіх основних груп м'язів тіла. Вправи воркауту дозволяють розвивати різні фізичні здібності людини (силу, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість). В воркауті виділяють такі напрямки – фрістайл, батли, силове триборство, джимбарр, дворова гімнастика [38].

Основною перевагою таких занять є доступність занять, можливість отримання сильного, красивого і здорового тіла без фінансових затрат.

Охарактеризуємо основні найбільш поширені за популярністю серед молоді напрямки воркауту.

Вільний стиль, або фрістайл характеризується вільним виконанням довільної програми, яку кожен складає з декількох елементів на турніку або брусах за довільною схемою [38].

Батли 1x1 – у даному форматі беруть участь одночасно або по чергово два спортсмени у вільному стилі. Змагання здійснюється на вибування [37].

«Силове триборство» передбачає виконання максимальної кількості повторень силових вправ на приладах (підтягування, віджимання на брусах, віджимання від підлоги, вихід сили на дві руки, підйом-переворот та ін.). Переможцем визнають того, хто зміг виконати найбільшу кількість повторів [38].

Джимбар – це вуличний вид, що базується на динамічних вправах на турніку, які передбачають показ силових вправ, гнучкості та рухливості в

суглобах спритності, а також спритності. Джимбар зародився в Колумбії (м. Богота). Це видовищний вид рухової активності, але травмонебезпечний, тому широкого розповсюдження не отримав [38].

Вулична гімнастика (дворова гімнастика) – обумовлена складністю виконання і високою динамікою. Передбачає вивчення та виконання гімнастичних елементів. При виконанні складних елементів, наприклад обертання на перекладині («сонечко») значущість мають високі координаційні здібності та руховий інтелект.

Отже, воркаут як вид фізкультурно-рекреаційної діяльності особливо популярний серед сучасних підлітків, оскільки доступний, не вимагає особливого спортивного інвентарю, додаткових витрат для оплати використання спортзалу та інших спортивних споруд і натомість забезпечує повноцінне і гармонійне навантаження на всі групи м'язів людини. Слід зазначити, що вікових обмежень для занять воркаутом не має.

Охарактеризуємо паркур як вид фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Паркур – це синтез гімнастичних та акробатичних вправ, бігу, різних видів стрибків. Основна філософія паркуру – долаття перешкод, потреба в русі та пошуку нових шляхів та способів вирішення рухових ситуацій.

Перешкоди, які необхідно подолати – це різноманітне нестандартне обладнання. Наприклад, архітектурні споруди: дробини, перила, пандуси, парапети, стіни; добудованих та недобудованих будівлі, або їх елементи: забори дахи, бордюри тощо. Також використовується сучасне обладнання або спеціально виготовлені конструкції. Появу паркуру можна розцінювати як наслідок одного із креативних способів пристосування до міського простору. Основна мета паркуру – швидко та красиво без допоміжних засобів переміщуватися на місцевості найкоротшими шляхами [50].

Характерною ознакою для паркуру, як зазначають зарубіжні автори [49; 53] є індивідуалізація навантаження і варіативна складність виконання рухів, урахуванням рухового досвіду і особливостей тих хто займається. Паркур має не змагальну основу і головним чином ця фізкультурно-

рекреаційна діяльність спрямовання на активний відпочинок та саморозвиток [49].

З'ясовано, що застосування засобів паркуру доцільне у підлітковий період, коли відбуваються значні зміни в емоційній і вольовій сфері особистості: зростає сміливість і водночас знижуються витримка і дисципліна, з'являється вибірковість у прояві наполегливості. Посилення розподілу пріоритетів і інтересів, прагнення до індивідуалізації та зростання потреби в комунікації є ознакою психологічного розвитку підлітків. Тому, важливим є надати можливість для виявлення і розвитку індивідуальних інтересів підлітків, проявів сміливості і розвитку внутрішньої мотивації. Засоби паркуру як сучасного і неформального виду фізкультурно-оздоровчої діяльності дають можливість формувати інтерес підлітків до занять фізичною культурою, а також попереджати вплив соціальних чинників девіантної поведінки і можливих правопорушень, викликаних участю в неформальних групах [49; 50].

Аналіз спеціальної літератури, в якій охарактеризовано різні засоби паркуру [53] дозволив розподілити вправи з подолання перешкод на п'ять основних груп:

- Перша група – балансування (balance);
- Друга група – стрибки (jumps);
- Третя група – приземлення або посадки (landings);
- Четверта група – стрибки через перешкоди (vaults);
- П'ята група – подолання стін (wall overcoming).

Техніка (спосіб) виконання основних вправ паркуру передбачає гармонійне поєднання гімнастичних, легкоатлетичних, стрибкових та акробатичних та ін. вправ.

Зазначмо, що серед підлітків також популярні такі види фізкультурно-оздоровчої діяльності які базуються на оздоровчих системах різних народів світу (хатха-йога, карате, аеробіка, східні танці тощо).

Охарактеризуємо деякі означені види фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Базова аеробіка – це синтез загальнорозвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскакувань, стрибків, виконуваних без пауз поточним методом. Характерною ознакою є використання вправ з музичним супроводом. Вправи базової аеробіки виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи (на місці, з просуванням вперед, назад, в сторону, по діагоналі і в ін. напрямках), лежачи, сидячи, в упорах (у партері).

Степ-аеробіка розроблена у 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних степ-платформах висотою 10 – 30 сантиметрів. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Аеробіка з використанням тренажерного взуття «Ексолоперс» (іноді іменована «кенгуробіка») – це базова оздоровча аеробіка, вправи якої виконуються в спеціальному взутті – тренажерах. Цей винахід схожий на роликові ковзани, де замість роликів є мініатюрна ресора зразок підкидного гімнастичного містка.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно та послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу. Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музикальних або танцювальних стилях; використовуються

елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю. Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю та балету. Сальса, латина – заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, властивих латиноамериканській культурі. Ситі-джем – стиль, створений на основі негритянських вуличних танців.

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан (поз, положень тіла), дихальних вправ, релаксації та стретчингу. Асани спеціалізовано впливають на окремі м'язові групи і весь організм у цілому, позитивно впливають на суглоби, хребет, покращують поставу.

Визначимо, що на основі аналізу видів фізкультурно-оздоровчої діяльності виділимо переваги виконання рухів [38]:

- доступність, відсутність необхідності в спеціальному обладнанні;
- сучасність, популярність у;
- низька травмованість тих, хто ним займається;
- комплексна підготовка допризовної молоді;
- профілактика девіантної поведінки;
- патріотичне виховання молоді.

Аналіз характеристики фізкультурно-рекреаційних видів дозволив зробити порівняльний аналіз між традиційними і сучасними видами (таблиця 1. 1).

Таблиця 1.1

**Порівняльний аналіз між традиційними і сучасними видами
фізкультурно-рекреаційної діяльності**

Критерій	Характеристика	
	Традиційні види	Сучасні види
Мотивація	Фізичні навантаження впливають на зміцнення здоров'я	Сучасність, популярність серед молоді
Форми організації	Урочна, позаурочна	Позашкільна (тренувальні заняття)

Критерій	Характеристика	
	Традиційні види	Сучасні види
Зміст навчання	Поширені серед всіх верств населення традиційні засоби фізичної культури	Сучасні види фізкультурно-рекреаційної діяльності, поширені серед молоді
Методи навчання	Переважають репродуктивні	Переважають активні

Як показує аналіз табл. 1.1, сучасні види фізкультурно-рекреаційної діяльності відрізняються від традиційних мотивацією, формами організації, змістом і методами навчання.

Отже, нами з'ясовано, що серед молоді існує культ здорового і активного тіла, існує мода бути здоровим і вміти володіти своїм тілом. До молодіжної моди відносять різні форми рухової активності оздоровчого спрямування, найбільш відомі й поширені серед них – це різні види фітнесу, воркаут, паркур (вуличні види рухової активності), роликовий спорт, скейтбординг, стренфлекс, кросфіт, функціональне багатоборство, брейкданс, капоэйра та ін. Можна констатувати, що серед молоді популярні види фізкультурно-рекреаційної діяльності, які дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також активно відпочивати.

1.2. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я учнів шкільного віку

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2017) проаналізовано стан сучасної вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Визначено, що «на початку ХХІ століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до

74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля» (Р. П) [11].

Рухова активність – це потужний засіб соціального та духовного становлення молоді [1; 2; 10].

