**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

**магістра**

НА ТЕМУ**: Фізкультурно-оздоровчі заходи як засіб покращення фізичного здоров’я учнів середнього шкільного віку**

Виконала: студентка 2 курсу,

групи 8.0178-фз

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Кузюк Ірина Володимирівна**

Керівник: к.пед.н, доцент кафедри ТМФКіС

Коваленко Ю.О.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет фізичного виховання**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту**

Освітній рівень **магістр**

Спеціальність**017 «Фізична культура і спорт»**

**Освітня програма фізичне виховання**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** “\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ**

**Кузюк Ірини Володимирівни**

1. Тема проекту (роботи) «Фізкультурно-оздоровчі заходи як засіб покращення фізичного здоров’я учнів середнього шкільного віку»

керівник проекту (роботи) Коваленко Ю.О., к.пед.н., доцент

затверджені наказом вищого навчального закладу від 31.05. 2019 р. №831-с.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 03 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи): Підвищення рівня рухової активності дітей за допомогою фізкультурно-оздоровчих заходів та в комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану та рівня здоров’я.

Наприкінці навчального року відмічено позитивні зміни в усіх фізіологічних показниках дівчат. Достовірні зрушення зафіксовано за всіма показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної та дихальної системи. Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці першого півріччя порівняно з початком навчального року. Загальний стан здоров’я дівчат покращився порівняно з початком навчального року.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Провести теоретичний аналіз проблеми покращення показників фізичного розвитку та функціонального стану кардіо-респіраторної системи школярів у процесі занять фізичним вихованням у позашкільних спортивних секціях. 2. Здійснити порівняльний аналіз показників фізичного розвиткуюнаків та дівчат 17-18 років до та після застосування фітнес-програми. 3. Визначити особливості впливу фітнес-програми на функціональний стан кардіо-респіраторної системи і рівня загальної витривалості юнаків та дівчат 17-18 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)

5 таблиць, 7 рисунків

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Літературний огляд | Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Проведення власних досліджень | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Результати та висновки роботи | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |

7. Дата видачі завдання 05.09.2018 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту  ( роботи ) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2018 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2018 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2018-  березень 2019 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень 2019 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | березень 2019 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на ДЕК | Згідно графіку | виконано |

**Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Реферат………………..……………………………………………..........  Abstract……………………………………………………………………. | | | | 5  6 | | |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………………… | | | | 7 | | |
| Вступ………………………………………………………………........... | | | | 8 | | |
| 1 | | Огляд літератури……………………........................................... | | | 10 |
|  | 1.1 | | Значення фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні школярів……………………………………………. | 10 | | | |
|  | 1.2 | | Методи та принципи фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі……………………………………… | 14 | | | |
|  | 1.3  1.4  1.5 | | Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей організму в старшому шкільному та молодому віці ……… Визначення поняття «здоров’я»……………………….………  Контроль стану здоров’я в процесі фізичного виховання школярів...……………………………………………………… | 24  26  32 | | | |
| 2 | | | Завдання, методи та організація дослідження......................... | 30 | | | |
|  | 2.1 | | Завдання дослідження................................................................ | 30 | | | |
|  | 2.2 | | Методи дослідження................................................................... | 30 | | | |
|  | 2.3 | | Організація дослідження............................................................ | 34 | | | |
| 3 | | | Результати дослідження..........................................…………... | 36 | | | |
| Висновки…………………………………………………..……………… | | | | 52 | | | |
| Перелік посилань ………………………………………….................... Додатки……………………………………………………………………. | | | | 54  60 | | | |
|  | | | |  | | | |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 69 сторінок, 5 таблиць, 7 рисунків, 50 літературних джерел, додатки на 10 сторінках.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність застосування засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності для підвищення здоров’я учнів середнього шкільного віку.

Об’єктом даного дослідження є система фізичного виховання школярів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження за фізичним вихованням дівчат; оцінка фізіологічних показників, що характеризують стан серцево-судинної та дихальної систем; оцінка фізичного здоров’я (методика Г.Л.Апанасенко); оцінка рухової активності (методика Фремінгемського університету); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Підвищення рівня рухової активності дітей за допомогою фізкультурно-оздоровчих заходів та в комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану та рівня здоров’я.

Наприкінці навчального року відмічено позитивні зміни в усіх фізіологічних показниках дівчат. Достовірні зрушення зафіксовано за всіма показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної та дихальної системи. Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці першого півріччя порівняно з початком навчального року. Загальний стан здоров’я дівчат покращився порівняно з початком навчального року.

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ФІЗКУЛЬУТРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ, ВПЛИВ, ЗДОРОВ’Я, ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ, РІЧНА ДИНАМІКА

abstract

Qualification work – 69 pages, 5 tables, 7 figures, 50 literature, applications on 10 pages.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the use of sports and recreational activities to improve the health of students of secondary school age.

The object of this study is the system of physical education of schoolchildren.

Research methods – analysis and generalization of literature on the topic of the study; pedagogical observations of girls' physical education, assessment of physiological indicators characterizing the state of the cardiovascular and respiratory systems; physical health assessment (G.L. Apanasenko methodology); physical activity assessment (University of Framingham methodology) pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Increasing the level of motor activity of children with the help of sports and recreational activities and in combination with other factors of a healthy lifestyle seems to be an effective way to solve the problem of increasing the level of physical condition and level of health.

At the end of the school year, positive changes were noted in all physiological indicators of girls. Significant changes were recorded for all indicators characterizing the activity of the cardiovascular and respiratory system. A positive trend of shifts in the level of health of girls at the end of the first half year compared with the beginning of the school year was recorded. The overall health of girls has improved compared to the start of the school year.

SCHOOL, PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL AND WELLNESS ACTIVITIES, INFLUENCE, HEALTH, PHYSIOLOGICAL INDICATORS, ANNUAL DYNAMICS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

|  |  |
| --- | --- |
| Фізичне здоров’я –  Фізкультурно-оздоровча робота – | це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.  полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку ор­ганізму, прищепленні та удосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров’я та сприяння масовому охопленню школярів занят­тями фізичною культурою |
| Фізкультурно-оздо­ровчі засоби – | основними серед них є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Кожна група засо­бів розв’язує специфічні завдання, проте в комп­лексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм дітей. |
| Фізкультурно-оздо­ровчі заходи – | навчальна фізкультурно-оздоровча діяльність; позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність (позашкільна (самостійна, секційна діяльність, оздоровчі табори), фізкультурно-оздоровчі гуртки, масові заходи); фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня |
| ЧСС –  ЖЄЛ – | частота серцевих скорочень, уд/хв  життєва ємність легень, мл |

ВСТУП

Нині молоде покоління виховується у скрут­них соціально-культурних умовах: кожен чет­вертий злочин здійснюють підлітки, близько 32% з них вживають алкогольні напої, на куріння зо­рієнтовано майже 58% учнів, у чотири рази за останні роки зросла кількість наркоманів у віці від 12 до 18 років, кожен четвертий наркоман – дівчина. Усі ці негативні фактори сприяють різ­кому погіршенню стану фізичного та психічного здоров’я дітей та молоді [1-3]. Причини захворюва­ності учнів слід шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової сис­теми, перешкоджають їхньому належному роз­витку й не створюють належних умов для задо­волення потреб учнів [4-6].

Переорієнтація традиційних підходів до організації освітнього процесу в школі на нову українську школу з пріоритетом рухової та пізнавальної активності особистості спрямована, окрім інших вагомих завдань, на організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів.

Великий обсяг денного і тижневого наванта­ження учнів загальноосвітньої школи призводить до систематичного накопичення втоми, що нега­тивно відбивається на загальному стані здоров’я школярів. Тому питання про відновлення їхньої розумової і фізичної працездатності, підтримання належного рівня здоров’я та вдосконалення фі­зичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

Одним із діючих засобів зміцнен­ня здоров’я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є проведення фізкультурно-оздоров­чих заходів у режимі дня школи, організація та проведення загальношкільних фізкультурно-ма­сових і спортивних заходів [7-11].

На основі аналізу наукових джерел та зако­нодавчих і нормативних документів слід розгля­дати фізкультурно-оздоровчу роботу як один з основних напрямів впровадження фізичної куль­тури в освітнє середовище, який спрямований на підтримання та зміцнення здоров’я дітей і під­літків та здійснюється з урахуванням стану їх здоров’я, рівня фізичного та психічного розвитку. Фізкультурно-оздоровча робота може включати в себе систему різноманітних заходів, які спрямовані на вдоскона­лення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стій­кості та адаптаційних резервів їхнього організму [12-21].

Для розв’язання завдань фізкультурно-оздо­ровчої роботи в загальноосвітній школі застосо­вують різноманітні засоби. Основними серед них є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Тому метою даного дослідження було теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність застосування засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності для підвищення здоров’я учнів середнього шкільного віку.

Об’єктом даного дослідження є система фізичного виховання школярів.

Суб’єкт дослідження – школярі 10-11 років.

Предмет дослідження – функціональні показники серцево-судинної і дихальної системи, показники рухової активності.

Практична значимість – результати дослідження можуть бути рекомендовані вчителям фізичної культури, які працюють з учнями середнього шкільного віку з метою підвищення рівня їхнього здоров’я.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Значення фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні школярів

Нині молоде покоління виховується у скрут­них соціально-культурних умовах: кожен чет­вертий злочин здійснюють підлітки, близько 32% з них вживають алкогольні напої, на куріння зо­рієнтовано майже 58% учнів, у чотири рази за останні роки зросла кількість наркоманів у віці від 12 до 18 років, кожен четвертий наркоман – дівчина. Усі ці негативні фактори сприяють різ­кому погіршенню стану фізичного та психічного здоров’я дітей та молоді [3]. Причини захворюва­ності учнів слід шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової сис­теми, перешкоджають їхньому належному роз­витку й не створюють належних умов для задо­волення потреб учнів [4, 6, 22-28].

У контексті формування всебічно гармоній­но розвиненої особистості, важливе місце відво­диться зміцненню здоров’я учнів, яке, як відомо, закладається з дитинства в школі, через яку за умови обов’язковості загальної освіти проходять всі діти. Тому їхнє здоров’я значною мірою зале­жить від ефективності оздоровчої роботи в шко­лі. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова ак­тивність дітей поступово знижується, а в зв’язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищу­ється рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини й шкільної гігієни свідчать про «омо­лодження» і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. За час навчання в школі кіль­кість здорових дітей зменшується у 3-4 рази. На час випуску зі школи значна частина учнів набувають хронічних хвороб, при цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у них спосіб життя [7].

Великий обсяг денного і тижневого наванта­ження учнів загальноосвітньої школи призводить до систематичного накопичення втоми, що нега­тивно відбивається на загальному стані здоров’я школярів. Тому питання про відновлення їхньої розумової і фізичної працездатності, підтримання належного рівня здоров’я та вдосконалення фі­зичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

Для того, щоб підвищити рівень рухової активності школярів, потрібні допоміжні заняття фізичними вправами в позаурочний час. Розвиток масової фізичної культури і спорту в загальноосвітніх школах спрямований, насамперед, на зміцнен­ня здоров’я учнів, фізичний розвиток та рухову активність [8]. Необхідно за рахунок максималь­ного використання різноманітних форм і мето­дів роботи охопити систематичними заняттями фізичною культурою і спортом якомога більшу кількість учнів. Одним із діючих засобів зміцнен­ня здоров’я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є проведення фізкультурно-оздоров­чих заходів у режимі дня школи, організація та проведення загальношкільних фізкультурно-ма­сових і спортивних заходів [11, 29].

У педагогічній літературі здебільше розгля­даються заходи фізкультурно-оздоровчої робо­ти. На думку Г.П. Богданова, в режимі шкільно­го дня необхідно використовувати гімнастику до уроків, фізкультхвилинки в процесі уроків, годи­ни здоров’я та рухливі перерви, дні здоров’я та спорту а також позакласні заняття, форми яких не є раз і на завжди визначеними, у зв’язку з тим, що інтереси учнів змінюються, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки [30, с. 6-7].

Л.В. Волков вважає фізкультурно-оздо­ровчу роботу в школі однією із складових фізич­ного виховання учнів і відносить до неї гімнасти­ку до занять, під час занять (фізкультхвилинка та фізкультпауза), між заняттями на перервах (ігри на перервах), крім того автор визначає по­закласну фізкультурно-оздоровчу та спортив­но-масову роботу, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів [31, с. 17]. В.М. Кінль розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, вважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працез­датності школярів та до них відносить: гімнасти­ку до занять, фізкультхвилинки на уроках та фі­зичні вправи на перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня, дні здоров’я та спорту [32, с. 3].

В.В. Шерета і В.С. Язловецький у своїй ро­боті зазначають, «…що недопустимо обмежувати рухову активність учнів тільки уроками фізич­ної культури. Уроки фізичної культури розгля­даються не лише як можливі шляхи реалізації потреби в рухах, а й передусім як збагачення учнів знаннями, вміннями й навичками самостій­но виконувати фізичні вправи, виробляти звички й потреби до щоденних занять фізичною культу­рою. При наявності такої потреби й умінь, набу­тих на уроках, діти в години дозвілля самостійно займаються рухливими іграми, роблять гімнас­тику й таким чином отримують необхідний обсяг рухів, фізичне навантаження» [33, с. 40].

