

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ 13-14 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу, групи 211-м
спеціальності:
014 Середня освіта (фізична культура)
Освітньо-професійна програма:
«Середня освіта (фізична культура)»
Петюренко Віолета
Керівник: д.п.н., професор Смульський В.Л..
Рецензент: Жулев В.С. вчитель фіз. культури
Херсонського академічного ліцею імені
О.В. Мішукова ХМР при ХДУ

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Культурвання здорового способу життя школярів як фактор відродження України.....	5
1.1. Історичний аспект формування концепції «здоровий стиль життя».....	5
1.2. Культурвання здорового способу життя в сучасній Україні.....	10
1.3. Фізична культура джерело здоров'я.....	14
РОЗДІЛ 2. Впровадження теорії здорового способу життя в повсякдення школярів як педагогічна проблема.....	19
2.1. Взаємозв'язок розвитку культури повсякденного життя та фізичної культури.....	19
2.2. Завдання з фізичного виховання, навчання та вдосконалення культури в школі.....	21
2.3. Організація фізичного виховання.....	27
2.4. Збільшення впливу занять фізичної культури на заняття школярами з фізичної культури у повсякденному житті.....	30
РОЗДІЛ 3. Дослідження рівня обізнаності на уроках фізичної культури учнів середніх класів.....	38
3.1. Методи та організація дослідження.....	38
3.2. Результати обізнаності в учнів на уроках фізичної культури.....	40
3.3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	52
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

ВСТУП

Переважна більшість дітей народжуються практично здоровими. Збереження та зміцнення здоров'я зумовлене способом життя, роботою та відпочинком, рівнем фізичної активності, склерозом тощо. У формуванні здорового способу життя під час шкільної освіти провідна роль належить заняттям фізичної культури. Праця є дослідженням тем, пов'язаних із поняттям здорового способу життя, має філософський, медичний та педагогічний аспекти.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що питання формування здорового способу життя є однією з «вічних» тем в історії людства і завжди залишається актуальним. Важливість вивчення цієї проблеми в сучасній Україні пов'язана з тим, що під час переходу до моделі розвитку ринку цінність здоров'я значно зростає як гарант його високої конкурентоспроможності у світі та на національних ринках праці, його основний резерв яким є сучасна молодь.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої активності різних груп населення» (державний реєстраційний номер: 0118U100260).

Об'єктом дослідження є форми фізичного виховання та навчальний процес з фізичної культури в загальноосвітній школі.

Предметом роботи є здоровий спосіб життя школярів, який вважається позитивною тенденцією в житті дітей та молоді в умовах фізичного виховання. фактори, які визначають рівень обізнаності та пізнавальних інтересів у підлітків під час занять фізичною культурою і спорту.

Мета дослідження - показати, як фізична культура впливає на загальний розвиток дитини. Для досягнення цієї мети були вирішені такі **завдання:**

1. Розкрити вплив занять фізичної культури на підвищення рівня життя

в умовах сучасної України.

2. Проаналізуйте організацію фізичного виховання в сучасній школі.

3. Вивчити деякі пріоритетні напрямки орієнтації школярів на підвищення мотивації та зацікавленості заняттями з фізичної культури, з'ясувати їх ефективність та вплив на формування позитивного ставлення до рухової активності.

4. Проаналізувати результати анкетування з питань визначальних факторів обізнаності та мотивації під час уроків фізичної культури серед учнів середнього шкільного віку. Під час опитування та тестування було зроблено спостереження щодо організації фізичного виховання в школі № 57 I-III ступенів з поглибленим вивченням іноземних мов м. Херсон.

Наукова новизна полягає в тому, що проблема формування здорового способу життя школярів вирішується шляхом створення спеціальної системи інтегрованих досліджень.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання висновків та положень для роботи з фізичного виховання як системи, необхідної для здорового способу життя, вона має практичне значення як у соціальному, так і в особистісному аспектах. Здоровий спосіб життя повинен стати для кожної людини одним із найефективніших способів збільшення середньої тривалості життя, збільшення активного періоду життя, це можливо лише за умови систематичного фізичного виховання, яке повинно починатися з перших років життя людини.

Публікації. Надрукована стаття в співавторстві у збірнику наукових праць «Магістерські студії» надруковано статтю науково-дослідної роботи на тему: «Обізнаність батьків, як один із факторів формування здорового способу життя дітей». – Херсон, 2021.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 58 сторінках основного друкованого тексту, 4 сторінках списку використаних джерел. 3 розділів. Бібліографія представлена 44 джерела та internet-ресурсів. Робота містить 7 таблиць, ілюстрована 7 рисунками.

РОЗДІЛ 1.

КУЛЬТУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ЯК ФАКТОР ВІДРОДЖЕННЯ УКРАЇНИ

1.1. Історичний аспект формування поняття "здоровий спосіб життя"

Неможливо точно визначити, коли людина почала думати про проблему здорового способу життя. Безперечно, однак, що пріоритет уже віддавався релігійній, філософській, соціально-політичній, історичній, правовій та моральній думці давніх єгиптян, вавилонян, персів, індіанців, китайців, греків, євреїв, римлян та інших давніх народів . Значна частина філософсько-теоретичної спадщини цього далекого світу не втратила своєї сили сьогодні, і проблеми життя, що виникли в ті часи, залишаються для нас відносно актуальними.

Формування концепції "здорового способу життя" людини має глибоке коріння в історико-філософській думці і втрачається в надрах тисячоліть історії людства. Вже у стародавній Індії, за шість століть до нашої ери, Веди сформулювали основні принципи здорового способу життя та дали обґрунтовані поради щодо збереження здоров'я людини.

В унікальному трактаті Гіппократа "Про здоровий спосіб життя" це явище розглядається як специфічна гармонія, до якої потрібно домагатися, дотримуючись ряду запобіжних заходів. Гіппократ пише: "Отже, відповідно до віку, пори року, звички, країни, місцезнаходження, будови тіла, ми повинні влаштувати свій спосіб життя так, щоб ми могли витримувати як спеку, так і холод, адже лише таким чином досягається найкраще здоров'я".

Вирішення проблеми здорового способу життя отримало подальший розвиток у Стародавньому Римі, в працях римських філософів Цицерона та Галена. Наприклад, Цицерон вважає, що їжа та догляд за тілом повинен бути спрямований на збереження здоров'я та сил, а не насолоди. І якщо, крім того, захочемо розглянути, в чому полягає перевага і гідність людської

природи, тоді ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту й жити розкішно та зманіжено і як прекрасно в моральному відношенні жити дбайливо стримано, строго й тверезо.

Мислителі давнього періоду намагаються виділити його специфічні елементи у феномені «здорового способу життя» людини. Наприклад, Гіппократ зосереджується на фізичному здоров'ї людини. Демокріт, у свою чергу, більш повно описує здоров'я людини, це, на його думку, «добрий психічний стан», коли душа спокійна і врівноважена і не відчуває страхів, упереджень та інших переживань.

Платон висловлює важливу критику взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям, пишучи, що для того щоб мати хороший стан душі з його хорошими якостями визначає найкращий стан організму.

Стародавній світ має свої традиції ведення здорового способу життя. Суспільство стурбоване здоров'ям нації. Міцне здоров'я - головний критерій забезпечення духовного розвитку підростаючого покоління. Таким чином, юнаки, які фізично розвинені, на той момент не мають права на вищу освіту.