За результатами чисельних досліджень визначено, що систематична цілеспрямована рухова активність впливає на формування здорового способу життя. Також, зазначимо, що ефект від активної рухової активності пов'язаний з іншими елементами здорового способу життя, такими як раціональне харчування, відмова від куріння і тому може використовуватися для стимуляції інших позитивних змін у поведінці [3; 4; 5; 10; 22; 23].

Опитування учнів закладав загальної середньої освіти міста Суми показало, що більшість учнів основної школи (81,3 %) задоволені станом свого здоров'я, вважаючи його «позитивним». Серед 12–15-річних дівчат (60,5 %) вважають власне здоров'я «позитивним». Кожен четвертий (23,3%) респондент вважав власне здоров'я «посереднім» або «поганим» (34%), найчастіше так оцінювали стан свого здоров'я опитані із сімей з достатком нижче середнього та низьким (45,4 %).

З досягненням віку 15 років практично кожен четвертий респондент вважав власне здоров'я «посереднім» та «поганим», причому дівчат у цій групі виявилось удвічі більше, ніж хлопців. Самооцінка здоров'я знижується з дорослішанням опитаних: якщо серед 10-річних 41,4% респондентів оцінили стан свого здоров'я як «чудовий», то серед 17-річних таких лише 24,3%.

За даними українських учених [14; 30, 34], у шкільному віці визначається інтенсивність процесів розвитку і росту організму, а також висока чутливістю до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. В цей період розвитку дитини важливим є уникнення причин

виникнення гіпокінезії. Важливо визначити і попередити основні причини гіпокінезії.

Визначимо основні причини гіпокінезії.

1. Учні проводять у закладах освіти значну частину часу.
2. Значне навчальне навантаження із загальноосвітніх предметів.
3. Зменшення уроків фізичної культури, особливо у старших класах.
4. Зменшення рухової активності [24, 31, 35].

Заняття фізичною культурою та спортом, збільшення рухової активності є важливими складовими повноцінного розвитку та виховання дитини, оскільки сприяють процесу фізичного та морально-вольового становлення, виступають запорукою здоров'я, засобом підвищення соціальної і трудової активності, сприяють організації змістовного дозвілля, а також задовольняють естетичні і творчі запити.

Усвідомлення важливості занять фізичною культурою та виконання фізичних вправ, активність під час дозвілля, уникнення сидячого способу життя вдома і на роботі, збільшення загальної фізичної активності населення дає можливість уникнути гіпокінезії.

Дані Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать, що кожна третя доросла людина у світі недостатньо активна (мається на увазі відсутність достатньої рухливості тіла, яка виробляється скелетними м'язами та вимагає витрат енергії) [35].

Враховуючи особливість навчальної програми «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти, необхідна добова норма фізичної активності підлітків не може виконуватися на заняттях фізичної культури. Відповідно, дітям віком 10–17 років потрібно займатись фізичною культурою не тільки на уроках фізичної культури, і у позаурочний та позашкільний час. Тому, сьогодні стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності стали поштовхом для проведення реформи в галузі фізичного виховання. Було розроблено та впроваджено нову навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) [11]. В

концептуально новій навчальній програмі пропонується планувати зміст навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів та їх інтересів. Основною метою предмета «Фізична культура» в ЗЗСО є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Нова навчальна програма містить інваріантну та варіативну частини. Інваріантну частину становлять теоретико-методична та загальнофізична підготовка, а варіативну – модулі з різних видів спорту або фізкультурної діяльності.

Дослідження різних авторів, які досліджували рухову активність учнів школи, свідчать і про те, що серед тих, хто витрачає від двох і більше годин на тиждень для занять фізичними вправами, більше хлопців, ніж дівчат. Тривалість додаткових занять фізичними вправами поза межами школи у переважної більшості підлітків не перевищує однієї години на тиждень – саме стільки часу на вправи витрачають 45,1–53,5% опитаних учнів. Характерним є те, що підлітки профільної школи рідше займаються фізичною діяльністю, однак витрачають на виконання фізичних вправ дещо більше часу, ніж підлітки основної школи.

Зазначимо, що відмічається значне сприяння закладів освіти підвищенню рухової активності учнівської молоді. Опитування показало, що 85% керівників закладів освіти регулярно повідомляють про проведення внутрішні фізкультурних заходів. Найчастіше означені заходи проходять у провідних установах міста або області, наприклад в закладах вищої освіти, також фізкультурні заходи проходять на базах професійних закладів та в закладах загальної середньої освіти міст і селищ.

Таким чином, можна зробити висновок. Рухова активність є основною складовою здорового повноцінного способу життя. Роль рухової активності, особливо у підлітковому віці, дуже значна. Вона частково реалізується в

процесі уроків фізичної культури в закладах освіти і повинна відповідати потребам сучасного суспільства.

1.3. Досвід популяризації рухової активності в закладах освіти різних країн

Українські та зарубіжні вчені одноголосно наголошують на значну важливу роль, яку відіграють школи в популяризації фізичної активності серед учнівської молоді [13; 18; 36; 39].

Цікаві ініціативи з питань забезпечення фізичної активності презентувала мережа Європейського союзу. В ній зазначено, що переважна більшість дітей і підлітків проводять в школі основну частину дня, що означає – виконання рекомендованого нормативу необхідної дози рухової активності (60 хвилин фізичного навантаження щодня) повинна бути реалізована в повному обсязі і в належних умовах впродовж навчального дня.

Також зазначають, що саме в шкільні роки у молоді формуються необхідні компетентності від яких залежить і які у подальшому впливають на їх спосіб життя. Фізична або рухова активність не тільки позитивно впливає на стан здоров'я учнівської молоді, а також стимулює її на фізичний, розумовий і емоційний розвиток та сприяє поліпшенню соціальних навичок і успішності.

Визнаним фактом є те [18; 24, 32], що заклади освіти відіграють одну із важливих функцій в популяризації фізичної активності серед учнівської молоді. Уроки фізичної культури – це основна форма організації фізичної культури в школі.

Дослідженнями різних авторів з'ясовано, що кількість годин фізичної культури на тиждень, як обов'язкових, так і факультативних, і якість викладання цього предмета в різних країнах істотно відрізняються.

В рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено, що важливими чинниками, від яких буде залежати зміцнення потенціалу шкіл в області популяризації фізичної активності серед молоді, можуть стати

збільшення обов'язкових годин фізкультури у шкільній програмі і введення стандартів якості занять.

Фізична культура обов'язково входить в обов'язкову шкільну програму всіх держав-членів Європейського союзу і в усіх країнах впроваджені нормативи або рекомендації щодо забезпечення належної якості занять фізкультурою.

Аналіз шкільних програм показав, що в більшості шкіл уроки фізичної культури впроваджено щотижнево, але їх якість в різних країнах відрізняється. Контроль якості впровадження уроків фізичної культури є важливою умовою підтримки високих стандартів фізичної підготовки і для забезпечення належної якості занять фізичною культурою можливе керування міжнародними прикладами.

Важливою умовою високої якості та регулярності занять фізкультурою і популяризації безпечної фізичної активності серед школярів є належна підготовка викладачів фізкультури, які повинні володіти не лише тільки традиційними видами спорту, а й навичками, які вимагає освітній процес в сучасному контексті підготовки викладачів [16; 20; 32].

Компетентності, що стосуються фізично активного і здорового способу життя, зараз в обов'язковому порядку включені в програму навчання учнів закладів освіти. Це може повинно позитивно впливати на здатність всіх без винятку учителів заохочувати фізичну активність учнів протягом шкільного дня і сприяти впровадженню практики спортивних пауз на уроках і перервах [43; 45].

За визначенням ЮНЕСКО, «якісні заняття фізичною культурою є чітко спланований, поступальний і всеосяжний процес навчання, який є частиною навчальної програми дошкільних закладів та закладів початкової та середньої шкільної освіти». Крім того, такий процес навчання повинен відповідати вимогам розвитку, з тим щоб заняття носили загальнодоступний характер, враховували здібності, когнітивний рівень і культурні особливості всіх учнів,

а також сприяли формуванню позитивного настрою - важливої умови більш успішною, радісною і повноцінним фізично активного життя.

