

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ»

Виконав: студент 2 курсу групи ФК1-М22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Кручек Богдан Олександрович

Керівник: Ключ О.А., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, старший викладач

Рецензент: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський - 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ – ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1 Роль сучасної системи фізичного виховання у формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів	7
1.2. Аналіз сучасних оздоровчих технологій, які використовуються у сфері шкільного фізичного виховання	15
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1 Методи дослідження	30
2.2 Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАСИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ	39
3.1 Організаційно-педагогічна технологія формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів	39
3.2 Дієвість оздоровчо-педагогічної технології з формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно- оздоровчих заходів	60
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90

ВСТУП

Актуальність роботи. За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення (Б. М. Мицкан, М. М. Булатова, В. В. Платонов, Г. В. Презлята, О. І. Василькова, В. В. Кравченко, Л. В. Хрипко). Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також несформованістю в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення свого здоров'я.

Вирішення цих завдань здійснюється у процесі використання урочної, позаурочних, позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами. На це орієнтують і ряд нормативно-правових документів, в яких регламентуються засоби, форми, зміст та порядок проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, та інших форм шкільного фізичного виховання (Закон України «Про фізичну культуру та спорт» № 3808-ХІІ від 24.12.1993 р., шкільна навчальна програма «Фізична культура в школі», 2011 р., Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» № 1078 від 07.06. 2017 р. та ін.)

Однак, як показує практика, на даний час існуючі підходи, які використовуються в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі, забезпечення необхідного рівня здоров'я школярів.

Одним із напрямів їх вирішення є широке застосування фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня. Необхідність

більш глибокого вивчення цієї форми фізичного виховання школярів обумовлена тим, що фізкультурно-оздоровчі заходи суттєво впливають на здоров'я дітей, усуваючи гіподинамію, забезпечуючи відновлення їх розумової працездатності, знижуючи статичне навантаження на їх опорно-руховий апарат (О. С. Куц, Є. В. Давиденко, Т. Ю. Круцевич, В. О. Сутула, Ю. В. Васьков). Однак, як свідчать сучасні дослідження, практичному проведенню цієї форми фізичного виховання приділяється все ще недостатньо уваги (Б. М. Шиян, Л. В. Бенедиктова, В. О. Сутула, та ін.). На даний час залишаються не розробленими механізми залучення учнів до самостійного використання фізичних вправ в повсякденному житті та в процесі проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, не вивчено вплив цієї форми фізичного виховання на формування фізичної культури особистості учнів.

Нерозробленість означених вище проблем і визначила тему дослідження «Формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня».

Об'єкт дослідження: система шкільного фізичного виховання.

Предмет дослідження: процес формування фізичної культури особистості учнів середнього та старшого шкільного віку засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Мета дослідження: розробити та перевірити дієвість педагогічної технології формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми формування фізичної культури особистості дітей та молоді, а також визначити критерії оцінки рівня її сформованості та виділити педагогічні навчально-виховні технології, які використовуються в системі фізичного виховання школярів.

2. Дослідити оздоровчий та виховний вплив уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня на учнів середнього та старшого шкільного віку.

3. Розробити організаційно-педагогічну технологію формування в учнів фізичної культури особистості засобами фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; соціологічне опитування; педагогічне тестування; методи оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності учнів 5–11 класів; організаційно-педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

Практичне значення результатів дослідження. Результати проведеного дослідження можуть використовуватись: при складанні планів та конспектів уроку з фізичної культури щодо проблеми формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів; у процесі впровадження в систему шкільного фізичного виховання інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на виховання в дітей і підлітків фізичної культури особистості; у процесі підготовки та прийняття організаційно-управлінських рішень, спрямованих на практичну реалізацію в сучасному суспільстві здорового фізично активного способу життя; при розробці механізмів залучення учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогічного колективу, батьків) до процесу формування в учнів фізичної культури особистості.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження узагальнено й висвітлено у науково-практичній конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2020-2021 н.р. (м. Кам'янець-Подільський 04 березня 2021 року).

Публікації. Зміст дослідження висвітлено у публікації «Формування оздоровчої фізичної культури засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня» у збірнику матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [редкол. І.І.Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня "Рута", 2021. Випуск 13. С. 56-59. 206

Структура й обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Текст дипломної роботи викладено на 88 сторінках друкованого тексту, включаючи 8 таблиць та 4 рисунки. Перелік використаних літературних джерел налічує 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ – ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1 Роль сучасної системи фізичного виховання у формуванні оздоровчої фізичної культури особистості учнів

Одним із основних завдань системи шкільної освіти є пошук ефективних шляхів та механізмів впливу на розвиток особистості. У цьому процесі провідну роль відіграє система шкільного фізичного виховання, основна функція якої пов'язана із забезпеченням необхідного рівня фізичного здоров'я дітей і молоді та формування у них фізичної культури особистості. Однак, як свідчать дослідження багатьох науковців [15; 20; 31] сучасні підходи, які використовуються в системі шкільного фізичного виховання, не здатні в повній мірі вирішити ці завдання. Основна причина цього, на думку ряду науковців [18; 38], криється, в самих витоках формування вітчизняної системи фізичного виховання, становлення якої здійснювалось під впливом практичних потреб суспільства, обумовлених перш за все необхідністю ефективної підготовки населення до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни. В. Биков [10] вважає, що така ситуація пов'язана перш за все із тим, що в основі системи шкільного фізичного виховання лежить нормативний підхід, суть якого зводиться до виконання усереднених, обов'язкових і єдиних для всіх вимог, що протирічить ідеї індивідуального підходу до розвитку і виховання дітей та молоді. В. Бальсевич [4] з цього приводу зауважує, що на сьогоднішній день у системі шкільного фізичного виховання в центрі уваги вчителів знаходяться програмно-нормативні вимоги по фізичному вихованні учнів, а

не способи засвоєння ними цінностей фізичної культури. С. Філімонова [40] у своїх дослідженнях відмічає, що основною проблемою сучасної системи шкільного фізичного виховання являється відсутність науково обґрунтованих методик по стимулюванню учнів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю. Таку ж в цілому позицію займає і Ю. Васьков [12]. У своїх дослідженнях автор зауважує, що незважаючи на велике розмаїття форм занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання, і досі не знайдено механізми, які б забезпечували взаємодію та взаємозв'язок між цими формами, що в кінцевому результаті забезпечило б ефективне функціонування усієї системи шкільного фізичного виховання.

Вище викладене свідчить про те, що негативна ситуація, яка склалася в системі шкільного фізичного виховання, пов'язана перш за все із відсутністю підходів, спрямованих на формування в учнів особистісної фізичної культури, а також із відсутністю механізмів, які б забезпечували зв'язок між урочною формою діяльності учнів і їх діяльністю в межах інших форм шкільного фізичного виховання. Це актуалізує пошук нових теоретико-методичних підходів, спрямованих на удосконалення навчально-виховного процесу шкільного фізичного виховання, пов'язаних перш за все із формуванням в учнів фізичної культури особистості. Один із таких підходів був запропонований В. Столяровим та І. Биховською. Вони вважають, що на шляху вдосконалення системи шкільного фізичного виховання в першу чергу вся система повинна бути перебудована на основі гуманістичних принципів. Найважливішими із цих принципів, на думку авторів, є посилення уваги до особистості кожного учня як до найвищої соціальної цінності; перетворення учня із об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкта активної творчої діяльності на основі внутрішніх мотивів до самовдосконалення і самоствердження; демократизація у взаєностосунках учителя й учнів. До числа найбільш перспективних напрямів удосконалення організації фізичного виховання школярів автори

також відносять переорієнтацію цілей і завдань системи фізичного виховання дітей та молоді. Мова йде про перехід від системи, яка зорієнтована на формування лише окремих фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навиків, до системи, яка б давала учням глибокі знання про свій організм, засобах цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, а також формування у них потреби в здоровому, фізично активному способі життя і фізичному вдосконаленні. Дещо інший підхід до процесу вдосконалення системи шкільного фізичного виховання був запропонований Л. Лубишевою [32], яка пропонує процес формування фізичної культури особистості учнів назвати «фізкультурним вихованням», а фізичне виховання розглядати лише як елемент фізкультурного виховання, пов'язаний із формуванням і вдосконаленням фізичних якостей і рухових здібностей. При цьому враховується, що слово «фізичне» більше акцентовано на рухову, біологічну сторону людини, то в терміні «фізкультурне» присутня культура, тобто виховання через культуру, через освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури. В рамках такого підходу у змісті фізкультурного виховання виділяється три основних компоненти: соціально-психологічне, інтелектуальне і рухове (фізичне) виховання. Суть соціально-психологічного компоненту полягає у формуванні життєвої філософії, переконань, потребнісно-дієвого ставлення до засвоєння цінностей фізичної культури. При цьому, як зазначає автор запропонованої концепції, позитивний ефект соціально-психологічного виховання буде досягнутий лише за умови, якщо цінності фізичної культури будуть розглядатися учнем як особисті життєво важливі й необхідні цінності, а ціннісні орієнтації будуть проявлятися в активній фізкультурно-спортивній діяльності. Зміст інтелектуального виховання передбачає можливість формування в учнів теоретичних знань, які б охоплювали широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних із фізкультурними знаннями. Як показує аналіз цієї концепції, в

завдання «фізкультурного виховання» входить і вирішення рухових завдань: формування фізичних якостей, а також умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання для фізичного удосконалення. Таку ж в цілому позицію займає і С. Погудін. У своїх дослідженнях він відмічає, що вирішення накопичених проблем в фізичному вихованні учнів, можливе лише за умови впровадження в навчально-виховний процес підходів, спрямованих на формування в учнів фізичної культури особистості. На думку автора, цей процес повинен здійснюватись з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей і молоді: домінуючих інтересів, мотивів і потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності, інтелектуальних і фізичних здібностей, темпів психічного і фізичного розвитку. У цьому процесі, відмічає науковець, на кожному етапі шкільної освіти важливе педагогічне значення має певний акцент педагогічного впливу, від реалізації якого буде багато в чому залежати ефективність фізичного виховання учнів. П. Дуркін [22] у своїх працях наголошує на тому, що основним завданням системи шкільного фізичного виховання повинно бути формування в учнів особистісної фізичної культури. При цьому автор зауважує, що цей процес повинен бути спрямований на досягнення усвідомлених, позитивно мотивованих занять школярів фізичними вправами, гігієнічними й загартовуючими процедурами, на формування у них активного інтересу до фізичної культури. При цьому під активним інтересом до занять фізичною культурою розуміється інтерес до організованих і самостійних занять фізичними вправами. На думку О. Гонтара [16] удосконалення системи шкільного фізичного виховання повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм занять фізичними вправами до процесу фізичного самовдосконалення учнів. За словами автора, такий шлях обумовлює посилення освітньої і методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння школярами фізкультурних знань, які дозволять їм самостійно і

раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. Реалізація цих завдань, на думку автора, можлива за таких умов:

1) демократичності вибору основних засобів фізичної підготовки (учні самостійно обирають ту форму і вид занять з фізичної культури, які у більшій мірі відповідають їх інтересам);

2) посилення освітнього аспекту в змісті навчального матеріалу з метою підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою, а також навичок здорового способу життя;

3) посилення методичної спрямованості навчального процесу з метою навчання учнів навикам самовдосконалення для можливого подальшого вільного вибору і відвідування навчальних занять за спортивними інтересами.

В. Биков [11] вважає, що модернізація шкільного фізичного виховання повинна передбачати перш за все докорінну зміну підходів до організації навчально-виховного процесу. Цей процес повинен бути спрямований на формування в учнів фізичної культури особистості. У своїх дослідженнях автор наголошує на тому, що процес формування особистісної фізичної культури можливий на будь-якому етапі онтогенезу особистості, однак найбільш сенситивним періодом для нього являється підлітковий вік, який характеризується “вибухом” самосвідомості і прагненням до самовираження.

Проведений вище аналіз свідчить проте, що на сьогоднішній день одним із пріоритетних напрямів на шляху вдосконалення фізичного виховання в школі вважається формування в учнів особистісної фізичної культури. Для реалізації цієї мети, на думку ряду фахівців [2; 3], на всіх ступенях навчання у школі процес фізичного виховання повинен перетворитися на процес фізкультурної освіти. У такому процесі урок фізичної культури повинен давати учням базові теоретичні та практичні знання, які школярі у подальшому зможуть використовувати у позаурочних фізкультурно-оздоровчих та позакласних спортивно-масових

заходах, а також під час самостійних занять удома. Інакше кажучи, формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови комплексного використання основних форм шкільного фізичного виховання. Про обов'язковість комплексного використання усіх форм шкільного фізичного виховання на шляху формування в учнів особистісної фізичної культури йдеться і в дослідженнях Б. Шияна. Науковець зазначає, що урок фізичної культури є лише початком усієї складної системи фізичного виховання, який визначає основний зміст та напрямок інших форм (позаурочних і позашкільних) цієї системи і забезпечує формування в учнів знань, умінь та навичок для їх активної та свідомої участі в процесі використання позаурочних та позашкільних форм шкільного фізичного виховання. Таку ж в цілому позицію займає і Т. Ротерс [38]. У своїх дослідженнях вона наголошує на тому, що вирішення основних завдань (оздоровчого, освітнього та виховного) шкільного фізичного виховання можливе лише за умови комплексного використання усіх форм системи шкільного фізичного виховання. При цьому автор зазначає, що урок фізичної культури є лише однією із форм занять фізичними вправами, основним завданням якого повинно бути формування в учнів знань, умінь та навичок самостійно використовувати фізичні вправи у процесі занять різноманітними позаурочними формами фізичного виховання. На думку В. Сутули, ситуація яка на даний час склалася у системі шкільного фізичного виховання, пов'язана в першу чергу із недостатнім обсягом рухової активності дітей та молоді, що є основною причиною погіршення стану їх фізичного здоров'я. Така ситуація, як зазначає науковець, обумовлена тим, що наявні організаційно-педагогічні підходи не забезпечують зв'язок між урочною формою діяльності учнів у межах освоєння ними навчальної програми «Фізична культура» і їх діяльністю в процесі проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, а також у процесі проведення позакласних та позашкільних занять. У своїх дослідженнях автор пропонує таку схему відтворення зв'язків між структурними елементами системи шкільного фізичного виховання (Рис. 1.1).

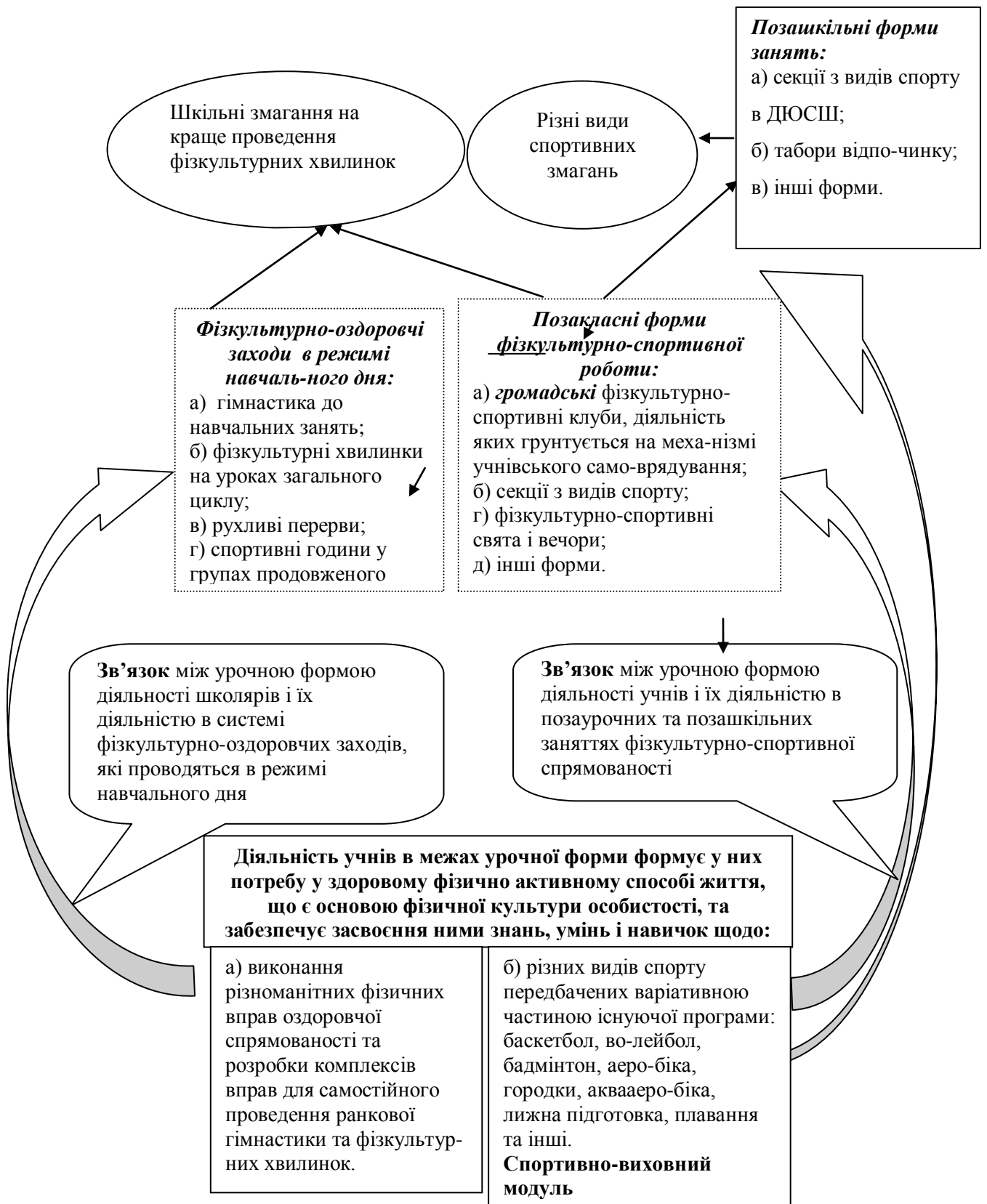


Рис. 1.1 Схеми відтворення зв'язків між структурними елементами системи шкільного фізичного виховання (за В. Сутулою).