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для вихо­вання звички до систематичних занять, і як на­слідок, сприяння запровадженню фізичної куль­тури в побут народу. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєнні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне ви­ховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який пе­редбачає заняття протягом шкільного дня, поза­класну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність [11].

Стосовно завдань, що вирішуються в ході фіз­культурно-оздоровчої роботи, узагальнюючи дані літературних джерел та законодавчих і норма­тивних документів, ми поділяємо думку В.І. Ляха і Г.Б. Мейксона, які вважають «…що головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку ор­ганізму, прищепленні та удосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров’я та сприяння масовому охопленню школярів занят­тями фізичною культурою» [34, с. 177].

На основі аналізу наукових джерел та зако­нодавчих і нормативних документів слід розгля­дати фізкультурно-оздоровчу роботу як один з основних напрямів впровадження фізичної куль­тури в освітнє середовище, який спрямований на підтримання та зміцнення здоров’я дітей і під­літків та здійснюється з урахуванням стану їх здоров’я, рівня фізичного та психічного розвиткуФізкультурно- оздоровча робота може включати в себе систему різноманітних заходів, які спрямовані на вдоскона­лення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стій­кості та адаптаційних резервів їхнього організму.

Сучасна практика фізичного виховання свід­чить, що ефективними формами фізкультурно-оздоровчої роботи є: заняття фізичними вправа­ми протягом навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров’я); туристичні по­ходи, рухливі ігри на місцевості; самостійні занят­тя фізичними вправами; спортивна година в гру­пах подовженого дня і т.п. Використання цих форм сприяє: зниженню в учнів негативних наслідків на­вчального навантаження, збільшенню рівня рухо­вої активності дітей, формуванню «школи рухів», тобто навчання школярів основам рухової діяль­ності, надання методичних рекомендацій для само­стійних занять фізичними вправами.

Для розв’язання завдань фізкультурно-оздо­ровчої роботи в загальноосвітній школі застосо­вують різноманітні засоби. Основними серед них є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Кожна група засо­бів розв’язує специфічні завдання, проте в комп­лексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм дітей.

Для розв’язання оздоровчих завдань найкра­щими є аеробні вправи, які залучають до робо­ти великі м’язові групи. Наприклад, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, туризм, рухливі та спортивні ігри, ходьба на лижах тощо.

Як відомо система фізкультурно-оздоровчої роботи в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури. Відповідно між учителем і учнями існують певні способи взаємодії, які й належать до методів та методичних прийомів.

1.2 Методи та принципи фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі

Метод фізкультурно-оздоровчої роботи – це система дій вчителя в процесі викладання, а учня під час виконання фізичних вправ. Залежно від чергування фізичних вправ й інтервалів відпочинку між ними в оздоровчому тренуванні використовується ряд методів, а саме:

1. Перемінний метод – коли при багаторазовому застосуванні вправи змінюється її тривалість, або структура. Цей метод є одним із основних для підвищення функціональних можливостей організму.

Перемінний метод виконання навантаження означає, що інтенсивність навантаження під час його виконання змінюється. Зокрема, початківці чергують виконання відрізків ходьби й бігу. Більш фізично підготовлені діти можуть використовувати крос по пересічній місцевості (20-35 хв) не частіше 1 разу на тиждень. Це найбільш ефективний засіб розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості, тому що інтенсивність бігу на окремих відрізках може досягти змішаної зони енергозабезпечення із збільшенням ЧСС до «пікових» показників (90–95% від максимуму).

Типовими прикладами такого навантаження можуть бути лижні гонки по пересіченій місцевості, їзда на велосипеді, орієнтування тощо.

Навантаження, що виконуються цим методом, спрямовані одночасно на розвиток і підтримку декількох фізичних якостей (наприклад, витривалості й швидкісно-силових якостей) і на формування спеціальних навичок [35-40].

2. Інтервальний метод характеризується поступовим скороченням інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. У дітей, які ще недостатньо адаптувалися до фізичних навантажень, інтервали відпочинку повинні забезпечити початок наступної роботи у фазі суперкомпенсації, тобто фазу підвищеної працездатності. У міру підвищення тренованості організму інтервали відпочинку скорочуються, і наступна робота по винна розпочинатися у фазі зниженої працездатності, тобто у фазі недовідновлення.

Тренування з короткочасними (1–1,5 хв.) стандартними інтервалами відпочинку після напруженої фізичної роботи (в межах 80% від максимальної), яка виконується при ЧСС 160–180 уд.хв, сприяє підвищенню працездатності серця і збільшенню споживання кисню тканинами завдяки посиленню об’єму кровотоку.

На розвиток аеробної і анаеробної працездатності великий вплив справляє інтенсивність фізичних вправ. Аеробна працездатність найбільше зростає при ЧСС 150–175 уд.хв., а анаеробна – при 180 уд.хв. При цій частоті серцевих скорочень МСК досягає максимальних величин.

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

Як завжди, рівномірний метод застосовується в циклічних вправах.

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

4. Повторний метод характеризується багаторазовим повторенням вправи без зміни інтенсивності, темпу і структури її виконання. Використовується цей метод в усіх видах спорту для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Повторний метод виконання фізичних навантажень дещо подібний до інтервального. Відмінність його полягає у відносно більшій тривалості відпочинку (звичайно більше хвилини) і відповідно повнішим відновленням [33, 37, 41].

Якщо для інтервального методу характерний активний відпочинок, то для повторного поряд з активним може бути й пасивний.

5. Ігровий метод має багато ознак, які характерні для гри. Основу змісту будь-якої гри у фізичному вихованні становлять дії, що спрямовані на фізичне вдосконалення людини. Загалом, гру слід розглядати як систему конкретних дій, що виконуються в межах певних правил і як метод, котрим можна розв’язувати різноманітні оздоровчі та педагогічні завдання.

Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні:

– яскраво виражене суперництво в ігрових діях. Метод дає змогу відтворити порівняно складні взаємостосунки між учнями. Тому в ігровому методі ретельно регламентуються взаємостосунки між гравцями;

– значна і часта зміна умов ведення боротьби та виконання певних дій, у результаті яких гравці повинні володіти різноманітними способами розв’язання завдань, а сформовані в них навички відзначатися гнучкістю, здатністю пристосовуватися до умов, що постійно змінюються;

– високі вимоги до творчої ініціативи в діях.

Варіативність ігрових ситуацій вимагає самостійності у виборі ефективних і результативних дій та рухів;

– відсутність суворої регламентації у характері дій та навантажені. В межах офіційних або умовних правил учні можуть використовувати ті дії, які на їхню думку є найбільш ефективними. При цьому навантаження кожного учасника повністю залежить від його активності, функцій, що виконуються під час гри та деяких наперед обумовлених діях (тривалістю використання методу, кількості учасників, змісту гри тощо);

– комплексне виявлення різноманітних рухових навичок і фізичних якостей. Для досягнення успіху під час гри учаснику доводиться використовувати цілий комплекс дій (біг стрибки, метання та ін.), причому в різноманітних поєднаннях. Усе це забезпечує комплексну дію на організм гравців;

– у багатьох випадках взаємодія між учасниками відбувається за допомогою певних предметів, наприклад, м’ячів, гімнастичних палиць, скакалок тощо;

6. Змагальний метод. Цей метод дещо нагадує ігровий. Проте між ними існує і принципова відмінність. Вона полягає у тому, що в ігровому методі процес навчання і тренування будується на сюжетному змісті. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання дій повністю залежить від його змісту. Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні:

– підпорядкування всієї діяльності завданню перемогти в певній дії відповідно до наперед встановлених правил. Таке завдання є фактором стимуляції активності й творчості учасників, співвідношення їхньої фізичної підготовленості;

– максимальне виявлення психічних і фізичних сил у боротьбі за першість. У результаті змагального методу створюються умови для повнішого розкриття функціональних можливостей рганізму;

– обмежені можливості в керуванні учнями і регулюванні їхнього навантаження. Цей метод вимагає більшої самостійності у виконанні рухових дій.

Слід наголосити на тому, що використання змагального методу у фізкультурно-оздоровчій роботі в загальноосвітній школі буде найбільш ефективним за умови достатньої фізичної підготовленості дітей, високого рівня психічної стійкості до перемог і невдач [42-49].

Заняття фізичною культурою і спортом допоможуть учням зміцнити здоров’я, поліпшити фізичний розвиток, підвищити працездатність лише за умови, коли педагогічний процес буде організований і проводитиметься на наукових засадах, законах валеології, фізіології та психології. При цьому будуть враховані їхній вік, стать, загальна та спеціальна підготовленість, режим відпочинку і тренування, гігієнічні умови місць проведення занять. Крім того даний процес повинен бути спеціально організований і проводитися із врахуванням основних дидактичних принципів.

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

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

Принцип активності має тісний зв’язок з емоційністю і потребою учнів у руховій активності. Він є закономірним відбиттям свідомого ставлення до навчання, занять фізичними вправами, дотриманням рухового режиму тощо. Активізації пізнавальної діяльності учнів сприяють: позитивне ставлення до навчання, інтерес до навчального матеріалу; позитивні емоції, що викликані навчальною діяльністю; використання сучасних технічних засобів; уміння вчителя враховувати психічний стан учнів і стадії їхнього психічного розвитку [7-11, 28, 30].

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

Принцип різнобічної спрямованості оздоровчого тренування. Характер впливу оздоровчого тренування на організм людини залежить насамперед від виду вправ та структури рухових дій. Розрізняють три основних типи фізичних вправ: 1) циклічні вправи аеробної спрямованості, які сприяють розвитку витривалості; 2) циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, які розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість; 3) ациклічні вправи, які підвищують силову витривалість.

Найбільший оздоровчий ефект дають комплексні заняття, які включають вправи на витривалість, силу, гнучкість. Оздоровчі вправи з різною спрямованістю залучають до роботи велику кількість м’язових груп, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток [27, 29].

Принцип диференційованого підходу зобов’язує враховувати типологічні особливості нервової системи й темпераменту учнів. Даний принцип вимагає при оптимізації фізичного навантаження учнів, враховувати вік, стать, рівень фізичного розвитку й фізичну підготовленість, стан здоров’я тощо. Реальні можливості учнів зумовлені рівнем розвитку інтелектуальної, емоційної й вольової сфер, знань, умінь та навичок, попередньо сформованого рухового досвіду і їхнього відношення до навчального процесу. Підвищення рівня функціонального стану і розвиток працездатності організму, його тренованості будуть ефективними лише при дотриманні всіх цих принципів. Виконання фізичних вправ з метою підвищення здоров’я дітей і підлітків повинно підпорядковуватися певним закономірностям або вище зазначеним принципам.

Для більш ефективнішої організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі для вчителів фізичної культури є уміння складати та реалізовувати плани агітаційно-пропагандистської діяльності. Тобто, організовувати виховний процес під час проведення різних форм занять з учнями, а саме: організовувати й проводити окремі виховні та агітаційні заходи (вечори, зустрічі, змагання і т. ін.); готувати та проводити лекції, бесіди на фізкультурну тематику; розробляти форми та організовувати наочну агітацію з фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ефективна пропаганда є запорукою масового залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. Одним із дієвих засобів залучення дітей до активних занять можуть бути фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної спрямованості [1-10, 39].

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої роботи – це цілеспрямоване поширення та популяризація фізкультурних знань для переконання дітей і підлітків в необхідності систематичних занять різноманітними фізичними вправами.

Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи:

1. Переконання в необхідності оздоровчих занять. Тематика пропаганди цього етапу може бути така, наприклад: вплив фізкультурних занять на стан здоров’я, тривалість життя, підвищення рівня працездатності, гармонійний розвиток, набуття рухового досвіду, розвиток фізичних здібностей тощо.

2. Підвищення рівня фізкультурної освіченості, грамотності, вихованості. На цьому етапі пропагандистського впливу до відома школярів доводиться наступна інформація: фізична культура; людський організм, його можливості та резерви; здоров’я як цінність, його чинники, здоровий спосіб життя; взаємодія фізичного, психічного та духовного; роль фізичної культури і спорту в житті людини, самовиховання; з історії спорту, види спорту, Олімпійські ігри; видатні українські та зарубіжні спортсмени; краєзнавчі матеріали про розвиток фізичної культури і спорту в регіоні тощо.

3. Залучення школярів до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Однією з важливих умов залучення школярів є формування в них позитивного ставлення до занять фізичними вправами. На нашу думку впровадження фізичної культури як невід’ємної частини здорового способу життя в повсякденний побут школярів неможливе без розвитку у них позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Позитивне ставлення підлітків до занять фізичною культурою може бути вироблене, по-перше, через формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, по-друге, через пошук та визначення життєвих цінностей (здоров’я, бути схожими на видатних вітчизняних спортсменів, фізична досконалість тощо) [18, 20].

4. Підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. Цей етап передбачає пропагування передового досвіду оздоровчої роботи, нових досягнень науки, методичних засобів, раціональних оздоровчих технологій, програм та комплексів для групових і самостійних занять фізичними вправами, рекомендацій щодо використання тренажерних пристроїв, проведення самоконтролю тощо.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі є усна і наочна.

Значне місце в тематиці усних (словесних) форм слід відводити різноманітним питанням розвитку спорту, його історії. Спортивна тематика дає можливість розкрити учням не тільки фізичні здібності спортсменів, а й їхні високі морально-вольові якості, силу духу. Приклад видатних спортсменів має великий вплив на підлітків, стає для багатьох зразком, ідеалом, спонукає до наслідування позитивних рис. Ознайомлення учнів із досягненнями українських спортсменів, використання краєзнавчих матеріалів сприяє патріотичному вихованню, яке в наш час набуває особливої актуальності. Важливо, щоб учні знали про славетних українських спортсменів.