Учитель фізичної культури є для учнів зразком для наслідування. Його особистість грає важливу роль в популяризації рухової активності та здорового способу життя серед учнівської молоді. Так, для забезпечення високої якості занять фізичною культурою і надання відповідних можливостей всім учням, включаючи в першу чергу тих, хто особливо потребує фізичної активності, такі викладачі повинні мати належний рівень підготовки, причому не тільки володіти традиційними видами спорту, а й добре розумітися на сучасних фізкультурно-рекреаційних видах рухової активності.

Питання доповнення уроків фізичної культури іншими формами і видами фізкультурно-рекреаційної діяльності є актуальними. Необхідно використовувати можливості закладів освіти в процесі підвищення рівня рухової активності учнів. Згадані дії можуть сприяти згуртованості шкільного колективу, впевненості, зміцненню самооцінки учнів.

Можна проаналізувати досвід різних країн щодо популяризації рухової активності.

В Люксембурзі спеціально організований і впроваджений державний проект «Активні школи». Цей проект спрямований на підвищення рівня фізичної активності серед учнів початкових шкіл. В статуті проекту зазначено, що всі заклади освіти, які беруть участь в проекті, зобов'язуються виділяти додатково 15-20 хвилин в день для виконання фізичних вправ. Перший рік впровадження програми було передбачено введення практики спортивних пауз, а другий рік передбачав використання методики активного навчання. Учителі і вихователі були забезпечені комплекти дидактичних і методичних матеріалів і карток з вправами для різних блоків програми [39].

У Бельгії для активізації рухової активності, учням було запропоновано «Абонемент на позакласні заняття спортом». Дія абонементу дає можливість забезпечити всім учням основної школи Бельгії доступну оплату, яка дає

можливість для занять спортом після уроків. Першочерговою метою програми є сприяння масштабному задіянню учнів, особливо з недостатнім рівнем фізичної активності до занять фізичною культурою і спортом. Програма спрямована на ознайомлення учнівської молоді з місцевою спортивною інфраструктурою і формуванню у них свідомості займатися спортом протягом усього життя. Також завданням цієї програми є створення для учнів основної школи стимулу відвідувати місцеві спортивні клуби та організації у вільний від занять час. Школярі можуть вибирати, час, місце і тренера для занять фізичною культурою і спортом. Різні види фізкультурно-рекреаційних занять складені з урахуванням інтересів цільової групи та проводяться на різних спортивних майданчиках або в школах на території району. Бельгійська програма спортивних занять складена за участю муніципальних департаментів спорту, місцевих спортивних клубів, закладів освіти і приватних спортивних центрів. Важливим є те, що учитель за гнучкою організацією спортивних занять відповідає за організацію, координацію і співпрацю з різними місцевими спортивними клубами і приватними спортивними клубами. [42].

Державна програма «Фінські школи в русі» – це з популяризація фізичної активності серед учнів закладів освіти. Школи і департаменти освіти, створюють додаткові умови для організації фізичних вправ на уроках, перервах і після занять з метою збільшення рухової активності, зниження схильності до сидячого способу життя і підвищення успішності, а також заохочення участі учнів та їх активного пересування до школи.

Програма «Шкільний спортивний клуб» у Польщі запроваджена для учнів початкової і основної школи. Мета програми – заохочення дітей та підлітків з низьким рівнем фізичної підготовки і відсутністю навичок активного відпочинку до фізичної активності. У межах програми учням надаються додаткові можливості для занять фізичною культурою і спортом під наглядом учителя фізкультури. Основною умовою програми є фінансування шкіл для оплати послуг учителів фізичної культури, які у

вільний від основних уроків школи час, на регулярній основі, проводять різноманітні сучасні та цікаві спортивні заняття.

У Латвії запроваджено два основних уроки фізичної культури на тиждень. Впровадження проекту «Спорт для всіх» передбачає, крім двох обов'язкових уроків фізичної культури на тиждень, відвідувати ще три факультативних заняття, що дозволить забезпечити виконання денної норми фізичної активності. Мета проекту полягає у посиленні ролі фізичної культури і спорту в житті учнівської молоді, пробудженні у дітей свідомого ставлення до регулярних фізичних вправ і розуміння значення для рухової активності для здоров'я. Проект має три основні напрямки занять: перший присвячено загальній фізичній підготовці, другий – навчанню навичкам гри в футбол, а третій – плаванню або спортивним вправи на свіжому повітрі.

«Національна концепція викладання фізичної культури до 2030 року» запроваджена в Естонії. Просвітницька діяльність для популяризації фізичної активності, здорового способу життя та інтересу до фізичної культури та спорту протягом усього життя. Метою даної політики є підвищення рівня інформованості учнів шкільного віку про важливість фізичної активності для здоров'я. Концепцією передбачено запровадження не традиційного викладання фізичної культури в школі, а введення програм фізичних вправ, які будуть проводитися на всіх рівнях шкільної системи і відповідати сучасним вимогам. Для виконання основних положень концепції була переглянута мета запровадження фізичних вправ і програма спортивних занять. До шкільної програми було включено такі вправи: біг, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах, орієнтування на місцевості та ігри. Також елементи цих вправ було впроваджено в шкільний розклад на інші загальні предмети. Завдання полягає в тому, щоб сформувати у школярів інтерес до фізичних вправ і спорту та звичку до такого роду занять.

Також, слід зупинити увагу на аналізі ще одного проекту в Естонії. Це «Школа в русі». Проект передбачає багатокомпонентний підхід до підтримки фізичної активності в школах за рахунок проведення спортивних пауз на

уроках і перервах, впровадження практики активного пересування, популяризації фізичної активності. Важливим є те, що даний проект це створення умов для занять спортом не лише у спортивних залах, а і на відкритих майданчиках. Основною відмінною рисою проекту є той факт, що в організації, плануванні, прийнятті і виробленні рішень щодо популяризації активного способу життя залучаються всі учасники освітнього процесу: учні, батьки, учителі, співробітники школи.

У Греції активно діє програма «Плавання для школярів». У межах занять плаванням відбувається зорієнтованість на групову активність дітей для виховування у них навичок командної роботи. Відповідно до цієї експериментальної програми «Плавання для школярів» учні основної школи (8–9 років) в ігровій формі опановують базові правила безпеки, гігієни і знайомляться з водним середовищем. Завдяки активній участі діти отримують можливість розвивати особисті та соціальні навички. Тривалість програми – один триместр, кількість занять – 12 обов'язкових уроків плавання [52].

В Угорщині запроваджені тести «Національна перевірка фізичної підготовленості школярів з особистими освітніми потребами». Отримані за підсумками тестування результати, використовуються для контролю індивідуальних і групових порівнянь рівня фізичної підготовленості школярів з особливими освітніми потребами, а також для розроблення національних програм із забезпеченням регулярної фізичної активності, вдосконалення стану їхнього здоров'я.

Висновки до розділу 1

Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження дозволив з'ясувати, що стрімкий розвиток цифрових технологій в українському суспільстві суттєво впливає на добір і пріоритетність засобів фізичного виховання молоді. Визначено, що серед учнівської молоді популярні види фізкультурно-рекреаційної діяльності, які дають можливість

активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати. До молодіжної моди відносять різні форми рухової активності оздоровчого спрямування, найбільш відомі й поширені серед них – це різні види фітнесу, воркаут, паркур (вуличні види рухової активності), роликовий спорт, скейтбординг, стренфлекс, кросфіт, функціональне багатоборство, брейкданс, капоэйра та ін.

Досліджено, що заняття фізичною культурою та спортом, збільшення рухової активності є важливими складовими повноцінного розвитку та виховання учнів, оскільки усвідомлення важливості занять фізичною культурою та виконання фізичних вправ, активність під час дозвілля, уникнення сидячого способу життя вдома і на роботі, збільшення загальної фізичної активності населення дає можливість уникнути гіпокінезії.

Аналіз шкільних програм показав, що в більшості шкіл уроки фізичної культури впроваджено щотижнево, але їх якість в різних країнах відрізняється. Контроль якості впровадження уроків фізичної культури є важливою умовою підтримки високих стандартів фізичної підготовки і для забезпечення належної якості занять фізичною культурою можливе керування міжнародними прикладами.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою обґрунтування актуальності пошуку та використання сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності як засобу підвищення рухової активності учнів основної школи, виявлення стану розробленості досліджуваної проблеми та вирішення поставлених завдань дослідження використано комплекс **методів:**

теоретичних (аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження);

емпіричних (анкетування, методи визначення рухової активності, педагогічне спостереження за суб'єктами освітнього процесу);

педагогічний експеримент – констатувальний та формувальний – для перевірки ефективності запропонованої методики розвитку гнучкості у дівчат, які займаються хокеєм на траві;

статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження.