Сильною традицією культивування фізичного здоров'я людини є поява Олімпійських ігор у Стародавній Греції в 776 р. до н. е., які досі користуються великою популярністю.

У нашій історії є й інші свідчення про особливу увагу давньої цивілізації до фізичного здоров'я. На сьогоднішній день скульптурні ансамблі та унікальні архітектурні роботи, що зображують красу людського тіла, такі як скульптури спортсмена Стівена, Аполлона, Геракла, зачаровують нашу уяву.

У цей період принципи управління процесом формування здорового способу життя людини були затверджені та розвинуті в подальші часи.

У Стародавній Греції поклоніння тілу зводиться до державних законів, існує гармонійна система фізичного виховання. Обов'язкові фізичні навантаження рекомендуються всім громадянам Спарти. Етимологія слова "гімнастика" вказує на місце його походження - Стародавня Греція в період

розквіту тут середніх шкіл та борців. У той же час в Афінах процес формування здорового способу життя здійснюється під впливом гуманітарних ідей, а в Спарті виховання здорового способу життя не вважається особистою справою громадянина, а необхідністю реалізації установки тоталітарної держави. У першому випадку ми говоримо про акцент на здоров'ї, а у другому йдеться про фізичне здоров'я людини.

Перші концепції здорового способу життя з'являються в античному світі. Один - "пізнай себе", інший - "турбуйся про себе".

Особливість цього періоду полягає в тому, що на перший план виходить природна складова здорового способу життя, духовна та соціальна - вони лише починають відкривати свій шлях до життя.

У середні віки духовна складова структури здорового способу життя вийшла на перший план. У розвитку духовного світу в цей період теологічна лінія виявляється сильною.

Біблія містить велику кількість етичних правил, що визначають поведінку віруючих [11].

Середньовічний Схід не тільки запозичує у стародавнього світу ідею "здорового духу у здоровому тілі", але складає її, пристосовуючи до умов власного життя. У цей період особлива увага приділяється соціальному здоров'ю людини.

Систематичність поняття здорового способу життя стає органічною частиною широкої класифікації медичних знань про здоров'я.

Для слов'янських народів багато тверджень про важливість здорового способу життя зустрічаються в билинах, що розповідають про фізичне та моральне здоров'я героїв.

З початком капіталістичного століття суспільного життя відбуваються фундаментальні зміни у формуванні здорового способу життя. Це пов'язано головним чином з тим, що для розвитку промисловості, починаючи приблизно з 15 століття, існує потреба у фізично та психічно здоровій

робочій силі. У цей період особлива увага приділяється питанням збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини.

Особливість формування капіталістичних суспільних відносин у Росії накладає свій відбиток на формування здорового способу життя її населення та на форми відображення цього явища в соціальній і теоретичній свідомості.

Російські філософи згаданого періоду продовжують розвивати уявлення своїх попередників про ціннісну сторону поняття "здоров'я". Так, наприклад, Н.Г. Чернишевський. зазначає, що здоров'я «ніколи не може втратити свою цінність в очах людини, оскільки в задоволенні та розкоші погано жити без здоров'я».

Запорізьке козацтво, політичний та економічний вплив протягом історії України навряд чи можна переоцінити, має дивний підхід до питання виховання здорового способу життя. Січові захисники виглядають фізично сильними, скромними, морально здібними та духовно готовими захищати свободу та людей від ворогів. Велика турбота серед козаків приділяється підтримці фізичного та морального здоров'я.

Нова ера закінчується тим, що поняття «здорового способу життя» людини формується як єдине ціле. Він має фізичні, психічні та соціальні елементи.

У ХХ столітті розвиток явища "способу життя" стає надзвичайно драматичним і дуже динамічним. Цьому значною мірою сприяв той факт, що це явище лежало в основі ідеологічної боротьби двох світових систем, протистояння якої триває вже близько семи десятиліть.

Дві конкуруючі соціальні системи вступили в епоху "холодної війни", і спосіб життя став головною карткою, на якій розміщувались системи, на відміну одна від одної. Лише криза соціального розвитку, що розпочалася наприкінці 1980-х - на початку 1990-х, поставила питання про перегляд своїх позицій щодо способу життя та виправдання здорового способу життя. Сучасні дослідники вважають, що зараз здоров'я стає «неминучою

загальнолюдською цінністю і поступово стає важливим показником і водночас необхідною умовою прогресу соціальної системи загалом і особистості зокрема» [31].

При переході до моделі управління ринком здоров'я людини, як надзвичайно загальна та універсальна характеристика здорового способу життя, стає його гарантом на стадії працівника, який працює як товар на ринку праці. Тому з точки зору своєї важливості здоров'я починає займати високі позиції в ієрархії уявлень особистості.

Сучасні дослідники пропонують дослідити динаміку явища «здорового способу життя» людини з точки зору взаємодії «об'єктивних» та «суб'єктивних» факторів.

Цілі здорового способу життя включають:

- умови здорового способу життя (організація раціонального харчування, умови фізичного виховання, дозвілля), що належать до сфери матеріального, виробничого, сімейного, побутового та духовного життя;
- сприятливе середовище для проживання (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці;
- стан процесу пропаганди здорового способу життя. Суб'єктивний фактор здорового способу життя базується на внутрішньому світі людини і включає: спадкові біологічні основи. психічні емоції, стереотипні установки думки та свідомості.

У той же час Амосов Н.М., Буліч Є.Г., Мілнер Є.Г., Чайковський А.М. та деякі інші, серед найбільш ефективних засобів та способів досягнення здорового способу життя, називають наступне:

- 1) безперервна самоосвіта;
- 2) щоденна творча суспільно-корисна праця, розумова та фізична, здорова та організована, яка поєднується з раціональним відпочинком.
- 3) систематичне фізичне виховання, спорт, склероз.

1.2. Культурвання здорового способу життя в умовах сучасної України

На всіх етапах розвитку України особлива увага приділялася формуванню здорового способу життя. Однак наразі значна частина арсеналу, який накопичився в минулому, не використовується або втрачається. Так, у 20-30-ті роки в Україні був створений Український інститут соціалістичного здоров'я, який став науковою основою для вивчення проблеми формування здорового способу життя. Виходять різні спеціальні журнали: "Шлях до здоров'я" (1925-1941), "Здоров'я та освіта" (1921-1922), "Здорові зміни" (1931-1933) тощо. У цей період предмети театральної гігієни та навчальні вистави стали дуже популярними серед населення. На жаль, цей позитивний досвід беззастережно забутий.

Беручи до уваги історичний аспект формування феномену «здорового способу життя» особистості, ми дослідили, як його впроваджують у науково-філософський

зосередити увагу на понятті «здорового способу життя» людини, як визначається його суть, зміст, елементи та структура, яке підтвердження цьому є в теоретичній та практичній свідомості людей і, нарешті, як провідні тенденції розвитку явища виявляється в різних конкретних історичних умовах.

Сучасний етап соціального розвитку визначає дослідження процесу формування здорового способу життя особистості як найважливішу теоретичну, практичну та ідеологічну проблему.

Нинішня криза вимагає погляду на формування здорового способу життя з точки зору загальнолюдських цінностей, без ідеологічної упередженості. Сьогодні ми маємо поглянути на явище «способу життя» з точки зору гуманітарного принципу, тобто з точки зору конкретної людини.