Вибір конкретної теми та форми, методу її розкриття учням через слово залежить не тільки від загальних завдань і змісту фізичного виховання.

На цьому процесі позначається рівень знань, поінформованості учнів з певної проблематики, наявність джерел інформації, зацікавленості учнів, їх уміння відбирати, аналізувати необхідний матеріал тощо. Якщо, наприклад, учні обмежені у виборі джерел інформації, мають фрагментарні уявлення про тему обговорення, доцільно застосовувати розповідь. Якщо ж учні володіють певним запасом інформації, знають і мають джерела її поповнення, доцільно використовувати бесіди, усні журнали, обговорення друкованої продукції (газетної, журнальної, книжної), диспути, інформаційно-змагальну форму «Що? Де? Коли?», різноманітні вікторини тощо. Вони дають змогу залучати значну кількість учнів до їх проведення, створюють атмосферу інтелектуальної активності та емоційної виразності. Але це досягається за умови достатньої попередньої підготовки учнів (надання порад щодо джерел інформації, відбору її змісту, використання наочності і т. п.).

Серед засобів наочної форми можуть бути: стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми і т. п. [7, 45].

Стенди, як правило висвітлюють стаціонарні форми пропаганди, які містять інформацію тривалого використання: плани роботи, таблиці досягнень, графіки, схеми, діаграми, котрі супроводжуються текстовим матеріалом агітаційного та програмно-методичного характеру. На вітринах може бути розміщена виставка різних спортивних газет, книг, грамот, дипломів, вимпелів, призів, фотографій кращих учнів-спортсменів школи тощо. Комплексна інформація з тих чи інших питань фізкультурно-оздоровчої роботи може бути подана у вигляді плакатів. На них розміщується декілька взаємопов’язаних нарисів, котрі висвітлюють ту або іншу подію, фотоматеріали. Доступною формою наочної пропаганди можуть виступати фотоальбоми, які розповідають про яскраві події зі спортивного життя школи: змагання, тренування, заходи різного змісту. Фото-альбоми завжди є цікавими для учнів, адже вони сприяють зміцненню найкращих спортивних традицій навчального закладу.

Отже, з вищезазначеного слід констатувати, що основна мета організації й проведення фізкультурно-оздоровчої роботи є актуальною, адже вона сприяє – раціональному використанню рухової активності як фактора зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного стану, підтримки високої працездатності школярів протягом навчального дня, набуття та удосконалення рухового досвіду, розвитку фізичних здібностей і т. п. Пріоритетним завданням її є виховання національних традицій прихильного ставлення до оздоровчої рухової активності як важливого компоненту здорового способу життя і соціалізації особистості школяра, відпочинку й розваг.

Для учнів загальноосвітніх навчальних закладів стратегічної важливості набуває створення умов, які надавали б їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8-10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних виявів серед дітей і підлітків, а також допомагає сформувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом.

Практичне розв’язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі повинно здійснюватися на спеціально організованих заняттях, які обов’язково мають визначатися: складом тих, хто навчається, місцем і часом занять, змістом занять, характером діяльності учнів, способами керування з боку вчителя.

Фізкультурно-оздоровча робота має здійснюватися на наукових засадах, із застосуванням відповідних методів (перемінний, інтервальний, рівномірний, повторний та ігровий), завдяки яким учитель зможе успішно взаємодіяти з учнями та принципів (поступовості, систематичності, активності, відповідності фізичного навантаження рівню здоров’я учнів, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування та диференційованого підходу). Важливим фактором успішної організації фізкультурно-оздоровчої роботи є агітація й пропаганда такого виду діяльності, яка сприятиме залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами та оволодінню певним обсягом знань, відомостей, інформації стосовно фізичної культури і спорту [3-7, 15-23].

1.3 Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей організму в старшому шкільному та молодому віці

У старшому шкільному віці (15-17 років) темпи біологічного розвитку організму сповільнюються. Закінчується формування опорно-рухового апарата: товщають кості, м'язові волокна по своїх властивостях наближаються до м’язів дорослих. У дівчат м’язи містять значну кількість жирових прошарків. Це приводить до збільшення маси їхнього тіла, зниженню відносної сили й аеробної витривалості. У період 15-17 років триває вдосконалювання аналітико-синтетичної діяльності кори. Однак процеси збудження ще домінують над гальмуванням. Закінчується формування механізмів кисневотранспортної системи [37].

За показниками ЧСС, обсягу серця, систолічного і хвилинного обсягу крові, ЖЕЛ, ХОД, максимальної вентиляції легенів, резерву дихання, МСК і кисневого пульсу школярі 17 років практично не уступають дорослим. Однак киснева ємність крові в них трохи знижена. Формування цих морфо функціональних структур розширює адаптивні можливості юнаків і дівчат не тільки до роботи помірної та великої інтенсивності, але й до субмаксимальних навантажень із значним кисневим боргом. У цілому вікові зміни різних форм витривалості протікають гетерохронно і повторюють процес формування фізіологічних механізмів, відповідальних за певну рухову функцію [38].

Останній пік приросту аеробної витривалості у юнаків – відзначається в 16-17 років; у дівчат інтенсивний розвиток цієї функції закінчується в 14 років. Надалі темпи природного розвитку кардіореспіраторної системи у дівчат знижуються, а показники кисневого забезпечення їхнього організму залишаються зниженими в порівнянні із хлопчиками, юнаками й чоловіками. За період шкільного навчання природний приріст аеробної витривалості в школярів (школярок) становить 28% (21%). Основними факторами приросту функції стать, вік і темпи біологічних перетворень організму. Найбільш високі темпи розвитку інших локомоторних функцій у юнаків (дівчат) відзначаються: гнучкості хребетного стовпа – в 15-16 (16-17 років); статокінетичній стійкості (рівноваги), сили розгиначів тулуба й статичної витривалості згиначів рук - в 16-17 років. Керування руховою підготовленістю школярів, як і будь-яких інших вікових груп, не може бути ефективним без зворотного зв’язку. Такий зв’язок забезпечує тестування [39].

Вік 18-29 років характеризується розквітом біологічної зрілості людини й надійністю функціонування всіх систем організму. До 18-20 років сповільнюється зріст тіла в довжину, остаточно формуються системи енергозабезпечення. У цьому віці організм людини має найбільшу стабільність, економічністю й реактивністю у відповідь на дію стрес-факторів будь-якої модальності. При напруженій м’язовій роботі величини хвилинного обсягу дихання й кровообігу досягають граничних значень [20].

Разом з тим, в 25-30 років, а іноді й раніше, залежно від спадкоємних і средовищних факторів, починають розвиватися процеси інволюції рухових функцій. Ці процеси протікають гетерохронно, і в першу чергу зачіпають нейромоторні механізми, пов'язані із проявом швидкості рухів. Страждають всі її компоненти: темп, швидкість одиночного руху й час рухової реакції. Краща моторна реакція відзначається для відносно дрібних м’язових груп кисті, передпліччя, стопи й гомілки, гірша – для м’язів тулуба. Швидкість одиночного руху найбільше істотно знижується при рухах у тазостегновому й колінному суглобах. До тридцяти років зменшується й темп рухів. Основні причини регресу всіх форм швидкості полягають у зниженні збудженості й рухливості нервових процесів, збільшенні фаз абсолютної та відносної рефрактерності, розвитку процесів гальмування. Знижена збудливість і лабільність нервового апарата певною мірою обмежує здатність цієї вікової групи до оволодіння сладнокоординованими рухами, особливо при дефіциті часу [37, 419].

До 25 років рухова активність жінок знижується. Це приводить до збільшення маси тіла. За період з 18 до 25 років їхня маса збільшується на 10%, у результаті чого відбуваються неоднозначні зміни їх морфофункціонального статусу.

З одного боку, у жінок збільшується абсолютна сила (10%) і статична витривалість (24%), а з іншого боку – знижується (4-6%) фізична працездатність, аеробна витривалість, швидкісно-силова й координаційна підготовленість.

У чоловіків процеси старіння розвиваються пізніше, вони ведуть більше активний у руховому відношенні спосіб життя, і тому при збереженні тих же закономірностей темпи регресу рухових функцій у них виражені менш чітко. Простежується лише тенденція до зниження рівня «вибухової» сили й темпу швидкісних локомоцій. Ця тенденція пов'язана зі збільшенням маси тіла у чоловіків до 25-30 років. Природне зниження біологічних можливостей людини до прояву швидких і складнокоординованих рухів збільшується негативним впливом гіпокинезії. Як наслідок, знижується й аеробно-анаеробна витривалість [37-41].

1.4 Визначення поняття «здоров’я»

Стратегічна важливість сфери фізичного виховання студентської молоді обумовлена її тісним зв’язком із розвитком та зміцненням стану здоров’я і фізичного гарту майбутніх фахівців [13-27].

Сучасний стан здоров’я населення України характеризується підвищенням захворюваності, насамперед серед людей молодого віку [18, 28-35].

Приймаючи до уваги, що основними показниками, які характеризують стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах, є рівень здоров’я та рухової підготовленості школярів, – необхідно чітко окреслити дефініції цих понять.

Існує понад 100 визначень поняття «здоров’я», але майже всі вони не в повному обсягу відображують сутність цієї важливої загальнолюдської категорії. Складність дефініції здоров’я, попри всієї очевидної повсякденної зрозумілості цієї характеристики стану людини, не можна віднести до низки тривіальних. Вичерпне визначення здоров’я з наукових позицій, – завдання складне й ще далеке від остаточного вирішення.

Більшість існуючих дефініцій здоров’я так чи інакше пов’язані з характеристикою функціонального стану людини, який визначає рівень адаптаційних можливостей організму щодо зовнішніх умов його життєдіяльності. Саме адаптація, як універсальний закон існування живих істот, дозволяє людині виконувати біологічні та соціальні функції у реальних умовах життя.

Отже, в узагальненому сенсі під здоров’ям розуміється здатність організму ефективно адаптуватися до оточуючого середовища, що сприяє успішній реалізації біологічних і соціальних функцій людини [4-9, 25].

Здоров’я – це особистісна категорія, вона з’являється з початком життя людини і видозмінюється у процесі життєдіяльності разом із нею.

Видатний російський клініцист Г.А. Захар’їн вважав, що здоров’я від хвороби відрізняє „здатність до діла”. Саме в цій якості втілюється цілісне різноманіття морфо-фізіологічних, психофізіологічних та духовно-вольових проявів, притаманних здоровій людині. Людина тим більше здорова, чим ширше діапазон доступних їй вольових дій.

Дуже близьким до цього погляду є твердження Жирнова В. [5, 9], який трактує здоров’я як стан, що передбачає притаманну тільки людині цілеспрямовану життєдіяльність. Він також вказує на тісний зв’язок здоров’я із цілеспрямованою діяльністю людини. На його думку, здоров’я поєднується з такими поняттями як фізичні та психічні можливості людини, а також із незалежністю людини від обмежень, пов’язаних із недосконалістю власного тіла. Звідси витікає принципова можливість опосередковано, через показники фізіологічних функцій, визначати рівень фізичного (тілесного) здоров’я людини.

Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні параметри та зберігати їх оптимальними в різних умовах, є найбільш характерною ознакою здоров’я [25].

Проблема людської сутності взагалі та здоров’я, зокрема, як невід’ємної складової людини, перебувала в центрі філософських роздумів Г.Сковороди. У своїх творах він дотримувався думки про „двоїсту” природу людини, розрізняючи в її індивідуальному розвитку фізичне і духовне начало. Він високо цінував життєдайну роль духовного фактору в цілеспрямованій діяльності людини. Потреби тіла, задоволення яких необхідне для життя та розвиту людини, реалізуються через активну діяльність і працю, через здатність навчатися і виховуватися. Природні тілесні дані, за Сковородою, – це той потенціал людини, який треба розвивати та вдосконалювати [29, 36-43].

У педагогічній науці знайшло широке застосування поняття здоров'я як стану фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, сукупність яких створює умови для успішної реалізації соціальних і біологічних функцій людини [12, 16, 17, 19].

Такий підхід до розуміння здоров’я тісно пов’язаний із відомим визначенням цього терміну ВООЗ і в певній мірі відповідає потребам педагогіки фізичного виховання студентської молоді. Адже об’єктом фізичного виховання є людина, амбівалентна сутність якої пов’язана з її біологічною та соціальною природою.

Біологічна природа людини характеризується ефективністю діяльності функціональних систем організму стосовно забезпечення вітальних та соціальних потреб особистості, тоді як соціальна – роллю в суспільстві. При цьому слід підкреслити, що саме через біологічну складову реалізується соціальна функція людини, а соціальне не може бути реалізоване без біологічного.

Таким чином, можна констатувати, що здатність індивіда реалізовувати власні біологічні та соціальні функції складає зміст прояву здоров'я. Виходячи із цього, стає можливим виокремити певні прояви сутності здоров'я, зокрема, ступінь ефективності виконання людиною біологічних і соціальних функцій [44-48].

Виходячи із двоєдиної природи людини й розуміння здоров'я як прояву трьох взаємопов'язаних складових компонентів: фізичного, психічного та соціального, у категорії здоров’я відповідно розрізняють фізичні (соматичні), психічні та соціальні аспекти його сутності.