Аналізом та узагальненням наукової та методичної літератури з проблеми дослідження було з'ясовано питання, що стосуються сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності, рухової активності як чинника зміцнення здоров'я учнів шкільного віку та досвіду популяризації рухової активності в закладах освіти різних країн.

За напрямом дослідження було опрацьовано та проаналізовано 53 наукових і методичних літературних джерел.

Педагогічне спостереження. Під педагогічним спостереженням розуміємо цілеспрямоване і планомірне сприймання дійсності з наступною систематизацією фактів і здійсненням висновків. Наукове спостереження в

педагогіці являє собою цілеспрямоване й організоване сприйняття предметів, явищ і процесів виховання, навчання і розвитку людини у ході її загальноосвітньої, трудової і професійної підготовки. Педагогічне спостереження може мати включений характер, що означає безпосередню участь у процесі дослідження, який надалі піддається аналізу й оцінці.

Педагогічне спостереження використано як один із методів ознайомлення та аналізу з сучасними засобами фізкультурно-рекреаційної діяльності та їх впливом на підвищення рухової активності учнів основної школи.

Педагогічне спостереження дасть можливість отримати візуальну інформацію щодо впливу сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності на підвищення рухової активності учнів основної школи.

Метою педагогічного спостереження полягала у визначенні й оцінці ефективності впровадження комплексу вправ з використанням сучасними засобами фізкультурно-рекреаційної діяльності. При цьому увагу було акцентовано на сучасних видах фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Педагогічне спостереження буде проводитися систематично впродовж нашого дослідження.

Методи визначення рухової активності.

Для вивчення рухової активності протягом доби мотивів застосовують методи опитування, психологічного тестування, хронометражу. Найбільш поширеними і доступними методами соціальних досліджень є методи опитування.

Види опитувань:

Анкетування – метод отримання інформації шляхом письмових відповідей на стандартні запитання анкети.

Інтерв'ю – метод отримання інформації шляхом обговорення певного запитання двома чи групою осіб.

Бесіда – метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему запитань, що усно задає дослідник.

Фремінгемська методика визначення добової рухової активності (методика хронометражу).

Для визначення добової рухової активності учнів основної школи було застосовано методику Фремінгемського дослідження. Ця методика полягає в реєстрації рухової діяльності учнів протягом доби. Вона дає можливість отримати повну інформацію про безперервну тривалість конкретного виду діяльності і відпочинку на основі хронометражу добової активності різного характеру. Такий діапазон можливостей дозволяє кваліфікувати методику хронометражу як об'єктивну, точну інформативну. Числова величина рухової активності представлена тут у вигляді індексу рухової активності (ІРА).

Згідно даної методики, рухова активність людини поділяється на п'ять рівнів: *базовий, сидячий, малий, середній та високий*. Кожному з них відповідають певні види фізичної активності:

- до базового рівня належить сон, відпочинок лежачи;
- до сидячого – пересування у транспорті, читання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, прийом їжі;
- до малого – особиста гігієна, хода;
- до середнього – домашня робота по господарству, прогулянки;
- до високого – участь у спеціально-організованих заняттях фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, лижах і тощо).

Для того, щоб визначити кількість часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, треба провести добовий хронометраж видів діяльності людини: фіксувати відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, в якій вони чергуються.

Карта реєстрації рухової активності може мати довільну форму. Нижче наведено приклад заповнення даної карти.

Таблиця 2.1

Карта реєстрації рухової активності

П І П учня (вік)

День тижня: п'ятниця

Маса тіла – ___(кг) Зріст – ___(см).

Дата:

Час початку діяльності	Короткий опис діяльності	Тривалість діяльності	Рівень рухової активності

У таблиці наведений коефіцієнт маси ІРА. Кожний показник необхідно помножити на коефіцієнт поправки наведений у таблиці нижче, також можемо розрахувати енергозатрати у калоріях. Зіставивши ці дані із середньовіковими показниками добових енергозатрат отримаємо результат тестування.

Таблиця 2. 2.

Коефіцієнт маси ІРА (індекс рухової активності)

Рівень фізичної активності	Споживання кисню, л/хв	Коефіцієнт ваги	Ккал/хв
Базовий	0,25	1,0	1,25
Сидячий	0,28	1,1	1,40
Малий	0,41	1,5	2,05
Середній	0,60	2,4	3,00
Високий	1,25	5,0	6,25

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – це метод перевірки отриманих під час дослідження даних та ефективності розробленої на цій основі методики.

Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою:

1. констатувальний педагогічний експеримент.
2. формувальний педагогічний експеримент.

На етапі констатувального педагогічного експерименту вивчались показники рухової активності учнів основної школи.

На етапі формувального етапу експерименту здійснювалося розробка та впровадження експериментального комплексу вправ, вивчався вплив впровадженого комплексу вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності на підвищення рухової активності учнів основної школи.

Статистичні методи (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

2.2. Організація дослідження

В аналізі наукової та методичної літератури буде відображено питання, що стосуються сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності, рухової активності як чинника зміцнення здоров'я учнів шкільного віку та досвіду популяризації рухової активності в закладах освіти різних країн. Це є підставою зосередитися на визначенні концепції дослідження і вікової переодізації досліджуваних.

Таким чином, за результатами констатувального етапу педагогічного експерименту буде сформовано чотири групи учнів основної школи: дві контрольні (хлопці, дівчата); дві експериментальні (хлопці, дівчата) віком 13–14 років (8 клас) закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО) № 3.

Одним із головних методів дослідження буде Фремінгемської методики визначення добової рухової активності (методика хронометражу), метою якого було виявити добової рухової активності учнів основної школи.

Дослідження проводиться в період з жовтня 2019 р. по вересень 2020 р. і умовно були розподілені на три взаємопов'язані етапи.

I етап (жовтень – листопад 2019 р.).

Теоретичним аналізом наукової та методичної літератури створено умови для формування підходів до розв'язання поставлених мети та завдань, а також добір основних методів і організації дослідження. Визначено предмет і об'єкт дослідження.

Обґрунтовано впровадження засобів комплексу вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності на підвищення рухової активності учнів основної школи.

Проведення констатувального експерименту: визначення добової рухової активності учнів основної школи.

II етап (грудень 2019 р.– травень 2020 р.).

Проведення формульовального педагогічного експерименту, в якому передбачено розробку та впровадження комплексу вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи. Проведення повторного тестування визначення добової рухової активності учнів основної школи.

III етап (червень–жовтень 2020 р.).

Обробка результатів педагогічного експерименту, обґрунтування висновків, оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

3. 1. Аналіз констатувального етапу педагогічного експерименту

Аналізом наукової та методичної літератури з проблеми дослідження встановлено, що невід'ємною частиною для природнього розвитку, формування способу життя та поведінки особистості є рухова активність. Українськими та зарубіжними науковцями наголошується, що рівень рухової активності в роки навчання в школі залежить від організації процесу фізичного виховання, а також від організації спеціальних та самостійних занять фізичною культурою поза межами школи, тобто у позаурочний та позашкільний час.

Нами з'ясовано, що умови закладів освіти не в змозі забезпечити необхідну рухову активність, фактична спеціально-організована рухова активність обмежується 3 годинами на тиждень (уроки фізичної культури). Це орієнтовно 25 % необхідної гігієнічної норми.

Отже, у результаті стрімкого розвитку та поширення в українському суспільстві цифрових технологій спостерігаються процеси гіпокінезії – відсутності достатньої рухливості тіла, яка виробляється скелетними м'язами та вимагає витрат енергії, і, як наслідок гіподинамія. Таким чином, свідоме ставлення до занять фізичною культурою, виконання фізичних вправ, активність під час дозвілля, уникнення сидячого способу життя вдома, необхідне для збільшення загальної фізичної активності учнів і можливості уникнути гіпокінезії.

Українські науковці В. Андреева, О. Кібальник, Т. Круцевич, Є. Приступа, О. Томенко та ін. засвідчують, що уроки фізичної культури в закладах освіти не забезпечують необхідного об'єму рухової активності, а також тренувального ефекту для організму, що розвивається [27; 29; 44].