Висвітлений на рис. 1.1. підхід фактично забезпечує відтворення, організаційне закріплення та створення умов для практичної реалізації в системі фізичного виховання об'єктивно існуючих зв'язків між урочною формою діяльності учнів у межах освоєння ними навчальної програми «Фізична культура» і їх діяльністю в межах інших форм шкільного фізичного виховання. У такому процесі урок фізичної культури повинен надавати учням базові теоретичні знання та практичні навички, які школярі у подальшому зможуть використовувати у позаурочних фізкультурно-оздоровчих та позакласних спортивно-масових заходах, а також підчас самостійних занять удома. Саме в цьому полягає суть діяльнісного підходу, який створює об'єктивні умови для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури, тим самим забезпечуючи формування у них особистісної фізичної культури. Використання такого підходу передбачає взаємодію усіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, учителів фізичної культури, батьків, учителів загального циклу).

Вище викладене свідчить про те, що на думку провідних науковців формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови використання діяльнісного підходу, основне завдання якого полягає у забезпеченні об'єктивних умов для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури. Реалізація такого підходу передбачає комплексне використання основних форм шкільного фізичного виховання. У такому процесі урок фізичної культури повинен надавати учням базові теоретичні та практичні знання самостійно використовувати фізичні вправи у процесі занять різноманітними позаурочними формами фізичного виховання. До того ж необхідно відмітити, що практична реалізація таких підходів потребує розробки та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на формування фізичної культури особистості учнів. В основі таких технологій повинен лежати підхід, який передбачає спрямованість

педагогічної діяльності на забезпечення і підтримку процесу самопізнання, самовдосконалення і самореалізації особистості учня, розвитку його неповторної індивідуальності.

1.2 Аналіз сучасних оздоровчих технологій, які використовуються у сфері шкільного фізичного виховання

Проведений у попередньому підрозділі аналіз показав, що одним із основних завдань сучасної системи шкільної освіти є формування у дітей та молоді всебічно розвиненої особистості. Вирішення цього завдання можливе за рахунок впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх закладів нових виховних та педагогічних технологій. У наш час поняття «педагогічна технологія» стійко увійшло в педагогічний лексикон і є предметом дослідження багатьох науковців. Її визначення в переважній більшості залежить від уявлень, які склалися у розробників щодо структури і основних складових навчально-виховного процесу. Так, за визначенням І. Прокопенка, В. Євдокімова [36], педагогічна технологія - це суворо наукове і точне відтворення гарантуючих успіхів педагогічних дій. На думку науковців, педагогічна технологія нерозривно взаємопов'язана з педагогічною діяльністю, де головними діючими особами є вчитель і учень. Саме вони на кожному етапі педагогічної діяльності, взаємодіючи один з одним і колективом у цілому, спільно вирішують завдання виховання, навчання та розвитку. В. Гузеєв [17] пропонує розглядати педагогічну технологію як сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів і виступає, як організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу. При цьому автор визначає головні ознаки педагогічної технології:

- концептуальність – передбачає опору технології на конкретну наукову концепцію або систему уявлень;

- діагностичне визначення цілей і результативності (полягає в гарантованому досягненні цілей, ефективних результатів за оптимальних затрат для досягнення певного стандарту навчання);

- економічність – виражає якість, яка забезпечує резерв навчального часу, оптимізацію праці педагога і досягнення запланованих результатів у найстисліші строки;

- алгоритмізованість, проєктованість, цілісність, керованість (передбачає легке відтворення конкретної технології будь-яким педагогом у будь-якому освітньому закладі);

- коригованість – можливість постійного оперативного зворотного зв'язку, послідовно орієнтованого на чітко визначені цілі);

- візуалізація – характерна для окремих технологій, передбачає використання аудіовізуальної та електронно-обчислювальної техніки, а також конструювання та застосування різноманітних дидактичних матеріалів і оригінальних наочних посібників.

Г. Селевко педагогічну технологію розуміє як впорядковану сукупність дій, операцій і процедур, що інструментально забезпечують досягнення прогнозованого результату. На його думку, педагогічна технологія може бути представлена трьома аспектами: 1) науковим: педагогічні технології як частина педагогічної науки, що вивчає й розробляє цілі, зміст і методи навчання та проєктувальних педагогічних процесів; 2) процесуально-описовим: алгоритм дій процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення запланованих результатів навчання; 3) процесуально-діючим: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів. Таким чином автор робить висновок про те, що педагогічна технологія функціонує як наука, що досліджує найбільш

раціональні шляхи навчання, і як система способів, принципів і регулятивів, що застосовуються у навчанні, і як реальний процес навчання. На думку В. Сластьоніна, педагогічна технологія – це впорядкована сукупність дій, операцій і процедур, що інструментально забезпечують досягнення прогнозованого результату. За словами автора, суттєвою особливістю педагогічної технології є те, що довільним діям вона протиставляє жорсткі алгоритмічні приписи, систему логічно вмотивованих дій, послідовний перехід від елемента до елемента. В. Кларін поняття педагогічна технологія визначає як системну сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, які використовуються для досягнення педагогічних цілей. На його думку опис педагогічної технології повинен передбачати розкриття всіх основних її характеристик, що робить можливим її відтворення. О. Пометун та Л. Пироженко [34] визначають педагогічну технологію як науково обґрунтовану педагогічну (дидактичну) систему, яка гарантує досягнення певної навчальної мети через чітко визначену послідовність дій, спрямованих на розв'язання проміжних цілей і заздалегідь визначений остаточний результат. Ця думка щодо визначення педагогічних технологій для нас найближча.

У сучасній науково-методичній літературі існує велика кількість педагогічних технологій. Найбільш поширені серед них це технології, спрямовані на удосконалення навчального процесу. У педагогічній практиці ці технології визначаються як навчальні технології. Серед різноманіття таких технологій у сучасній школі широкого розповсюдження набула технологія традиційного навчання, технологія проблемного навчання, технологія розвивального навчання, технологія колективного способу навчання, технологія інтерактивного навчання та інші. Усі вони сконструйовані у відповідності із описаними вище підходами до побудови педагогічних технологій. Хоча кожна із цих технологій має свої

особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення якихось конкретних завдань, реалізація яких здійснюється з використанням специфічних засобів, методів та форм навчання у відповідності до характеру і особливостей завдань, які вирішуються в процесі використання тої чи іншої педагогічної технології. Так, наприклад, технологія **традиційного навчання** [21] передбачає насамперед класно-урочну організацію навчання. Основними цілями і завданнями цієї технології є формування системи знань, оволодіння основами наук; формування основ наукового світогляду; всебічний і гармонійний розвиток кожного учня. Головні методи навчання, які лежать в основі цієї технології, – пояснення у поєднанні з наочністю; провідні види діяльності учнів – слухання і запам'ятовування; головна вимога і головний критерій ефективності – безпомилкове відтворення вивченого [36]. Технологія **проблемного навчання** зорієнтована на набуття, знань, умінь, навичок; засвоєння способів самостійної діяльності; розвиток пізнавальних і творчих здібностей. Під час проблемного навчання вчитель не подає навчальний матеріал в готовому вигляді, а ставить перед учнем завдання (проблему), зацікавлює його, викликає у нього бажання знайти спосіб розв'язання. Технологія проблемного навчання сприяє не тільки набуттю учнями необхідної системи знань, умінь та навичок, але й досягненню високого рівня їх розумового розвитку, формування в них здатності до самостійного оволодіння знаннями шляхом власної творчої діяльності, розвиває інтерес до навчальної праці, забезпечує ґрунтовні результати навчання. В основі технології **розвивального навчання** лежить розвиток інтелектуальних здібностей дитини. Основними концептуальними положеннями цієї технології є цілеспрямований розвиток дитини на основі комплексної розвивальної системи; системність і цілісність змісту; навчання на високому рівні складності; просування у вивченні та засвоєнні матеріалу швидким темпом; усвідомлення дитиною цінності процесу навчання; включення до

процесу навчання не тільки раціональної, а й емоційної сфери; проблематизація змісту. В основу технології *колективного навчання* [21] покладено навчання учнів у малих групах, яке побудоване таким чином, що основна відповідальність за пізнавальний процес лежить на самих учнях. Основними цілями і завдання технології колективного навчання є засвоєння знань, умінь, навичок; розвитку комунікативних якостей особистості та ін. В основі *інтерактивних технологій* [34] навчання лежить така організація навчального процесу, яка заснована на взаємодії всіх його учасників у процесі навчального пізнання, забезпечуючи колективну (кооперативну) діяльність у класі. При цьому кожен учень знає, що від його діяльності залежить кінцевий результат виконання поставленого перед усім класом завдання, за яке він повинен публічно прозвітувати. Інтерактивні технології навчання включають в себе чітко спланований очікуваний результат навчання, окремі інтерактивні методи і прийоми, що стимулюють діяльність учнів, різноманітні умови і процедури, за допомогою яких можна досягти запланованих результатів. Але у таких технологіях навчання є обов'язкова вимога – наявність для усіх учнів класу спільної навчальної мети. Інтерактивні технології навчання відкривають для всіх учнів можливість співпраці зі своїми ровесниками, дозволяють реалізувати природне прагнення кожної людини до спілкування, сприяють досягненню учнями високих результатів у навчанні. Коли учні навчаються, взаємодіючи з іншими, вони відчують з їх боку емоційну та інтелектуальну підтримку, яка дає їм можливість вийти за рамки їх нинішнього рівня знань і умінь.

Описані вище підходи до побудови педагогічних технологій навчання характерні і для педагогічних технологій виховання, які залишаються усе ще мало розробленими. С. Свириденко [39] з цього приводу зауважує, що усі сучасні педагогічні технології, які використовуються в системі шкільної освіти спрямовані переважно на удосконалення процесу навчання учнів і значно менше на процес їх виховання. М. Роганова [37], аналізуючи

технології виховання духовної культури дітей та молоді, констатує, що виховання залишається все ще малоефективним у зв'язку з недостатньою розробленістю проблеми педагогічних технологій, які не можуть повною мірою вплинути на якість виховання і сам хід педагогічного процесу. В роботах із проблем педагогічних технологій виховні технології розглядаються як особлива категорія існуючих педагогічних технологій. Так Г. Селевко у своїх дослідженнях доводить що існує чотири ієрархічні рівня виховних технологій: 1-й рівень, спрямований на вирішення мети виховної діяльності; 2-й рівень, спрямований на вирішення виховних завдань; 3-й, рівень локальних, окремих виховних акцій, подій, заходів, форм; 4-й рівень, вирішення конкретних виховних ситуацій. В. Монахов технологію виховання визначає як суворо обгрунтовану систему педагогічних засобів, форм, методів, їх етапність, націленість на вирішення конкретного виховного завдання, зауважуючи, що кожне завдання має адекватну технологію виховання і що зміна завдання веде до зміни технології. При цьому вона виділяє п'ять етапів у виховній системі: 1) цілепокладання, 2) планування, 3) організація діяльності вихованців, 4) самоствердження особистості, безпосередній вплив на колектив, 5) аналіз досягнутих результатів.

Серед існуючих педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільної освіти, широкого розповсюдження набули і педагогічні технології, спрямовані на вирішення основних завдань системи шкільного фізичного виховання (освітніх, оздоровчих, виховних), які розробляються на таких же засадах, що й інші організаційно-педагогічні технології. Серед різноманіття таких технологій найбільш поширеними є технології, спрямовані на підвищення в учнів мотивації до систематичних занять фізичними вправами (технології «формування фізичної активності школярів»; «формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами» та інші); педагогічні технології, спрямовані на

підвищення рухового режиму учнів (фітнес технології, аеробні технології та інші); здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі педагогічні технології; інформаційні педагогічні технології (технологія «атлет», програма міні шейпінг та інші). Усі вище вказані технології розробляються на основі тих же принципів та підходів, що й інші організаційно-педагогічні технології, хоча кожна із них має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення якихось конкретних завдань. Так, в основі організаційно-педагогічної технології **«формування фізичної активності школярів»** [29] лежить індивідуальний та диференційований підхід до процесу фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Алгоритм реалізації індивідуального підходу в процесі фізкультурної освіти полягає у створенні умов для самовдосконалення і саморозвитку школярів за рахунок формування у них знань і умінь самостійно здійснювати оцінку фізичного стану, розробляти індивідуальні програми для самовдосконалення фізичних якостей, складати спеціальні комплекси фізичних вправ, визначати обсяг рухового навантаження, оцінювати результати фізичної активності. У ній робиться акцент на діяльнісній стороні засвоєння учнями цінностей фізичної культури, відображені послідовні етапи досягнення цілей навчання, виховання і розвитку. Технологія **«Управління формуванням особистості учнів на заняття фізичною культурою»** розроблена на основі діяльнісного та особистісно-зорієнтованого підходів. Ця модель педагогічних технологій являє собою систему спільної діяльності учня і учителя по діагностуванню, проектуванню, організації, контролю і корекції освітнього процесу з ціллю досягнення конкретного результату при забезпеченні комфортних умов учасників. Реалізація основних завдань технології здійснюється поетапно і складається із чотирьох етапів. Попередній етап передбачає визначення рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, ставлення учнів до фізичної культури, їх інтереси, бажання прагнення, установки. Основним завданням першого етапу є формування спрямованості особистості учнів на заняття

фізичною культурою. Завдання другого етапу технології полягає у розвитку в учнів здібностей, наявність яких надає діяльності особистості значущий смисл. Реалізація завдань третього етапу полягає в усвідомленні суспільної значимості фізкультурно-оздоровчої діяльності, коли її особистий смисл переживається учнями як адекватний суспільному. Технологія *«формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами»* спрямована на формування в учнів позитивної мотивації до використання фізичних вправ не лише на уроках фізичної культури, але й у позаурочний час [24]. Основні положення цієї технології наступні.

1. Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки школярів до самостійних занять фізичними вправами є:

– розуміння учнями необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва при цьому полягає в спонуканні школярів до рекреативної фізичної культури;

– рефлексивний самоаналіз учнями показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі акцентується увага на розвитку інтересу школяра до своєї особистості, концентрації на самоаналізі й самооцінці;

– подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Урахування цього механізму полягає у створенні атмосфери творчої співпраці, стимулюванні вчителем взаємопідтримки.

2. Технологія характеризується наявністю зворотнього зв'язку від учителя до особистості учня, який функціонує за допомогою передбаченої діагностики. Остання виявляє динаміку та рівень розвитку провідних функціональних систем і фізичних якостей організму, готовність до самовиховання, адекватність самооцінок та їх трансформацію в процесі педагогічного впливу. Основними критеріями ефективності функціонування технології є показники успішності процесу формування в школярів потреби

у фізичному вдосконаленні, а саме наявність позитивної динаміки в оцінці рівня розвитку функціональних систем і фізичних якостей організму.

Технологія *«формування в учнів загальноосвітньої школи мотивації до систематичних занять фізичною культурою»* [25] спрямована на формування в підлітків спеціальних і соціальних мотивів до систематичних занять фізичними вправами. Методичні особливості такої технології полягали в тому, що вона містила комплекс дидактичних засобів; методи індивідуального дозування педагогічних чинників та лікарсько-педагогічного контролю; самостійних занять фізичними вправами; систему міжпредметних зв'язків; систему оцінки й стимулювання діяльності школярів; методи формування й корекції домінуючих мотивів, їх трансформації в соціальні мотиви.

Наступна категорія педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільного фізичного виховання, спрямована на підвищення рівня рухової активності підлітків, поліпшення їхньої фізичної підготовленості, підвищення інтересу та мотивації до занять фізичною культурою. Серед них важливу роль відіграють *фітнес технології* [27], в основі яких лежить принцип застосування сучасних напрямів та засобів оздоровчого фітнесу, з урахуванням зацікавленості підлітків до окремих видів рухової активності, статевих закономірностей у формуванні мотиваційних пріоритетів; диференціації в нормуванні обсягу фізичного навантаження, з врахуванням їх статі, фізичної підготовленості, альтернативного підходу у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури залежно від рівня фізичної підготовленості. *Аеробні технології* [14] спрямовані на формування у школярів позитивної мотивації до інноваційної системи фізичного виховання, знань і навичок особистої й суспільної гігієни, раціонального харчування. загартування тіла, психорегуляції; самоконтролю в умовах фізичного виховання та спортивної підготовки, свідомого відношення до свого здоров'я як особистісно-суспільної цінності.

Аналізуючи педагогічні технології, які застосовуються у процесі використання позакласної форми шкільного фізичного виховання, необхідно відмітити *«організаційно-педагогічну технологію менеджменту учнівських громадських фізкультурно-оздоровчих клубів»* [8], розроблену з метою: створення умов для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку членів клубу; формування у них свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, навичок безпечної поведінки; задоволення освітньо-культурних потреб членів клубу, які не забезпечуються іншими складовими структури освіти; пошуку, розвитку та підтримки здібних, обдарованих і талановитих членів клубу; удосконалення фізичного розвитку членів клубу, підготовки спортивного резерву для збірних команд України з різних видів спорту; формування здорового способу життя членів клубу.

Очевидно, що будь-які інноваційні нововведення в систему фізичного виховання дітей і молоді повинні бути спрямовані в першу чергу на покращення їх фізичного здоров'я. У зв'язку із цим особливої актуальності і значущості набувають *здоров'язберігаючі (фізкультурно-оздоровчі, оздоровчо-корегувальні, оздоровчо-рекреаційні) технології*, які на сьогоднішній день широко розповсюджені у системі шкільної освіти. На думку багатьох науковців [7; 19], здоров'язберігаючі технології можна розглядати як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я учнів. Деякі вчені [27; 30] пропонують виокремити поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ними ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Як зазначає Л. Демінська [19], здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом із тим, поняття «здоров'язберігаючі

технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Важливу роль у цьому процесі відіграє шкільна система фізичного виховання. На думку І. Бондаренко [9], основними напрямками та формами збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання є:

- уроки фізичної культури (проведені в ідеалі, із дотриманням гігієнічних вимог та щільності уроку);
- фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в режимі навчального дня (ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки та ін.);
- заняття у спортивних секціях, удосконалення раніше набутих рухових навичок;
- групові заняття та масові спортивні заходи;
- турпоходи;
- масовість фізкультурно-спортивного руху;
- створення умов для формування мотивації до занять фізичними вправами;
- формування в учнів умінь та навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання з метою профілактики різних порушень у стані здоров'я.

Л. Бенедіктова [7], у своїх дослідженнях зауважує, що процес навчання в умовах використання здоров'язберігаючих технологій складається із трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

1. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями. Метою цього етапу є сформувати в учнів елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя.

2. Другий етап поглибленого вивчення. Мета — сформувати в учнів повноцінне розуміння основ здорового способу життя.

3. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого удосконалення. Мета — сформувати навички збереження здоров'я у повсякденному житті.