Рівень фізичного здоров’я визначає фон, на тлі якого розгортається взаємодія захисних сил організму з несприятливими зовнішніми та внутрішніми факторами. Чим вищий рівень фізичного здоров’я, тим більше опір організму цим факторам [25, 30, 49-51].

Здатність жити і зберігати здоров’я залежить не від наявності хвороби чи патологічних процесів в організмі, а від ступеню його опору несприятливим впливам.

Зазначимо, що сучасний науковий погляд на характеристику фізичного здоров’я не зводиться до визначення лише показників морфо-функціонального стану організму чи його енергетичного потенціалу.

Провідним у характеристиці здоров’я є оптимальна взаємодія неенергетичного та енергетичного компонентів, які обумовлюють якісні параметри життєдіяльності організму [25].

Предметом нашого наукового інтересу є саме фізичне здоров'я, тобто стан тіла людини як фізичного об’єкту, що зазнає суспільного, природного та техногенного впливу.

Не випадково, що в останні роки з’явилась нова наукова галузь, відома під назвою «соціологія тіла», яка досліджує дію соціальних чинників на тіло людини [32].

В усі історичні періоди суспільство мало свій образ «здорового тіла», тобто своє уявлення про здоров’я та захворювання, тому вивчення цих проблем є одним із головних напрямків досліджень у цій галузі науки.

За спорідненістю об’єкту наукових досліджень, соціологія тіла може розглядатися як складова загальної науки про здоров'я – валеології.

Валеологія (лат. valeo – бути здоровим) як наука визначає не тільки саму категорію здоров’я, шляхи й засоби його збереження і зміцнення, але й обґрунтовує необхідність і можливість характеристики індивідуального здоров’я за кількісними показниками [25, 30, 51].

Ідея про можливість вимірювання здоров’я за показниками діяльності функціональних систем організму виникла в науковому середовищі на початку 70-х років минулого сторіччя. Тоді знаменитий хірург-кардіолог М.М. Амосов у блискучих публічних виступах закликав фахівців використовувати об’єктивні методи оцінки стану здоров’я за показниками резервних можливостей організму. Він запропонував поняття «резерви здоров’я», які визначають у кількісних показниках рівень фізичного здоров’я людини [51].

Серед найбільш розповсюджених та інформативних прийомів кількісної оцінки індивідуального здоров’я в наш час застосовуються: методика визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу Р. М. Баєвського, методика оцінки витривалості як прояву аеробних можливостей організму К. Купера та І.А. Гундарьова, методика оцінки резервів енергопотенціалу організму Г.Л. Апанасенка [23-25, 51].

Згідно положень, висунутих Г.Г.Щедріною [18], показники здоров’я можуть бути кількісно охарактеризовані за такими ознаками:

* рівень та гармонійність фізичного розвитку;
* функціональний стан організму (його резервні можливості, і, перш за все, - серцево-судинної системи);
* рівень імунного захисту та неспецифічної резистентності;
* наявність захворювання чи дефекту розвитку;
* рівень морально-вольових та ціннісно-мотиваційних установок.

В основі структури здоров’я, на думку автора, є стабільність гомеостазу та саморегуляції організму.

Для оцінки здоров’я Т.Ю. Круцевич [23-25], на підставі фундаментальних досліджень, було запропоновано використовувати п’ять інформативних критеріїв, які дозволяють отримати об’єктивну характеристику рівня фізичного здоров’я:

1. рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку календарному;
2. рівень функціонування основних систем організму;
3. рівень фізичної підготовленості;
4. ступінь опору організму несприятливим впливам;
5. наявність чи відсутність хронічних захворювань.

Узагальнюючи викладене, певний науковий інтерес має аналіз ситуації з використанням методів оцінки стану здоров’я у практиці фізичного виховання школярів вищих навчальних закладів України.

У доступній нам літературі за матеріалами наукових конференцій та публікацій у фахових виданнях, здоров’я школярів є предметом широкого наукового обговорення [13, 34].

На думку багатьох дослідників, сучасний стан здоров’я студентської молоді має стійку тенденцію до погіршення, про що свідчить збільшення кількості школярів спеціальної медичної групи, яка сягає у різних ВНЗ від 15 до 25% [1, 5, 177 та ін.]. Встановлено, що захворюваність школярів перших курсів за 10 років збільшилася з 16% до 40,3%.

Разом із тим, в останні роки увагу фахівців привертає проблема визначення стану здоров’я всього загалу школярів, які займаються фізичним вихованням у ВНЗ [49].

Цікаві спостереження зроблені у дослідженні стану фізичного здоров’я школярів, які займаються в групах спортивного вдосконалення [51]. Рівень фізичного здоров’я оцінювався за методикою Г.Л. Апанасенка. Було встановлено, що рівень вище середнього мали 3,2% обстежених, середній – 49,5%, нижче середнього зареєстровано в 21,5% осіб, низький рівень фізичного здоров’я визначений у 25,8% тих, що займаються у групах спортивного вдосконалення. Привертає увагу те, що високого рівня фізичного здоров’я серед цього контингенту школярів не було виявлено. Підсумовуючи результати дослідження, автори роблять висновок про загалом низький рівень фізичного здоров’я студентської молоді.

Дуже близькі до цих даних результати обстеження абітурієнтів вищих навчальних закладів м. Києва за матеріалами диспансеризації 481 особи [39]. Встановлено, що низький та нижче середнього рівень фізичного здоров’я мають 75% дівчат і 74% юнаків. Високий рівень здоров’я в дівчат не виявлено, а в юнаків його мали лише 2%.

Науковці та практики висловлюють обґрунтоване занепокоєння із приводу невтішного стану здоров’я сучасної студентської молоді, невирішеності багатьох питань, пов’язаних із покращанням викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни, покликаної формувати у школярів потребу до здорового способу життя [26, 45].

1.5 Контроль стану здоров’я в процесі фізичного виховання школярів

Фізичний стан та здоров’я школярів завжди були, є і будуть предметом пильної уваги суспільства, адже здоров’я студента сьогодні – це здоров’я нації в майбутньому.

Під фізичним станом розуміється готовність індивіда до виконання фізичної роботи, занять фізичною культурою і спортом. Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов’язаних ознак, котрі забезпечують нормальну взаємодію організму із навколишнім середовищем. Фізичний стан характеризується: фізичним розвитком, функціональним станом органів і систем, фізичною підготовленістю і фізичною працездатністю, а також залежить від статі і віку.

Залежно від методів і засобів, які застосовуються, контроль може бути педагогічним, медико-педагогічним, соціально-психологічним і медико-біологічним.

До методів педагогічного контролю, які не потребують складного технічного забезпечення, належать:

- спостереження;

- опитування;

- комплексні експрес-системи діагностики;

- контрольні рухові тести.

Педагогічні спостереження – візуальний метод контролю.

Опитування може проводитись у вигляді інтерв’ю, або анкетування. Інтерв’ю – вербальний (словесний, усний) метод отримання інформації про оперативний стан об’єкта на основі його суб’єктивних відчуттів. Анкетування дає змогу отримувати інформацію про фізичний стан за результатами відповідей на запитання, складені за спеціальною програмою.

Комплексні експрес-системи діагностують фізичний стан і фізичне здоров’я тих, що займаються фізичними вправами.

З допомогою контрольних рухових тестів визначається рівень розвитку рухових здібностей. Проведення контрольних рухових тестів полягає у виконанні конкретних вправ для визначення рівня розвитку однієї певної рухової якості [24-28].

Педагогічний контроль дає можливість оцінювати рівень фізичної підготовленості осіб, які займаються фізичними вправами, динаміку росту їхніх рухових здібностей і, при необхідності, дає змогу вносити корективи в структуру та зміст навчального процесу.

Медико-педагогічний контроль проводиться спільно із лікарем і вчителем фізичної культури з метою оцінювання впливу на організм студента навантажень, які виникають під час тренувальних занять.

Медико-біологічний контроль включає вивчення стану здоров’я і фізичного розвитку школярів, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, які відповідають за життєдіяльність організму.

Соціально-психологічний контроль вивчає особистість школяра, його психічний стан і підготовленість, мікроклімат у колективі та умови проведення занять.

Метою педагогічного контролю є оптимізація навчально-тренувального процесу на основі об’єктивної оцінки різних сторін фізичної підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму школяра.

Завдання контролю:

- визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональних можливостей школярів у процесі занять фізичними вправами;

- обґрунтувати профілактичні заходи зміцнення їхнього здоров’я;

- обґрунтувати раціональний режим оздоровчих тренувальних занять для представників різних вікових груп із різним рівнем фізичної підготовленості;

- підвищити якість навчального процесу.

Об’єктом контролю у фізичному вихованні є зміст навчально-тренувального процесу [43].

Система педагогічного контролю є важливою ланкою управління процесом фізичного виховання школярів.

Ефективність управління можлива лише за наявності об’єктивної інформації про фізичний стан тих, що займаються. Її можна отримати за допомогою педагогічного контролю, яка у свою чергу доповнюється даними інших видів контролю.

При здійсненні педагогічного контролю за руховими діями прийнято розрізняти три типи стану: етапний – відносно стабільний, мало піддається тренувальному впливу; поточний – більш рухомий; оперативний – найбільш лабільний. Залежно від цих типів стану розрізняють три види контролю: етапний, поточний і оперативний.

Етапний контроль − найпопулярніший вид контролю, який використовується в педагогічній практиці. Його основними засобами є тести для визначення рівня

розвитку фізичних якостей та здібностей школярів.

Етапний контроль виявляє зміни фізичного стану під впливом відносно тривалого періоду занять фізичними вправами. У зв’язку з цим у процесі етапного контролю всебічно оцінюється рівень різних сторін підготовленості, визначаються недоліки й подальші резерви вдосконалення.

Етапний контроль дає змогу розробляти раціональну стратегію побудови занять – систему планування.

Поточний контроль визначає реакцію організму на роботу переважно різної направленості, визначає формування процесів втоми під впливом навантаження серії або окремих занять, враховує протікання процесів відновлення. Цей вид дає можливість реалізувати прогнозуючу функцію контролю, тобто передбачати очікуваний результат у будь-якому завданні. Однак виявлення, того які вправи найкраще враховують можливості школярів у певній руховій вправі, практично неможливе без використання методів множинного кореляційного й регресивного аналізу [43, 44].

Оперативний контроль передбачає оцінювання оперативних станів – термінових реакцій організму на навантаження в ході тренувального заняття. Він направлений на оптимізацію програм навчально-тренувальних занять.

Методика оперативного контролю вимагає наявності експрес-методів, які дають змогу швидко, з максимальною точністю в умовах навчального процесу вимірювати й оцінювати поточний стан тих, що займаються фізичними вправами.

Однією з основних завдань цього виду контролю є раціональний підбір тестів, які повинні:

- об’єктивно виявляти й оцінювати фізичні якості та здібності;

- бути зрозумілими для школярів і для тих, кому потрібна дана інформація (вчитель, тренер);

- природно вписуватися в навчально-тренувальний процес, не порушуючи

його організації і не ставлячи перед школярами незвичних завдань, які можуть викликати несприятливі реакції психіки й функціональних систем;

- достатньо повно і всебічно оцінювати реакцію організму на тренувальні впливи і підготовленість тих, що займаються.

Показники оперативного контролю можуть бути кількісними критеріями, які характеризують: ступінь розвитку конкретних фізичних якостей і здібностей, стан серцево-судинної і дихальної систем, силу м’язів та ін.

Контроль фізичного стану школярів у процесі занять фізичною культурою і спортом дає змогу отримувати своєчасну й об’єктивну інформацію про розвиток, підготовленість і функціональні можливості різних систем організму. Вивчення стану здоров’я школярів у процесі фізичного виховання є важливим для обґрунтування профілактичних заходів та зміцнення їхнього здоров’я.

При контролі фізичного стану потрібно враховувати біологічний вік школярів, впливовий показник на функціональний стан органів і систем організму, який доповнює дані обстежень і дає можливості отримати повні характеристики фізичного здоров’я.

Результати контролю фізичного стану відображають рівень фізичної працездатності, функціональних резервів органів і систем, які забезпечують життєдіяльність (у першу чергу серцево-судинної), ступінь фізичного розвитку й фізичної підготовленості [6, 22, 11, 43].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність застосування засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності для підвищення здоров’я учнів середнього шкільного віку.

Перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми організації фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку.

2. Оцінити ступінь впливу фізкультурно-оздоровчих заходів на показники серцево-судинної та дихальної систем школярів 5 класів на основі здійснення порівняльного аналізу їх на початку і наприкінці навчального року.

3. Проаналізувати динаміку рівня рухової активності та фізичного здоров’я школярів 10-11 років на початку і наприкінці навчального року за методикою Г.Л. Апанасенко під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження.
2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів.
3. Опитування та бесіди з дітьми та батьками.
4. Визначення рівня загальної рухової активності відбувалося за допомогою методики Фремінгемського університету, яка дозволила кількісно і якісно визначати добову рухову активність школярів на основі хронометражу добової діяльності різного характеру. Уся рухова активність людини розподіляється на п’ять рівнів. Кожному рівню відповідають певні види фізичної активності: базовий (сон, відпочинок лежачи); сидячий (перегляд телепередач, читання, підготовка до занять в закладі освіти, їзда сидячи, настільні та комп’ютерні ігри, прийом їжі тощо); малий (особиста гігієна, стан із невеликою рухливістю, заняття в закладі освіти, пересування усіма видами транспорту та пішки); середній (домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика); високий (участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами, танці, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, роликах, велосипеді тощо).