Все також залишається актуальною проблема збільшення рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. Тому, дослідники наголошують на необхідності впровадження у процес фізичного виховання школярів сучасних фізкультурно-рекреаційних технологій, які популярні серед молоді і дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати. Найбільш відомі й поширені серед них такі види фізкультурно-рекреаційної діяльності, як різні напрямки фітнесу, вуличні види рухової активності, роликовий спорт, скейтбординг, стренфлекс, кросфіт, функціональне багатоборство, брейкданс, капоэйра та ін.

Одним із завдань констатувального етапу педагогічного експерименту було визначення рівня рухової активності учнів основної школи міста Суми.

Для вирішення завдань констатувального етапу педагогічного експерименту ми використовували метод Фремінгемського дослідження. Означений метод дав змогу визначити добову рухову активність.

У констатувальному етапі педагогічного експерименту взяли участь учні основної школи (дівчата і хлопці віком 13–14 років, які навчаються у закладі загальної середньої освіти № 3 міста Суми).

Згідно методу Фремінгемського дослідження добової рухової активності, рухова активність людини поділяється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий.

Результати дослідження показали, що на малому рівні, до якого відноситься особиста гігієна, хода, витрачений час дівчат контрольної групи основної школи становив у середньому 1,25 години. На сидячий рівень, а саме пересування у транспорті, заняття в школі (окрім уроків фізичної культури), читання, перегляд телевізору, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі дівчата контрольної групи в середньому витрачали 9,05 години. За результатами дослідження було визначено, що на середній рівень (домашня робота по господарству, прогулянки) дівчата контрольної групи витрачали мінімальну кількість часу. Цей показник

становив 0,50 години. Дослідження середнього показника базового рівня (сон та відпочинок лежачи) у дівчат контрольної групи показало, що цей показник становив 7,45 години. До високого рівня належать спеціально-організовані заняття фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, заняття фітнесом тощо). Середні показники цього рівня у дівчат контрольної групи становили 0,45 години.

Підрахунками індексу рухової активності визначено, що інтегральна характеристика сумарної добової рухової активності дівчат контрольної групи основної школи коливалася від $28,9 \pm 2,43$ бали (табл. 3. 1).

Таблиця 3. 1

**Добові показники рухової активності дівчат
контрольної групи (n=16) (до експерименту)**

Малий рівень години	Сидячий рівень години	Середній рівень години	Базовий рівень години	Високий рівень години	Індекс рухової активності
1,25	9,05	0,50	7,45	0,45	28,9 + 2,43

За результатами дослідження середньої добової рухової активності дівчат експериментальної групи визначено, що витрачений час на особисту гігієну, хода, який передбачено малим рівнем становило 1,15 години. Дівчата експериментальної групи на пересування у транспорті, заняття в школі без уроків фізичної культури, читання, перегляд телевізору, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі (сидячий рівень) в середньому витрачали 9,50 години. Дослідженнями також визначено, що на середній рівень (домашня робота по господарству, прогулянки) дівчата експериментальної групи витрачали в середньому 0,55 години. Середні показники часу, який витрачено на сон та відпочинок лежачи у дівчат експериментальної (базовий рівень) групи становили 8,00 години. Дослідження високого рівня, до якого належать спеціально-організовані

заняття фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, заняття фітнесом тощо) показало, що середні показники цього рівня у дівчат експериментальної групи становили 0,55 години.

За підрахунками індексу рухової активності з'ясовано, що інтегральна характеристика сумарної добової рухової активності учениць основної школи експериментальної групи варіюється в межах від $29,8 \pm 2,78$ бали (табл. 3. 2).

Таблиця 3. 2

**Добові показники рухової активності дівчат
експериментальної групи (n=13) (до експерименту)**

Малий рівень години	Сидячий рівень години	Середній рівень години	Базовий рівень години	Високий рівень години	Індекс рухової активності
1,15	9,50	0,55	8,0	0,55	29,8 + 2,78

Результати дослідження хлопців контрольної групи показали, що середні показники добової рухової активності учнів основної школи становили: на малому рівні (особиста гігієна, хода) – 1,45 години, на сидячому (пересування у транспорті, заняття в школі, без уроків фізичної культури, читання, перегляд телевізору, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі) – 9,25 годин, на середньому рівні (домашня робота по господарству, прогулянки) – 0,40 години, на базовому (сон, відпочинок лежачи) – 7,30 години. Зазначимо, що порівняно з дівчатами контрольної групи, хлопці контрольної групи віком 12–13 років більше часу витрачали на заняття різними видами фізичних вправ. Середній показник становить – 1,25 години. Але, слід зазначити, такий показник добової рухової активності для хлопців основної школи є теж недостатнім для необхідного об'єму рухової активності. У дослідженнях Т. Круцевич, Н. Долбишової [17;26] доведено, що для підліткового віку рекомендовано щоденно витрачати на заняття фізичною культурою не менше 2 годин.

Підрахунками індексу рухової активності хлопців контрольної групи визначено, що індекс рухової активності варіюється в межах від $31,4 \pm 4,33$ бали (табл. 3.3).

Таблиця 3. 3

**Добові показники рухової активності хлопців
контрольної групи (n=15) (до експерименту)**

Малий рівень	Сидячий рівень	Середній рівень	Базовий рівень	Високий рівень	Індекс рухової активності
години	години	години	години	години	
1,45	9,25	0,40	7,30	1,25	31,4 + 4,33

Дослідження середніх показників добової рухової активності хлопців експериментальної групи показало, що середні показники становили: на малому рівні – 1,30 години, на сидячому – 9,0 годин, на середньому рівні 0,30 години, на базовому – 7,50 години, на високому – 1,30 години. За підрахунками індексу рухової активності визначено, що індекс рухової активності хлопців експериментальної групи коливається в межах від $32,4 \pm 2,51$ бали (таблиця 3.4).

Таблиця 3. 4

**Добові показники рухової активності хлопців
експериментальної групи (n=12) (до експерименту)**

Малий рівень	Сидячий рівень	Середній рівень	Базовий рівень	Високий рівень	Індекс рухової активності
години	години	години	години	години	
1,30	9,0	0,30	7,50	1,30	32,4 + 2,51

Так, за результатами констатувального етапу педагогічного експерименту визначено, що індекс рухової активності дівчат контрольної і

експериментальної груп та у хлопців контрольної і експериментальної груп не відповідає нормам об'єму рухової активності підлітків 12–13 років. Рухова активність у досліджуваних хлопців і дівчат основної школи є недостатньою.

3. 2. Формувальний етап педагогічного експерименту та аналіз його результатів

Одним із основних завдань формувального етапу педагогічного експерименту було розроблення та впровадження комплекс комплексу вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

На основі аналізу наукової та методичної літератури, в якій відображено питання, що стосуються сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності, рухової активності як чинника зміцнення здоров'я учнів шкільного віку та досвіду популяризації рухової активності в закладах освіти різних країн нами було розроблено та завпроваджено комплекс вправ для підвищення рухової активності учнів основної школи.

Експериментальний комплекс вправ для підвищення рухової активності учнів основної школи на основі вправ фітнес-багатоборства стренфлексу було впроваджено в експериментальній групі дівчат та хлопців основної школи (12–13 років).

Фітнес-багатоборство стренфлекс – це індивідуальний вид фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Кожен учень має свій результат при виконанні категорій вправ:

- на силу;
- на силову витривалість;
- на серцево-судинну витривалість;
- на гнучкість.

Зазначити, що віковий період основної школи є сенситивними для розвитку сили, гнучкості, витривалості, тому з метою цілеспрямованого розвитку цих фізичних якостей добір вправ фітнес-багатоборства стренфлексу базувався на трьох принципах фітнес-тренувань. А саме, переважному розвитку трьох основних фізичних якостей – сили, витривалості й гнучкості.

Вправи фітнес-багатоборства стренфлексу формують учнів до життєдіяльності, а також підготовленість до виконання необхідних рухових дій і гарної фізичної форми. Гарна фізична форма вважається та, яка знаходиться в оптимальному узгодженні із соціальною, психічною, емоційною та фізичною сферами життя учнів.

В ході виконання вправ фітнес-багатоборства стренфлексу виховуються такі аспекти:

- працездатність;
- корекція фігури;
- впевненості в собі;
- підвищення самооцінки.

Важливим для підлітків 12–13 років є впровадження вправ для розвитку сили, витривалості і гнучкості, оскільки цей вік є сенситивним для розвитку означених якостей.

Учням основної школи була запропонована наступна орієнтовна схема побудови комплексу вправ фітнес-багатоборства стренфлексу.