Поняття "здоровий спосіб життя" людини - це специфічне поняття із загального поняття "спосіб життя" людини. Загальновідомо, що поняття «спосіб життя» поширюється на всі типи живих організмів, оскільки кожна

жива істота в тій чи іншій мірі розкриває своє життя. Більшість сучасних визначень поняття "здоров'я" трактують його як здатність індивіда оптимізувати фізіологічне, психічне та соціальне функціонування.

Визначення здоров'я, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я, широко відоме і говорить: «Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад». Хороше у цьому визначенні те, що воно є повним.

Відомо, що однією з рушійних сил поведінки здорової та гармонійно розвиненої людини є потреба в активному пошуку, з метою постійної зміни умов життя або себе в бажаному напрямку. Статус організації повинен надавати можливості для такої пошукової діяльності. Якщо людина зупиняє свій саморозвиток і бажання змінити світ, то вона втрачає одну з основних його історій.

Давайте подивимось, як це практично з точки зору формування здорового способу життя, і спробуємо зробити це на основі інформації про стан здоров'я громадян України. Тому ми використовуємо матеріал державної статистичної доповіді України, хоча вони викликають недовіру та скептицизм у багатьох дослідників, і не дарма. Крім того, ми використовуємо дані, опубліковані Державним комітетом СРСР та Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

На думку експертів ООН, Україна неухильно наближається до фатальної лінії "нації, що вмирає". П'ять років тому вперше за повоєнні роки криві смертності та народжуваності на демографічній карті України перетнулися: перша різко зросла, друга швидко зруйнувалась. Точкою перепису населення був початок 1990-х. Відтоді кількість загиблих в Україні супроводжується постійним зниженням народжуваності. Абсолютне значення різниці між кількістю померлих та народжених становило 39 000 у 1996 р., 100 000 у 1997 р., 184 000 у 1998 р., 250 000 у 1999 р. Статистика свідчить, що торік населення України зменшилось на 400 000 осіб.

Для оцінки рівня здоров'я людини у світовій практиці існує загально визнаний показник, який би інтегрував якість життя людини у практичну свідомість - це його середня тривалість життя.

В Україні за останні 40 років середня тривалість життя чоловіків зросла на 0,3 року, жінок - на 2,3 роки (однак більше половини цього збільшення припадає на шістдесяті роки).

Загалом низька середня тривалість життя українського населення формується політикою міжрегіональної мінливості. У 1988-1989 рр. Максимальні відмінності середньої тривалості життя в регіоні становили 4,4 року (чоловіки) та 3,7 року (жінки):

У середньому хлопці в Києві та дівчата в Чернігівській області житимуть довше, ніж у Херсонській та Одеській областях. Всупереч поширеній думці, сприятливі, з точки зору демографа, умови життя спостерігаються не на заході, а в північних регіонах, а в менш сприятливих - не в промисловій зоні Донбасу і Дніпра, але в «родючих» південних районах. Збільшення тривалості життя, яке відбулося за останні роки, найбільше торкнулося чоловіків у кримській провінції Житомир та Черкаси та жінок в Івано-Франківську та Закарпатті. На Волині було досягнуто незначного прогресу. погана ситуація в Запорізькій та Харківській областях, де середня тривалість життя не зростала або демонструвала тенденцію до зниження.

Проаналізуємо значення середньої тривалості життя населення .

Україна за регіонами.

ЦЕНТРАЛЬНИЙ РЕГІОН (Київська, Полтавська, Чернігівська, Житомирська, Сумська, Черкаська, Вінницька, Київська області) характеризується відносно сприятливою структурою смертності, що наближається до міжнародних стандартів. Іноземним аналогом режиму смертності може бути Бельгія у першій половині 1960-х (чоловіки) та у другій половині 1970-х (жінки).

ЗАХІДНА ОБЛАСТЬ (Львівська, Хмельницька, Чернівецька, Івано-Франківська, Волинська, Тернопільська, Рівненська, Закарпатська області) середня тривалість життя трохи перевищує середній рівень по Україні, але вона прогресує повільно. Небажані тенденції смертності в Закарпатській області, є підстави сумніватися у надійності статистики гігієни в Закарпатській, Івано-Франківській та Волинській областях. З європейських країн Францію 1960-х років можна вважати аналогічною (для чоловіків у першій половині, для жінок у другій половині). Припускаючи, що подальший розвиток регіону буде пропорційним, Західна Україна досягне сучасної середньої тривалості життя для Франції до кінця 20 століття.

СХІДНА ОБЛАСТЬ (Дніпропетровська, Запорізька, Харківська, Луганська, Донецька області), яка стала символом екологічної катастрофи, характеризується нині високим рівнем смертності. Найближчим зарубіжним аналогом є Фінляндія в першій половині 1970-х років, сучасна демографічна та екологічна ситуація не дозволяє їй досягти нинішнього фінського рівня до 2010 року.

ПІВДЕННИЙ регіон (Крим, Херсон, Кіровоград, Миколаїв, Одеса) є несприятливою демографічною провінцією України, фактично, територією в к. В .. Підвищений ризик для здоров'я та життя (особливо прибережні райони Херсону та Одеси). Важко знайти закордонний аналог. Найближча структура смертності серед чоловіків мала місце в Іспанії у другій половині 1950-х років, серед жінок у другій половині 1960-х років.

На жаль, треба визнати, що середня тривалість життя українського населення далека не лише від високих світових показників, а й від рівня, з якого розраховуються демографічні «середньостатистичні фермери».

Неможливо не помітити той факт, що проблема стану здоров'я сьогодні викликає велике занепокоєння у населення не лише всього світу, але й України. Звідси велика увага зарубіжної літератури до проблеми підтримання оптимального стану вашого тіла. В Україну вилився потік літератури про різні способи підтримання високого рівня особистого

здоров'я. Інтерес до цієї проблеми обумовлений щонайменше двома типами причин. Один з них пов'язаний із підвищенням загальної культури населення країни, і в цьому відношенні кожна людина, яка сприймає своє здоров'я як справжню цінність, прагне його підтримувати та примножувати. Друга пов'язана з хворобою та страхом, що в умовах ринку, що формується, людина не зможе задовольнити високі вимоги ринку праці в умовах наступного етапу розвитку науково-технічної революції, і буде втратити якість життя.

Отже, дослідивши ситуацію з практичною стороною виховання здорового способу життя в Україні, можна зазначити, що проблем є не менше, якщо не більше, ніж у теоретичній галузі, оскільки практика завжди багатша за теорію. Нагальна потреба у формуванні вищої культури організації свого життя серед населення очевидна.

Найважливішим висновком для побудови нової незалежної України є те, що спосіб життя окремої людини впливає на багатство форм та розвиток змісту соціальної організації країни. Чим багатшим і різноманітнішим є можливий соціальний світ, який формується і функціонує в структурі особистості, тим сильніша і динамічніша організація країни.

1.3. Фізична культура - джерело здоров'я

У боротьбі за зміцнення та підтримку здоров'я населення важливу роль відіграє формування здорового способу життя для підростаючого покоління. Щоб досягти успіху в цьому питанні, необхідно привести спосіб життя дітей за законами їх росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці та відпочинку, харчування та подібні.

Особливе значення для зміцнення здоров'я сучасного студента надається фізичній культурі, на думку більшості дослідників, одним із факторів, що негативно впливає на здоров'я учнів, є недостатня фізична активність. Це має компенсувати фізичне виховання.

Фізична культура - це сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються і використовуються ним для фізичного вдосконалення людей.

Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи, природні фактори (повітря, сонце, вода) та здорові умови життя (громадська та особиста гігієна).

Чи можна бути здоровим і рости в цілому без фізичного виховання? Сучасна наука відповідає на це питання негативно. Специфічною властивістю фізичної культури є фізична активність. Рух - це саме життя. Змістом концепції, на думку тих, хто досліджує особливості життєдіяльності людського тіла крізь призму першої природи, є виробництво енергії.

Історія становлення людини як біологічного виду тісно пов'язана з ручною працею, яка базувалася на великих навантаженнях. Завдяки м'язовій діяльності людини, вона отримувала з навколишнього середовища все необхідне для свого існування: їжу, зброю, вогонь, одяг. Фізично слабка людина, як правило, не виживала.

Завдяки величезному значенню рухової активності в житті первісної людини, всі її органи та системи протягом тисячоліть були «налаштовані» для кращого обслуговування тіла, особливо м'язової системи. Поступово рух став необхідною умовою нормального функціонування всіх систем організму, особливо серцево-судинної, дихальної, нервової.

Роль фізичної активності настільки зросла, що вона наблизилася до повітря, харчування, біологічних потреб організму. Значне зниження рухової активності (наприклад, лежачи), навіть на короткий час (3-4 тижні), спричиняє однаково значне ослаблення функціональних можливостей майже всіх органів та систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної системи, пристрої. Як наслідок, стан здоров'я людини погіршується.

Одним з важливих показників здоров'я людини є реакція її організму на фізичні навантаження. Таким чином, в умовах відносного відпочинку

більшість фізіологічних та біохімічних показників слухача і звичайно слабка людина може бути приблизно такою ж. Під час фізичних навантажень усі фізіологічні та біохімічні показники фізично підготовленої та нетренованої особи суттєво відрізняються. Навчена людина виконує одночасно великий обсяг роботи і з меншим напруженням.

Здатність організму протистояти високим фізичним навантаженням формується в процесі різних м'язових навантажень (фізична робота, регулярні фізичні вправи та заняття спортом, участь у змаганнях на свіжому повітрі та в спортивних змаганнях, походи тощо)

Незважаючи на вирішальну роль роботи у формуванні особистості, однієї роботи без поєднання з фізичним вихованням може бути недостатньо для зміцнення її здоров'я та загального та гармонійного розвитку.

При чітко сформованому режимі праці та відпочинку, підвищенні фізичної активності учнів до рівня, що відповідає гігієнічним нормам, систематичному загартовуванню організму, адекватному щоденному перебуванню на свіжому повітрі, боротьбі з негативними звичками (куріння, вживання алкоголю, надмірне споживання) лише спричиняє негативні зміни у стані здоров'я учнів, а також сприяє стійкому розширенню прав і можливостей.

Щоб свідомо керувати процесом фізичного виховання дітей, вчителів та батьків, потрібно багато знати і розуміти. Знання та розуміння - це не одне і те ж. Відмінний російський учений І.М. Бардін зауважив, що тут є принципова різниця: якщо знання є насамперед продуктом пам'яті, то розуміння є результатом думки. Які знання та положення вони повинні вивчити та зрозуміти, щоб успішно запобігати хворобам учнів, зміцнювати їхнє здоров'я?

Для цього ми повинні спочатку знати, як неадекватна (фізична бездіяльність) та оптимальна (безпечна для здоров'я) фізична активність впливає на організм.

Що таке гіпотонія чи мотивація? Термін "фізична бездіяльність" означає зниження м'язової активності людини. Щоб бути найбільш ефективною, м'язова активність повинна викликати досить високий, але не надмірний, навантаження на системи організму. Оптимальний обсяг фізичних навантажень для різних учнів неоднаковий. Це залежить від віку, статі, стану, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки конкретного студента і визначається окремо.

Згідно з сучасними науковими дослідженнями, розвиваючі (тобто ті, що виводять фізичну підготовленість людини на новий рівень), вважаються такими фізичними навантаженнями, які можуть збільшити частоту серцевих скорочень щонайменше до 120-130 ударів. / хв. Фізична активність з нижчим пульсом виконує лише функцію закріплення досягнутого рівня фізичної працездатності. Рухова активність з частотою серцевих скорочень 180 ударів. / Хв. І більше для дітей вважається занадто великим.

Загальновідомо, що в дошкільному віці дитина в основному задовольняє свою вроджену потребу у фізичних навантаженнях. І робить це сам, без заохочення дорослих, навіть незважаючи на їх заборони. Щодня він виконує величезну кількість різних рухових дій, що набагато більше, ніж у дорослих.

Вчені з'ясували, що з перших шкільних днів фізична активність дітей знижується на 50%. З кожним навчальним роком рівень фізичної активності учнів (за винятком тих, хто регулярно займається спортом) знижується. Суворі правила викладання в школі, значна кількість часу, що відводиться на підготовку до домашніх завдань, поступово уповільнює фізичну потребу дітей у русі. Сидяче положення стає неприйнятно звичним, навіть приємним для багатьох студентів, а рух, навпаки, стає незвичним і неприємним.

Низький рівень добової фізичної активності цих учнів призводить до зниження їхньої активності, м'язової активності, тобто фізичної неактивності.

Сучасні наукові дослідження показали такі негативні наслідки субдинамічного режиму на здоров'я дітей:

1. Зниження швидкості метаболізму.
 2. Погіршення кровопостачання всіх органів і систем організму.
 3. Зменшення надходження кисню в організм, поява лімогенного кисню в тканинах.
 4. Порухення регуляторної функції центральної нервової системи системи для всіх органів і систем організму, швидкі нейропсихічні втома.
 5. Виникнення несприятливих змін в опорно-руховому апараті (атрофія скелетних м'язів, проліферація жирової тканини, відкладення солей у суглобах).
 6. Слабкість серцевого м'яза, збільшення частоти серцевих скорочень, зменшення тонкого об'єму крові.
 7. Підвищена частота дихання, задишка, навіть при незначних фізичних чи емоційних навантаженнях.
 8. Зниження стійкості організму до збудників інфекційних захворювань.
 9. Погіршення уваги, пам'яті, зниження здатності аналізувати, синтезувати, узагальнювати та інші процеси мислення.
- Несприятливі зміни в структурі кісткової тканини (вимивання фосфату кальцію з кісток, зниження механічної міцності кісток).
11. Небажані зміни в органах зору, слуху тощо.

Згідно з науковими дослідженнями, щоб позбутися стану слабкості, студент повинен бути активним протягом 14-20 годин на тиждень, тобто не менше 2 годин на день.

РОЗДІЛ 2

ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕОРІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПОВСЯКДЕННЯ ШКОЛЯРІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

2.1. Взаємозв'язок культури повсякденного життя та фізичної культури

Одним із важливих засобів виховання здорового підростаючого покоління є фізична культура. Це невід'ємна частина загальної культури людини.

Основи здоров'я та фізичної форми були закладені в дитинстві. Для того, щоб свідомо формувати та зміцнювати здоров'я дітей у сучасних умовах, вчителі, батьки та учні повинні засвоїти та використовувати у повсякденному житті певний обсяг спеціальних знань та навичок з фізичної культури.

Важливою частиною вирішення такої широкомасштабної проблеми, як правильне використання умов для гармонійного розвитку людини, збереження її здоров'я та працездатності протягом багатьох років, стосується впровадження природної культури в повсякденне життя людей.