Одним із інноваційних напрямів, спрямованих на удосконалення системи шкільного фізичного виховання, є впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів *«інформаційних технологій»*. Необхідність використання досягнень інформаційних технологій для вирішення теоретичних і методичних проблем шкільного фізичного виховання відмічалась багатьма [23; 26 та ін.]. Серед різноманіття інформаційних технологій у шкільному фізичному вихованні охарактеризуємо найбільш актуальні та найбільш поширені серед них. Інформаційна технологія *«Атлет»* розроблена з метою ознайомлення юнаків з основними заняттями по атлетичній гімнастиці. Структура програми розроблена по принципу гіпертексту. Учень, працюючи із програмою, обирає ту послідовність, яку вважає необхідною, що дозволяє сповна використовувати максимальний підхід у навчанні. Крім цього, програма має чотири рівні, які учень може також обирати на свій розсуд у відповідності до власної фізичної підготовки. Програма *«міні-шейпінг»* підготовлена для оцінки особливостей тілобудови і фізичної підготовленості дівчат. З її допомогою можливо в рамках навчальних занять не лише тестувати учнів, але й навчати їх технології корекції і вдосконалення індивідуального фізичного розвитку, функціональних і рухових можливостей і в цілому формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять. Деякий інший підхід до організації процесу фізичного виховання учнів на основі комп'ютерних технологій був запропонований В. Зайцевою. Автором розроблені практичні методи індивідуального підходу на основі математичного моделювання і застосування інформаційних технологій в умовах навчальних закладів, які не потребують суттєвої модернізації навчального процесу і залучення

додаткового штату учителів. Вони полягають у розподілі учнів на типологічні групи на основі найпростіших антропометричних вимірів і подальшого диференціювання інтенсивності навантажень для цих груп у відповідності із заключенням комп'ютерної експертної системи.

Як зазначають науковці, які досліджували проблему впровадження інформаційних технологій у шкільну практику [23; 26], цей процес може успішно відбуватись за таких умов:

- 1) через організацію урочної пізнавальної діяльності учнів;
- 2) через реалізацію позаурочної навчально-виховної роботи зі школярами;
- 3) через здійснення управлінської діяльності адміністрації школи.

Встановлено, що для забезпечення успішного застосування інформаційних технологій в системі шкільного фізичного виховання необхідно провести певні заходи. По-перше, потрібно облаштувати шкільні кабінети відповідною комп'ютерною технікою (створення у школі сучасних комп'ютерних мультимедійних класів чи спеціалізованих комп'ютерних кабінетів). По-друге, для можливості оптимального використання інформаційних технологій у шкільному закладі доцільно забезпечити вихід до глобальної всесвітньої мережі Інтернет. По-третє, треба забезпечити підготовку вчителів на теоретичному і практичному рівні до застосування інформаційних технологій у шкільній практиці.

Проведений вище аналіз свідчить про те, що в умовах сучасної школи приділяється значна увага розробці та впровадженню в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів різноманітних педагогічних технологій. Переважна більшість таких технологій зорієнтована на удосконалення урочної та позашкільної форм системи шкільного фізичного виховання за рахунок підвищення обсягу рухової активності учнів, впровадження нових (раніше невідомих учням) видів спорту, використання засобів масової інформації та комп'ютерних програм, створення умов для

самостійної підготовки учнів до занять фізичними вправами. Очевидно, що використання зазначених технологій суттєво підвищить якість виконання завдань системи шкільного фізичного виховання. Разом із тим необхідно відмітити, що незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних технологій, наразі недостатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б зв'язок між уроками фізичної культури та іншими формами шкільного фізичного виховання, сприяло б формуванню в учнів фізичної культури особистості, досі не розкриті механізми залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами, формування у них дієвого ставлення до цього процесу.

Отже, основним завданням сучасної шкільної освіти є виховання всебічно розвиненої особистості учня. У цьому процесі важлива роль відводиться формуванню у дітей фізичної культури особистості як невід'ємної складової їх гармонійного розвитку. Однак результати проведеного аналізу наукової літератури свідчать про те, що сучасні підходи, які використовуються в системі шкільного фізичного виховання, не здатні в повній мірі вирішити це завдання.

В умовах сучасної школи приділяється значна увага розробці та впровадженню в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів різноманітних педагогічних технологій, спрямованих на удосконалення урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної форм системи шкільного фізичного виховання. Переважна більшість таких технологій зорієнтована на підвищення обсягу рухової активності учнів, збереження та зміцнення їх здоров'я, формування в учнів інтересу за рахунок впровадження нових видів спорту, використання засобів масової інформації та комп'ютерних програм, створення умов для самостійної підготовки учнів до занять. Однак, незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних технологій, наразі недостатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б виховання в учнів фізичної

культури особистості. Це потребує розробки та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на формування фізичної культури особистості учнів. В основі таких технологій повинен лежати підхід, який передбачає спрямованість педагогічної діяльності на забезпечення і підтримку процесу самопізнання, самовдосконалення і самореалізації особистості учня, розвитку його неповторної індивідуальності.

Результати аналізу свідчать про те, що формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови використання діяльнісного підходу, основне завдання якого полягає у забезпеченні об'єктивних умов для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури. Практична реалізація такого підходу передбачає комплексне використання основних форм шкільного фізичного виховання.

Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що фізична культура особистості – це одна із характеристик загальної культури людини із специфічними ознаками, притаманними фізичній культурі. Основними ознаками фізичної культури особистості є ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

З метою вирішення поставлених у дипломній роботі завдань під час дослідження був застосований комплекс взаємодоповнюючих методів:

- аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- аналіз нормативно-правових документів;
- соціологічне опитування;
- організаційно-педагогічний експеримент.
- методи математичної обробки результатів дослідження.

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. У процесі дослідження був проведений аналіз літературних джерел, які відображають сукупність знань щодо особливостей формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. При цьому основна увага акцентувалася:

- 1) на висвітленні сутності поняття фізична культура та фізична культура особистості;
- 2) на сучасних наукових підходах, спрямованих на формування фізичної культури особистості;
- 3) на сучасних педагогічних технологіях, спрямованих на формування особистості, які реалізуються в навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів;
- 4) на ролі та місці системи шкільного фізичного виховання у процесі формування фізичної культури особистості учнів.

Аналіз нормативно-правових документів. У процесі дослідження проаналізовано Закони України, Постанови Кабінету Міністрів України,

Накази Міністерства освіти і науки України, Накази Міністерства України з питань сім'ї, молоді і спорту. Метою цього аналізу було узагальнення та порівняння нормативно-правових документів, що дозволило виявити загальні положення щодо організації в загальноосвітніх навчальних закладах фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, а також визначити їх роль та значення в системі шкільного фізичного виховання.

Аналізувались:

а) плани роботи шкільного колективу фізичної культури по проведенню позаурочної фізкультурно-масової роботи:

- плани позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи;
- календар спортивно-масових заходів;
- плани підготовки учнівського активу (громадських інструкторів, суддів із видів спорту, фізоргів класів), учнівського лекторію та ін;
- плани проведення агітаційно-пропагандистської роботи з фізичної культури в школі (використання засобів опосередкованої наочності, тексти лекцій чи бесід);
- сценарії спортивних свят, вечорів, оглядів-конкурсів;
- матеріали батьківського всеобучу;

б) аналіз роботи з організації фізичного виховання в режимі навчального дня шкіл:

- аналіз забезпечення гімнастики перед заняттями;
- аналіз якості проведення фізкультурних хвилин на уроках;

в) накази директора школи:

- про організацію уроків фізичної культури у школі;
- про організацію і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня школи.

Цей аналіз дозволив визначити роль фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в школах в режимі навчального дня, у процесі формування в учнів загальноосвітніх навчальних закладів особистісної фізичної культури.

Соціологічні опитування. З метою з'ясування впливу системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистісної фізичної культури були проведені спеціальні соціологічні дослідження у двох сільських та двох міських загальноосвітніх школах м. Кам'янця-Подільського за такими напрямками.

По-перше, для визначення ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків фізичної культури було опитано 460 учнів 5 – 11 класів. При цьому використовувалась анкета закритого типу, яка містила ряд запитань, що дозволяли визначити, чи подобаються учням уроки фізичної культури, з якою метою вони ідуть на уроки фізичної культури та з'ясувати причини, через які учні пропускають уроки фізичної культури. По кожному із поставлених питань учням пропонувалось вибрати одну із відповідей – «так або ні». У процесі обробки анкет визначалася кількість учнів, які вибрали позитивну (так), або негативну (ні) відповідь на поставлене запитання.

По-друге, для з'ясування ролі фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня загальноосвітніх навчальних закладів та їх впливу на формування в учнів потреби в здоровому, фізично активному способі життя, впродовж експерименту проводилося опитування у цих же школах. У процесі дослідження використовувалась анкета закритого типу, яка містила дві групи запитань. Перша група дозволяла визначити наступне: а) знання учнів про вплив фізкультурних хвилинок на їх організм; б) їх ставлення до цієї форми фізкультурно-оздоровчих заходів. Друга група запитань дозволила з'ясувати таке: а) чи проводяться фізкультурні хвилинки на уроках загальноосвітнього циклу; б) чи приймають учні шкіл участь у процесі організації і проведення цих заходів; в) чи здійснюють учні фізкультурні паузи під час виконання домашніх

завдань. По кожному з поставлених питань учням пропонувалося вибрати одну із запропонованих відповідей – «так або ні». Під час обробки анкет визначалася кількість учнів, які вибрали позитивну (так), або негативну (ні) відповідь на поставлене запитання.

Для виявлення особливостей практичної реалізації фізкультурних хвилинок та їх впливу на формування в учнів мотивації до використання ними фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз у процесі виконання домашніх завдань було проведено додаткове соціологічне дослідження у школі міста Кам'янця-Подільського, яка є учасницею міжнародного проекту «Школа сприяння здоров'ю». Особливість цієї школи полягає в тому, що проведення фізкультурних хвилинок є обов'язковим. Вони проводяться централізовано з використанням мультимедійної системи, яка дає змогу одночасно залучити до виконання фізкультурних хвилинок учнів усієї школи. При цьому програма та засоби, які використовуються в процесі проведення цих заходів, є однаковими як для учнів молодшого та середнього шкільного віку, так і для учнів старших класів. У ході дослідження було опитано 92 учня 5-11 класів цієї школи. Запитання для учнів цієї школи були аналогічними питанням, які ставились учням інших шкіл.

З метою з'ясування ставлення батьків до організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня школи де навчаються їхні діти, впродовж експерименту проводилося опитування серед батьків. Загальна кількість батьків, які були опитані в процесі дослідження, становить 89. При цьому використовувались анкети закритого типу, які дозволяли визначити наступне. 1) Чи розповідають вони своїм дітям про позитивний вплив рухової активності на організм. 2) Чи використовують їхні діти засоби фізичного виховання у повсякденному житті. 3) А також їх ставлення до деяких форм культурно-оздоровчих заходів. По кожному з поставлених питань батькам пропонувалось вибрати

одну із запропонованих відповідей – «так або ні». Під час обробки анкет визначалася кількість респондентів, які вибрали позитивну (так) або негативну (ні) відповідь на поставлене запитання.

З метою виявлення особливостей організації фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, серед 78 учителів фізичної культури було проведене соціологічне опитування. Під час дослідження респондентам були запропоновані анкети закритого типу. На кожне питання були запропоновані як варіанти відповідей, так і передбачена умовами анкетування процедура внесення до анкети власної відповіді.

Погрішність соціологічних досліджень становить 5%. Вона розраховується за наступною формулою 2.1.

$$1.96 \cdot \sqrt{\frac{(100 - p) \cdot p}{n}}$$

де, p – відносна кількість опитаних у відсотках; n – розмір вибірки.

При цьому p розраховується за формулою

$$p = n/N * 100$$

де, n – розмір вибірки; N – Розмір генеральної сукупності

Педагогічне тестування включало в себе комплекс методик, які були спрямовані на визначення розумової працездатності учнів. У дослідженні брали участь 460 учні 5-11 класів. Дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі визначалась динаміка зміни розумової працездатності учнів протягом навчального дня у школі. Це дослідження проводилось за методикою Мюнсберга. Суть цієї методики полягає у наступному. Учням серед буквеного тексту пропонувалось якомога швидше знайти слова і підкреслити їх. Наприклад (*рюкомрадістьлигад*). Оцінювалась кількість виділених слів і кількість помилок (пропущені і неправильно виділене слово).

Метою другого етапу дослідження було визначити вплив різних за змістом та інтенсивністю навантажень уроків фізичної культури та фізкультурних хвилин на показники розумової працездатності учнів. Суть цієї методики полягає у наступному. Дослідник фіксує час виконання тесту і щохвилини дає команду : «Хвилина», «Дві» і т. д. Після команди «П'ять» іспит закінчується. Досліджуваний при подачі цих команд повинен ставити вертикальні лінії, що будуть обмежувати кількість переглянутих знаків за кожну хвилину. Обробка таблиці полягає у визначенні продуктивності роботи в кожній однохвилинній серії й у цілому за 5 хв. Для цього необхідно підрахувати кількість переглянутих знаків – Н, число закреслених букв – М, кількість помилок – О. Помилкою вважається пропуск тих букв, що повинні бути закреслені, а також неправильне закреслювання. По кожній серії окремо, а також усього за п'ять серій обчислюється:

1) показник точності роботи – (А)

$$A = \frac{M}{M+O}$$

2) показник чистої продуктивності роботи (Е).

$$E = H \times A \text{ (точність обчислення до } 0,1)$$

Методи оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності учнів 5-11 класів. Оцінка соматичного здоров'я учнів проводилась шляхом обробки первинної медичної документації та результатів медичного огляду дітей лікарями. Дослідження проводилось у два етапи. Перший етап передбачав виявлення скарг учнів на самопочуття на початку навчального року (до впровадження в навчально-виховний процес експериментальних шкіл організаційно-педагогічної технології). Метою другого етапу дослідження було порівняти рівень скарг учнів на самопочуття в кінці навчального року (після впровадження організаційно-педагогічної технології). Необхідно відмітити, що у ході дослідження, фіксувалися ті скарги учнів на самопочуття, які могли бути викликані

внаслідок гіподинамії, або перевантаженістю шкільним навчальним матеріалом, у відповідності з рекомендаціями Г. Апанасенка [1], Л. Бенедіктової [7] та Н. Денисенка [20].

Оцінка рухової активності школярів проводилась з урахуванням двох груп компонентів за спеціально розробленою анкетною. Підбір компонентів та їх розподіл здійснювався з урахуванням досліджень О. Куца [17]. До першої групи компонентів відносились урок фізичної культури та фізкультурні хвилинки, до другої – фізичні вправи які учні виконували в домашніх умовах (ранкова гігієнічна гімнастика та фізкультурні паузи, які учні здійснювали під час підготовки домашніх завдань.

Визначення рухової активності школярів проведено за методом формалізованої самозвітності, як такого, що придатний для охоплення значного контингенту досліджуваних. На підставі отриманих даних визначався час який учні витрачали на рухову активність протягом навчального дня та в домашніх умовах.

Фізична підготовленість оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені навчальною шкільною програмою «Фізична культура в школі». У ході дослідження, оцінювались швидкість, яка визначалась по результатам бігу учнів на 30 м., швидкісно-силова підготовка, яка оцінювалась по результатам стрибка в довжину з місця; м'язова сила, оцінювалась з використанням тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи; гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи; спритність, визначалась по результатам човникового бігу 4x9 м.

Організаційно-педагогічний експеримент. Проведення експерименту, як найважливішого засобу наукового пізнання, вимагало чіткості планування послідовності введення нових умов, усунення сторонніх впливів, визначення кількісних та якісних змін. Педагогічний експеримент, був спрямований на визначення ефективності розробленої організаційно-педагогічної технології «Формування фізичної культури особистості учнів

загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів».

Методи математичної обробки результатів дослідження. Зібраний матеріал був оброблений традиційними методами математичної статистики, які використовуються у медико-біологічних дослідженнях, фізичному вихованні та спорті. Для визначення репрезентативності вибірок було здійснено групування первинних даних, визначення середнього квадратичного відхилення та дисперсії цих показників.

З метою статистичної перевірки гіпотези про вірогідність відмінностей для зв'язаних і незв'язаних вибірок був використаний коефіцієнт Ст'юдента (t). При перевірці достовірності за основу брався 5%-ий рівень статистичної значущості (p).

Частина найпростішої математичної обробки виконувалась на калькуляторах. Більш складніший матеріал отриманий в ході дослідження був опрацьований пакетом прикладних програм «Statistica» (StatSoft, США) на персональному комп'ютері з використанням сертифікованого програмного забезпечення.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проведено на базі п'ятох закладів загальної середньої освіти м. Кам'янця-Подільського. У ході дослідження обстежено 460 учнів середнього та старшого шкільного віку (5-11 класи) загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ). Для проведення комплексного дослідження учні були розподілені на рівноцінні групи за віком.

Програма наукового дослідження. Специфіка дослідження особливостей формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів вимагала розробки спеціальної програми досліджень, яка б забезпечила можливість отримати повну і

достовірну інформацію за кожним поставленим у дослідженні завданням, із урахуванням їх поетапного розв'язання. Така програма включала в себе чотири етапи.

На першому етапі дослідження (вересень-жовтень 2020 р.) було вивчено стан проблеми, визначено мету та завдання дослідження, розроблено анкети та здійснено їх апробацію.

На другому етапі (листопад-грудень 2020 р.) проведено констатуючий експеримент, в якому визначено ставлення учнів до уроків фізичної культури (мотиви відвідування та причини пропуску цих уроків), ставлення учасників навчально-виховного процесу (учнів, учителів та батьків) до фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, а також стан їх практичної реалізації; досліджено вплив уроків фізичної культури різної спрямованості та фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, на показники розумової працездатності учнів.

Третій етап (лютий-вересень 2021р.) був присвячений проведенню формуючого педагогічного експерименту з обґрунтування ефективності організаційно-педагогічної технології, оформлення результатів дослідження, формулювання висновків, оформлення дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

3.1 Організаційно-педагогічна технологія формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів

Проведений у першому розділі аналіз показав, що педагогічна технологія – це відтворювана система пед. т в навчально-виховному процесі, яка гарантує досягнення поставленої мети. Вона складається з таких структурних блоків: концептуальний блок; змістовно-процесуальний блок; критеріально-оціночний блок.