Розраховували за формулою (1): ІРА = (SПРА + SФОРА) / ST х 100,

де ІРА (т) – індекс рухової активності за тиждень (в %); SПРА – сума часу, використаного на побутові рухи (хв); SФОРА – сума часу, використаного на заняття фізичними вправами і спортом (хв); SТ (т) – сума часу доби за тиждень (хв).

1. Оцінка функціональних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи: ЧСС, уд/хв.; АТ, мм рт ст; індекс Кердо ум.од.; індекс Руфьє, ум.од.

Індекс Кердо = АТдіаст./ЧССсп., ум.од., норма індексу Кердо близько одиниці.



Де: ЧСС1 – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи).

ЧСС3 – за 1 хв. через 2 хв. після навантаження (сидячи).

Оцінка індексу: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

Індекс Руф’є розраховували за формулою:



Дівчата здійснювали 23 присідання за 30 с.

Де: ЧСС1 – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи).

ЧСС3 – за 1 хв. через 2 хв. після навантаження (сидячи).

Оцінка індексу: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

1. Оцінку фізіологічних показників, що характеризують стан дихальної системи здійснювали за пробами Штанге і Генчі, с (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху).

7. Оцінка рівня фізичного здоров’я школярів за методикою Г.Л. Апанасенко (см. табл. 2.1).

Під фізичним здоров’ям, найчастіше, розуміється інтегрована оцінка стану організму людини: відсутність дефектів розвитку (повністю здоровим не може вважатися людина, позбавлена будь-якого органу – від народження або в результаті пошкодження або хвороби), відсутність хвороби; стійкість до дії хвороботворних чинників, здатність зберігати стан здоров’я і працездатність при несприятливих змінах зовнішнього середовища, тобто адаптаційні (пристосувальні) можливості організму. З медичної точки зору фізичне здоров’я розглядається як стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви; це нормальна структура і функції органів і систем, відсутність скарг і хворобливих проявів, діапазон його компенсаторно-пристосувальних реакцій.

Фізичне здоров’я – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

Таблиця 2.1

Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров’я

(за Г.Л. Апанасенко)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | I | II | III | IV | V |
| низький | нижче середнього | середній | вище середнього | високий |
| 1. Індекс маси тіла  кг  (зріст, м)2 | 16,9 і менше | 17,0-18,6 | 18,7-23,8 | 23,9-26,0 | 26,1 і більше |
| Бали | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 |
| 2. Життєва ємність легенів ЖЄЛ  жєл, мл  маса тіла, кг | 40 і менше | 41-45 | 46-50 | 51-56 | 56 і більше |
| Бали | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Динамометрія кисті, %  кг х 100  маса тіла, кг | 40 і менше | 41-50 | 51-55 | 56-60 | 61 і більше |
| Бали | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4.ЧСС х АТ систол.,  мм.рт.ст.  100 | 111 і більше 95-110 | 95-110 | 85-94 | 70-84 | 69 і менше |
| Бали | -2 | -1 | 0 | 3 | 5 |
| 5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 3 хв і більше | 2-3 хв | 1,30-1,59 хв | 1,0-1,29 хв | 59 с і менше |
| Бали | -2 | 1 | 3 | 5 | 7 |
| 6. Загальна оцінка рівня здоров’я,  сума балів | 3 і менше | 4-6 | 7-11 | 12-15 | 16-18 |

8. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t).

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі загальноосвітньої школи №34 м. Запоріжжя. У дослідженні взяли участь дівчата 10-11 років у загальній кількості 38 осіб.

На першому етапі (вересень 2018 року) аналізували спеціальну науково-методичну літературу з теми дослідження і розробляли програму дослідження.

На другому етапі (вересень-жовтень 2018 року) здійснили оцінку фізіологічних показників, що характеризують стан здоров’я, фізичної працездатності, рухової активності. Оцінку рівня фізичного здоров’я здійснювали за методикою Г.Л. Апанасенко на початку навчального року, наприкінці першого півріччя та наприкінці навчального року.

Упродовж навчального року нами було запроваджено заповнення дітьми щоденника «Здоровенько», який містив чотири розділи «Юна зміна олімпійців», «Щоб здоров’я мати, треба за собою слідкувати», «Сумління та тренування із завданням справиться». Наприклад, розділ щоденника «Щоб здоров’я мати, треба за собою слідкувати» включає різні види дотримання гігієнічних норм та особистий догляд за власним здоров’ям. Завдання мали такі назви: «Щоденно роблю ранкову гімнастику», «Регулярно чищу зуби, вмиваюсь, мию руки і ноги», «Стежу за своєю поставою», «Утримую в чистоті свій одяг», «Вживаю корисну для здоров’я їжу» тощо. Разом із дітьми були оформленні альбоми: «Види спорту з м’ячем», «Зимові види спорту», «Спортивні ігри». Наприклад, альбом «Спортивні ігри» має такі розділи, як-от: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Гандбол» тощо. До кожного розділу діти підбирали різний матеріал та ілюстрації про гру. Молодші школярі користувалися кольоровими журналами та періодичною пресою, з яких робили цікаві та яскраві презентації про окремих спортсменів або про цілі команди та їх тренерів.

Також було запроваджено функціонування живої газети «Спорт для всіх». Зміст роботи полягав у представленні учнями інформації на запропоновані теми: «Як почати день?», «Хто такі спортсмени?», «Що потрібно робити, щоб не хворіти?», «Як стати сильним та спритним?», «Як поводитися, коли щось болить?» тощо. Діти разом із батьками підбирали цікавий матеріал до своїх виступів, готували «Паперові презентації».

Упродовж експерименту зі школярами проводилась гімнастика до заняття, «веселі перерви», фізкультхвилинки різних видів та змісту, використовувався нетрадиційний інвентар, пізнавальні завдання та запитання в процесі позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності; організовувались брейн-ринги «А чи знаєшь ти, що…», батькам надавались інформативні матеріали та адреси в мережі Інтернет фізкультурно-оздоровчої тематики; був запропонований перелік фільмів спортивної тематики для перегляду та подальшого обговорення; учні заповнювали зошит із друкованою основою «Фізкультурні цікавинки» тощо (див. додатки А-Г).

На третьому етапі дослідження (січень-вересень 2019 року) проведено повторну оцінку всіх вищезазначених показників школярів і здійснено порівняльний аналіз цих показників на початку і наприкінці навчального року.

На четвертому етапі дослідження (листопад 2019 року) сформульовані висновки дослідження.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики [50], проаналізовані та занесені в таблиці.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури виявив відсутність єдиного трактування досліджуваного поняття [18, 25, 26, 28, 30, 32 та ін.].

Л.Іванова робить висновок про можливість використання понять «фізкультурно-оздоровча діяльність» та «фізкультурно-оздоровча робота» як синонімів [25]. Також у контексті забезпечення фізичного виховання школярів дослідники використовуються такі поняття як «спортивно-масова діяльність», «фізкультурна діяльність», «оздоровчо-гігієнічна робота» тощо [26].

Види фізкультурно-оздоровчої діяльності, які виокремлюють науковці: навчальна фізкультурно-оздоровча діяльність; позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність (позашкільна (самостійна, секційна діяльність, оздоровчі табори), фізкультурно-оздоровчі гуртки, масові заходи); фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня; урок, форми фізичного виховання протягом дня, позакласні заняття фізичними вправами, фізичне виховання поза школою (Б.Шиян); різні види гімнастики, загартування, види пауз активного відпочинку, фітнес-програми, фізкультурні свята, оздоровчі заняття (Л.Фролова, І.Глазирін) тощо.

В.Іващенко та О.Безкопильний не виділяють окремо форми та види фізкультурно-оздоровчої діяльності, а подають її як форми організації фізичного виховання школярів. Науковці у своїй роботі використовують поняття фізкультурно-оздоровча та оздоровчо-гігієнічна робота як синоніми [26, 56-57]. Державна система фізкультурно-оздоровчої роботи включає обов’язкові фізкультурно-оздоровчі заходи в школі. Частина авторів наголошують на необхідності використовувати також гімнастики до занять, особливість якої полягає в активізації рухової активності учнів до початку освітнього процесу. М.Єфименко називає таку форму фізкультурно-оздоровчої діяльності ранкова гімнастика «Активізуймося» [9,10]. У фізкультурно-оздоровчій роботі виділяють різні види занять: рекреативно-оздоровчі з метою відпочинку характеризуються низькою інтенсивністю, переключенням різних видів діяльності, покращенням працездатності в ігровій чи розважальній формах; профілактично-оздоровчі використовують для попередження або профілактики різних видів захворювань; кондиційне тренування сприяє приведенню організму в належну фізичну форму, проте не спрямовані на досягнення спортивних результатів.

Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності сприятиме забезпеченню природовідповідного рухового режиму школярів, реалізації оздоровчої функції фізичної культури, формуванню навичок здорового способу життя, збільшенню працездатності, активізації рухової активності дітей, мотивації до фізичного самовдосконалення тощо. Таким чином, аналіз досліджуваного поняття виявив комплексність та багатогранність його структури, видів, форм, компонентів та, відповідно, методики забезпечення цілеспрямованої рухової активності особистості. Теоретичні розвідки вчених засвідчують необхідність знаходження ефективних шляхів, умов та засобів збереження, примноження та корекції здоров’я школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Стосовно завдань, що вирішуються в ході фіз­культурно-оздоровчої роботи, узагальнюючи дані літературних джерел та законодавчих і норма­тивних документів, ми поділяємо думку В.І. Ляха і Г.Б. Мейксона, які вважають «…що головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку ор­ганізму, прищепленні та удосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров’я та сприяння масовому охопленню школярів занят­тями фізичною культурою».

На рисунку 3.1 ми представляємо фізкультурно-оздоровчі заходи і засоби, що використовувалися нами піж час експерименту в режимі дня школярів (Додатки А-Г).



Рис. 3.1 Фізкультурно-оздоровчі заходи і засоби в режимі дня школярів

Також під час педагогічних спостережень та опитувань учнів нами отримано наступний матеріал.

Наведемо деякі відповіді дітей. Так, інформативною для нашого дослідження була відповідь дітей на одне із запитань «Якби ти був чарівником, чи хотів би ти щось змінити на уроці фізкультури?». 8,7% не хотіли нічого змінювати, а 91,3% дітей висловили побажання в проведенні більш цікавих уроків фізичної культури, використанні нетрадиційного інвентарю, проведенні уроків на свіжому повітрі тощо. Респонденти також оцінювали за дванадцятибальною шкалою свій інтерес до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультурно-художнє свято, урок фізкультури тощо). Аналіз відповідей виявив, що високий рівень зацікавленості (від 10 до 12 балів) виявили: 7% (ранкова гімнастика), 79% (фізкультхвилинки), 47,4% (урок фізкультури), 28% (фізкультурно-спортивне свято) тощо.

Школярі були також залучені до вирішення педагогічних ситуацій та ситуацій вибору типу: «На вулиці гарна весняна погода. Друзі зайшли за Василем, щоб піти на новий спортивний майданчик у дворі, проте батьки подарували хлопчику новенький планшет. Що ти порадиш зробити Василю?» Результати розв’язання педагогічних ситуацій та ситуацій вибору виявили, що 84,2% учнів віддають перевагу малорухомому способу життя.

Отже для оцінки рівня фізичного здоров’я у дослідженні ми застосовували наступні показники:

* рівень рухової активності школярів за методикою Бермінгемського університету;
* показники, що характеризують стан серцево-судинної системи (ЧСС, уд/хв; АТ, мм рт.ст.; індекс Кердо ум.од; індекс Руфьє, ум.од);
* показники, що характеризують стан дихальної системи (проби Штанге і Генчі – оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху);
* методику експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров’я (за Г.Л. Апанасенко).

У ході визначення рівня рухової активності дітей встановлено наступне.

На відпочинок лежачи і сон, тобто на базовий рівень (БР) рухової активності, обстежувані учні витрачають 39,04-40,86% від добової кількості часу в режимі навчальних днів і 45,01-47,98% у вихідні.

На рухову активність сидячого рівня (СиР): читання, малювання, настільні та комп’ютерні ігри, перегляд телепередач, їзду в транспорті, прийом їжі, учні витрачають 17,36-22,57% від добової кількості часу в режимі навчальних днів і 23,12- 28,37% в режимі вихідного дня.

Тривалість рухової активності малого рівня (МР), а це: особиста гігієна, уроки в школі (крім уроку фізичної культури), пересування пішки, стояння з невеликою рухливістю, – становить у дітей становить 4,49-8,04% від добової кількості часу в режимі навчальних днів і 13,09-17,62% в режимі вихідного дня.

Особливу увагу в нашому дослідженні ми приділяли високому рівню (ВР) рухової активності дітей, який включає в себе участь в спеціально організованих заняттях фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, велосипеді, роликах тощо.

В результаті аналізу було з’ясовано, що у 61,36% учнів найбільша тривалість рухової активності високого рівня спостерігається в режимі навчального дня з уроком фізичної культури. Від добової кількості часу вона становить 4,69% і складається в основному з часу, відведеного на урок фізичної культури.