Фізична культура органічно пов'язана з економікою, виробництвом, наукою, освітою. Це невід'ємна частина загальної культури.

Фізичну культуру слід розглядати не лише як засіб впливу на біологічну та психологічну сферу особистості, але і як соціальне явище, яке розвивається та посилюється розвитком суспільства, економіки, науки, культури, з покращенням добробуту, буття людей.

Повсякденне життя - це сфера поза виробничим соціальним життям, воно включає задоволення матеріальних потреб людей у їжі, одязі, житлі, лікуванні, зміцненні здоров'я та необхідності засвоєння духовних благ, культури, відпочинку та розваг. У широкому розумінні повсякденне життя розуміється як повсякденне життя людей поза виробництвом.

Повсякденне життя суттєво впливає на роботу, настрій і поведінку людей.

Завдання працівників фізичної культури та спорту полягає у формуванні у людей, особливо серед молоді, потреби у використанні засобів фізичного виховання з метою загального розвитку та самовдосконалення.

Формування повністю розвиненої особистості неможливе без фізичного вдосконалення, без створення необхідних умов для здорового фізичного та психічного розвитку. Отже, фізичне виховання є невід'ємною частиною загального розвитку особистості, а фізичне виховання є основним засобом фізичного виховання.

Зрозуміло, що фізична культура широко включена в життя людей за умови, що вдумливе, систематичне навчання та виховання в цьому напрямку відбувається серед населення, особливо серед молоді. Необхідно навчити кожного члена суспільства дбати про своє здоров'я та здоров'я інших людей, навчити вміло користуватися засобами природної культури у повсякденному житті. Загальноосвітня школа, оскільки вона відіграє центральну роль у підготовці нового покоління до життя та роботи, повинна не тільки забезпечувати належне фізичне виховання учнів під час навчання, але й надавати їм знання та навички, які допоможуть у розвитку звички правильно використовуючи свій вільний час, наявні можливості для активного відпочинку, фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та загартовування організму.

Нові вимоги до фізичного виховання учнів визначені в вдосконаленій програмі фізичної культури. Це ставить завдання прищепити учням звичку самостійно робити фізичні вправи, озброїти їх необхідними для цього знаннями, вміннями та навичками. Це робиться послідовно протягом усієї шкільної освіти. Так, в I-III класах програма передбачає прищеплення учням постійного інтересу до систематичного фізичного виховання. У IV-VIII класах робота поширюється на формування в учнів навичок та звичок з

метою самостійної участі у фізичних вправах, сприяння постійному інтересу до фізичної культури та сприяння її застосуванню до режиму.

У IX-XI класах мета полягає у формуванні в учнів навичок самостійної підготовки з метою особистого фізичного вдосконалення.

Реалізація нових завдань, поставлених перед шкільним фізичним вихованням, для виховання звичок учнів самостійно мати справу з фізичною культурою та формування необхідних для цього знань та навичок вимагає відповідного вдосконалення форм і методів навчання робота з фізичного виховання. курси, а також накопичення та поширення передового досвіду роботи в цьому напрямку.

2.2. Освітні, виховні та оздоровчі завдання фізичної культури в школі

Фізична культура набуває все більшого значення у здійсненні гармонійного розвитку учнів. Зростає роль виховання, освіти та оздоровлення, що допомагає забезпечити належний взаємозв'язок та зв'язок фізичного виховання з іншими елементами навчання.

Фізичне виховання в школі здійснюється в підрозділі з розумовим, моральним, естетичним та трудовим вихованням.

Фізична культура відрізняється від інших навчальних предметів тим, що її змістом є кінетична активність. Однак це не зменшує його освітньої та навчальної цінності. У процесі фізичного виховання студенти формують позитивні моральні та зручні якості, формують теоретичні знання, виробляють практичні навички раціонального виконання рухових дій у будь-яких умовах, використовують інструменти фізичної культури для організації здорового життя, корекції трудових звичок та загартовування тіла, підвищення працездатності тощо.

Важливим завданням навчальної роботи в процесі фізичного виховання є озброєння учнів базовими життєво важливими руховими навичками,

розвиток їх узагальненої здатності виконувати ту чи іншу рухову дію, фізичну роботу з найменшими витратами часу та енергії.

Фізична культура відіграє особливу роль у навчальному процесі. Це ефективний засіб для підвищення розумової працездатності учнів, важливий компонент правильного режиму дня студентів.

Щодо активізації розумового виховання учнів та зменшення обсягу їх рухової активності висуваються нові вимоги до фізичного виховання. Він повинен забезпечувати гармонійну залежність між фізичним та розумовим розвитком учнів. Уроки фізичного виховання в школі, поза школою, вдома покликані підтримувати оптимальний баланс між розумовою та руховою, фізичною активністю дітей. Дослідження показали, що систематичні раціонально організовані фізичні навантаження в повсякденному режимі учнів розширюють функціональні здібності організму, підвищують продуктивність розумової праці та прискорюють відновлення працездатності. Все це сприяє поліпшенню досягнень учнів.

Послідовне впровадження навчальної, навчальної та вдосконалювальної роботи на курсах фізичної культури є невід'ємною частиною навчання та запорукою успішного навчання студентів.

Для правильної організації та проведення роботи з фізичного виховання учнів необхідно не тільки чітко визначити зміст курсів фізичного виховання, а й детально розкрити суть завдань фізичного виховання. У навчальній програмі робота названа лише, але їх зміст не відрізняється для різних вікових груп.

У навчальних посібниках завдання фізичного виховання також недостатньо охоплені.

Формування позитивних морально-вольових якостей учнів - одне з важливих завдань, що виконуються в процесі фізичних вправ.

У шкільній практиці та навчальних посібниках процес виховання моральних якостей на уроках фізичної культури часто вважають спрощеним, а фізичні вправи іноді приписують здатності демонструвати позитивні

моральні цінності в учнів, і не зазначається, що фізичним вихованням слід займатися у моральному розвитку особистості студента. Викладачі повинні планувати навчальну роботу зі студентами, виходячи з цього принципу. Треба пам'ятати, що моральне виховання учня не є прямим наслідком його фізичних вправ, а залежить від впливу складних соціально-педагогічних факторів. Виховання моральних якостей дитини залежить від соціального та колективного середовища, вплив якого впливає на всю її діяльність.

Коли дитина приходить до школи, вона не відразу відчуває себе членом групи. Його включення до класу, а тим більше до загальношкільного колективу, вимагає відповідної освітньої роботи та багато часу. У процесі фізичного виховання вчитель прищеплює учню соціальну спрямованість вчинків і думок, порушує поняття про особистий успіх і особисті невдачі, виходячи з інтересів колективу - колективу, класу, школи. Вивчення програмного матеріалу за допомогою так званого групового методу (при визначенні, яка група найкраще виконує роботу) дає студентам відчуття особистої відповідальності за успіх групи. Сам успіх стає частиною успіху всієї команди, а успіх усієї команди приносить моральне задоволення кожному члену. Правильно організоване групове виконання вправ, групових ігор, участь у змаганнях, пішохідні походи допомагають дитині влитися в колектив і навчити її моральній звичці жити зі своїми інтересами.

Особливістю педагогічного впливу уроків фізичної культури на виховання моралі та добровільних якостей є те, що учні докладають фізичних та добровільних зусиль і водночас у класі переважає колективна діяльність. Щоб досягти успіху у виконанні фізичних вправ, учень виявляє рішучість і волю, дисциплінованість, здатність мобілізувати фізичні та розумові сили в потрібний момент.