У відповідності з визначеною структурою була розроблена організаційно-педагогічна технологія «Формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів». Її структура полягає в наступному. На першому етапі на уроках фізичної культури учні вивчають прості фізичні вправи, які використовуються в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Під час виконання домашніх завдань вони повторюють вивчені фізичні вправи (під контролем батьків). На наступних уроках фізичної культури вчитель перевіряє в учнів рівень сформованості навичок щодо виконання спеціальних фізичних вправ та уміння демонструвати їх перед однокласниками. Кращі з них проводять зі своїми товаришами на уроках загального циклу фізкультурні хвилинки з використанням цих вправ (під контролем учителів). В подальшому такі цикли повторюються поетапно у відповідності з послідовністю вивчення комплексів фізичних вправ різної

спрямованості (для підвищення розумової працездатності, профілактики порушень постави, порушень зору).

Концептуальний блок організаційно-педагогічної технології. Суть такої технології полягає у формуванні фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів за рахунок використання діяльнісного підходу. Діяльнісний підхід передбачає створення умов для активної та свідомої участі учнів у процесі організації і проведення фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз у режимі навчального дня, а також під час виконання ними домашніх завдань (під контролем батьків).

Змістовно-процесуальна частина педагогічної технології.

Змістова частина. Для створення умов, які б забезпечували активну та свідому участь учнів у процесі організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, необхідно залучити до цього процесу не лише учителів фізичної культури, але й учителів загального циклу та батьків. Відповідно до цього реалізація такого підходу передбачає комплексне використання існуючих форм шкільного фізичного виховання: **урочної**, де учні отримують знання про особливості організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, а також навчаються виконувати фізичні вправи, які використовуються для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, а в подальшому удосконалювали б свої уміння за рахунок участі у проведенні, з використанням вивчених вправ, під контролем учителя, підготовчої або заключної частини уроку; **позаурочної**, де учні **реалізовували** знання та уміння у процесі підготовки та самостійного проведення фізкультурних хвилинок (під контролем учителів загальноосвітнього циклу), ранкової гімнастики та фізкультурних перерв (під контролем учителів фізичної культури); у процесі підготовки **домашніх завдань**, де учні закріплюють отримані на уроках знання та навички.

Процесуальна частина педагогічної технології

Реалізація такого підходу здійснюється протягом навчального року за двома напрямками рис. 3.1.

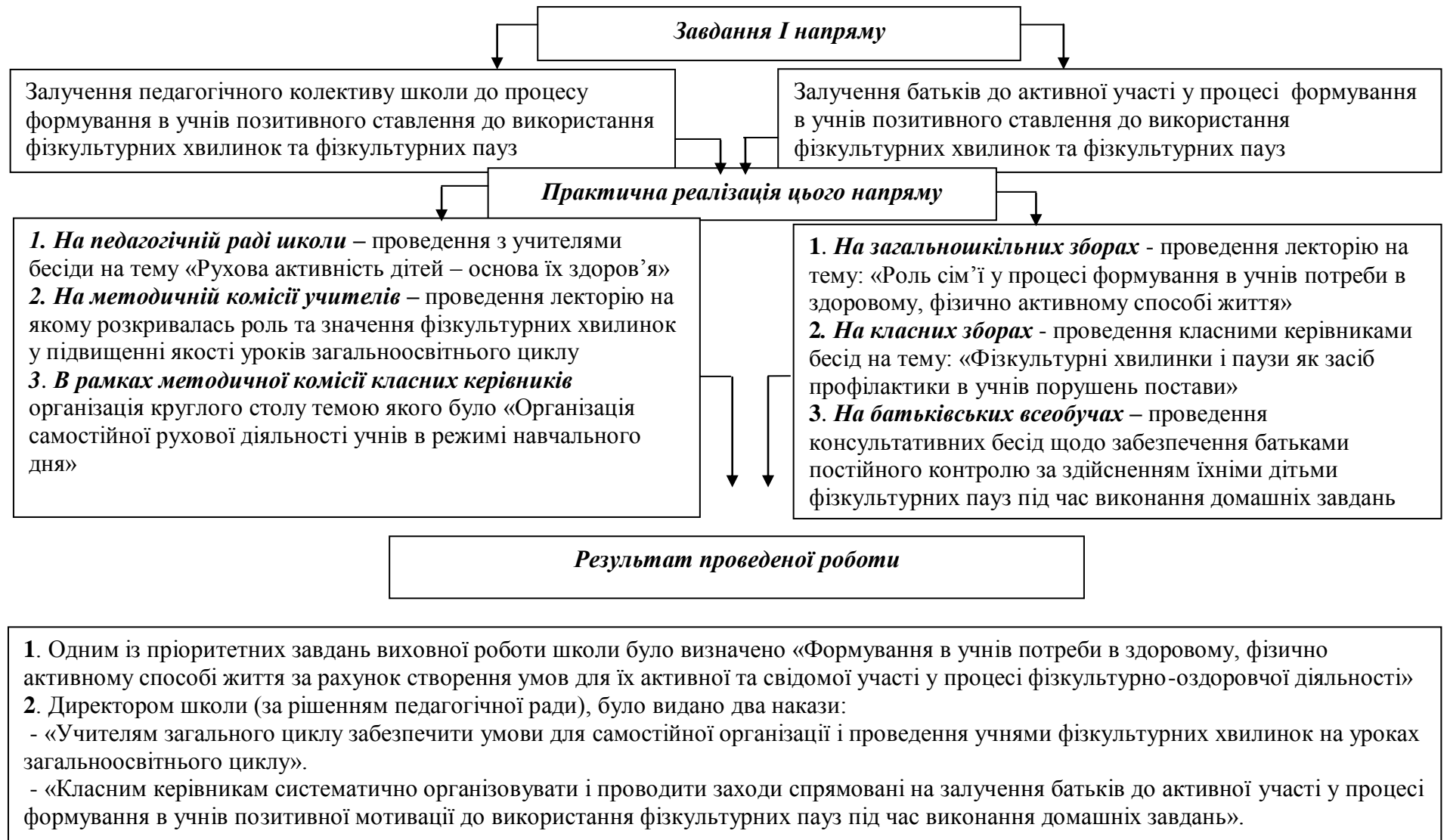


Рис. 3.1 Особливості процесу залучення батьків та педагогічного колективу до процесу формування в учнів позитивного ставлення до проведення в режимі навчального дня фізкультурно-оздоровчих заходів.

Перший напрям передбачає залучення педагогічного колективу школи та батьків до процесу формування в учнів позитивного ставлення до проведення в режимі навчального дня фізкультурно-оздоровчих заходів

Критерії оцінки проведеної роботи. На педагогічній раді школи визначено, що одним із основних напрямків виховної роботи школи є «Формування в учнів потреби в здоровому, фізично активному способі життя за рахунок створення умов для їх активної та свідомої участі у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності». Це обґрунтовано, нормативними документами, в яких ідеться про обов'язковість проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

Метою **другого напрямку** реалізації технології було формування в учнів загальноосвітніх шкіл дієвого ставлення до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня (відповідальні: вчителі фізичної культури, класні керівники, батьки) (рис. 3.2).

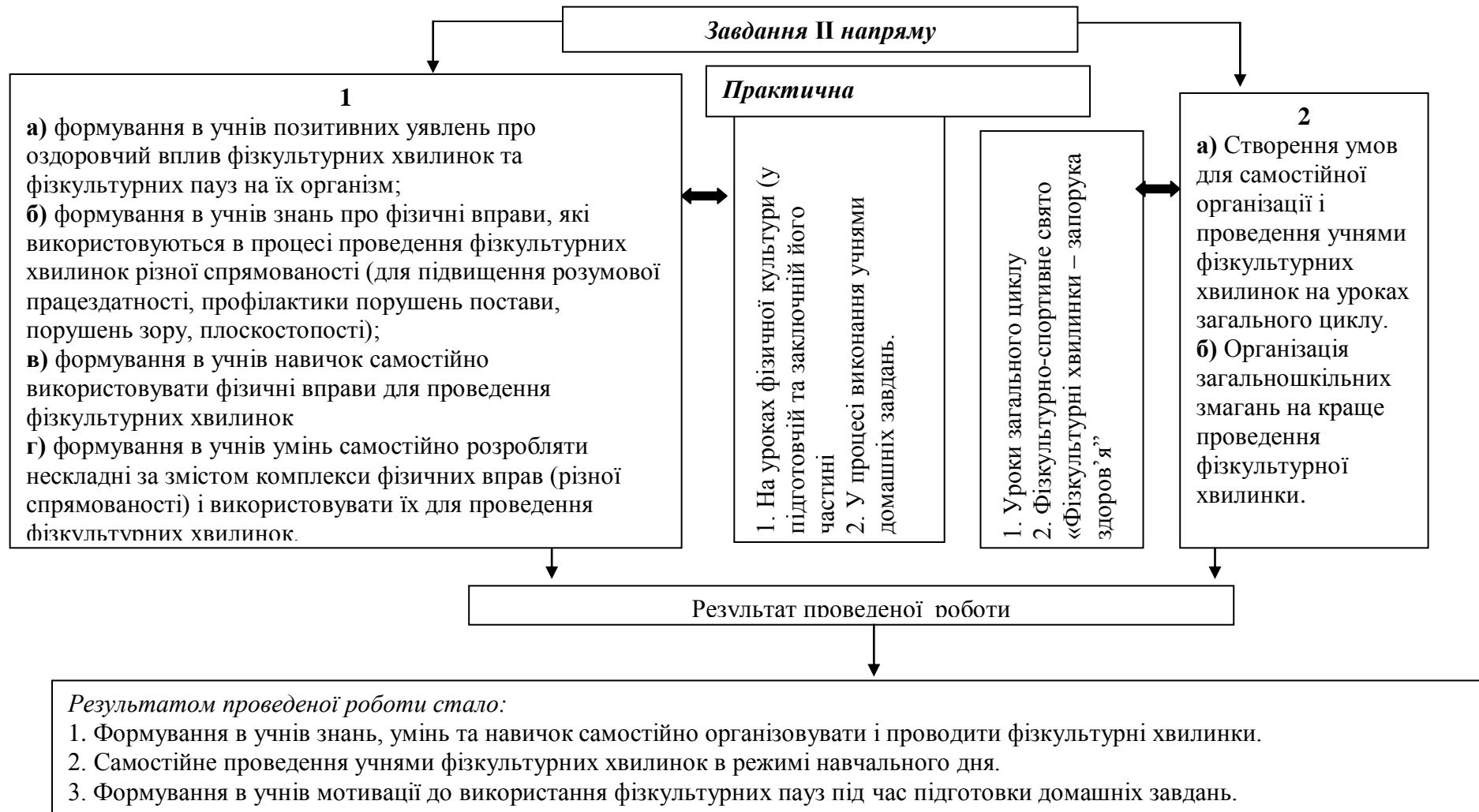


Рис. 3.2 Другий напрям педагогічної технології

Реалізація цих завдань здійснювалась у межах уроків фізичної культури, уроків загального циклу та в процесі підготовки учнями домашніх завдань. Для формування в учнів позитивних уявлень про оздоровчий вплив фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз на їх організм на початку навчального року протягом перших двох уроків фізичної культури учитель у поєднанні із матеріалом по техніці безпеки, гігієнічних вимог та ін. давав учням теоретичні відомості про вплив фізкультурних хвилинок на їх організм. Формування в учнів знань про фізичні вправи, які використовуються в процесі проведення фізкультурних хвилинок різної спрямованості (для підвищення розумової працездатності, профілактики порушень постави, порушень зору) та навичок самостійно використовувати фізичні вправи для проведення фізкультурних хвилинок, здійснювалось, починаючи із третього уроку фізичної культури, і тривало протягом 25 уроків. Процес вивчення учнями фізичних вправ, які використовуються для проведення фізкультурних хвилинок, здійснювався на основі таких методичних принципів фізичного виховання: принцип від простого до складного, принцип послідовності, принцип усвідомленості, принцип систематичності, принцип доступності, принцип наочності та інші. На перших 9-ти уроках вивчались фізичні вправи загально-розвивального характеру; на наступних 9-ти уроках фізичні вправи, які використовуються для профілактики порушень постави; протягом наступних 7-ми уроків фізичні вправи для профілактики порушень зору. Необхідно відмітити, що вибір фізичних вправ, які учні вивчали для проведення фізкультурних хвилинок, здійснювався на основі аналізу результатів досліджень, описаних у розділі 1. Вони свідчать про те, що по-перше, за роки навчання в 4 рази збільшується кількість учнів, які мають порушення постави та порушення зору. По-друге, систематичне використання спеціальних фізичних вправ у режимі навчального дня є дієвим засобом для профілактики виникнення таких порушень.

Вивчення учнями фізичних вправ, які використовуються для проведення фізкультурних хвилинок, здійснювалось у заключній частині уроку перед підбиттям підсумків, а повторення вивченого матеріалу здійснювалось на наступному уроці у підготовчій його частині. Використання такого підходу базується на результатах досліджень, які свідчать про те, що переважна більшість учителів фізичної культури вважають, що навчати учнів фізичним вправам для самостійного проведення фізкультурних хвилинок необхідно у підготовчій або заключній частині уроку фізичної культури.

Особливості вивчення учнями фізичних вправ для самостійної організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Вивчення учнями загальнорозвивальних фізичних вправ, які доцільно використовувати під час проведення фізкультурних хвилинок (9-ть уроків) здійснювалось на основі використання принципу від простого до складного. Так, протягом перших 4-х уроків учням пропонувались для вивчення найпростіші фізичні вправи. Подання цього матеріалу здійснювалось з урахуванням вікових особливостей учнів. У 5-6-х класах матеріал для учнів подавався в ігровій формі з використанням імітаційних вправ, наприклад:

1. Стали дружно, руки вгору,
руки вниз.
На носочки піднялись.
Вправо, вліво нахились,
До сусіда посміхнись!
Хто зуміє присідати і ногам роботу дати?
- Ми! (учні вигукують разом.)
- Раз – піднялись, два – присіли,
Щоб тіла ваші мужніли.

2. Встало вранці ясне сонце,
Зазирнуло у віконце.
Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.
Будем сонце розважати,
Нумо дружно присідати
У долоні поплескайте

Та на місці пострибайте!
 Всі за руки ви візьміться,
 Вліво, вправо нахиліться
 Кругом себе поверніться
 І до сонечка всміхніться.

3. Діти повторюють за учителем слова та рухи.

Фізкульт-привіт, руки!

(2 оплески в долоні на склади слова: фізкульт-привіт.)

Фізкульт-привіт, очі!

(Закрити і відкрити очі.)

Фізкульт-привіт, плечі!

(Підняти й опустити плечі.)

Фізкульт-привіт, лікті!

(Підняти й опустити лікті.)

Фізкульт-привіт, коліна!

(Присіли-встали.)

Фізкульт-привіт, ноги!

(2 стрибки вгору.). А також додаток И (вправи 4, 5 та ін.).

У 7-х- 8-х класах вправи, які вивчали учні, були більш складними, наприклад:

Комплекс 1

1. В. п. – стійка, руки на пояс.

1 – нахил голови вперед;

2 – в. п.;

3 – нахил голови вправо;

4 – в. п.;

5 – нахил голови вліво;

6 – в. п.;

7 – нахил голови назад;

8 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – о. с.

1 – руки до плечей;

2 – силою напружити м'язи рук, звести лопатки;

3 – підвестись навшпиньки, руки вгору;

4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – о. с.

1 – присід, руки на коліна;

2 – в. п.;

3 – присід, руки вперед;

4 – в. п. Повторити 6-8 разів., а також додаток З (комплекс 4, 5, 6 та ін.).

В подальшому (на наступних 5-ти уроках) характер вправ, які вивчали учні, ускладнювався.

Зміст навчального матеріалу по вивченні учнями 5-11 класів методики проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня. Розробка навчального матеріалу для учнів загальноосвітніх шкіл здійснювалась з урахуванням їх вікових особливостей. Відповідно до цього учні були розподілені на три вікові групи: перша група – учні 5-7 класів; друга група – учні 8-9 класів; третя група, учні 10-11 класів.

1. Навчальний матеріал для учнів 5-7 класів (теоретична та практична його складові).

Теоретична підготовка розкриває роль і значення фізкультурних хвилин у підвищенні розумової працездатності учнів, а також деякі особливості організації і проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня.

1. Вплив фізкультурних хвилин на підвищення розумової працездатності учнів.

2. Фізкультурні хвилини як засіб підвищення рухової активності школярів у режимі навчального дня.

3. Особливості організації і проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня.

4. Гігієнічні норми рухової активності школярів.

5. Поняття про гіподинамію та її наслідки.

6. Організація рухового режиму учнів протягом дня.

7. Поняття про поставу та нормальну поставу.

8. Методика поєднання декількох фізичних вправ у комплекси.

Фактори, що впливають на формування постави.

9. Причини виникнення порушень постави та порушень зору, їх наслідки та засоби профілактики.

10. Гігієнічні норми організації і проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня.

Учні повинні знати: про вплив фізкультурних хвилин на підвищення розумової працездатності, гігієнічні норми рухової активності школярів; **охарактеризувати** значення фізкультурних хвилин у підвищенні рухової активності школярів, особливості організації і проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня; **давати визначення** поняття гіподинамія, характеризувати її наслідки; **розкрити** суть поняття «постава», дати характеристику ознакам нормальної постави; **охарактеризувати** норми та особливості організації рухового режиму протягом дня; **називати** причини виникнення порушень постави та порушень зору, охарактеризувати їх наслідки та засоби профілактики виникнення цих порушень, **розкрити** гігієнічні норми організації і проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня

Спеціальна підготовка спрямована на вивчення учнями нескладних за змістом фізичних вправ загальнорозвивального характеру, а також деяких вправ, які доцільно використовувати для профілактики порушень постави та порушень зору.

1. Вивчення загальнорозвиваючих вправ, які доцільно використовувати в процесі організації і проведення фізкультурних хвилин.

2. Вивчення імітаційних комплексів вправ для проведення фізкультурних хвилин.

3. Вивчення вправ на розвиток відчуття правильної постави.

4. Вивчення вправ для корекції зору.

5. Вивчення вправ із мішечками на голові.

6. Вивчення комплексів фізичних вправ різної спрямованості (для профілактики різних порушень постави та профілактики порушень зору).

Учні повинні вміти: виконувати деякі вправи загально-розвивального характеру, які можна використовувати у процесі проведення фізкультурних хвилинки, імітаційні вправи для проведення фізкультурних хвилинки, вправи на розвиток відчуття правильної постави, фізичних вправ з мішечками на голові, а також вправи, які можна використовувати для профілактики порушень постави та порушень зору, самостійно **розробляти** і **наводити приклади** комплексів загально розвиваючих фізичних вправ, а також вправ для профілактики порушень постави та порушень зору.

2. Навчальний матеріал для учнів 8-9 класів

Теоретична підготовка розкриває роль і значення фізкультурних хвилинки у підвищенні розумової працездатності учнів, деякі особливості організації і проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня, а також:

1 Вимоги до виконання ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних хвилинки.