22,73% учнів на рухову активність високого рівня найбільші часові відрізки відводять в режимі вихідного дня, що від добової кількості часу становить 1,74%.

Найбільша тривалість рухової активності високого рівня в режимі навчального дня без уроку фізичної культури спостерігалася у 15,91% учнів. Від добової кількості часу вона становить 1,89%.

Таким чином, рухова активність високого рівня дітей становить від добової кількості часу 4,4% у режимі навчального дня з уроком фізичної культури, 1,65% у режимі навчального дня без уроку фізкультури і 2,15% у режимі вихідного дня.

Результати дослідження засвідчили домінування середнього (у 47,4%учнів) та низького рівнів (у 36,8% учнів) загальної рухової активності у школярів.

36,8 % опитаних мали низький рівень рухової активності. В учнів, що віднесені до цього рівня, наявний інтерес до виконання одного-двох видів фізкультурно-оздоровчих заходів (фізкультурні хвилинки, рухливі перерви); школярі не виявляють стійкої потреби в фізкультурно-оздоровчій діяльності в режимі навчального дня; не володіють ґрунтовними знання особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; неправильно виконують запропоновані комплекси вправ.

47,4 % опитаних мали середній рівень. Це учні, що мають наявний інтерес до фізкультурно-оздоровчих заходів; школярі виявляють ситуативну потребу в фізкультурно-оздоровчій діяльності; володіють частковими знання особливостей проведення гімнастики до занять, фізкультурних хвилинок, рухливих перерв, годин здоров’я у групах продовженого дня; частково правильно виконують запропоновані комплекси вправ.

15,8% опитаних мали високий рівень. Це учні, що мали наявний інтерес фізкультурно-оздоровчих заходів; школярі виявляють потребу в фізкультурно-оздоровчій діяльності; володіють ґрунтовними знання особливостей проведення гімнастики до занять, фізкультурних хвилинок, рухливих перерв, годин здоров’я у групах продовженого дня; правильно виконують запропоновані комплекси вправ.

Таким чином, необхідно коригувати режим навчального дня без уроку фізичної культури і режим вихідного дня з метою збільшення в них спеціально організованої рухової активності.

Отже, проблема недостатньої рухової активності дітей може бути вирішена за рахунок максимального впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режим навчального дня без уроку фізичної культури і в режим вихідного дня.

Вирішення наступного завдання дослідження передбачало здійснення порівняльного аналізу показників, що характеризують стан серцево-судинної системи (ЧСС, уд/хв; АТ, мм рт.ст.; індекс Кердо ум.од; індекс Руфьє, ум.од); показників, що характеризують стан дихальної системи (проби Штанге і Генчі – оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху) та результати експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров’я (за Г.Л. Апанасенко).

Позитивні зміни відбулися у дівчат за всіма фізіологічними показниками. Середні значення ЧСС дівчат, як на початку навчального року, так і наприкінці, відповідали віковій нормі.

Середнє значення показника ЧСС складало в дівчат на початку навчального року (78,93+10,54 уд/хв). Наприкінці навчального року цей показник покращився і склав 76,78+9,34 уд/хв (таблиця 3.1, рисунок 3.2).

Достовірних розбіжностей за показником ЧСС виявлено не було.

Таблиця 3.1

Порівняльна характеристика показників серцево-судинної системи дівчат +m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| 1 | ЧСС (уд.хв) | 78,93+10,54 | 0,52 | 76,78+9,34 | 2,7 |
| 2 | АТс  (мм рт.ст.) | 125,36+17,30 | 0,77 | 121,11+13,51 | 3,4 |
| 3 | АТд  (мм рт.ст.) | 68,43+7,62 | 0,18 | 70,69+6,17 | 3,3 |
| 4 | Індекс Кердо (ум.од.) | 0,87±0,12  Норма | 0,07 | 0,82±1,07  Норма | 5,7 |

Аналізуючи показники АТ у дівчат встановлено, що цей показник також відповідав віковим нормам, як на початку навчального року, так і наприкінці.

Відповідно таблиці 3.1, рисунку 3.2, середнє значення АТс на початку навчального року відповідало 125,36+17,30 мм рт.ст, а АТд – 68,43+7,62 мм рт.ст).

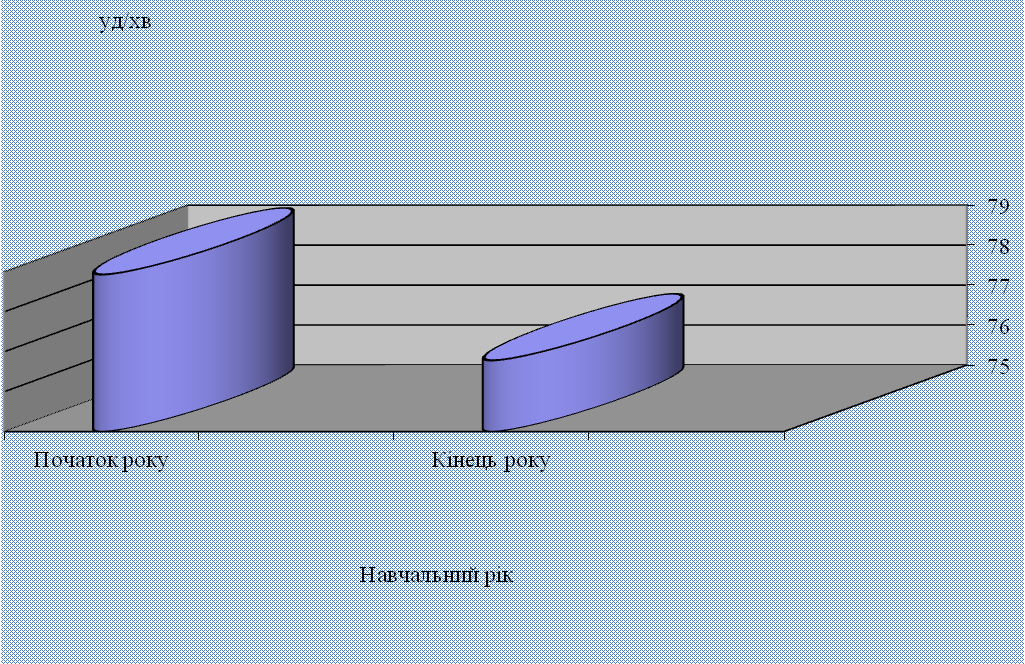


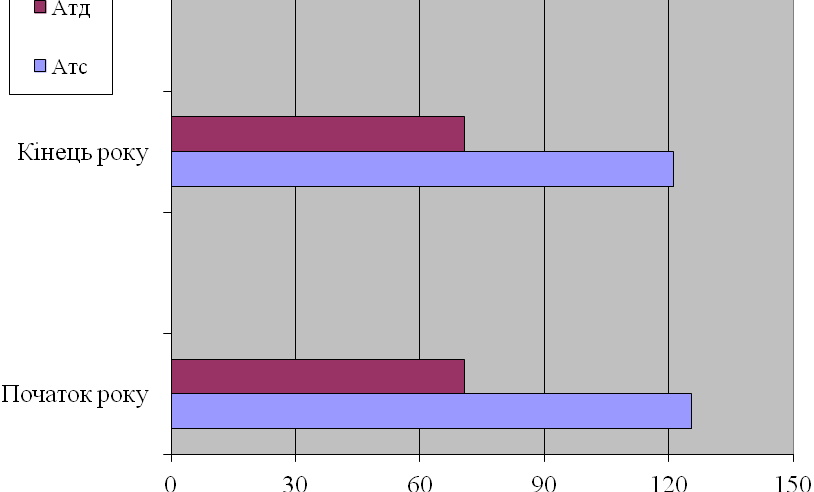
Рис.3.2 Динаміка показника ЧСС дівчат, уд/хв

Наприкінці навчального року відбулося незначне зниження даного показника.

Так середнє значення АТс склало 121,11+13,51 мм рт.ст, а АТд 70,69+6,17 мм рт.ст. Однак достовірних змін за цим показником не відмічено (рисунок 3.3).

Розглядаючи результати оцінювання індексу Кердо встановлено також його позитивну динаміку.

Так, значення дівчат на початку навчального року відповідало 0,87±0,12 ум.од., а наприкінці навчального року цей показник покращився і склав 0,82±1,07 ум.од. Обидва значення цього показника відповідали віковій нормі. Проте ці зміни також виявилися недостовірними (рисунок 3.4).

Рисунок 3.2 Динаміка показника АТ дівчат, мм рт ст

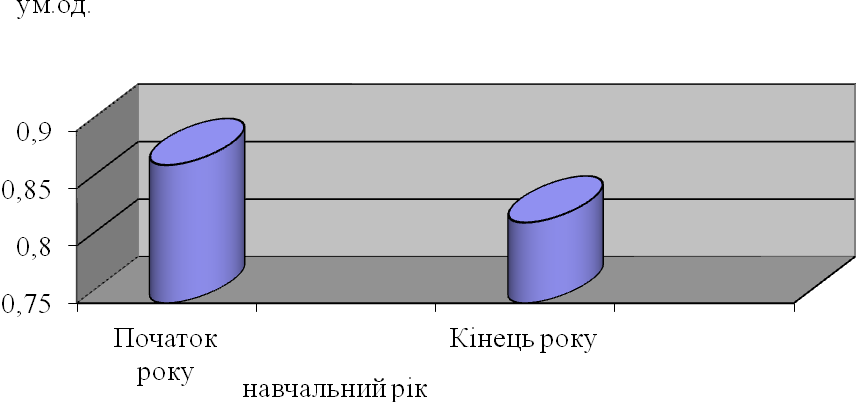


Рис.3.4 Динаміка значення індексу Кердо дівчат, ум.од

Відповідно таблиці 3.2 середнє значення індексу Руф`є на початку навчального року складало 13,23+6,31у.о. (задовільний рівень).

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика індексу Руф’є дівчат (+m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| Індекс Руф`є (у.о.) | 13,23+6,31  задовільно | 1,04 | 10,98±0,45  добре | 17,0 |

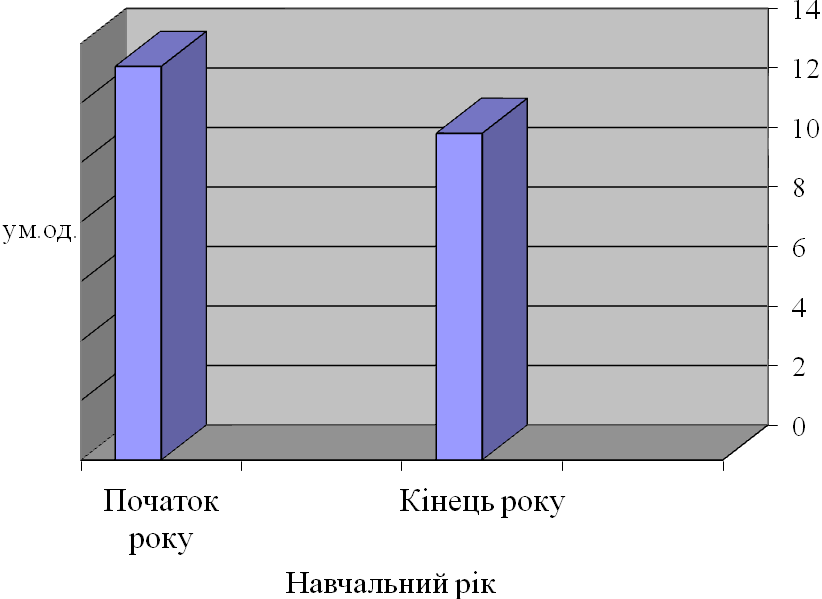


Рис.3.5 Динаміка показника індексу Руф`є дівчат, у.о.

Наприкінці показник роботоздатності у дівчат покращився, змінився його рівень з задовільного на добрий – 10,98±0,45у.о. (добре) (рисунок 3.5). Достовірних розбіжностей за цим показником не виявлено.

Відповідно таблиці 3.3 та рисунку 3.6, де представлено динаміку результатів оцінки функціональних можливостей системи дихання дівчат на основі показника проб Штанге-Генчі під впливом занять естетичною гімнастикою. Наприкінці навального року виявлено їх покращення.

Отже показник проби Штанге у дівчат на початку навчального року склав 58,22+14,45 с, наприкінці – 60,43+17,70с. Достовірних відмінностей не відмічено.

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало 37,14+13,24 с, наприкінці зафіксовано покращення цього показника і воно склало вже 39,34+12,47 с.

Таблиця 3.3

Оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання

дівчат, +m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| 1 | Штанге (с) | 58,22+14,45 | 0,78 | 60,43+17,70 | 3,8 |
| 2 | Генчі (с) | 37,14+13,24 | 0,53 | 39,34+12,47 | 5,9 |

Достовірних відмінностей за цим показником також не відмічено.

Порівнюючи значення дівчат з літературними даними виявлено, що вони виявилися вищими за вікову норму, як на початку навчального року, так і наприкінці.