Комплекс вправ фітнес-багатоборства стренфлексу було впроваджено як вид фізкультурно-рекреаційної діяльності у позаурочний час для підвищення рухової активності учнів основної школи.

Кожний окремий комплекс або окреме заняття має підготовчу, основну і заключну частини.

Отже, до комплексу вправ фітнес-багатоборства стренфлексу було впроваджено такі вправи.

1. Присідання – динамічний рух.

2. Хват і жим.
3. Перехоплення – динамічний рух.
4. Вправи гнучкості.

Вправи фітнес-багатоборства стренфлексу для розвитку силової витривалості і сили м'язів:

1. Жим з лавки – вправа, в процесі виконання якої тренується верхня частина тулуба. Задіяні грудні м'язи. Крім того, працює мускулатура плечового поясу, м'язи плеча, трицепси беруть на себе виконання динамічної складової роботи.

2. Присідання – вправа, в процесі виконання якої задіяні м'язи ніг і сідниць. У першу чергу навантажується передня поверхня стегна, задня мускулатура стегна і великі сідничні м'язи.

3. Хват і жим – вправа, в процесі виконання якої працює вся верхня частина тулуба. Важливу роль відведено координація. У першу чергу, навантаження розподіляється на м'язи спини, грудей і плечового поясу.

4. Стискання – це ізометрична, а не динамічна вправа на силу. В цій вправі вимірюється сила мускулатури стегна за допомогою стискання стегон. Для вимірювання сили терези розташовують між стегнами.

5. Підтягувань – для оцінки сили-витривалості у верхній частині тулуба (динамічний рух). Мускулатура тулуба підтримуюча (статична витривалість).

6. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах – вправа, для розвитку сили-витривалості у верхній частині тулуба (динамічний рух). Мускулатура тулуба підтримуюча (статична витривалість).

7. Згинання тулуба – вправа, для розвитку сили-витривалості м'язів тулуба (динамічний рух).

8. Підтягування – вправа, в процесі виконання якої активно працює верхня частина тулуба. Основна частина динамічного руху припадає на м'язи, що згинають руки – біцепси і на частину спинної мускулатури.

10. Згинання-розгинань рук в упорі лежачи – вправа, в процесі виконання якої динамічно працюють м'язи верхньої частини тулуба. В першу чергу працюють м'язи плечей, плечового поясу і грудей.

Вправи фітнес-багатоборства стренфлексу для розвитку серцево-судинної витривалості:

1. Стрибки зі скакалкою – вправа, в процесі якої виконується безперервна робота на витривалість. Стосується загальної короткочасної аеробної витривалості, час навантаження для якої складає приблизно від 2 до 10 хвилин.

2. Їзда на велосипеді – вправа, в процесі якої виконується безперервна робота на витривалість. Стосується загальної короткочасної витривалості, час навантаження для якої складає приблизно від 2 до 10 хвилин.

3. Інтервальне тренування на біговій доріжці. Вправа в процесі якої виконується інтенсивних інтервальне навантаження в діапазоні методу середніх інтервалів часу від однієї до 8 хвилин.

4. Їзда на велотренажері – вправа, в процесі якої виконується безперервна робота на витривалість в діапазоні короткочасної витривалості.

5. Вправа «Складаний ніжик». Вправа в процесі якої одночасно підіймають ноги й руки, після цього знову відбувається повернення у вихідне положення. Повноцінний повтор складається із з'єднання й розведення рук і ніг.

6. Вправа «Маріонетка». Виконання вправи передбачає виконання наступних дій: вихідне положення – основна стійка, стрибком виконання вихідного положення стійка ноги нарізно.

Вправи фітнес-багатоборства стренфлексу для розвитку гнучкості:

1. Нахил тулуба вперед. Вправа в процесі виконання якої розвивається гнучкість у тазостегновому суглобі, задній поверхні стегна і хребті.

2. Шпагат. Вправа в процесі виконання якої розвивається гнучкість у тазостегнових суглобах.

3. Плечовий суглоб: Вправа в процесі виконання якої розвивається гнучкість у гнучкість у верхній частині тіла, плечовому поясі.

Метою формувального етапу експерименту було дослідити вплив комплексу вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи. В результаті формувального етапу педагогічного експерименту визначено рівень рухової активності учнів основної школи.

На етапі формувального педагогічного експерименту було визначено рівень рівень рухової активності в контрольній групі у дівчат основної школи. Результати подано в таблиці 3.5.

Таблиця 3. 5

**Добові показники рухової активності дівчат
експериментальної групи (n=16) (після експерименту)**

Малий рівень	Сидячий рівень	Середній рівень	Базовий рівень	Високий рівень	Індекс рухової активності
години	години	години	години	години	
1,30	9,05	0,45	8,50	0,55	29,1 + 3,33

За результатами дослідження визначено, що в контрольній групі дівчат середні показники рухової активності на малому рівні (1,30 години), на сидячому рівні (9,05 години), на середньому рівні (0,45 години), на базовому рівні (8,40 години) і на високому рівні (0,55 години) майже не змінилися.

За підрахунками індексу рухової активності визначено, що сумарна рухової активності на добу дівчат основної школи в контрольній групі коливалася від $29,1 \pm 2,33$ бали.

Рівень рівень рухової активності в експериментальній групі у дівчат основної школи подано у таблиці 3.6.

Таблиця 3. 6

**Добові показники рухової активності дівчат
експериментальної групи (n=13) (після експерименту)**

Малий рівень години	Сидячий рівень години	Середній рівень години	Базовий рівень години	Високий рівень години	Індекс рухової активності
1,40	9,00	1,20	8,50	1,45	32,9 + 2,52

В ході формувального педагогічного експерименту було досліджено середній рівень добової рухової активності дівчат експериментальної групи. Визначено, що час, який витрачено на особисту гігієну, ходу, який передбачено малим рівнем становить 1,40 години. Дівчата основної школи експериментальної групи на сидячий рівень, а саме пересування у транспорті, заняття в школі без уроків фізичної культури, читання, виконання домашнього завдання, перегляд телевізору, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі в середньому витрачали 9,30 години. Визначено, що на виконання домашньої роботи по господарству, прогулянки (середній рівень) дівчата експериментальної групи витрачали в середньому 1,20 години. Середні показники часу, який витрачено на сон та відпочинок лежачи у дівчат експериментальної (базовий рівень) групи становили 8,50 години. Дослідження високого рівня, до якого належали спеціально-організовані заняття фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, заняття фітнесом), а також вправи фітнес-багатоборства стренфлексу показало, що середні показники цього рівня у дівчат експериментальної групи становили 1,45 години.

Підрахунком індексу рухової активності визначено, що інтегральна характеристика сумарної добової рухової активності учениць основної школи експериментальної групи варіюється в межах від $32,4 \pm 2,52$ бали.

В ході формувального педагогічного експерименту було досліджено середній рівень добової рухової активності хлопців контрольної та експериментальної груп.

Результати дослідження хлопців контрольної групи показали, що середні показники добової рухової активності учнів основної школи становили: на малому рівні – 1,40 години, на сидячому – 9,15 годин, на середньому рівні – 0,45 години, на базовому – 7,50 години, на високому – 1,30 години.

Підрахунки індексу рухової активності хлопців контрольної групи на етапі формувального педагогічного експерименту показали, що індекс рухової активності варіюється в межах від $30,4 \pm 0,47$ бали (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

**Добові показники рухової активності хлопців
контрольної групи (n=15) (після експерименту)**

Малий рівень	Сидячий рівень	Середній рівень	Базовий рівень	Високий рівень	Індекс рухової активності
години	години	години	години	години	
1,40	9,15	0,45	7,50	1,30	30,4 + 0,47

Дослідження середніх показників добової рухової активності хлопців експериментальної групи на етапі формувального педагогічного експерименту показало, що означені середні показники учнів становили: на малому рівні (особиста гігієна, хода) – 1,30 години, на сидячому (пересування у транспорті, заняття в школі без уроків фізичної культури читання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, прийом їжі) – 9,45 годин, на середньому рівні (домашня робота по господарству, прогулянки) – 1

година, на базовому (сон, відпочинок лежачи) – 8,45 години, на високому (спеціально-організовані заняття фізичними вправами, активний відпочинок, інтенсивні ігри, біг, заняття фітнесом, вправи фітнес-багатоборства стренфлексу – 2,10 години.

За підрахунками індексу рухової активності визначено, що індекс рухової активності хлопців експериментальної групи коливається в межах від $34,9 \pm 3,44$ бали (таблиця 3.8).