В результаті постійних тренувань у фізичних вправах виробляються системи звичайних дій та емоційно-психічних станів. Таким чином, коли учень вперше виконує особливо складне завдання, він часто відчуває невпевненість і навіть страх. В процесі вправ неприємні відчуття зникають.

Існує задоволення від виконання вивчених дій. Однак система звичайних вчинків та емоційно-психічних станів сама по собі ще не забезпечує морального розвитку особистості. Поряд з цим необхідно, щоб у студентів формувалася моральна свідомість, яка визначає напрямок їхньої діяльності. Потрібно організувати бізнес таким чином, щоб на змаганнях між асоціаціями, класами чи школами учень отримував моральне задоволення не лише від своїх вмілих дій, а й від того, що він зробив в інтересах усього колективу.

Виконуючи фізичні вправи, студенти долають певні труднощі, сприяють вихованню в них наполегливості. Вправи, пов'язані з конкретним ризиком, такі як стрибки через перешкоди, стрибки у висоту, вправи на підтримку рівноваги в рівновазі, сміливість. Підтримка вчителя, страхування, активна спрямованість уваги учнів на техніку виконання конкретного завдання благотворно впливає на подолання почуття страху.

Поряд з вихованням моральних та зручних якостей слід приділяти належну увагу вихованню в учнів звички до систематичного фізичного виховання. Для учнів важливо формувати переконання та звички, що сприяють фізичному зростанню та покращенню здоров'я, навчати їх участі у фізичному вихованні та дотриманню гігієнічних вимог у повсякденному житті.

Завдання фізичної культури в школі умовно поділяються на завдання, спрямовані на поліпшення рухової активності учнів (озброєння учнів правильними навичками життєвих рухів, вироблення у дітей загальних навичок для правильного планування та виконання різних рухових дій, сприяння швидкому та ефективному майстер нових рухових навичок) завдання, спрямовані на озброєння учнів теоретичними знаннями та практичними навичками використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я, загартовування організму, організації правильного режиму праці та відпочинку, підвищення працездатності тощо

Практичні навички та теоретичні знання у галузі фізичної культури є важливим показником готовності випускника школи до життя та праці.

Успішне вирішення інших завдань фізичного виховання студентів залежить від вирішення навчальних завдань у процесі курсів фізичного виховання, а саме: розвитку абстрактно-теоретичного (розумового) компонента рухової діяльності, формування вмінь та навичок, розвиток рухових якостей, розвиток постави, посилення інтересу до фізичних вправ. Відомо, що ефективність засобів фізичної культури значною мірою залежить від того, наскільки знає той, хто це робить як свідомо робити фізичні вправи. Механічні, несвідомі вправи не дають бажаних результатів.

Засновник науково обґрунтованої теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт вважав одним з головних завдань фізичного виховання сформувати у дітей здатність з найменшими зусиллями і в найкоротший час свідомо виконувати найбільшу фізичну роботу, тобто діяти ідеальні та активні. Шанувальник П. Ф. Лесгафта, активний учасник створення радянської системи фізичного виховання, В.В.Горіневський, наголосив, що важливим завданням фізичного виховання є розвиток у дітей вміння використовувати власні сили та доводити їх відповідно до потреб та умови праці. Вправи, на його думку, сприяють їх розвитку

якості і робить тіло більш слухняним волі, а тому заслуговує визнання як загальноосвітній предмет у школі.

Вивчення досвіду та спеціальні дослідження показали, що виховні завдання фізичної культури задовільно вирішуються в школах. Більшість випускників середніх шкіл не мають необхідних теоретичних знань для самостійного фізичного виховання. Так, із 120 випускників середніх шкіл в Іванівському районі Херсонської області, охоплених анкетною, лише 18% залучені до ранкової зарядки. Лише 6% респондентів знали основні правила ранкової зарядки.

Деякі випускники середніх шкіл навіть не мають простих знань про фізичні вправи, якими вони можуть займатись.

Незадовільну підготовку випускників шкіл до самостійного використання засобів фізичної культури у повсякденному житті можна пояснити двома причинами: по-перше, недостатня увага приділялася цьому питанню в попередніх програмах з фізичної культури. По-друге, методика фізичного виховання студентів спрямована головним чином на викладання фізичних вправ та розвиток рухових навичок.

У новій програмі фізичного виховання більше уваги приділяється освітнім цілям.

Робота з оздоровлення фізичної культури в школі полягає у зміцненні здоров'я та забезпеченні належного фізичного розвитку учнів. Фізичний стан дитини, її здоров'я - це основа, на якій розвиваються духовні сили та розумові здібності учнів.

Правильне фізичне виховання учня є необхідною умовою нормального розвитку цілого організму, усіх його органів та функцій. Завдяки роботі скелетних м'язів забезпечується правильний розвиток серцево-судинної системи та дихальної системи, стимулюється обмін речовин і підвищується загальний тонус життєдіяльності організму. Відомо, що коли

Діти трохи рухаються, відстаючи від своїх однолітків, які мають правильний мотор.

Рухова активність дитини під час фізичних вправ позитивно впливає на розвиток центральної нервової системи, вдосконалення аналітиків та розвиток їх взаємодії. Кажуть, що м'яз постачає мозок, нервову систему.

Навмисна рухова активність учнів є ефективним фактором розвитку емоційно-зручної сфери, джерелом позитивних емоцій. І. П. Павлов описав задоволення, яке людина отримує від фізичних навантажень, як «м'язову радість» і вважав, що воно відіграє важливу роль у підтримці нормальної роботи організму.

Важливим завданням загального фізичного розвитку студента є розвиток його рухової функції, особливо таких якостей, як швидкість, сила, спритність, витривалість. Це складний процес, що визначається

біологічними та соціальними факторами. Природний нормальний розвиток організму супроводжується підвищенням рухових навичок. За певних соціальних умов рухова функція виступає складовою свідомої діяльності дитини.

Результати таких фізичних рухів, як біг, стрибки, метання залежать головним чином від рівня розвитку фізичних властивостей. Фізичний стан є одним із аспектів фізичного виховання, він показує рівень розвитку рухових здібностей людини, як прояв функціональних можливостей її організму.

Фізичні вправи є основним засобом сприяння правильній поставі та запобігання вадам розвитку, які можуть виникнути у студентів при тривалому сидінні.

Отже, правильно організовані заняття фізичною культурою є передумовою для морфологічного та функціонального розвитку організму дитини, а також для розвитку її духовного, духовного царства. Відомий психолог А. Н. Леонт'єв наголошує, що душа не "проявляється"

довільні рухи, і в певному сенсі, рухи формують душу, оскільки вони є рухами, що встановлюють безпосередній практичний зв'язок між людиною та навколишнім світом, і цей зв'язок базується на розвитку її психічних процесів [42].

2.3. Організація фізичного виховання

Директор відповідає за організацію фізичного виховання в школі.

Директор школи відповідає за:

а) створення необхідних умов для проведення курсів фізичної культури та організації позакласного масового спорту та для оздоровлення

б) забезпечення умов для організації фізичних вправ зі студентами спеціальної групи та факультативних курсів з теорії та практики фізичної культури та спорту;

в) організація регулярних медичних оглядів студентів.

Весь педагогічний колектив школи бере участь у фізичному вихованні.