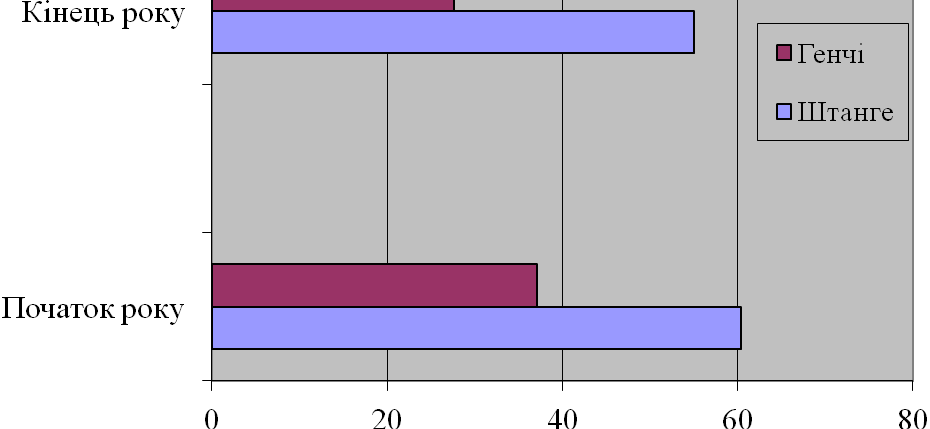


Рис.3.6 Динаміка показника проби Штанге-Генчі дівчат, с

Найбільший відносний приріст наприкінці навчального року відмічено у показниках індексу Кердо (5,7%), Руф’є (17%) та пробі затримки дихання на видиху (5,9%).

У табл. 3.4 представлені результати оцінки соматичного здоров’я дівчат на початку та наприкінці першого півріччя. Отже отримані результати свідчать про те, що рівень здоров’я дівчата покращився і відповідав вже середньому рівню, порівняно з початком навчального року (нижче середнього).

Так середньостатистичні величини усіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш вищого рівня.

Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖЄЛ.

Таблиця 3.4

Динаміка показників соматичного здоров’я дівчат (Х±m)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок навчального року | t | Кінець першого півріччя |
| Індекс маси тіла | 20,9 ± 0,01 | 2,5 | 21,4 ± 0,2 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| Життєва ємність легенів | 45,1 ± 0,2 | 7,21 | 47,7 ± 0,3 |
| Бали | 0 |  | 1 |
| Динамометрія кисті, (% від маси тіла) | 44,5 ± 2,1 | 1,26 | 48,6 ± 2,5 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| ЧСС х АТ систол./ 100 | 76,3 ± 7,3 | 0,21 | 74,0 ± 8,1 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 1,46 ± 0,3 | 0,25 | 1,37 ± 0,2 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Загальна оцінка рівня здоров’я | 6  нижче середнього |  | 7  середній |

Згідно таблиці 3.5, більшість з досліджуваних показників досягли величин, які наближаються до середнього рівня.

Тобто можна стверджувати, що загальний стан здоров’я дівчат у другому півріччі безумовно покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів).

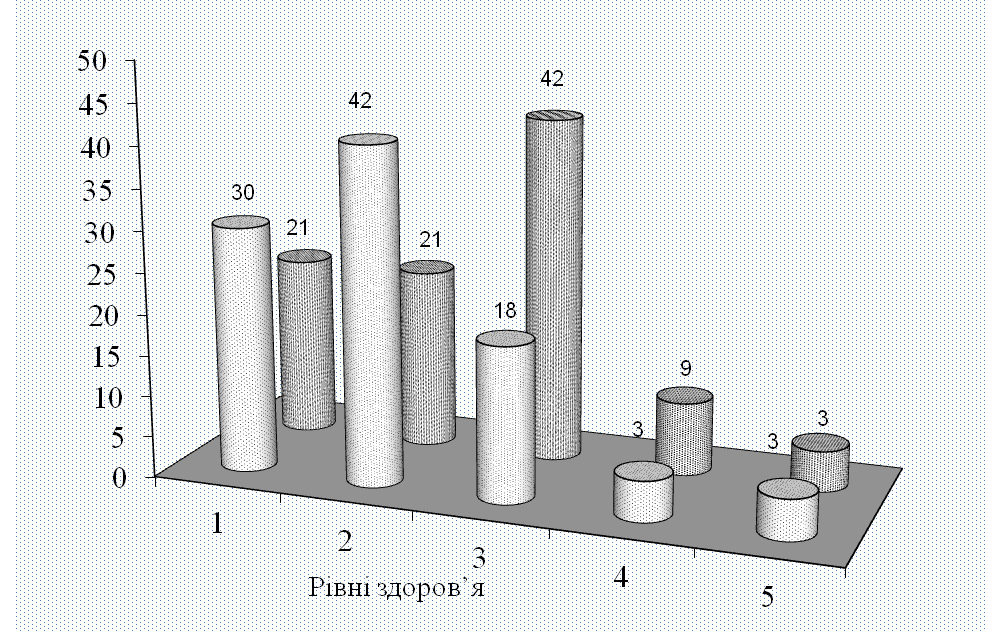
Середнє значення ЖЄЛ та рівень індексу маси тіла дівчат достовірно підвищилися, а рівень його змінився з середнього до вище за середній. Значення показника динамометрії кисті підвищилося з рівня нижче середнього на середній.

Також значних змін зазнав рівень показників відновлення ЧСС після 20 присідань. На початку навчального року він відповідав середньому рівню, а наприкінці вже вищому за середній. На рис. 3.7 графічно відображено результати порівняльної кількісної характеристики дівчат щодо зміни рівня здоров’я протягом дослідження.

Таблиця 3.5

Динаміка показників соматичного здоров’я дівчат у другому півріччі (Х±m)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Кінець першого півріччя | t | Кінець навчального року |
| Індекс маси тіла | 21,4 ± 0,2 | 2,47 | 22,1 ± 0,2 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| Життєва ємність легенів | 47,7 ± 0,3 | 8,96 | 51,5 ± 0,3 |
| Бали | 1 |  | 2 |
| Динамометрія кисті, (% від маси тіла) | 48,6 ± 2,5 | 1,18 | 52,7 ± 2,4 |
| Бали | 0 |  | 1 |
| ЧСС х АТ систол./ 100 | 74,0 ± 8,1 | 0,15 | 72,4 ± 6,9 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 1,37 ± 0,2 | 0,22 | 1,29 ± 0,3 |
| Бали | 3 |  | 5 |
| Загальна оцінка рівня здоров’я | 7  середній |  | 11  середній |

% Рис.3.7 Динаміка розподілу дівчат за рівнями здоров’я на початку і

наприкінці навчального року (%)

Як видно з цього рисунку найбільше змінилася кількість дівчат з 3-им рівнем здоров’я з 18% (початок навчального року) до 42% наприкінці навчального року.

За результатами вихідного тестування 30% дівчат мали 1-ий рівень здоров’я, тоді як заключне тестування показало зменшення кількості дівчат цього рівня, відповідно з 30 до 21%. При цьому слід наголосити, що студентки, які не спромоглися перейти до вищого рівня здоров’я, все ж покращили показники функціонального стану організму.

Особливо показовим свідченням позитивної динаміки змін стану здоров’я слід вважати перерозподіл дівчат у 2-му рівні.

Так, при вихідному тестуванні кількість дівчат з 2-им рівнем здоров’я складала 42%, тоді як в заключному – зменшилася до 22%.

Важливі зміни результатів зафіксовані при порівнянні вихідного і заключного тестування у 4-му рівні. Кількість дівчат, які увійшли до цієї групи збільшилася з 3% до 9%.

Узагальнюючи отримані результати, маємо підставу констатувати, що абсолютна більшість дівчат стала належати до 3-го рівня (42%), тобто досягла середнього рівня здоров’я, хоча на початку навчального року найбільша кількість дівчат мала 2-й (42%) і 1-ий (30%) рівні здоров’я, тобто належала до низького рівня здоров’я.

Вищезазначене дозволяє стверджувати, що підвищення рівня рухової активності дітей за допомогою фізкультурно-оздоровчих заходів та в комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану та рівня здоров’я.

Малорухливий спосіб життя негативно відбивається на стані опорно-рухового апарату, а так само – на функціонуванні багатьох систем організму, перш за все, – дихальної та серцево-судинної.

Недостатня рухова активність у шкільному віці призводить до зниження працездатності всього організму, у тому числі і мозку, що негативно позначається на якості розумових операцій.

ВИСНОВКИ

1. Для учнів загальноосвітніх навчальних закладів стратегічної важливості набуває створення умов, які надавали б їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8-10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних виявів серед дітей і підлітків, а також допомагає сформувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом

2. Підвищення рівня рухової активності дітей за допомогою фізкультурно-оздоровчих заходів та в комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану та рівня здоров’я.

3. Малорухливий спосіб життя негативно відбивається на стані опорно-рухового апарату, а так само – на функціонуванні багатьох систем організму, перш за все, – дихальної та серцево-судинної. Недостатня рухова активність у шкільному віці призводить до зниження працездатності всього організму, в тому числі і мозку, що негативно позначається на якості розумових операцій.

4. Виявлено низькі показники рухової активності школярів під час навчальних занять та у період вихідних.

5. Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні школярів з метою підвищення рівня їхнього здоров’я.

6. Наприкінці навчального року відмічено позитивні зміни в усіх фізіологічних показниках дівчат. Достовірні зрушення зафіксовано за всіма показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної та дихальної системи. Найбільший відносний приріст відмічено у показниках індексу Кердо (5,7%), Руфьє (17%) та пробі Генчі (затримка дихання на видиху) (5,9%).

7. Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці першого півріччя порівняно з початком навчального року. Достовірні зміни зафіксовано у показниках індексу маси тіла та життєвої ємності легень. Проте їх рівень залишився середнім (індекс маси тіла) і нижче середнього (життєва ємність легень).

8. Загальний стан здоров’я дівчат у другому півріччі покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів) порівняно з початком навчального року (6 балів).

9. Наприкінці навчального року кількість дівчат, які мали рівень здоров’я нижче за середній і низький зменшилася, а з середнім збільшилася.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу. *Управління освітою* : зб. наук. праць. 2005. № 2С. 4–6.
2. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи* : зб. наук. праць. Київ : Логос, 2005. С. 6–12.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 218 с.
4. Кашуба В., Андреєва О., Сергієнко К., Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 30.
5. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян, А. В. Самошкіна, Т. Г. Кожедуб ; під ред. Н. В. Москаленко. 2-ге вид. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.
6. Москаленко Н. В., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров’я студенток 17–18 років. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2012. № 2. С. 10–13.
7. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. … канд. пед. наук: 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. К., 2003. 289.
8. Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. Санкт Петербург : Детство-Пресс, 2001. 160 с.
9. Москаленко Н., Власюк О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку. Збірник наук. праць. Ч. ІІ. Рівне, 2003. С. 65–66.
10. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: авореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Дмитро Миколайович Солопчук. Київ, 2007. 20 с.
11. Физическое воспитание учащихся 5-7 класов: [пособ. для учителя] / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. Москват : Просвещение, 2002. 192 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Частина 2. Тернопіль : На­вчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
13. Шерета В.В., Язловецький В.С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі: [навч. посіб.]. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 336 с.
14. Москаленко Н. В., Кожедуб Т.Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2015. №1. С. 32–37.
15. Москаленко Н., Самошкіна А. Ефективність застосування комплексу «Bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання школярів після ГРЗ. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2015. №1. С. 38–42.
16. Савченко В. А. Нові підходи в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в початковій школі. *Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. «Перший крок у науку»*. Луганськ : Поліграфресурс, 2011. Т. 5. С. 109–113.
17. Абасов З. Понятийно-терминологический апарат инновационной педагогической деятельности. *Философия образования*. 2006. №1(15). С. 56–62.
18. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании. *Инновации в образовании*. 2002. №2. С.6.
19. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіта. *Післядипломна освіта в Україні*. 2003. №3. С.70–74.
20. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
21. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. №4. С. 3–8.
22. Долбишева Н. Фізичне здоров’я, компоненти і критерії оцінки. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т.2. С.21–25.
23. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В.Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие. Москва: Прометей, 2013. 170 с.
24. Бейба Л. Від руху до здоров’я. На допомогу вихователям дитячих садочків, вчителям молодших класів та батькам. Дрогобич : КОЛО, 2000. 40 с. : іл.
25. Бейба Л. Фізкультурні цікавинки Любомир Бейба. *Дошкільне виховання*. 1997. №5. С.7.
26. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдис фон Ботмер. М., 2012. 135 с.
27. Деннисон П.И. Гимнастика мозга. Москва : Инкорпорация образоват. кинестетики, 1997. 49 с.
28. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров’язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.
29. Єфименко М. Кумедні фізкультурники. *Дошкільне вихованн*я. 2014. №2. С. 18–20.
30. Тарасенко Г. С. Взаємозв’язок естетичної та екологічної підготовки вчителя в системі професійної освіти : монографія / Галина Сергіївна Тарасенко. Черкаси : Вертикаль, 2006. 308 с.
31. Бахрах И.И., Воронцов И.М. Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева: Руководство для врачей. М.: Медицина, 1991. С. 230–257.
32. Вінниччина. 2014. 5 грудня. С. 14. URL : <http://vinnichina.info/media/arhiv/pdf/1424763548_455.pdf>.
33. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения. Москва : Книга, 2012. 135 с.
34. Пахальчук Н. О. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 (58). С. 90–93.
35. Тарасенко Г. С. Паросток. Методика гуманістичного виховання молодших школярів засобами природи. 1-4 класи : посібник для вчителя. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. 144 с.
36. Суворова Т.І. Система контролю фізичного дівчат 11-17 років у процесі фізичного виховання. Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. Москва : Основа, 2000. С. 82–87.
37. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. …докт. наук по физ. вос. и спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. К., 2000. 510 с.
38. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : Олимпийская литература, 2005. 195 с.
39. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Т.Ю. Круцевич Киев : Олимпийская литература, 2003. Т.2. 424 с.
40. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. Київ : Книга, 2012. 176 с.
41. Дятленко С.М., Єрмолова В.М. Фізична культура [Електронний ресурс]. URL : [WWW document]. URL : http://ostriv.in.ua/index.php?option=com\_content&task=view&id=597&Itemid=-5 (9 вересня 2008).