Таблиця 3. 8

**Добові показники рухової активності хлопців
експериментальної групи (n=12) (після експерименту)**

Малий рівень	Сидячий рівень	Середній рівень	Базовий рівень	Високий рівень	Індекс рухової активності
години	години	години	години	години	
1,30	9,45	1,0	8,45	2,10	34,9 + 3,44

Порівняння результатів показників добової рухової активності контрольних груп дівчат і хлопців дозволило зробити висновки, що індекс рухової активності дівчат основної школи КГ на етапі констатувального та на етапі формувального експериментів суттєво не змінився (констатувальний етап – $28,9 \pm 2,43$, формувальний етап – $29,1 \pm 3,33$), хлопців КГ також майже не спостерігається змін (констатувальний етап – $29,8 \pm 2,78$, формувальний етап – $32,4 \pm 0,47$).

Відповідно до таблиць 3,5 та 3,6, показник добової рухової активності дівчат контрольної та експериментальної груп статистично вірогідно відрізняються. На малому рівні ці дані в середньому становлять 1,28 годин, на сидячому рівні – 9,34 години, на базовому рівні – 8 годин, на середньому рівні – 0,50 години. Щодо високого рівня, дівчата контрольної групи приділяють заняттям фізичними вправами близько 1 години часу, а дівчата експериментальної групи приділяють фізкультурно-рекреаційним видам

діяльності 1,30 години. За даними цієї таблиці, індекс рухової активності дівчат варіюється від $29,0 \pm 1,52$ бали.

Порівнюючи результати показників добової рухової активності експериментальних груп дівчат і хлопців нами визначено, що цей у хлопців вищий, ніж у дівчат на 6,7 % (дівчата ЕГ – $29,8 \pm 2,78$, хлопці ЕГ – $34,9 \pm 3,44$).

Порівняння результатів показників добової рухової активності контрольної і експериментальної груп дівчат основної школи дозволило зробити висновки, що індекс рухової активності дівчат основної школи КГ на етапі формувального експерименту у порівнянні з результатами констатувального експерименту суттєво не змінився (констатувальний експеримент – $28,9 \pm 2,43$, формувальний експеримент – $29,1 \pm 3,33$). У показниках ІРА дівчат основної школи ЕГ відбулися зміни. Так, на етапі констатувального експерименту ІРА становив – $29,8 \pm 2,5$ бали, а на етапі формувального експерименту ІРА у становив – $32,4 \pm 2,78$ бали, що на 5,7 % вище у порівнянні з результатами констатувального експерименту.

Порівнюючи результати показників добової рухової активності контрольної і експериментальної груп хлопців основної школи нами визначено, що індекс рухової активності хлопців основної школи КГ на етапі формувального експерименту у порівнянні з результатами констатувального експерименту також суттєво не змінився (констатувальний експеримент – $31,4 \pm 4,3$, формувальний експеримент – $32,4 \pm 0,47$). Порівняння показників ІРА хлопців основної школи ЕГ показало зміни. Так, на етапі констатувального експерименту ІРА становив – $32,4 \pm 2,5$ бали, а на етапі формувального експерименту ІРА у становив – $34,9 \pm 3,44$ бали, що на 6,4 % вище у порівнянні з результатами констатувального експерименту.

Показники добової рухової активності хлопців контрольної та експериментальної груп становлять: на малому рівні – 1,18 години, на сидячому – 9,21 години, на середньому рівні отримані результати вищі у хлопців контрольної групи, ніж у хлопців експериментальної групи і в середньому дорівнюють 0,55 години.

На високому рівні визначено статистично достовірну різницю між хлопцями контрольної та експериментальної груп. Заняттям фізичною культурою хлопці контрольної групи приділяли 1,30 години часу, а хлопці експериментальної групи приділяють фізкультурно-рекреаційним видам діяльності 2,10 години. Індекс рухової активності хлопців експериментальної становить від $34,9 \pm 3,44$ бали.

Індекс фізичної активності хлопчиків експериментальної групи у середньому становить 33 бали, а у дівчат експериментальної групи – 29 балів. На сон і відпочинок лежачи учні основної школи в середньому витрачають 8,14 години.

Зазначимо, що вищий індекс рухової активності визначено у хлопців і дівчат експериментальних груп. Це пояснюється тим, що рівень рухової активності збільшено за рахунок впровадження вправ фітнес-багатоборства стренфлексу і дорівнює $34,9 \pm 3,44$ бали.

За даними наукових досліджень рухової активності Т. Круцевич визначено, що для школярів рекомендований щоденний двогодинний об'єм рухової активності, який дозволив би компенсувати потребу в рухах [30]. У межах двох годин може бути досягнуто й достатня природна фізіологічна норма фізичного навантаження. Але, нами визначено, що фактична спеціально організована рухова активність обмежується близько 45 хвилинами на день в основній масі школярів, тобто уроком фізичної культури, що становить 30 % гігієнічної норми (показники до експерименту).

Аналіз літературних джерел показав, що важливу роль у формуванні рухової активності серед підлітків відіграє впровадження популярних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності, які дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати. Аналіз теоретичних досліджень та практики доводить, що фізкультурно-рекреаційна діяльність учнів основної школи сьогодні базується на використанні сучасних засобів фізичної культури, ідеалах і цінностях здорового способу життя, передових

досягненнях науковців сфери фізичного виховання і спорту. Саме раціонально організоване дозвілля на основі застосування сучасних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності, таких як різні види фітнесу, воркаут, паркур, роликовий спорт, скейтбординг, стренфлекс, кросфіт, функціональне багатоборство, брейкданс, капоэйра тощо, що потребують прояву фізичних якостей і рухових умінь є перспективним напрямом підвищення рухової активності учнів основної школи.

Висновки до розділу 3

1. Результати показників добової рухової активності дівчат контрольної групи на етапі констатувального експерименту становлять – $28,9 \pm 2,43$, дівчат експериментальної групи – $29,8 \pm 2,78$. Результати показників добової рухової активності хлопців контрольної групи на етапі констатувального експерименту становлять – $31,4,9 \pm 4,3$, хлопців експериментальної групи – $32,4 \pm 0,47$.

2. . Результати показників добової рухової активності дівчат контрольної групи на етапі формувального експерименту становлять – $29,1 \pm 3,33$, дівчат експериментальної групи – $32,4 \pm 2,5$. Результати показників добової рухової активності хлопців контрольної групи на етапі формувального експерименту становлять – $32,4 \pm 0,47$, хлопців експериментальної групи – $34,4 \pm 3,44$.

3. Показники добової рухової активності хлопців контрольної та експериментальної груп становлять: на малому рівні – 1,18 години, на сидячому – 9,21 години, на середньому рівні отримані результати вищі у хлопців контрольної групи, ніж у хлопців експериментальної групи і в середньому дорівнюють 0,55 години.

На високому рівні визначено статистично достовірну різницю між хлопцями контрольної та експериментальної груп. Заняттям фізичною культурою хлопці контрольної групи приділяли 1,30 години часу, а хлопці експериментальної групи приділяють фізкультурно-рекреаційним видам

діяльності 2,10 години. Індекс рухової активності хлопців експериментальної становить від $34,9 \pm 3,44$ бали.

4. Визначено, що фізкультурно-рекреаційна діяльність учнів основної школи сьогодні базується на використанні сучасних засобів фізичної культури. Раціонально організоване дозвілля на основі застосування сучасних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності, таких фітнес-багатоборство стренфлекс, що потребує прояв фізичних якостей і рухових умінь є перспективним напрямом підвищення рухової активності учнів основної школи.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження дозволив з'ясувати, що стрімкий розвиток цифрових технологій в українському суспільстві суттєво впливає на добір і пріоритетність засобів фізичного виховання молоді. Визначено, що серед учнівської молоді популярні види фізкультурно-рекреаційної діяльності, які дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати. До молодіжної моди відносять різні форми рухової активності оздоровчого спрямування, найбільш відомі й поширені серед них – це різні види фітнесу, воркаут, паркур (вуличні види рухової активності), роликовий спорт, скейтбординг, стренфлекс, кросфіт, функціональне багатоборство, брейкданс, капоэйра та ін.

Аналіз шкільних програм показав, що в більшості шкіл уроки фізичної культури впроваджено щотижнево, але їх якість в різних країнах відрізняється. Контроль якості впровадження уроків фізичної культури є важливою умовою підтримки високих стандартів фізичної підготовки і для забезпечення належної якості занять фізичною культурою можливе керування міжнародними прикладами.