Заступник директора школи з навчально-виховної роботи:

- відповідає за виконання навчальних планів та якість викладання на курсах фізичної культури;

- забезпечує систематичний контроль за проведенням курсів та факультативних курсів фізичної культури та спорту, а також курсів зі студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи за станом здоров'я.

Організатор позакласної та позакласної виховної роботи з дітьми:

- бере участь в організації колективної природної культури та в її участі в її роботі;

- залучає захисні організації, батьків та старшокласників до занять спортом та відпочинку.

Обов'язки вчителя фізичної культури:

- відповідає за виконання навчальної програми, за домінування студентами необхідних знань, умінь та навичок на курсах фізичної культури;

- забезпечує дотримання вимог гігієни та гігієни на заняттях та позакласних заняттях з фізичної культури та прийняття заходів щодо попередження спортивного травматизму та нещасних випадків;

- веде систематичний облік фізичного стану учнів; залучає студентів до гуртків з фізичної культури, спортивних відділів, а також до різноманітних заходів з фізичної культури.

- організовує позашкільну масову культуру та спортивні заходи в школі;

- спрямовує роботу колективу фізкультурної школи, а також готує громадських вихователів та суддів від учнів та залучає їх по максимуму в доступних форматах для проведення різноманітних природних культур та рекреаційних заходів та заходів;

- організовує підготовку учнів до обласних, міських спортивних змагань;

- організовує внутрішньо шкільні змагання та спортивні заходи.

Класні керівники, вчителі початкових класів сприяють дотриманню учнями режиму дня, виконанню ранкових вправ, залученню учнів на заняття та цикли фізичного виховання, контролю за правильним ставленням учнів. Викладачі I-III класів, які самі викладають курси фізичної культури, повинні забезпечити високу якість курсів і повністю виконати програму цього курсу, забезпечити належні гігієни та гігієнічні умови для курсів, прищепити студентам інтерес та звички систематичних фізичних вправ.

Фізичне виховання учнів у сім'ї проводять батьки, контролюючи активне виконання дітьми таких умов: дотримання щоденного навчання, правил гігієни та склерозу; щодня вранці гімнастика; виконання обов'язків вчителя фізичної культури. Крім того, їх слід усіляко заохочувати в різних іграх на свіжому повітрі та в спорті, особливо іграх на свіжому повітрі.

Організаційні форми роботи з фізичного виховання студентів. Система взаємопов'язаних форм організації фізичного виховання учнів складається з: уроків фізичної культури. фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня (дошкільні вправи, хвилини фізичних навантажень під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах та в режимі продовженого дня) позакласні заходи з фізичної культури та спорту; позакласні роботи з фізичного виховання (на місці проживання учнів; уроки учнів-аматорів з фізичними вправами в сім'ї, у дворах, уроки у школах для спортивних дітей та молоді, на дитячих туристичних станціях тощо).

Основною формою роботи з фізичного виховання студентів є курси фізичної культури, які є обов'язковими для всіх студентів. У класі учні здобувають необхідні знання та навички для фізичних вправ. Це служить основою для застосування фізичного виховання до всіх інших форм організаційної зайнятості.

Успіху в освіті студентів можна досягти завдяки такому поєднанню всіх форм роботи, яке являє собою чітку цілісну систему.

2.4. Збільшення впливу занять фізичної культури на заняття школярами з фізичної культури у повсякденному житті .

Фізичне виховання учнів здійснюється системою фізичних вправ, яка включає:

- курси фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня (дошкільні вправи, фізкультхвилинки під час уроків, ігри та фізичні навантаження протягом дня)
- позакласні заходи з фізичної культури та спорту (загальні заняття з фізичного виховання та спорту, заняття з фізичного виховання в групах продовженого дня, уроки зі спеціальними студентами-медиками); позакласні фізичні навантаження (за місцем проживання учнів, уроки студентів-аматорів у сім'ї, в двори, класи в школах для дитячо-юнацьких видів спорту, на дитячих туристичних станціях тощо).

Основною формою роботи з фізичного виховання є курси фізичної культури. Вони є обов'язковими для всіх студентів і проводяться відповідно до навчальної програми - основного документа, що визначає завдання та засоби фізичного виховання.

Курси фізичного виховання активно впливають на позакласні та позакласні заходи у фізичному вихованні студентів, підвищуючи їх інтерес та звички до самостійної участі у фізичних вправах, сприяють впровадженню фізичної культури в повсякденний розпорядок дня студентів. Необхідність посилення впливу курсів на вдосконалення інших форм фізичного виховання зумовлена тим, що навіть при високоякісних курсах фізичного виховання їх безпосередній вплив на фізичне виховання студентів є недостатнім. У зв'язку з цим необхідно збагачувати та правильно поєднувати різні форми роботи з фізичного виховання учнів.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від знань учнів про фізичні вправи. Однак у методичній літературі основні педагогічні

вимоги щодо реалізації цього проекту на курсах фізичної культури недостатньо задокументовані. Вікові здібності учнів до розуміння словесних пояснень рухів також погано висвітлюються в педагогічній та психологічній літературі. Крім того, у початковій школі класні вчителі часто зазнають труднощів із прийняттям спеціальних термінів у фізичному вихованні, а отже, уникають пояснень за допомогою слів і викладають переважно через презентації.

Результати нашого дослідження показали, що методичні прийоми, що стимулюють мовлення та мислення учнів під час викладання фізичних вправ, одночасно сприяють озброєнню їх знаннями рухових дій. Студенти краще засвоюють назви вправ, ігор, окремих елементарних рухів, частин тіла тощо, якщо вправи пояснюються словами та демонстрацією.

За допомогою дослідження та бесід учитель виявляє обсяг знань учнів та їхній словниковий запас, пов'язаний із розумінням рухової діяльності. Це дозволяє чітко пояснити терміни, нові слова, правильно спланувати розвиток мовлення, виходячи з рухової активності учнів, а отже, розширити межі використання методу словесного пояснення до наступних уроків фізичної культури.

Озброєння учнів знаннями про застосування фізичних вправ здійснюється під час вивчення матеріалу всіх частин програми, тобто: базової гімнастики, ігор, плавання. Давайте розглянемо кілька прикладів використання словесного пояснення при навчанні учнів різного виду фізичних вправ.

Поясненням є ознайомлення учнів з технікою кінетичної дії, характеристиками та правилами її застосування, змістом та правилами ігор. У поєднанні з демонстрацією кінетичної дії. У методичній літературі немає єдиної думки щодо того, як поєднувати слова і вказувати на викладання конкретних фізичних вправ, передбачених шкільною програмою, вивчення основних положень та рухів рук, ніг, тулуба, голови. Для їх визначення ми провели спеціальне дослідження. Завдяки експерименту з поперечним

розрізом вивчали ефективність засвоєння загальнорозвивальних вправ учнями 1 класу з використанням різних методів поєднання слів та виразів.

Як виявилось, найкращі наслідки були, коли вчитель зателефонував і відразу показав рух, а діти слідували за ним після вчителя. Об'єднання та вдосконалення рухів відбувалося лише зі словом вчителя.

Така послідовність ефективна тим, що словесний опис наступного руху спрямовує увагу учнів, викликає орієнтаційну реакцію і готовність до дії. Студенти пов'язують конкретні кінофільми зі своїми іменами. Крім того, формування рухових навичок відбувається шляхом впливу на учнів за допомогою мови та думок.