1. [Еремка Е.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5), [Шокотко](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BE%20%D1%82)  Т.В. [Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). [*Педагогіка, психологія та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B1i%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%84i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20i%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)*.* Зб. наук. праць за редакцією проф. Ермакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПI), 2006. №10. С. 94–96.
2. Влияние физических упражнений и игр на организм детей и подростков [Електронний ресурс] / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. URL : [WWW document]. URL http://kidportal.ru/interesno-znat/sport-igri/vliyanie-fizicheskih-uprazhnenii-i-igr-na-organizm-detei-i-podrostkov.html (19 января 2008).
3. [Шишова I.О.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20i) [Психологiчнi проблеми удосконалення культури здоров’я у дорослому вiцi](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B2i%D1%86i). [*Педагогіка, психологія та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B1i%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%84i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20i%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)*. З*б. наук. праць за редакцією проф. Ермакова С.С. Харків : ХДАДМ (ХХПI), 2006. №10. С. 242–246.

1. [Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) [Електронний ресурс] / Е.В.[Еремка](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5), Е.А.[Балакирева](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%B5), И.В.Терещенко, С.Г.Баланова, Т.В.Шокотко. URL : http://lib.sportedu.ru/Books/ XXPI/2007n4/p19-24.htm.

1. [Водолажский Г.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B3)[Мотивы, побуждающие учащихся к занятиям физической культурой и спортом](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%8B,%20%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%D0%BC%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC)*. Новые исследования педагогики*. 2001. №12. С. 66.
2. Маліков М.В., Сватьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для школярів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
3. Круцевич Т.Ю. Отрицательное влияние чрезмерной физической нагрузки на состояние физической подготовленности и здоровье. К.: Олимпийская литература, 2003. С. 107–110.
4. Аксьонова О. П. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №5. С. 35–40.
5. Соколова О.В., Омельяненко Г.А. Методи математичної статистики у фізичному вихованні (з використанням електронних таблиць): навчально-методичний посібник для школярів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” напрямів підготовки “Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров’я людини”. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 94 с.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**ДОДАТКИ ДО КваліфікаційнОЇ роботИ**

**магістра**

НА ТЕМУ**: Фізкультурно-оздоровчі заходи як засіб покращення фізичного здоров’я учнів середнього шкільного віку**

Виконала: студентка 2 курсу,

групи 8.0178-фз

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Кузюк Ірина Володимирівна**

Керівник: к.пед.н, доцент кафедри ТМФКіС

Коваленко Ю.О.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

Додаток А

*Фізкультурно-оздоровча тематика ігор-подорожей*

«Подорож у Країну Олімпійську», «Мандрівка на острів Футболяндію», «Туристичний похід спортивними стежинами», «Велика фізкультурна мандрівка», «Дорогами козацьких звитяг», «У пошуках здоров’я», «Країна веселої фізкультури», «В місто Чарівних гімнастів», «В місто Фізичних рухів», «Регата «Фізкультурні цікавинки», «Турнір фізкультурників», «Фізкультурно-оздоровче авторалі», «Просторами Країни здоров’я», «Музично-руховий Уімблдон», «Фізкультмандрівка до оздоровчого водоспаду», «Подорож до Дивосвіту силачів», «Подорож танцювально-ігровими планетами», «Стройовий слалом», «У Стретчинград», «У місто веселих фізкультмайстрів», «Авторалі «Козацькі забави», «Просторами гри», «До витоків сили, грації та здоров’я», «До Ігросвіту», «У Літоленд», «Мандри до зимового царства», «Веселі перегони», «Спортфіксики – вперед!», «Країна здорових малюків», «Мандри Олімпійською галактикою» та ін.

Додаток Б

Методика Любомира Бейби

«Від руху до здоров’я» за Любомиром Бейбою. Так, дослідник-практик у своїй роботи використовує творчі завдання з конструювання зі спортивного інвентарю, образні рухові дії та ігровий спосіб навчання рухових дій. Наведені вправи з образними назвами за Л.Бейбою, які можна використовувати в основній частині уроку фізкультури.

На думку дослідника, для максимального завантаження дитячих м’язів потрібно небагато – «лише простір, у якому діти можуть розміщуватися довільно та зручно, і легкі спортивні посібники, що не тільки дають дітям змогу краще вправлятися в рухах, але й виконують певну ігрову функцію». З метою активізації рухової активності учнів на фізкультурному занятті, спортивній розвазі, святі можна використовувати не пасивний відпочинок дітей, а активний та комбінований. Так, доцільно дітям запропонувати сконструювати зі спортивного інвентарю певні фігури, відгадку до загадки тощо.

Також із майбутніми фахівцями дошкільної та початкової освіти використовується ігрова технологія Любомира Бейби, яка включає імпровізацію, фантазування та виконання творчих завдань із гімнастичними палицями, обручами, м’ячами, мотузками тощо, з яких можна викладати різні геометричні фігури, живі та неживі об’єкти навколишнього світу. Мета визначеної технології – створення сприятливих умов для підвищення фізичної активності, самостійності, довільності в практичному експериментуванні; надання простору для реалізації позитивних задумів, розширення естетичного досвіду особистості. Так, школярі виконують завдання із створення різних образів відповідно до сюжету рухливих ігор, казок, віршів та загадок.

Ботмерівська гімнастика

Її автор, Фрідріх Максиміліан Едуард Граф фон Ботмер, був учителем фізичної культури першої Вальдорфської школи, що започатковано 1919 року в Штутгарті (Німеччина). За запрошенням Р.Штайнера Ф.Ботмер працював учителем фізичного виховання у Вальдорфській школі з 1922 р. до 1938 р. Перед педагогом постало завдання перетворити фізичні вправи не просто на дресуру тіла й тренування мускулів, але й пожвавити їх, залучаючи до творчого процесу всю сутність людини. Ф.Ботмеру вдалося виконати це завдання, підвівши фізичні вправи до рангу мистецтва. Ф.Ботмер розвинув гімнастику, що згодом була названа його іменем, використовуючи відповідні до віку дитини рухи. Вони походять не з інтелекту, а з особливої здатності сприйняття. Так, Ф.Ботмер сказав одному з викладачів: «У вас такі гарні думки, у мене вони перетворюються на жести». І він продемонстрував колезі рух зі словами: «Цей рух душі з піраміди в духовний світ». Вальдорфська педагогіка як офіційна освітня програма в Україні шукає духовну альтернативу вихованню та розвитку підростаючої особистості. Засоби Ботмерівської гімнастики: вправи з м’ячами (малими й великими), дерев’яними палицями, природними матеріалами (каштанами, камінчиками, волоськими горіхами); ритмопластика, образні етюди; вправи в парах і групах; ігри на розвиток уваги й координації, що сприяють соціалізації особистості. Вправи з використанням простих предметів не мають протипоказань і рекомендовані навіть дітям із послабленим здоров’ям, незалежно від їх віку, статі, фізичної підготовленості Елементи ботмерівської гімнастики можна використовувати на уроці фізкультури, у фізкультурно-оздоровчих заходах у комплексах загальнорозвивальних вправ із предметами та без предметів; на уроках як вправи на розслаблення та зняття напруги; на фізкультурних святах та розвагах, фізкультхвилинках та паузах у формі ритмічних вправ та хороводів тощо. Ботмерівська гімнастика як «просторова динаміка» призначена для зміцнення в людині фізичної та психічної рівноваги, допомагає вивчити взаємозв’язок між своїм тілом та його положенням у просторі. Ботмерівські заняття засновані в основному на ритмі дихання і сприяють більш глибокому спокійному диханню. Також зі студентами використовуються вправи з ботмерівськими м’ячами. Наведемо приклади вправ з одним м’ячем з нашими образними назвами: «Стрибки на батуті»: підкидання вверх та ловіння м’яча одною рукою. Спочатку низько, а потім все вище і вище, але не вище рівня очей. Спочатку одною рукою, потім іншою. «Ходимо в гості»: перекидати м’яч з однієї руки в іншу. Основне правило – кидати на рівні очей, але не вище голови. «Надуваємо кульку»: ведуча рука знаходиться зверху (приблизно 20 см від пояса), друга – на рівні пояса. Кидати м’яч вертикально вниз. Після декількох повторів, руки можна змінити місцями. Після того, як ця вправа буде опанована, відстань між руками поступово збільшується. Особливості виконання: у вправах використовуються ботмерівські м’ячі, які виготовляються із шаблонів у формі пелюстки та наповнюються попередньо обжареною крупою; вправи з одним м’ячем є підвідними до вправ з двома та більше м’ячами, які виконуються в парі та колективно. Таким чином, ботмерівська гімнастика є видом руху, яка використовує сили простору. Та людина, яка займається нею, вчиться розширювати свої фізичні, психічні та духовні кордони, отримуючи поступовий досвід розвитку руху в просторі й можливість свідомо досліджувати простір. Ботмерівська гімнастика як метод гармонійного психофізичного розвитку людини корисна й для людей з особливими потребами.

Методика М.Єфименко

На основі психологічних та фізіологічних принципів розвитку дитячого організму вчений-практик пропонує робити гімнастику пробудження «Зарядимо акумулятори», ранкову гімнастику «Активізуймося», різноманітні фізкультхвилинки «Пережавантажмося», смішні фізкультуринки, динамічні паузи, гравітаційні розвантаження хребта «Пориньмо в невагомість», прогулянки на свіжому повітрі, ігри, прогулянки перед сном, комплекси загальнорозвивальних вправ, сюжетні уроки фізичної культури тощо.

Так, з метою підвищення працездатності організму школярів учитель може проводити гімнастику до занять, частиною якої можуть бути система вправ М.Амосова, антигімнастика, гімнастика мозку, звукогімнастика за М.Лазаревим, смішні фізкультуринки за М.Єфименком, руханкова абетка, самомасаж, спонтанний рух під музику тощо.

Методика Пола Деннісона

Використовується комплекс спеціальних «кінезіологічних вправ», які були розроблені та апробовані американським доктором філософії Полом Деннісон, засновником вчення «освітня кінезиология». Пол і його дружина Гейл Деннісон виявили можливості природних фізичних рухів, які можуть бути використані для успішного розвитку та навчання як дитини, так і дорослого. Їх відкриття лягли в основу програми «Гімнастика мозку». Ця програма являє собою комплекс вправ, які сприяють розвитку міжпівкульної спеціалізації і взаємодії. На слушну думку авторів, вирішення проблеми неуспішності полягає в тому, щоб використовувати роботу цілісного мозку в процесі навчання. Цього можна досягнути за допомогою рухових процедур, які дають можливість задіяти ті ділянки мозку, які раніше не брали участі в навчанні. При створенні комплексів «Гімнастики мозку» суміщені два навчальних принципи: вплив на зберігання ланки регуляції психофізіологічних функцій та вплив на порушені ланки регуляції психофізіологічних функцій.

Додаток В

**Розвивальна гра «Ми теж так можемо»**

*Дидактичний матеріал:* набір карток із зображенням спортсменів (бігун, стрибун, метальник ядра, каратист, гімнастка, штангіст, ковзаняр, фігуристка,

хокеїст, лижник, плавець, стрибун у воді, велосипедист, наїзник, футболіст, баскетболіст тощо).

*Ігрові правила*: дитина витягує картку та повинна відобразити відповідний вид руху; інші учні мають вгадати, хто зображений на картці (гімнаст, футболіст, лижник тощо). Коли спортсмен відгаданий, тоді всі учні зображають відповідні рухи, характерні відгаданому виду спорту.



Фрагмет зошита для молодших школярів «Фізкультурні цікавинки»



Додаток Г

**Приклади завдань фізкультурно-оздоровчої тематики під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів**

1. Мозковий штурм «Як безпечно падати на...», «Як піднятись після падіння», «Як уникнути падіння».

2. Гра «Так або ні». Зміст: діти сигнальними картками показують свою відповідь на запропоноване педагогом твердження. Наприклад, чи можна санчата з’єднувати між собою для їзди (так, ні); чи можна випробовувати свою сміливість та пробігати перед санчатами (так, ні) тощо.

3. Перегляд мультиплікаційних фільмів з подальшим їх аналізом.

4. Заповнення батьками бланків спостережень за дітьми. Подаємо його фрагмент.

5. Висловіть свої припущення з теми «Як піднятись після падіння на роликах».

6. Визначте картинки, де діти неправильно катаються на санчатах. Чому ти так вирішив (вирішила)?



7. Що виконує людина, яка зображена на малюнку.



8. Придумування з учнями спільних ігрових завдань. Наприклад, зобразити на поверхні води ходьбу слона, метелика, кенгуру тощо; перед початком їзди на лижах придумати мотиваційні спонукання «Сильні, спритні та завзяті можемо все ми подолати», «Ми до цілі йдемо, дружно все поборемо» тощо.

9. Завдання «Перетворення»: придумати, в кого або у що може перетворитись гімнастичний інвентар.



10. Завдання «Розмова»: уяви, що предмети в спортивній залі можуть розмовляти. Про що вони розмовляють?