2. Класифікація порушень постави та їх характеристика. Методи визначення порушень постави.

3. Особливості побудови комплексів вправ для профілактики порушень постави та порушень зору.

4. Методи визначення порушень постави.

1) Учні характеризують особливості організації і проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня.

2) Дають характеристику вимог до виконання ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних хвилинки; роблять класифікацію різних порушень постави; характеризують методи визначення порушень постави

Спеціальна підготовка спрямована на вивчення учнями не складних за змістом фізичних вправ загальнорозвивального характеру, вправ які доцільно використовувати для профілактики порушень постави та порушень зору, а тако ж:

1. Вивчення комплексів вправ із предметами.
2. Вивчення спеціальних вправ для профілактики та поліпшення зору.
3. Вивчення фізичних та дихальних вправ, які використовуються при сколіозі

1) Учні виконують ті ж самі завдання, що й учні 5-7 класів.

2) *Учні виконують* фізичні вправи загальнорозвивального характеру, вправи для профілактики порушень постави та порушень зору, а також комплекси фізичних вправ із предметами, спеціальні вправи для профілактики та поліпшення зору, комплекси вправ для лікування сколіозу.

3. Навчальний матеріал для учнів 10-11 класів

Теоретична підготовка розкриває роль і значення фізкультурних хвилинок у підвищенні розумової працездатності учнів, деякі особливості організації і проведення фізкультурних хвилинок у режимі навчального дня, основний теоретичний матеріал, який вивчали учні 8-9 класів, а також

1. Характеристику короткозорості та далекозорості, причини їх виникнення.

3. Методи визначення порушень зору.

Спеціальна підготовка спрямована на вивчення учнями нескладних за змістом фізичних вправ загальнорозвивального характеру, вправ, які доцільно використовувати для профілактики порушень постави та порушень зору, а також:

1 На вивчення комплексів фізичних вправ для профілактики короткозорості та далекозорості

3. На вивчення комплексів фізичних вправ для профілактики виникнення сутулості та кругловатості спини.

Учні виконують фізичні вправи загальнорозвивального характеру, вправи для профілактики порушень постави та порушень зору, а також комплекси фізичних вправ із предметами, спеціальні вправи для профілактики та поліпшення зору, комплекси вправ для лікування сколіозу,

наводять приклади комплексів вправ для профілактики короткозорості та далекозорості, наводять приклади комплексів вправ, які використовуються для профілактики виникнення сутулості та кругловатості спини.

Програмно-методичне забезпечення. Для якісного засвоєння учнями матеріалу, який пропонується їм для вивчення, а також для формування у них умінь самостійно розробляти нескладні за змістом комплекси фізичних вправ і використовувати їх для проведення фізкультурних хвилинок, нами були підготовлені спеціальні методичні рекомендації для учителів фізичної культури та учнів школи, які були представлені у вигляді методичного посібника «Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів». Зміст таких рекомендацій включав у себе близько 120 фізичних вправ різної спрямованості (не лише загальнорозвиваючого характеру, але й для профілактики порушень зору, постави, профілактики плоскостопості) та на цій основі запропоновано методику поєднання цих вправ у комплекси.

Удосконалення та закріплення вивченого на уроках матеріалу здійснювалось учнями у процесі виконання домашніх завдань. Зміст домашніх завдань був спрямований на самостійну підготовку учнями (на основі вивченого на уроках матеріалу, з допомогою методичних рекомендацій) декількох фізичних вправ для проведення фізкультурних хвилинок. У забезпеченні систематичного виконання учнями домашніх завдань із фізичної культури важливу роль відігравали батьки, основною функцією яких, у відповідності до прийнятої батьківським комітетом резолюції, було здійснення контролю за виконанням їхніми дітьми фізкультурних пауз. Перевірка виконання учнями домашніх завдань здійснюється учителем на кожному уроці фізичної культури у підготовчій частині. Для цього учитель у випадковому порядку обирає учня, який виконував вивчені ним фізичні вправи перед своїм класом, а завданням класу було повторити за учнем ці вправи.

Реалізація отриманих протягом перших 9-ти уроків фізичної культури знань та умінь здійснювалась учнями у процесі проведення перед своїм класом (під контролем учителя) фізкультурних хвилинок на уроках загального циклу, у відповідності до наказу директора школи щодо забезпечення умов учителями загального циклу самостійної організації і проведення учнями фізкультурних хвилинок на уроках. Для забезпечення таких умов класним керівникам, по рекомендації учителів фізкультури, необхідно було провести наступну роботу:

- 1) Для систематичного проведення учнями усього класу фізкультурних хвилинок розподілити їх по групах.
- 2) Розробити план організації самостійного проведення учнями фізкультурних хвилинок.
- 3) Для оцінювання якості проведення фізкультурних хвилинок як кожного учня окремо так і групи в цілому розробити спеціальні критерії контролю та оцінювання

1. Особливості організації навчальних груп. Аналіз психолого-педагогічної літератури [33] свідчить про те, що у шкільній практиці існують різноманітні способи поділу класу на групи, які значною мірою визначають ефективність подальшої групової роботи.

1.«Випадковим чином». Одним із найбільш ефективних та демократичних способів поділу учнів на групи є спосіб *«Випадковим чином»*. Такий спосіб дозволяє об'єднати (не за взаємним бажанням, а за волею випадку) учнів, які в інших умовах не взаємодіють або навіть ворогують. Робота у такій групі розвиває у школярів здатність до різних умов діяльності і співпраці. Випадкові групи можуть формуватися у різний спосіб: жеребкування, об'єднання тих, хто сидить поруч і т.д. Саме цей спосіб розподілу учнів по групах рекомендувався нами у процесі реалізації мети третього етапу педагогічної технології. Розподіл учнів здійснювався класним керівником. Групи формувалися у відповідності до списку класного

журналу в алфавітному порядку. Кількість членів групи дорівнювала 3-5 особам в залежності від кількості учнів класу. Після формування груп способом таємного голосування обирались фізорги груп, основним завданням яких було забезпечення контролю за підготовкою членів групи до проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня. Необхідно відмітити, що існують й інші способи розподілу класу по групах, які успішно можна використовувати для залучення учнів до процесу організації і проведення фізкультурних хвилин, серед них:

2. *За бажанням.* Такий спосіб можна успішно застосовувати в тому випадку, якщо в більшості учнів класу сформована стійка мотивація до виконання завдань (у нашому випадку самостійне проведення фізкультурних хвилин), які ставляться перед учнями. За таких умов цей спосіб розподілу забезпечить додаткове стимулювання учнів та підвищить якість виконання ними завдань за рахунок постійної взаємодії та взаємодопомоги між учнями таких груп. В іншому випадку процедура розподілу учнів за бажанням може відбуватись дуже драматично і мати непередбачувані наслідки. Одні учні обирають тих, кому симпатизують, другі – тих, за чію спину можна буде сховатися під час виконання завдання, одержавши у підсумку непогану оцінку, треті – тих, з ким можна буде відчутти себе лідером. У підсумку такі групи працюють по-різному: одні розв'язують навчальну проблему, інші – міжособистісні проблеми, треті взагалі займаються особистими справами, що не забезпечуватиме систематичного(щоденного, поурочного) проведення фізкультурних хвилин учнями в режимі навчального дня.

3. *На вибір лідера.* Лідера може призначати вчитель або ж його обирають учні. Формування груп здійснюють самі лідери. Як правило, у першу чергу лідери вибирають тих, хто справді здатний результативно працювати. Іноді навіть дружба й особисті симпатії відходять на другий план. Разом із тим необхідно відмітити, що коли у класі є явні аутсайтери,

для яких ситуація відбору у команду може бути надзвичайно болісною, краще не застосовувати цей спосіб.

4. *На вибір педагога.* У цьому випадку вчитель створює групи за деякою важливою для нього ознакою, розв'язуючи певні педагогічні завдання. Він може, наприклад, об'єднувати учнів з урахуванням їх рівня підготовки, наявності мотивації, зі схожими інтелектуальними можливостями, зі схожим темпом роботи, а може навпаки створити рівні за силою команди. Недолік цього способу організації навчальної групи полягає у тому, що він носить авторитарний характер і не завжди співпадає із бажаннями та інтересами бути членом тієї чи іншої групи

2) *Організація процесу самостійного проведення фізкультурних хвилинки учнями.* Після розподілу учнів на групи для забезпечення систематичного (щоденного, поурочного) проведення ними фізкультурних хвилинки класними керівниками один раз на тиждень, на виховній годині, розроблявся спеціальний графік проведення цих заходів протягом тижня. Графік будувався таким чином, щоб кожного дня одна із груп проводила фізкультурні хвилини, при цьому на кожному уроці протягом навчального дня ці заходи проводились різними членами групи. Наприклад, у понеділок – 1 група, другий урок учень «а», третій урок учень «б» і т.д.; у вівторок – 2 група і т.д.

3) *Критерії контролю та оцінювання якості проведення фізкультурних хвилинки.* Оцінювання якості проведення фізкультурних хвилинки здійснювалось учителями загального циклу за спеціально розробленою нами критеріальною схемою (Схема 2).

Орієнтовна схема аналізу якості проведення фізкультурних хвилинки на уроках

Клас _____
 Група _____
 Учень _____
 Фізорг групи _____

№	Критерії оцінювання	Кількість балів
1	Організований початок і закінчення заходу	1-5
2	Дотримання терміну (1-3 хв.) виконання фізкультурної хвилинки	1-5
3	Наявність у комплексі відновлювально-профілактичних вправ	1-5
4	Якість виконання комплексу вправ (показ вправ, темп виконання, впевненість тощо)	1-5
5	Поєднання рухових дій зі словесно-речитативним супроводом	1-5
6	Відповідність комплексів вправ порядку уроку	1-5
Назва предмета		Підсумкова оцінка

Така схема була роздана кожному учневі, який перед початком проведення фізкультурних хвилинки віддавав її учителю того чи іншого предмету (математики, географії, української мови...) для виставлення відповідних балів. Оцінювання здійснювалось як кожного учня окремо так і групи в цілому.

Самостійне проведення учнями фізкультурних хвилинки із використанням вивчених раніше фізичних вправ здійснювалось на кожному уроці загального циклу, починаючи із другого уроку, і тривало протягом чотирьох тижнів. Паралельно із цим на уроках фізичної культури (протягом 4-х тижнів – 8-9 уроків) учні вивчали інші, більш складні вправи, спрямовані на *профілактику різних порушень постави*, наприклад:

Комплекс 1

1. В. п. – о.с.

1 – піднятися на носки, руки до плечей;

2 – руки вгору – вдих;

3 – опуститися;

4 – В.п. (повторити 3-4 рази).

2. В. п. – о. с.

1 – руки вгору;

2 – присісти на носки – вдих;

3 – встати;

4 – В. п.

3. В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – права нога назад на носок;

2 – підняти руки вгору, прогнутися назад;

3 – опустити руки;

Крім вивчення таких вправ, учні вчилися самостійно будувати їх у комплекси. Загальна кількість вправ, які учні мали засвоїти у цей період вивчення матеріалу, складала 20.

Після вивчення учнями вищевказаних фізичних вправ, а також освоєння ними методики побудови цих вправ у комплекси, учні протягом наступних чотирьох тижнів використовували ці вправи для проведення фізкультурних хвилин на уроках загального циклу. Проведення учнями фізкультурних хвилин із використанням вищеозначених фізичних вправ здійснюється на 4-му та 5-му уроках, це зумовлено тим, що, як зазначають сучасні науковці [7, 46], саме в цей період навчального дня відбувається найбільше стомлення м'язів спини, що є однією із причин виникнення в учнів різних порушень постави. Поряд із цим, на другому та третьому уроках учні продовжують проводити фізкультурні хвилини із використанням нескладних за змістом загальнорозвивальних фізичних вправ (вивчених на перших дев'яти уроках).

Наступним кроком у процесі реалізації завдань другого етапу педагогічної технології було формування в учнів умінь самостійно розробляти і виконувати в процесі проведення фізкультурних хвилин фізичних вправ для **профілактики порушень зору**, наприклад:

Комплекс 1.

1. Заплющити очі на кілька секунд, дуже напружуючи очні м'язи, потім відкрити їх, розслабивши м'язи очей. Дихання ритмічне. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитись на перенісся та затримати погляд на кілька повних циклів дихання. До стомлювання очі доводити не можна. Потім подивитись у далечінь. Повторити 4-5 разів.

3. Не повертаючи голови, подивитися вправо та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім подивитися у далечінь прямо. Аналогічно виконати вліво, вгору, вниз. Повторити 4-5 разів.

4. Чато заплющувати та розплющувати очі (моргати) протягом 20-30 с.

Комплекс 2

1. Подивитися вправо, не повертаючи голови, та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім уліво на кілька секунд, подивитися прямо. Підвести очі вгору на кілька секунд та опустити вниз, розслабивши м'язи очей. Подивитись прямо. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитися кілька секунд на кінчик пальця, віддаленого на 30 см. від очей, потім перевести погляд на 3-5 с. Повторити 4-6 разів.

3. Заплющити очі на 5-10 с., розслабити м'язи очей, розплющити на 5-10 с. Повторити 4-5 разів.

4. Зробити кілька колових рухів очима (4-5) рухів в один бік, те ж саме в інший. Темп середній. Перевести погляд прямо на 5-7 с. Повторити 3-4 рази.

5. Поморгати кілька разів очима, не напружуючи очні м'язи (додаток Ї). Вивчення цих вправ здійснювалось протягом 7-ми уроків фізичної культури за тією ж методикою, що і попередні вправи. За цей період учнями було освоєно приблизно 15 фізичних вправ:

По завершенні вивчення цих вправ учні самостійно проводили їх уже на шостому та сьомому уроках. Це пов'язано із тим, що саме у цей період відбувається найбільше стомлення зорового апарату у дітей та підлітків.

Таким чином за період реалізації завдань другого етапу педагогічної технології (протягом трьох місяців – 25-ти уроків фізичної культури) учні освоїли приблизно 25 фізичних вправ загальнорозвивального характеру, 18 фізичних вправ ,спрямованих на профілактику різних порушень постави та 15 фізичних вправ, які використовуються для профілактики порушень зору. Крім цього, учні навчилися самостійно будувати вивчені вправи у

комплекси та використовувати їх у процесі проведення фізкультурних хвилинок.

Мотиваційна характеристика.

З метою підвищення мотивації школярів до регулярного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, які не тільки підвищують їх розумову працездатність, а й виконують профілактичну функцію щодо різних захворювань, обумовлених гіподинамією (близько 85% денного часу школярі знаходяться без руху), в школах доцільно організувати спеціальні змагання та фізкультурно-спортивні свята між класами на краще проведення фізкультурних хвилинок за такими напрямками: а) виконання комплексів фізичних вправ загальнорозвивального характеру; б) виконання комплексів фізичних вправ, спрямованих на профілактику порушень постави. Участь у цих змаганнях класних команд повинні оцінювати за чотирма критеріями: а) представлення комплексу фізичних вправ; б) дотримання терміну (1-3 хв.) виконання фізкультурної хвилинки, в) наявність у комплексі відновлювально-профілактичних вправ, г) синхронність виконання вправ; д) підтримка команди однокласниками. Такий підхід дозволяє залучити до змагань велику частину учнів класу.

Особливості організації і проведення загальношкільного фізкультурно-спортивного свята.

Фізкультурно-спортивне свято проводилось у рамках виконання навчального плану проведення фізкультурно-виховних заходів та положення про внутрішньошкільну спартакіаду. Для організації та проведення свята учителем фізичної культури та класними керівниками був створений оргкомітет, до якого входили фізорги кращих груп класів, заступник директора школи з виховної роботи, представники батьківського комітету.

На своєму першому засіданні членами оргкомітету були розподілені обов'язки. Так, обов'язком учителя фізичної культури була організація і проведення свята; представникам батьківського комітету – організувати відвідування батьками фізкультурно-спортивного свята; фізоргам груп – забезпечити необхідний рівень підготовки членів своєї групи для участі у святі; обов'язком заступника директора школи з виховної роботи – здійснення контролю за підготовкою членів оргкомітету до проведення свята.

Фізкультурно-спортивне свято проходило у два етапи: 1-й етап серед учнів 5-8 класів, 2-й етап серед учнів 9-11 класі. Це зумовлено тим, що зміст сценарію свята розроблявся нами у відповідності із матеріалом, який пропонувався учням для вивчення. Оскільки зміст цього матеріалу будувався з урахуванням вікових особливостей учнів, а матеріал, який пропонувався їм для вивчення, був різної складності, то і розробка сценарію спортивного свята здійснювалась з урахуванням можливостей учнів виконати те чи інше завдання, яке ставилось їм у процесі проведення свята.

Під час підготовки учнів груп до свята їм необхідно було обрати назву команди, девіз, вітання, повторити вивчений протягом року матеріал, пов'язаний із організацією та проведенням фізкультурних хвилинок.

До складу журі свята входили директор школи, медики, учителі загального циклу, батьки.

Критерії оцінки педагогічної технології. Проведений у першому розділі аналіз показав, що провідними науковцями у сфері фізичної культури виділяється ряд показників, які характеризують особистісної фізичної культури. В той же час необхідно відмітити, що усі ці характеристики носять узагальнюючий характер, можуть змінюватися і доповнюватись у залежності від напряму впливу на особистість. Усі ці характеристики відображають так би мовити «ідеальну» фізичну культуру особистості, яка є носієм усіх цінностей фізичної культури. Очевидно, що

сформувати таку особистість за рахунок використання системи шкільного фізичного виховання практично не можливо. Однак забезпечити умови для формування окремих показників особистісної фізичної культури в залежності від напряму впливу можливо. Наприклад, використання урочної форми – з метою формування в учнів знань, умінь та навичок для самостійного використання фізичних вправ; позаурочних форм – з метою формування в учнів потреби у систематичних заняттях фізичними вправами та ін. Виходячи із мети дослідження – формування в учнів особистісної фізичної культури за рахунок використання фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, нами були визначені ті показники, які найбільш яскраво характеризують ступінь впливу на особистість вибраного нами напряму, тобто фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня. Характеристика цих показників та оцінка ефективності цього впливу представлена у наступному підрозділі.