2. Результати показників добової рухової активності дівчат контрольної групи на етапі констатувального експерименту становлять – $28,9 \pm 2,43$, дівчат експериментальної групи – $29,8 \pm 2,78$. Результати показників добової рухової активності хлопців контрольної групи на етапі констатувального експерименту становлять – $31,4,9 \pm 4,3$, хлопців експериментальної групи – $32,4 \pm 0,47$.

3. Розроблено та впроваджено комплекс вправ з використанням сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи. Експериментальний комплекс вправ для підвищення рухової активності учнів основної школи на основі вправ фітнес-багатоборства стренфлексу було впроваджено в

експериментальній групі дівчат та хлопців основної школи (12–13 років).

4. Результати показників добової рухової активності дівчат контрольної групи на етапі формувального експерименту становлять – $29,1 \pm 3,33$, дівчат експериментальної групи – $32,4 \pm 2,5$. Результати показників добової рухової активності хлопців контрольної групи на етапі формувального експерименту становлять – $32,4 \pm 0,47$, хлопців експериментальної групи – $34,4 \pm 3,44$.

5. Визначено, що фізкультурно-рекреаційна діяльність учнів основної школи сьогодні базується на використанні сучасних засобів фізичної культури. Раціонально організоване дозвілля на основі застосування сучасних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності, таких фітнес-багатоборство стренфлекс, що потребує прояв фізичних якостей і рухових умінь є перспективним напрямом підвищення рухової активності учнів основної школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТРИНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л. Р. Гімнастика. (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
2. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2008. С. 77-81. URL : enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf.
3. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України : збірник наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Т.4. 710 с.
4. Бадмаев Б. Ц. Психология и методика ускоренного обучения. Москва : Гуманит. изд. центр Владос, 1998. 272 с.
5. Балашов Д. І., Верблюдов І. Б. Експериментальна перевірка ефективності дії обмеженого комплексу засобів для самостійного оздоровчого тренування майбутніх учителів. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13 : у 4-х т. Львів : НВФ «Українські технології», 2009. Т. 4. С. 11 – 19.
6. Балашов Д. І., Шищенко І. В. Експериментальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності: аналіз результатів методами математичної статистики. Фізико-математична освіта. 2017. № 3. Ч. 2. С. 12 – 20.
7. Балашов Д. І. Підготовка студентів інституту фізичної культури до майбутньої практичної діяльності (на прикладі нормативної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання»). Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матер. XII Всеукраїнської науково-практичної конфер. молодих учених з міжнародною участю. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. Т.1. – С.18 – 22.

8. Балашов Д. І. Використання технологій мультимедіа як дидактичних засобів у навчальному процесі сучасної вищої школи. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту : матеріали V міжнародної наукової конференція пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна. Чернігів, 25-26 жовтня 2012 р. Т.2. С. 9 – 12.

9. Балашов Д. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук. Суми, 2018. 293 с.

10. Балашов Д. І., Григор'єв О. Р. Аналіз дефініції «Фізкультурно-рекреаційна діяльність». Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : / відповід. ред. Я.М. Копитіна, наук. ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2020. – С. 163 – 167.

11. Бермудес Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук. Суми, 2018. 351 с.

12. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112, Т. 2. С. 52 – 56.

13. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Іван Георгійович Васкан ; Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2015. – 20 с.

14. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів : [м-ли V II Всеукр. конф.] – Суми, 2008. – С. 328–332.

15. Войнар Ю., Наварецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.

16. Гутарева Н. В. Оздоровлення підлітків: навчальний посібник для студ. факультетів фізичного виховання / Н. В. Гутарева, Ю. Ю. Мусхаріна; МОНМСУ, Слов'янський ДПУ. – Слов'янськ: СДПУ, 2012. – 66 с.
17. Долбишева Н. Рівень рухової активності як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. Долбишева // Молода спортивно наука України : [зб. наук. статей з галузі Ф Ф К і С.] – Львів : НВФ Укр. технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 117–120.
18. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : [теорія і практика] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
19. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1994. № 14, із змінами, внесеними згідно із Законами № 2608-VI від 19.10.2010, ВВР, 2011, № 11, ст.69 ; № 3236-VI від 19.04.2011, ВВР, 2011, № 42, ст.435 ; № 5460-VI від 16.10.2012, ВВР, 2014, № 2-3, ст.41 ; № 76-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 6, ст.40; № 77-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 11, ст.75 ; № 453-VIII від 19.05.2015, ВВР, 2015, № 30, ст.277.
20. Зарубіжний досвід професійної підготовки педагогів : аналітичні матеріали / [Авшенюк Н.М., Дяченко Л.М., Котун К.В., Марусинець М.М., Огієнко О.І., Сулима О.В., Постригач Н.О.]. – Київ : ДКС «Центр», 2017. – 83 с.
21. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.
22. Здорова школа: довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини : навчальний посібник. Ч. 1 / уклад. О. І. Шиян, Ю. О. Павлова ; Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 150 с.
23. Калиниченко І. О. Стан здоров'я дітей у навчальних закладах з різним режимом організованої фізичної активності / І. О. Калиниченко // Гігієна населених місць. –2009. – № 53. – С. 358–364.

24. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.- метод. посібник / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. – 48 с.
25. Кремень В. Г. Педагогічна освіта в контексті цивілізаційних змін. Теоретичні та методичні засади розвитку педагогічної освіти : педагогічна майстерність, творчість, технології : зб. наук. праць. Харків : НТУ «ХП», 2007. С. 3 – 8.
26. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : [уч. пособие] / Т. Ю. Круцевич. – К. : 1999. – 231 с.
27. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К : Олімпійська література, 2003 – ч. 1. – 423 с.
28. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання. 2005. № 4. С. 41 – 45.
29. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. Виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2017. – 392с.
30. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 2. – 2015. С.72-80.
31. Мандюк Андрій Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – С.42.–47.
32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Ф Ф изкультура и спорт, 2008. – 544 с.

33. Матвеев Л. П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию. Теория и практика физической культуры. 1990. № 2. С. 16 – 24.
34. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2017. – 156 с.
35. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, О. О. Власюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Міжнародний університет РЕП, 2003. – С.5.
36. Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Н.Пангелова, С.Власова // Спортивний вісник Придніпров`я. 2015.С.215-221.
37. Печко О. М. Формування професійного мислення майбутніх учителів фізичної культури засобами педагогічних ситуацій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2015. 238 с.
38. Поліщук А. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентів. URL : www.vtei.com.ua/doc/16.10.2015/77/7.5.pdf.
39. Популяризация физической активности в секторе образования. Текущая ситуация и положительный опыт государств-членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ. 2018. Режим доступа: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1
40. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства. Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. С. 2 – 8.
41. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Луцьк, 2017. 629 с.
42. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.. Копенгаген: Европейское региональное бюро

Всемирной организации здравоохранения; 2016. Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>

43. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А. Г. Сухарев, В. Г. Теленчи, О. А. Шебулина. – М. : Медицина, 1998. – 71 с.

44. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.

45. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий / [Под ред. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier, Francesca Racioppi]. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. – 56 с.

46. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : затв. Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98. URL : http://uazakon.com/documents/date_21/pg_iwgzsa/index.htm.

47. Шахов В. І. Базова педагогічна освіта майбутнього вчителя : загальнопедагогічний аспект : монографія. Вінниця : Едельвейс, 2007. 383 с.

48. Шиян О. І., Кравченко Н. С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХОВНКУ – ХДАДМ, 2012. № 9. С. 104–107.

49. Atkinson, M. (2009). Parkour, Anarcho-Environmentalism and Poiesis. *Journal of Sport and Social Issues*. Vol 33, Issue 2. PP. 169-194. doi.org/10.1177/0193723509332582

50. Mould, O. (2009). Parkour, the City, the Event. *Environment and Planning Journals: Society and Space*. Volume: 27. Issue: 4. P. 738 – 750. doi.org/10.1068/d111108

51. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Luxembourg : Publications

Office of the European Union, 2013. URL : <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.

52. Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action. – Copenhagen : World Health Organization Regional Office for Europe, 2013. – 64 p.

53. Saville, S. J. (2008). Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*. Vol. 9. No. 8. P. 891 – 914. DOI : 10.1080/14649360802441440