3.2 Дієвість оздоровчо-педагогічної технології з формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів

Впровадження організаційно-педагогічної технології «Формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів» здійснювалось у чотирьох загальноосвітніх школах міста Кам'янця-Подільського у процесі формувального експерименту, який тривав протягом 2020-2021 навчального року. Оцінка ефективності цієї технології здійснювалась за двома основними критеріями. По-перше, вплив організаційно-педагогічної технології на формування в учнів фізичної культури особистості (виходячи із завдань дослідження):

- рівень знань, умінь та практичних навичок учнів щодо використання фізичних вправ у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

- систематичність використання школярами фізичних вправ у режимі дня як один із факторів ведення ними здорового способу життя,

- ступінь орієнтації учнів загальноосвітніх шкіл на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вони використовують для досягнення цієї мети,

- рівень бажання допомогти своїм товаришам у підготовці до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня.

По-друге визначався вплив педагогічної технології на рівень фізичної підготовленості учнів та рівень їхнього здоров'я. Дослідження, спрямоване на з'ясування такого впливу, проводилась шляхом обробки первинної медичної документації та результатів медичного огляду дітей лікарями.

Аналіз результатів впливу педагогічної технології на формування в учнів фізичної культури особистості показав наступне.

Вплив організаційно-педагогічної технології на рівень знань, умінь та практичних навичок учнів щодо використання фізичних вправ у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня (перша ознака) представлена в таблиці 3.1. Необхідно відмітити, що у ході соціологічного опитування учням пропонувались серед ряду варіантів вибрати декілька, які на їх думку є найбільш правильними.

Результати аналізу представлених у таблиці матеріалів свідчать про те, що на початку експерименту загальна кількість учнів, які розуміють сутність позитивного впливу фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, на підвищення їх розумової працездатності та ролі цих заходів у профілактиці порушень постави та

порушень зору ,становила 44,2%, тоді як в кінці експерименту таких учнів було уже 100% (табл. 3.1 запитання 1).

Отримані результати свідчать також про те, що після впровадження в навчально-виховний процес експериментальних шкіл організаційно-педагогічної технології збільшилась кількість учнів, що мають достатні знання про те, якої спрямованості мають бути фізичні вправи, що використовуються в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Так, наприклад, якщо до впровадження педагогічної технології загальна кількість учнів, які вказали на те, що під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів необхідно використовувати фізичні вправи для зняття розумового напруження становила 39,5%, для профілактики виникнення порушень постави 33,2%, для профілактики виникнення плоскостопості 23,9%, для профілактики порушень зору 33,7%. Після впровадження педагогічної технології таких учнів уже було, відповідно, 96,3%, 89%, 85,8%, 82,5% (табл.3.1 запитання 2).

Таблиця 3.1 – Вплив організаційно-педагогічної технології на формування знань та практичних навичок учнів щодо використання фізичних вправ у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня

№ з/п	Запитання	Узагальнені результати відповідей (%)	
		до початку експерименту	після експерименту
1	2	3	4
1	Чи знаєте Ви, що систематичне виконання фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки та фізкультурні перерви), забезпечує підвищення розумової працездатності та є важливим профілактичним засобом щодо порушень постави та зору?	44,2%	100%

2	Фізичні вправи, які використовуються в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня учнів, повинні бути спрямованні:		
	а) на розвиток швидкості та гнучкості	8,4	0
	б) на розвиток спритності та сили	5,2	0
	в) для профілактики серцево-судинних захворювань	12,7	2,4
	в) для зняття розумового напруження	39,5	96,3
	г) для профілактики порушень постави	33,2	89
	д) для профілактики порушень зору	33,7	82,5
	3 Які фізичні вправи доцільно використовувати в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня учнів:		
	а) вправи з обтяженням	21,7	0
	б) вправи з гантелями	13,3	1,2
	в) вправи з гімнастичними палицями	26,7	13,4
	г) вправи з мішечками на голові	44,8	86,9
	д) дихальні вправи	11,7	73,1
	е) вправи для зняття навантажень на м'язи спини	15,5	94,8
	є) вправи для розвитку та зміцнення м'язів стопи	8,7	89,5
	ж) вправи для м'язів шиї	35,6	83,1
	з) вправи для очей	18,9	90,9
4	Чи вмієте Ви виконувати комплекси фізичних вправ, які використовуються в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів?	25,6	88,2
5	Чи знаєте Ви особливості організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів	27,2	89,6%
6	Скільки фізичних вправ повинен включати в себе комплекс для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів?		
	а) 3-4 вправи	36,2	94,2
	б) 6-8 вправ	45,7	2,7
	в) 10-12 вправ	21,3	1,2
7	В якій частині уроку загального циклу необхідно проводити фізкультурну хвилинку?		
	а) на початку уроку (на 5-10 хвилині)	30,5	2,4
	б) в середині уроку (на 20-25 хвилині)	41,2	92,5
	в) в кінці уроку (на 35-45 хвилині)	35,7	4,8
8	Якою має бути тривалість фізкультурних перерв?		
	а) 1-4 хвилини	37,4	4,2
	б) 4-6 хвилин	33,6	94,5
	в) 8 -10-хвилин	23,8	1,3
9	Гімнастику до занять доцільно проводити:		
	а) на свіжому повітрі	33,9	94,2
	б) в класі	36,4	2,7
	г) у спортивному залі	44,5	1,2

Як показав проведений аналіз, впровадження в навчально-виховний процес організаційно-педагогічної технології забезпечило також формування в учнів знань про те, які фізичні вправи доцільно використовувати під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Так, якщо до початку експерименту загальна кількість учнів, які вказали на те, що під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів доцільно використовувати фізичні вправи з мішечками на голові, дихальні вправи, вправи для розвитку та зміцнення м'язів спини, вправи для м'язів шиї та вправи для очей, складала 35-44%, то після впровадження педагогічної технології таких учнів було уже близько 80% - 90% (табл. 3.1 запитання 3). Більшість учнів (88,2%), після впровадження педагогічної технології вказали і на те, що вони вміють самостійно розробляти комплекси фізичних вправ для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів (табл. 3.1 запитання 4) та володіють методикою організації і проведення цих заходів, що відмітили 89,6% учнів (табл. 3.1 запитання 5), тоді як до впровадження педагогічної технології таких учнів було лише 25,% та 27,2% відповідно. Для з'ясування достовірності відповідей учнів щодо їх знань та умінь про особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, нами було проведене додаткове (перехресне) опитування всіх учасників експерименту (табл. 3.1. запитання 6, 7, 8, 9). Отримані результати показали наступне. По-перше, переважна більшість із них 94,2% (табл. 3.1 запитання 6-а) добре знають, що комплекс фізичних вправ для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів повинен включати в себе не більше 3-4 фізичних вправ (до впровадження технології таких учнів було 36,2%). По-друге, збільшилась і кількість учнів до 92,5% (табл. 3.1 запитання 7-б), які добре знають про те, що фізкультурні хвилини необхідно проводити в середині (на 20-25 хвилині) уроку (до впровадження технології таких учнів було 41,2%). По-третє, 95,5% (табл. 3.1 запитання 8-б) учнів знають і про те, що тривалість проведення фізкультурних перерв

має бути приблизно 4-6 хвилин (до впровадження технології таких учнів було 33,6%). По-четверте, переважна більшість учнів 82,4% (табл. 3.1 запитання 9-а) розуміє, що проведення гімнастики до занять має здійснюватися на свіжому повітрі, а не в класах чи спортивних залах (до впровадження технології таких учнів було лише 33,9%).

Проведений вище аналіз свідчить про те, що під впливом організаційно-педагогічної технології суттєво підвищився рівень знань, умінь та практичних навичок учнів щодо використання фізичних вправ у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

Результати впливу організаційно-педагогічної технології на систематичність використання школярами фізичними вправами в режимі дня як один із факторів ведення ними здорового способу життя (друга ознака) (табл. 3.2). Систематичність використання школярами фізичних вправ у режимі дня оцінювалась по такому критерію, як систематичність виконання учнями ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз під час підготовки домашніх завдань. Для більш глибокого з'ясування розуміння учнями необхідності використання фізичних вправ, нами були визначені додаткові критерії, які найбільш чітко характеризували їх ставлення до фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, а саме:

- б) ступінь розуміння учнями сутності здорового способу життя;
- в) ставлення учнів до уроків фізичної культури;
- г) ставлення учнів до фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня.

Результати впливу організаційно-педагогічної технології на систематичність використання школярами фізичних вправ у режимі дня як одну з ознак особистісної фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів представлені у таблиці 3.2. Необхідно відмітити, що у

ході соціологічного опитування на деякі запитання учням пропонувались серед ряду варіантів вибрати декілька, які на їх думку є найбільш правильними. У ході дослідження було встановлено, що переважна більшість учнів 71,4% пов'язують здоровий спосіб життя з регулярними заняттями фізичними вправами, в той час, як на початку експерименту більша частина школярів 48,7% вважали визначальними факторами у забезпеченні здорового способу життя відсутність шкідливих звичок (табл. 3.2. запитання 1-а, 1-б).

Таблиця 3.2 – Вплив організаційно-педагогічної технології на формування в учнів потреби до систематичного використання фізичних вправ у режимі дня

№ з/п	Запитання	Узагальнені результати відповідей (%)	
		до початку експерименту	після експерименту
1	2	3	4
1	Як Ви вважаєте, здоровий спосіб життя це:		
	а) регулярні заняття фізичними вправами	33,1	71,4%
	б) відсутність шкідливих звичок	48,7%	59,2
	в) загартування	31,5	29,7
	г) оздоровлення на курортах	21,8	12,2
	д) регулярність перегляду художніх та мультимедійних фільмів	7,4	4,2
2	Чи виконуєте Ви ранкову гігієнічну гімнастику? (Так)	36,4	78,5%
3	Чи здійснюєте Ви фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань?	56,2	87,3
4	Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?	72,5	87,7
5	Чи хотіли б Ви, щоб у вашій школі проводились фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня?	67,4	89,7
6	Як Ви вважаєте, чи позитивно впливає на ваш організм виконання гімнастики до занять?	67,4	100
7	Чи хотіли б Ви навчитися самостійно проводити фізкультурні хвилини під час уроків загального циклу?	56,3	85,7
8	Чи хотіли б Ви навчитись самостійно проводити фізкультурні перерви?	38,8	83,5

Це свідчить про усвідомлення школярами ролі і значення занять фізичними вправами у покращенні рівня свого здоров'я. Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, після формувального експерименту кількість учнів, які систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику, збільшилась на 32,1% (табл. 3.2 запитання 2). Збільшилась і загальна кількість школярів (до 63,7%), які здійснюють фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань, тоді як на початку експерименту таких учнів було 21,1% (табл. 3.2 запитання 3).

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що після впровадження в навчально-виховний процес експериментальних загальноосвітніх шкіл педагогічної технології, в учнів покращилось ставлення до уроків фізичної культури. Встановлено, що кількість учнів, яким подобаються уроки фізичної культури, становить 87,7%, (середній груповий показник по усій вибірці, яка включає 4 школи), що на 18,3% більше у порівнянні із результатами, які були отримані до впровадження педагогічної технології (табл. 3.2 запитання 4). Необхідно відмітити, що збільшення кількості таких учнів найбільш яскраво спостерігається у 9-11 класах. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах кількість учнів, які з великим бажанням відвідують уроки фізичної культури, збільшилась на 1,7%, у шостих на 1,2%, у сьомих та восьмих відповідно на 2% та на 1,3%, то у дев'ятих класах кількість таких учнів зросла на 3,7%, а у десятих та одинадцятих відповідно на 4,3% та на 4,1%. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що наприкінці експерименту збільшилась також кількість учнів, які хотіли б, щоб у їхній школі проводились фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня. Так, якщо до впровадження педагогічної технології загальна кількість таких учнів не перевищувала 67,4%, то після впровадження педагогічної технології таких учнів було уже 89,7% (табл. 3.2 запитання 5). Необхідно відмітити, що це збільшення найбільш чітко спостерігається серед учнів

дев'ятих, десятих та одинадцятих класів. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах учнів, які хотіли б, щоб у їхній школі проводились різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня збільшилось на 4,7%, у шостих класах на 4,2%, у сьомих класах на 3,5%, у восьмих на 5,1%, то у дев'ятих, десятих та одинадцятих класах це збільшення становить відповідно на 11,7%, 10,2% та 11,4%. У порівнянні із цими даними до впровадження педагогічної технології у цих школах спостерігалась тенденція, яка свідчила про те, що за роки навчання з п'ятого по одинадцятий клас постійно зменшувалась кількість учнів, які хотіли б, щоб у їхній школі проводились фізкультурно-оздоровчі заходи. В результаті проведеного дослідження також було встановлено, що наприкінці формувального експерименту кількість учнів, які усвідомлюють, що виконання гімнастики перед заняттями позитивно впливає на їх організм, збільшилась на 32,6% (табл. 3.2 запитання 6), а кількість учнів, які хотіли б навчитися самостійно проводити фізкультурні хвилинки під час уроків загального циклу та фізкультурні перерви, збільшилась відповідно на 29,4% та на 44,7% (табл. 3.2 запитання 7, 8).

Проведений вище аналіз результатів формувального експерименту свідчить про те, що впровадження в навчально-виховний процес експериментальних шкіл організаційно-педагогічної технології вплинуло на формування в учнів позитивного ставлення до уроків фізичної культури та до фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, а також вплинуло на підвищення у школярів інтересу до систематичного використання фізичних вправ у режимі дня.

Третя ознака. Ступінь орієнтації учнів на турботу про своє здоров'я, яка сформувалась під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня та різноманіття засобів, які вони використовують у цьому процесі. Ступінь орієнтації учнів на турботу про своє здоров'я визначався за такими показниками:

а) знання учнів про фактори, які найбільше впливають на погіршення їх здоров'я;

б) різноманіття засобів, які вони використовують для збереження та покращення свого здоров'я. Узагальнені результати цього дослідження представлені у таблиці 3.3. Аналіз цих результатів свідчить про те, що в кінці формувального експерименту переважна більшість учнів добре знає, що основними факторами, які найбільш негативно впливають на їх здоров'я, є недостатній обсяг рухової активності, на що вказали 66,7% учнів та надмірні навчальні навантаження, що підтвердили 58,4%, тоді як на початку формувального експерименту кількість учнів, які віддали перевагу цим факторам, становила відповідно – 52,4% та 49,7% (табл. 3.3 запитання 1-а, б).

Таблиця 3.3 – Ступінь орієнтації учнів на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вони використовують у цьому процесі

№ з/п	Запитання	Узагальнені результати відповідей (%)	
		до початку експерименту	після експерименту
1	2	3	4
1	Які фактори найбільше впливають на погіршення здоров'я школярів:		
	а) недостатній обсяг рухової активності	52,4	66,7
	б) надмірні навчальні навантаження	49,7	58,4
	в) неправильний режим харчування	34,5	28,3
	г) надмірні фізичні навантаження на уроках фізичної культури	18,2	14,5
	д) негативний вплив кліматичних умов	8,6	5,2
2	Які засоби Ви використовуєте для покращення рівня свого здоров'я:		
	а) засоби загартування	16,5	17,4
	б) активний відпочинок	34,6	36,2
	в) систематичні заняття фізичними вправами	59,3	68,4
3	З якою метою Ви ідете на урок фізичної культури:		
	а) бажаю покращити рівень свого здоров'я	20,7	44,3
	б) бажаю підвищити свою фізичну підготовку	19,3	33,7
	в) бажаю цікаво провести час	24,3	28,6

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4
	г) щоб уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять	21,7	14,2
4	Які із захворювань є найбільш поширеними серед дітей та учнівської молоді:		
	а) серцево-судинні	43,6	42,1
	б) захворювання шлунково-кишкового тракту	36,4	33,9
	в) порушення постави	56,3	83,2
	г) порушення зору	32,7	41,5
5	Укажіть, які фактори впливають на виникнення у дітей та підлітків порушень постави:		
	а) неправильне харчування	12,4	13,3
	б) неправильне сидіння за партою	33,7	96,3
	в) тютюнопаління	7,4	0
	г) недостатній обсяг рухової активності	44,6	65,2
	д) негармонійний розвиток окремих м'язових груп	16,5	63,8
6	Як Ви вважаєте, який із перерахованих нижче засобів є найбільш ефективним у профілактиці порушень постави:		
	а) систематичне виконання фізкультурних хвилинок (на уроках загального циклу) з використанням відповідних комплексів фізичних вправ	55,3	78,8%
	б) виконання фізкультурних пауз під час підготовки домашніх завдань	52,9	73,2
	в) спеціальний масаж	68,4	47,4
	г) систематичне медичне обстеження	64,7	56,2
7	З якою метою ви виконуєте фізкультурні паузи під час підготовки домашніх завдань:		
	а) з метою профілактики виникнення порушень постави	56,3	77,5
	б) тому що вимагають учителі та батьки	13,2	16,4
	в) з метою підвищити свою розумову працездатність	41,7	72,6

Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, основними засобами, які учні використовують для покращення рівня свого здоров'я, є систематичні заняття фізичними вправами, на що вказали 68,4% (табл. 3.3 запитання 2-в) . У порівнянні із цими даними на початку формувального експерименту загальна кількість таких учнів становила 59,3%. Велика частина учнів 51,7% (табл. 3.3 запитання 2-б) в кінці формувального експерименту вказала і на те, що важливим засобом для покращення рівня свого здоров'я для них є активний відпочинок (на початку експерименту таких учнів було 36,2%). Важливо також звернути увагу і на те, що після впровадження в навчально-виховний процес експериментальних навчальних

закладів організаційно-педагогічної технології, переважна більшість учнів почали розглядати уроки фізичної культури як важливий засіб для покращення рівня свого здоров'я, про що свідчать результати їх відповідей. Так, наприклад, якщо на початку формувального експерименту переважна більшість учнів відвідували уроки фізичної культури, щоб цікаво провести час та за для того, щоб уникнути неприємностей, пов'язаних із пропуском занять, на що указали відповідно 24,3% та 21,7% учнів (табл. 3.3 запитання 3-в, г). То у кінці експерименту основними мотивами відвідування уроків фізичної культури для учнів було вже підвищення рівня свого здоров'я, цьому мотиву віддали перевагу 44,3% (табл. 3.3 запитання 3-а) учнів та підвищення рівень своєї фізичної підготовки, з цією метою відвідують уроки фізичної культури 33,7% (табл. 3.3 запитання 3-б) учнів. Результати матеріалів проведеного дослідження також дозволили встановити, що переважна більшість учнів 83,2% добре знає про те, що найбільш поширеним захворюванням серед дітей та учнівської молоді є різні порушення постави, тоді як до початку експерименту таких учнів було 56,3% (табл. 3.3 запитання 4-в). Важливо також звернути увагу і на те, що більша частина учнів добре знає і про фактори, що зумовлюють виникнення у школярів порушення постави. Так, одним із найбільш значущих факторів респонденти вважають неправильне сидіння за партою, на що вказали 96,3% з них, на думку 65,2% та 63,8% учнів відповідно, причиною виникнення порушень постави є недостатній обсяг рухової активності та негармонійний розвиток окремих м'язових груп (табл. 3.3 запитання 5-б, г, д). У порівнянні із цими даними на початку експерименту таких учнів було лише 33,7%, 44,6% та 16,5% відповідно. Звертає на себе увагу і той факт, що одним із найбільш ефективних засобів у профілактиці порушень постави, на думку переважної більшості учнів, є систематичне виконання фізкультурних хвилинок (на уроках загального циклу) з використанням відповідних комплексів фізичних вправ, на що вказали 78,8% учнів та виконання

фізкультурних пауз під час підготовки домашніх завдань, що підтвердили 73,2% учнів(табл. 3.3 запитання 6-а, б). У порівнянні із цими даними на початку формувального експерименту більшість 68,4% та 64,7% учнів відповідно, вважали найбільш ефективним засобом у профілактиці виникнення порушень постави спеціальний масаж та систематичне медичне обстеження (табл. 3.3. запитання 6-в, г) і лише 55,3% та 52,9% учнів вказали на важливу роль у профілактиці порушень постави фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз. Про розуміння учнями ролі і значення фізкультурно-оздоровчих заходів у профілактиці порушень постави свідчать і результати їх відповідей на запитання „з якою метою вони виконують фізкультурні паузи під час підготовки домашніх завдань”. Встановлено, що після впровадження організаційно-педагогічної технології переважна більшість учнів 77,5% вказали на те, що здійснюють фізкультурні паузи під час підготовки домашніх завдань з метою профілактики виникнення у них порушень постави, тоді як до впровадження технології таких учнів було 56,3% (табл. 3.3 запитання 7-а).

Вище викладене свідчить про те, що впровадження в навчально-виховний процес експериментальних загальноосвітніх шкіл організаційно-педагогічної технології суттєво вплинуло на підвищення в учнів цих шкіл ступеня орієнтації на турботу про своє здоров'я. Крім цього, що не менш важливо, в учнів сформувались уявлення про фактори, які найбільше впливають на погіршення їх здоров'я, а також про засоби, які необхідно використовувати для збереження та зміцнення свого здоров'я.

Четверта ознака. Результати аналізу впливу організаційно-педагогічної технології на підвищення у школярів бажання допомогти своїм товаришам у підготовці до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Вплив організаційно-педагогічної технології на формування у школярів бажання допомогти своїм товаришам у підготовці та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня

№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей	Узагальнені результати відповідей (%)	
			до початку експерименту	після експерименту
1	2	3	4	5
1.	Чи хотіли б ви стати консультантом для молодших школярів або своїх однокласників у їх підготовці до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів?	Так	28,7	83,2
		Ні	24,5	8,4
		Не знаю	46,8	8,4
2	Чи хотіли б Ви бути відповідальними за підготовку та проведення вашими однокласниками фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня?	Так	24,2	77,2
		Ні	29,3	13,4
		не знаю	46,5	9,4
3	Чи допускають ваші однокласники помилки під час проведення фізкультурних хвилин на уроках загального циклу?	Так	29,9	33,9
		Ні	13,8	58,9
		не знаю	56,3	7,2
4	Чи надаєте Ви однокласникам свої рекомендації щодо усунення помилок, які вони допускають під час проведення фізкультурних хвилин?	Так	13,5	66,6
5	Чи обговорюєте ви зі своїми однокласниками якість виконання кимось із них фізкультурної хвилини?	Так	11,2	68,4
6	У зв'язку з Вашою участю в проведенні фізкультурних хвилин чи змінилися на краще взаємовідносини між Вами та вчителями?	Так	7,5	42,7
		Ні	19,2	8,8
		не знаю	31,7	9,1

Аналіз матеріалів проведеного дослідження показав, що в кінці формувального експерименту переважна більшість учнів 83,2% хотіли б стати консультантами для молодших школярів або своїх однокласників у їх підготовці до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, тоді як на початку експерименту їх кількість не перевищувала 28,7% (табл.

3.4 запитання 1). Велика частина учнів, серед яких проводилось опитування, 77,2%, вказали і на те, що вони готові брати на себе відповідальність за підготовку та проведення їх однокласниками фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня (на початку формувального експерименту таких учнів було 24,2) (табл. 3.4 запитання 2).

Проведене дослідження дозволило також з'ясувати, що в учнів сформовані уявлення про те, як необхідно проводити фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, про що свідчать результати їх відповіді на запитання «чи допускають ваші однокласники помилки під час проведення фізкультурних хвилин на уроках загального циклу». Так, наприклад, якщо на початку формувального експерименту більша частина учнів 56,3% вказали на те, що вони не знають чи правильно їхні однокласники проводять фізкультурну хвилину, то в кінці цього експерименту переважна більшість респондентів уже могли оцінити якість проведення фізкультурних хвилин своїми однолітками. При цьому 58,9% з них відповіли, що їх однокласники не допускають помилок під час проведення фізкультурних хвилин, а 33,9% учнів негативно оцінили якість проведення своїми однокласниками цих заходів (табл. 3.4 запитання 3). Важливо також відмітити, що 66,6% учнів вказали і на те, що вони надають однокласникам свої рекомендації щодо усунення помилок, які вони допускають під час проведення фізкультурних хвилин, тоді як до впровадження педагогічної технології таких учнів було 13,5% (табл. 3.4 запитання 4).

Аналіз результатів проведеного дослідження також показав, що учні в режимі навчального дня активно обговорюють якість виконання своїми однокласниками фізкультурних хвилинки, на що указали 68,4% учнів (до впровадження педагогічної технології таких учнів було 11,2%) (табл. 3.4 запитання 5). Що свідчить про сформованість в учнів спільних інтересів, пов'язаних із використанням фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі

навчального. Звертає на себе увагу і той факт, що впровадження в навчально-виховний процес експериментальних навчальних закладів організаційно-педагогічної технології вплинуло на покращення взаємостосунків між учнями та учителями, що підтвердили 42,7% учнів, тоді як до початку експерименту таких учнів було 8,8% (табл. 3.4 запитання б).

Проведений вище аналіз свідчить про те, що використання в навчально-виховному процесі організаційно-педагогічної технології вплинуло на підвищення в учнів бажання допомагати своїм товаришам у підготовці до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, а також забезпечило покращення взаємостосунків між учнями та учителями.

Вплив організаційно-педагогічної технології на стан здоров'я учнів експериментальної групи. Аналіз матеріалів дослідження показав, що наприкінці експерименту на часті головні болі скаржиться велика кількість 67,1 % опитаних учнів середніх та старших класів. Однак зазначаємо, що у порівнянні з початком експерименту кількість таких учнів зменшилася на 14,7 % (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Порівняння скарг учнів 5 - 11 класів на стан здоров'я на початку та наприкінці експерименту

Скарги	до початку експерименту	після експерименту
Часті головні болі	81,8	67,1
Порушення сну	63,4	48,2
Втома після закінчення занять в школі	84,2	78,2
Періодичні головокружіння при зміні положення тіла	40,8	29,5
Періодичні запаморочення	29,0	19,4
Скарги на некомфортні почуття в області серця	36,2	31,7
Болі у суглобах	22,0	17,6
Періодичні болі в області очей	18,3	21,0
Періодична сльозотеча	13,7	17,2
Зниження бачення предметів	11,3	15,7

Порушення сну наприкінці експерименту відмічають у себе 48,2% респондентів у той час, як на початку експерименту таких учнів було 63,4%. У результаті впровадження в навчально-виховний процес організаційно-педагогічної технології зменшилась і кількість учнів на 15,3%, які скаржились на втому після закінчення занять в школі.

Результати матеріалів опитування також дозволили встановити, що в кінці експерименту у порівнянні із результатами, отриманими на початку, серед учнів 5-11 класів знизився рівень скарг на періодичні головокружіння при зміні положення тіла (різниця становить 11,3%), та періодичні запаморочення (різниця становить 9,6%). Як показав аналіз результатів проведеного дослідження, після використання організаційно-педагогічної технології зменшилась і кількість учнів, які скаржились на некомфортні відчуття в області серця. Так, якщо на початку експерименту таких учнів було 36,2% ,то в кінці експерименту їх кількість зменшилась до 31,7%. Зменшилась і кількість школярів на 4,4%, які скаржились на болі у суглобах (на початку експерименту таких учнів було 12,3%). Проведене дослідження дозволило також з'ясувати, що в кінці експерименту зменшилась і кількість учнів, які скаржились на болі в області очей, сльозотечу, погіршення зору. Так, якщо на початку експерименту кількість учнів, які вказали на те, що відчувають періодичні болі в області очей, періодичні сльозотечі та зниження бачення предметів становила відповідно 21,0%, 17,2%, 15,7%, то вкінці експерименту таких учнів було уже 18,3%, 13,7% та 11,3% відповідно. Проведений вище аналіз результатів дослідження свідчить про те, що використання в навчально-виховному процесі організаційно-педагогічної технології вплинуло на зниження загального рівня скарг на самопочуття учнів середніх та старших класів.

З метою з'ясування впливу організаційно-педагогічної технології на рівень рухової активності учнів протягом навчального дня нами було проведено спеціальне дослідження. У ході дослідження порівнювався рівень

рухової активності учнів 5-11 класів однієї із загальноосвітніх шкіл в якій впроваджувалась організаційно-педагогічна технологія (експериментальна школа – ЕШ), із рівнем рухової активності учнів звичайної школи (контрольна школа КШ). У ході дослідження учні протягом тижня у спеціальних журналах відмічали час витрачений на уроки фізичної культури та на виконання фізкультурних хвилинок протягом навчального дня. А також самостійно фіксували час який вони витрачали на виконання ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань. Результати проведеного дослідження представлені в таблиці 3.6.

Дані таблиці свідчать про те, що після впровадження в навчально-виховний процес експериментальної школи організаційно-педагогічної технології обсяг рухової активності учнів протягом тижня зріс на 60-75 хв. і становить 150-165 хвилин на тиждень, з урахуванням часу витраченого на проведення уроків фізичної культури. У порівнянні із цими даними руховий режим учнів контрольної школи менший на 49-51 хв. і становить лише 99-116 хв. на тиждень.

Таблиця 3.6 – Порівняльна характеристика рівня рухової активності учнів ЕШ та КШ в режимі навчального дня

Дні тижня	Вид фізкультурно-оздоровчого заняття	Тривалість виконання протягом навчального дня (хв.)	
		ЕШ	КШ
		n=151	n=157
1	2	3	4
Пн	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	12-15	3-5
	Урок фізичної культури	45	0
Вт	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	12-15	3-5
	Урок фізичної культури	0	45
Ср	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	10-15	3-5
	Урок фізичної культури		0
Чт	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	12-15	2-3
	Урок фізичної культури	45	45
Пт	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	12-15	6-8
	Урок фізичної культури	0	0
Обсяг рухового режиму протягом тижня		165	90

Необхідно відмітити, що збільшення обсягу рухової активності учнів школи в якій реалізовувалась педагогічна технологія відбувалось переважно за рахунок систематичного виконання ними протягом навчального дня фізкультурних хвилинок (приблизно по 3 хв. на кожному уроці). Отже, час який учні витрачають на проведення фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня є еквівалентним введенню третього уроку фізичної культури. Такі результати є досить важливими, оскільки, використання організаційно-педагогічно технології фактично створило умови для вирішення актуальної на сьогоднішній день проблеми пов'язаної із збільшенням обсягу рухової активності учнівської молоді протягом навчання у школі.

Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про вплив організаційно-педагогічної технології на підвищення рівня рухової активності учнів експериментальної школи і *в позанавчальний час*, у порівнянні із учнями контрольної школи (рис. 3.1).

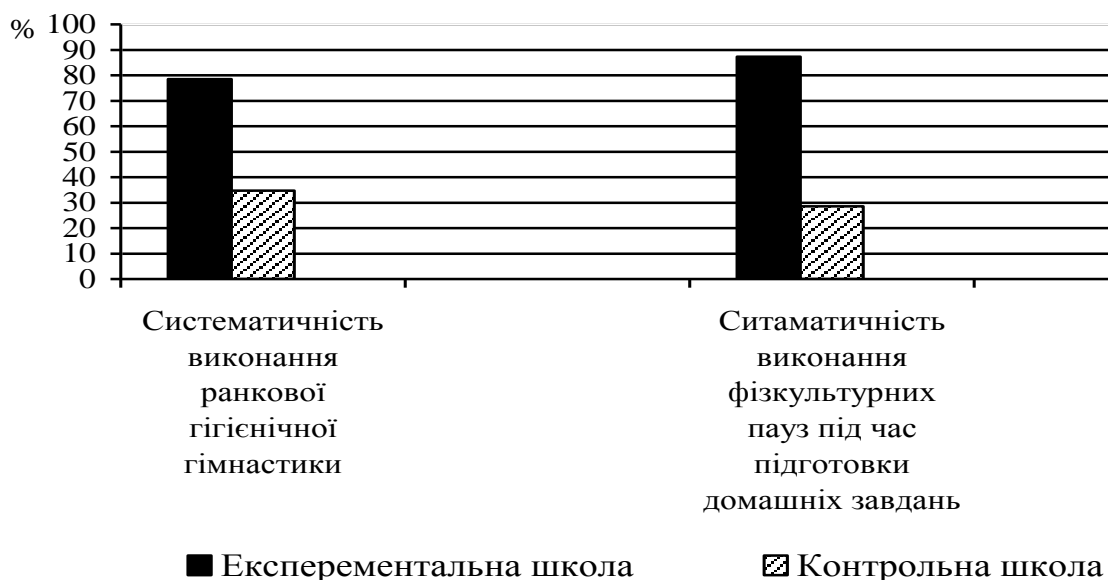


Рис. 3.1 Систематичність виконання учнями ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань.

Необхідно відмітити, що підвищення цих показників відбулось переважно за рахунок систематичного виконання учнями ЕШ ранкової

гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз які виконувались ними в домашніх умовах під контролем батьків. Так, в результаті опитування батьків та учнів встановлено, що серед учнів ЕШ ранкову гігієнічну гімнастику систематично виконує 78,5%, у той час як серед учнів КШ таких лише 34,7%. Така ж в цілому ситуація спостерігається, щодо виконання ними фізкультурних пауз, відповідно, 87,3%, 28,5%.

Загальна фізична підготовленість учнів 5-11 класів оцінювалась за тестами державної програми «Фізична культура в школі». У ході дослідження, оцінювались швидкість, яка визначалась по результатам бігу учнів на 30 м., швидкісно-силова підготовка, яка оцінювалась по результатам стрибка в довжину з місця; м'язова сила, оцінювалась з використанням тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи; гнучкість - нахил тулуба вперед з положення сидячи; спритність, визначалась по результатам човникового бігу 4x9 м. результати проведених досліджень представлені в таблиці 3.8, та 3.9. Результати дослідження свідчать про неоднозначний вплив організаційно-педагогічної технології на розвиток у школярів рухових якостей. Спостерігається явно виражена тенденція, яка свідчить про те що гнучкість у школярів покращилась, у той час як показники розвитку бистроти, сили,спритності та швидкісно-силової підготовленості учнів під впливом педагогічної технології практично не змінилися (табл. 3.8 та 3.9).

Швидкість (біг 30 м). Дані отримані після експерименту, свідчать що у школярів експериментальної школи показники рівня розвитку швидкості відрізняються від показників учнів контрольної школи (табл. 3.7.). Так у хлопчиків 5-го класу Еш та Кш різниця у показниках рівня розвитку швидкості становить 1,8%, у хлопчиків 6-го та 7-го класу ці показники відрізняються на 2%, 8-го класу на 3,8%, дев'ятикласників на 4,1%, у хлопчиків 10-11 класу експериментальної школи у порівнянні аналогічним віком учнів контрольної школи різниця у цих показниках складає 2,1% та

4,1% відповідно (табл. 3.7). Така ж в цілому ситуація спостерігається і серед дівчаток 5-11 класів (табл. 3.7).

Аналізуючи показники **швидкісно-силової підготовки** учнів експериментальної та контрольної шкіл, необхідно відмітити, що серед учнів школи в якій впроваджувалась організаційно-педагогічна технологія, у порівнянні із учнями звичайної школи, ці показники відрізняються лише серед хлопчиків 5-го класу (різниця складає 7,6%), 8-го класу (різниця складає 13,7%) та у хлопчиків 10-го класу різниця становить 16% (табл. 3.7), а також серед дівчаток 7-го, класу 11-го класу (різниця становить відповідно 14,8% та 6,2%) (табл. 3.7). У хлопчиків та дівчаток 6-го та 9-го класів експериментальної та контрольної шкіл відмінностей у показниках швидкісно-силової підготовки не виявлено.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить про існування різниці прояву **силових здібностей між учнями КШ та ЕШ**. Так у порівнянні із хлопчиками та дівчатками п'ятого класу КШ, в учнів ЕШ різниця у показниках прояву м'язової сили становить відповідно 2,9% та 4%, в учнів шостого класу ця різниця становить 10,5% та 4,5%, у учнів 7-го класу – 3,8% та 3,7%, у восьмикласників та дев'ятикласників – 4,3%, та 4,4%, а також 3,3% та 4%, у хлопчиків та дівчаток 10-го класу – 4,2% та 5,2%, у одинадцятикласників ця різниця становить 3,2% та 2,6% відповідно (табл. 3.7).

Порівняльний аналіз показників розвитку **спритності** яка визначалась за допомогою човникового бігу 4 x 9, свідчить про те, що в учнів школи в якій використовувалась організаційно-педагогічна технологія ці показники є вищими у порівнянні із результатами учнів звичайної школи (табл. 3.7). Необхідно відмітити, що найбільша різниця у цих показниках, зафіксована у хлопчиків та дівчаток 7-го класу – 20% та 13,3% відповідно та 8-го класу 11,2% та 11,2% відповідно. В учнів інших класів експериментальної та контрольної шкіл, різниця у цих показниках знаходиться в межах 5-7%.

Продовження таблиці 3.7

1	2		3		4		5		6		7		8	
Експериментальна школа (Y _{сер})	44,8	3,8	41,3	4,6	46	5,3	38,4	4,08	53,5	3,4	39,2	5,2	55,3	10,
	n=11		n=13		n=10		n=10		n=12		n=10		n=12	
	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y
	46,1	3,6	46,1	2,7	47,8	4,9	40,1	10,7	55,3	3,8	40,9	5,0	57,1	7,7
Різниця показників у ЕШ та КШ %	2,9		10,5		3,8		4,3		4,4		4,2		3,2	
Спритність (тест – човниковий біг 4x9 м, с)														
Контрольна школа (X _{сер})	n=11		n=13		n=10		n=10		n=12		n=10		12	
	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x
	1,3	0,59	1,5	0,27	1,5	0,09	1,6	0,06	1,8	0,51	2,1	0,29	1,5	0,5
Експериментальна школа (Y _{сер})	n=11		n=13		n=10		n=10		n=12		n=10		n=12	
	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y
	1,4	0,65	1,6	0,3	1,8	0,05	1,8	0,04	1,9	0,5	2,2	0,2	1,7	0,48
Різниця показників ЕШ та КШ у %	7,6		6,6		20		11,25		5,5		4,6		13,3	
Дівчатка														
Швидкість (тест – біг на 30 м, с)														
Контрольна школа (X _{сер})	n=12		n=11		n=15		n=12		n=12		n=12		n=12	
	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x
	5,7	0,2	5,2	0,2	5,2 ±	0,15	5,4	0,35	4,7	0,21	5,1	0,64	4,7	0,27
Експериментальна школа (Y _{сер})	n=12		n=11		n=15		n=12		n=12		n=12		n=12	
	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y	Y _{сер}	m _y
	6	0,24	5,4	0,26	5,4 ±	0,15	5,6	0,43	4,9	0,16	5,2	0,6	4,9	0,15
Різниця показників ЕШ та КШ у %	5,0		3,8		3,8		3,6		4,1		2		4,1	
швидкісно-силові якості – (стрибок в довжину з місця) (см)														
Контрольна школа (X _{сер})	n=12		n=11		n=15		n=12		n=12		n=12		n=12	
	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x
	1,3	0,1	1,5	0,1	1,4±	0,01	1,7	0,19	1,8	0,14	1,8	0,13	1,6	0,09

Продовження таблиці 3.7

1	2		3		4		5		6		7		8	
Експериментальна школа ($Y_{\text{сер}}$)	n=12		n=11		n=15		n=12		n=12		n=12		n=12	
	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y
	1,3	0,1	1,5	0,1	1,7±	0,03	1,7	0,2	1,8	0,13	1,8	0,13	1,7	0,09
Різниця показників ЕШ та КШ %	0		0		14,8		0		0		0		6,25	
м'язова сила - (піднімання тулуба в сід з положення лежачи) (к-ть разів)														
Контрольна школа ($X_{\text{сер}}$)	n=12		n=11		n=15		n=12		n=12		n=12		n=12	
	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x
	36,5	4,0	38,7	3,7	39,4 ±	2,7	30,6	2,42	48,8	3,9	33	2,95	45,5	3,9
Експериментальна школа ($Y_{\text{сер}}$)	n=12		n=11		n=15		n=12		n=12		n=12		n=12	
	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y
	38	3,75	40,5	2,9	40,9 ±	2,9	32	2,57	50,8	3,9	34,8	3,8	46,7	3,1
Різниця показників ЕШ та КШ у %	4		4,5		3,7		4,4		4		5,2		2,6	
Спритність (тест – човниковий біг 4x9 м, с)														
Контрольна школа ($X_{\text{сер}}$)	n=12		n=11		n=15		n=12		n=12		n=12		n=12	
	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x	$X_{\text{сер}}$	m_x
	1,3	0,34	1,4	0,41	1,5 ±	0,07	1,6	0,07	1,7	0,42	1,7	0,28	1,5	0,5
Експериментальна школа ($Y_{\text{сер}}$)	n=12		n=11		n=15		n=12		n=12		n=12		n=12	
	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y	$Y_{\text{сер}}$	m_y
	1,3	0,4	1,5	0,35	1,7 ±	0,05	1,78	0,03	1,8	0,37	1,8	0,31	1,7	0,48
Різниця показників ЕШ та КШ у %	0		7,1		13,3		11,25		5,8		5,8		13,3	

Проведений вище аналіз свідчить про те, що рівень фізичної підготовленості учнів школи в якій впроваджувалась організаційно-педагогічна технологія за відсотковими показниками є вищим у порівнянні із учнями які не приймали участі в експерименті. Разом із тим, необхідно відмітити, що показники фізичної підготовленості учнів цих шкіл достовірно не відрізняються (табл. 3.8).

Таблиця 3.8 – Порівняльна характеристика фізичної підготовленості учнів експериментальної (ЕШ) та контрольної школи (КШ) по результатах проведеного паралельного експерименту

Класи	5	6	7	8	9	10	11
	(n=22)	(n=26)	(n=20)	(n=20)	(n=24)	(n=24)	(n=24)
Хлопці							
Швидкість (тест – біг на 30 м, с)							
t	0,18	0,37	0,42	0,39	0,59	0,16	0,73
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)							
t	0,38	0	0	2,42	0	2,34	0
p	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05
М'язова сила (піднімання тулуба в сід з положення лежачи, к-ть разів)							
t	0,24	0,89	0,24	0,14	0,34	0,23	0,13
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Спритність (тест – човниковий біг 4x9 м, с)							
t	0,11	0,24	2,81	2,77	0,14	0,28	0,15
p	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Класи	5	6	7	8	9	10	11
	(n=22)	(n=26)	(n=20)	(n=20)	(n=24)	(n=24)	(n=24)

Хлопці							
Гнучкість – (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)							
t	2,42	2,59	2,25	2,24	2,23	1,15	0,33
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05
Дівчата							
Класи	5	6	7	8	9	10	11
	(n=24)	(n=22)	(n=30)	(n=24)	(n=24)	(n=24)	(n=24)
Швидкість (тест – біг на 30 м, с)							
t	0,96	0,6	0,94	0,36	0,75	0,11	0,64
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Швидкісно-силові якості – (стрибок в довжину з місця, см)							
t	0	0	2,31	0	0	0	0,78
p	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
М'язова сила – (піднімання тулуба в сід з положення лежачи, к-ть разів)							
t	0,27	0,38	0,37	0,39	0,35	0,41	0,23
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Спритність (тест – човниковий біг 4x9 м, с)							
t	0	0,18	2,77	2,36	0,17	0,23	0,28
p	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Гнучкість – (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)							
t	2,46	3,34	2,14	2,32	2,14	0,64	0,50
p	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Це обумовлено тим, що педагогічна технологія, яка впроваджувалась в навчально-виховний процес учнів ЕШ не була спрямована на розвиток у них таких фізичних якостей як бистроти, швидкісно-силової підготовки, м'язової сили, спритності. Разом із тим, слід звернути увагу на те, що серед ряду комплексів вправ, які учні застосовували під час проведення фізкультурних

хвилинок, були вправи, систематичне використання яких впливало на розвиток в учнів **гнучкості**. Це призвело до достовірного покращення середніх вибіркових показників прояву гнучкості в учнів експериментальної школи у порівнянні із учнями контрольної школи. Так, в учнів та учениць 5-го класу різниця у цих показниках становить відповідно – 29,9% та 38%, 6-го класу – 34% та 19,8%, 7-го класу – 25,5% та 10,6%, 8-го та 9-го класів відповідно – 28,8%, 25% та 30,1%, 39,2% ($p < 0,05$). У хлопців та дівчат 10-го класу ЕШ, у порівнянні із десятикласниками КШ, різниця в цих показниках дорівнює 22,2% та 19%, а в учнів 11-го класу – 17% та 22,5% та є не достовірною ($p > 0,05$).

Отже, результати проведених досліджень свідчать про те, що впровадження в навчально-виховний процес експериментальних шкіл організаційно-педагогічної технології «Формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів» привело до збільшення кількості учнів (на 55,8%), які знають про позитивний вплив на їх організм фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня.

Використання організаційно-педагогічної технології сприяло формуванню в учнів знань, умінь та практичних навичок щодо особливостей організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня. Кількість учнів, які знають про те, що під час проведення цих заходів необхідно використовувати фізичні вправи, спрямовані на підвищення розумової працездатності, профілактику порушень постави та порушень зору, збільшилась на 56,8%, 55,8% та 48,8% відповідно. У кінці формувального експерименту також спостерігається збільшення числа учнів на 42,8%, 79,3%, 47,5% та 72% відповідно, які знають про те, що під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів необхідно використовувати фізичні вправи з мішечками на голові, вправи для зняття навантажень на м'язи спини, вправи для м'язів шиї та очей.

3. За період педагогічного експерименту: а) суттєво покращились взаємовідносини між учнями та вчителями, що відмітили 48,0% учнів; б) до 48,6% зросла кількість учнів, діяльність яких щодо проведення фізкультурних хвилюнок позитивно оцінюють товариші. Після впровадження організаційно-педагогічної технології кількість учнів, яким стали подобатись уроки фізичної культури, зросла на 15,2%, а кількість учнів, які хотіли б, щоб у їхній школі проводились фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, збільшилась на 22.3%.

Результати експерименту свідчать, що у порівнянні із даними на його початку в учнів змінилася мотивація до відвідування уроків фізичної культури. Так, якщо до впровадження педагогічної технології переважна більшість учнів відвідували заняття по фізичній культурі, щоб цікаво провести час та за для того, щоб уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять, то в кінці формувального експерименту 44,3% та 33,7% учнів відповідно ішли на уроки фізичної культури, щоб підвищити рівень свого здоров'я та рівень фізичної підготовки.

Використання в навчально-виховному процесі організаційно-педагогічної технології вплинуло на підвищення в учнів бажання допомагати своїм товаришам у підготовці до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, а також забезпечило покращення взаємостосунків між учнями та учителями.

Визначено, що використання в навчально-виховному процесі організаційно-педагогічної технології вплинуло і на зниження загального рівня скарг на самопочуття учнів середніх та старших класів. Так, якщо на початку експерименту (до впровадження педагогічної технології) загальна кількість учнів, які скаржились на погане самопочуття, становила 39,9% (середній груповий показник по усій вибірці), то в кінці експерименту (після впровадження педагогічної технології) кількість таких учнів становила уже 37,6% (середній груповий показник по усій вибірці).

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що основною метою системи шкільного фізичного виховання є формування фізичної культури особистості учнів. Реалізація цієї мети можлива за умови комплексного використання основних форм шкільного фізичного виховання (урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної). Також було встановлено, що в умовах сучасної школи не достатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б формування в учнів фізичної культури особистості.

2. Результати досліджень показали, що більшість учнів загальноосвітніх шкіл (72,5%) позитивно ставляться до уроків фізичної культури. Встановлено, що основні причини, через які учні пропускають уроки фізичної культури, пов'язані із захворюваннями (22,4%) та відсутністю інтересу до предмету «фізична культура» (18,2%).

3. Результати проведеного анкетування свідчать про те, в більшості шкіл фізкультурні хвилини, рухливі перерви, ранкова гімнастика систематично не проводяться.

Також встановлено, що 63,4% учнів та 88,9% батьків хотіли щоб у їхній школі постійно проводилася ранкова гімнастика, фізкультурні хвилини, фізкультурні перерви, а 62,6% учнів бажають приймати активну участь у їх організації. На необхідність проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня вказали і 83,2% учителів фізичної культури.

4. Основні результати формувального педагогічного експерименту свідчать, про вплив педагогічної технології на формування ознак фізичної культури особистості під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів. Встановлено, що кількість учнів, яким стали подобатись уроки фізичної культури, зросла на 15,2%, а кількість учнів, які хотіли б щоб у їхній школі

проводились фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, збільшилась на 22,3%. За період педагогічного експерименту: а) суттєво покращились взаємовідносини між учнями та вчителями, що відмітили 48,0% учнів; б) до 48,6% зросла кількість учнів, діяльність яких щодо проведення фізкультурних хвилин позитивно оцінюють товариші.

5. Встановлено, що після впровадження в навчально-виховний процес експериментальних шкіл організаційно-педагогічної технології обсяг рухової активності учнів протягом тижня зріс на 60–75 хв, що становить 150–165 хвилин на тиждень. У порівнянні із цими даними руховий режим учнів контрольних шкіл менший на 49–51 хв і становить лише 99–116 хв на тиждень. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про вплив організаційно-педагогічної технології на підвищення рівня рухової активності учнів експериментальних шкіл і в позанавчальний час, у порівнянні із учнями контрольних шкіл. Так, у результаті опитування батьків та учнів встановлено, що серед учнів ЕШ ранкову гігієнічну гімнастику систематично виконує 78,5%, у той час як серед учнів КШ таких лише 34,7%. Така ж в цілому ситуація спостерігається щодо виконання ними фізкультурних пауз, відповідно, 87,3%, 28,5%.

6. Використання педагогічної технології призвело також до покращення фізичної підготовленості в учнів ЕШ у порівнянні із учнями КШ. Так, встановлено, що різниця у показниках прояву швидкості між учнями ЕШ та КШ знаходиться в межах 5% (середній груповий показник), у показниках прояву швидкісно-силових якостей в межах 16%, у показниках прояву сили ця різниця знаходиться в межах 10% в учнів та в межах 5% у дівчаток, у показниках прояву спритності ця різниця як в хлопців так і у дівчат знаходиться в межах 13%. Найбільша ж різниця між учнями ЕШ та КШ зафіксована у показниках прояву гнучкості, вона знаходиться в межах 20–30%, як у хлопців так і у дівчат ($p < 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Визначення рівня здоров'я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаження. Освіта України. Офіційне видання міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. 2013р. №3. С. 5-8.
2. Артюшенко О. Ф., Нечипоренко Л. А., Артюшенко П. О. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 2. С. 26-31.
3. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 17 с.
4. Бальсевич В. К., Лубишева Л. І., Прогонюк Л. Н. та ін. Нові вектори модернізації систем масового фізичного виховання дітей і підлітків у загальноосвітній школі. Теорія і практика фізичної культури. 2003. № 4. С. 56–59.
5. Бальсевич В. К., Лубишева Л. І. Фізична культура: молодь і сучасність. Теорія и практика фізичної культури. 1995. № 4. С. 2-7.
6. Білоусов Г. П. Корекція хребта. Запоріжжя, 1996. 94 с.
7. Бенедіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі. Київ: Вид. дім «Шкіл.світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 128с. (Б-ка «Шкіл. світу»)
8. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту фізкультурно-оздоровчих клубів. Дис. канд.. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків 2010. 208 с.
9. Бондаренко І. Й. Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного вихованн. Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. Т.1. С. 287-292.

10. Биков В. С. Теорія і практика формування потреби в фізичному самовихованні у школярів. Фізична культура: Виховання, освіта, тренування. 2000. №1. С. 16-18.

11. Биков В. С., Михайлова С. В., Нікіфорова С. А. Педагогічна технологія фізичного самовиховання учнівської солоді. Теорія і практика фізичної культури. 2006. №8. С. 13-17.

12. Васьков Ю. В. Інноваційні підходи в організації навчального процесу учнів загальноосвітніх шкіл. Фізичне виховання студентів; гол.ред. С. С. Ермаков. 2012. №1. С. 24-29.

13. Л. С. Гацоєва, Куц О. С., Малярєнко І. В. Методика корекції психомоторної функції дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом засобами фізичного виховання. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2012. 246 с.

14. Глоба Г. Характеристика інноваційної програми використання аеробних технологій у навчанні школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. №2. С. 25-28.

15. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. 2011. 17 с.

16. Гонтарь О. П. Проблема формування фізичної культури особистості студентів теорії і практиці педагогічної науки. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб.наук.пр.під ред. проф. Ермакова С.С. Харків: ХДАДІ, 2008. №2. С. 103-110.

17. Гузєєв В. Основа авторської технології. Народна освіта. 1998. №9. С. 33-40

18. Давиденко Д. Н., Пономарьов Г. Н. Роздуми про поняття і сутність освіти в галузі фізичної культури. Теорія і практика фізичної культури. 2004. № 5. С. 52–5.

19. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №11. С.23-26.

20. Денисенко Н., Педик Л., Фукс Л., Чижик В. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 3. С. 44-46.

21. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології Навчальний посібник. Київ. Академ. видавництво 2004 р. С. 35-37.

22. Дуркін П. К., Лебедева М. П. До проблеми виховання особистої фізичної культури у школярів та студентів. Фізична культура. 2002. № 2. С. 50–53.

23. Забродська Л. М. Інформатизація закладу освіти: управлінський аспект. Харків: Вид. група «Основа», 2003. 240 с.

24. Захожий Л. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: збірник наукових праць. 2010. №2. С. 33-37.

25. Іваній І. В., Калініченко І. О. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування). Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. № 1. С 7-11.

26. Кашуба В., Андрєєва О. Про використання інформаційних технологій у фізичній рекреації. Теорія і практика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 114-118.

27. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №4. С. 15-18.

28. Кім Т. К. Фізичне виховання: організаційно-педагогічні умови ефективної взаємодії школи і сім'ї. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. №7. С 23-26.

29. Комков А. Г., Крилова Е. Г. Організаційно-педагогічна технологія формування фізичної активності школярів. *Фізична культура*. 2002. №1 С. 2-4.
30. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 27-31.
31. Лосев В. Ю., Родіонов В. А., Апокін В. В. Дослідження ціннісних орієнтацій школярів в процесі фізичного виховання. *Теорія і практика фізичної культури*. 2011. N 4. С. 89-91.
32. Лубишева Л. И. Фізична і спортивна культура: зміст, взаємозв'язки дисоціації. *Теорія і практика фізичної культури*. 2002. № 3. С. 11-14.
33. Галузяк В. М., Сметанський М. І., Шахов В. І. Педагогіка : Навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Віниця : Книга-Веб», 2003. 416 с.
34. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: методичний посібник. Київ: Київ, 2002. 136 с.
35. Презлята Г., Шпільчак А.. Заняття фізкультурою та здоров'я : Мед.-пед. Моніторинг. Київ: Вид. дім „ Шкіл. світ”: Вид. Л. Галіцина, 2006. 112 с.
36. Прокопенко І. Ф., Євдокимов В. І. Сучасні педагогічні технології в підготовці учителів : Навч. посіб. Харків : Колегіум, 2008. 344 с.
37. Роганова М. В. Виховання духовної культури у студентів вищих навчальних закладів в інтегрованих групах навчання : теорія і практика : Монографія. Краматорськ, 2010. 426 с.
38. Ротерс Т. Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2009. № 23 (186), Ч. 2. С. 106–111.
39. Свириденко С. О. Педагогічні технології виховання самостійності учня. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. *Збірник наукових праць. Ін-т проблем виховання АПН України*. Кіровоград: ТОВ «ІмексЛТД», 2010. Вип.. 14, кн. I. С 460-469.

40. Філімонова С. І. «Фізична культура» як навчальна дисципліна: шляхи реалізації. Теорія і практика фізичної культури. 2012. N 6. С. 26-30.