Коли шоу та слово поєднуються одночасно, або дія вперше презентується, а потім пояснюється, діти обирають простий шлях. Вони копіюють рухи вчителя, ігноруючи їх усний опис.

Рухові навички, що розвиваються за активної участі мови, відрізняються від навичок, набутих наслідуванням, тим, що учні можуть виконувати їх і, певною мірою, перебудовувати їх за словами вчителя. І це відіграє позитивну роль у розвитку та вдосконаленні процесів регуляції рухових актів за допомогою усного та внутрішнього мовлення. Розвиток внутрішнього мовлення серед учнів на уроках фізичної культури є важливим педагогічним завданням. Виконання означає збільшення розумової активності дітей, збагачення словникового запасу, розвиток логічного мислення, прищеплення вміння складати план конкретної рухової дії та виконання дії відповідно до цього плану. Чим активніше бере участь внутрішня мова в руховій діяльності учня, тим краще ця діяльність виконується ним, досконалою є добровільна регуляція рухів.

Ефективними прийомами розвитку усного та внутрішнього мовлення у студентів з фізичного виховання є усний опис вправи (список того, що і як робив студент), словесний опис вправи, визначення дефіциту рухів, перелік вимог до належного виконання певної вправи тощо. Рекомендується визначати завдання для учнів у такій формі: "Подумайте, як виконується ця

вправа, з яких рухів вона складається", "Який порядок та характеристики рухів?" подібні. Це змушує всіх дітей вдаватися спочатку до внутрішнього мовлення, а потім до усного мовлення.

Засвоєння назв елементарних рухів, які складаються із загальнорозвивальних вправ, полегшує педагогічне керівництво за допомогою слів, рухів дітей у різних видах діяльності (навчальних, робота, гра). Це особливо важливо для учнів початкової школи, оскільки спосіб оволодіння руховими навичками інтенсивно реорганізовується у молодших школярів - від наслідування (що є більш характерним для дошкільнят) до активної участі в цьому процесі мовлення та мислення. Навчаючи студентів основним положенням і рухам рук, ніг, тулуба, голови, важливо забезпечити, щоб вони володіли такими поняттями:

(а) положення рук - вниз, убік, вперед, вгору, за спиною, в поясі, на голові, за головою, до плечей, перед грудьми;

б) елементарні рухи - згинати, випрямляти, піднімати, опускати, згинати, вирівнювати, відкладати, з'єднувати, розправляти, опускати, сидати, стояти, кругові рухи

в) основні напрямки руху - вперед, назад, вниз, вгору, вліво, вправо,

г) характеристики рухів - повільно, швидко, одночасно, послідовно, поступово, з прискоренням, спокійно, з інтенсивністю.

Застосування загальнорозвиваючих вправ, переважно зі словом вчителя, можна успішно практикувати на курсах фізичної культури, починаючи з першого класу.

Допомога - це зручний спосіб уникнути помилок, оскільки вона часто поєднується з презентацією методу вправи або предмета в зразковому вигляді.

Повість широко використовується для пояснення правил поведінки в гімнастиці, спорті, лижах, плаванні, а також у навчанні ігор на свіжому повітрі.

Історія використовується для озброєння учнів теоретичними знаннями з фізичного виховання, скажімо, про руховий стан, правильну поставу, ритмічне дихання, склероз тощо. Важливу роль відіграє історія у вихованні у учнів свідомого ставлення до фізичного виховання, у звичках дотримуватися гігієнічних правил, допомагає будувати режим дня тощо. Цей метод відіграє важливу роль у вихованні позитивної моралі та добровільної якості у дітей.

Бесіда є формою навчання запитань та відповідей. Спираючись на знання та досвід учнів, учитель направляє їх із запитаннями, щоб розкрити правила виконання певних вправ для повторення та глибокого усвідомлення техніки їх застосування тощо.

Команда - команда, яка змушує виконувати рухи за вказаною формою або команда припинити виконання рухів. Команда може бути подана голосом, сигналом, особистим прикладом. Команда, яка подається голосом, поділяється на попередню (вимовляється із затримкою, голосно, чітко і вказує, що слід виконати) та виконавчу (видається після паузи, вимовляється голосно, енергійно, різко і вказує момент дії). Отже, в команді "праворуч!" попередня команда - "вперед" та виконувана "-but", у команді "Крок!" попередній - "Крок", а виконавчий - "Марш!" Попередня команда подається таким чином, щоб діти були підготовлені до певної дії, а керівник визначав час дії. Є лише виконувані команди - "Зупинись!", "Увага!", "Розійдись!"

При правильному поєднанні демонстрації та пояснення студенти не лише виконують практичні вправи з командою, але й отримують відповідні теоретичні знання про ці вправи. Таким чином, навчаючи дітей поставі «Увага», Майстер озброює їх знаннями: ноги випрямлені, п'яти разом, пальці розведені на відстані від ширини стопи. тулуб прямий, живіт притиснутий, грудна клітка випрямлена. голова пряма, руки підборіддя опущені, руки трохи зігнуті. Свідоме знання основних положень тіла має велике значення для формування культури руху і правильної постави учнів.

В. А. Сухомлинський бачив органічний взаємозв'язок між самопізнанням дитини та самовихованням. «Якщо в дитинстві, - підкреслив він, - людина відчуває радість від подолання своїх слабких сторін, вона починає критикувати себе. І з цього починається це пізнання самого себе, без якого не може бути самовиховання чи самодисципліни».

Забезпечення оптимального співвідношення між руховою та розумовою, пізнавальною діяльністю учнів у процесі фізичних вправ є актуальною проблемою методики фізичного виховання. Для практики фізичного виховання важливо забезпечити взаємозв'язок між знаннями та руховими навичками, зокрема, підвищити роль знань у формуванні рухових навичок та поліпшити культуру рухів учнів.

У методиці фізичного виховання положення про організацію рухової активності учнів на уроці фізичного виховання розробляються більше, і значно менше - методи педагогічного керівництва пізнавальною діяльністю учнів у процесі фізичних вправ.

Виховання корисних звичок у підростаючого покоління є актуальним педагогічним завданням. Це безпосередньо пов'язано з багатогранним соціальним сприйняттям як здорового способу життя.

А. С. Макаренко вважав «формування звичок важливою ланкою в системі. Але це дуже важливо, коли йдеться про виділення таких якостей, як терпіння, здатність долати довготривалі труднощі, не стикатися з перешкодами не з божевільним, а під тиском. правильні ідеї щодо того, що робити, але якщо ви не навчитеся навичкам подолання довготривалих труднощів, я маю право сказати, що ви нічого не принесли. Одним словом, я вимагаю, щоб життя дітей було організовано як досвід, виховує конкретні дії, способи дій, поведінка людини в певних ситуаціях, ставлення до людей тощо. може стати звичним явищем».

Проблема оновлення фізичного виховання у студентів ще недостатньо висвітлена в методичній літературі. Питання оптимальних вікових періодів

для формування у учнів звичок до фізичних вправ, дотримання щоденних навчальних занять, правил гігієни тощо подібне також мало вивчено.

Беручи до уваги регулярність процесу формування звичок та виходячи з передового досвіду у вихованні учнів за звичкою систематичного фізичного виховання та результатів індивідуальних занять, можна сформулювати певні педагогічні умови, що сприяють вихованню ця звичка.

1. Зміцнювати звички фізичного виховання в учнів слід починати з першого шкільного дня, оскільки відомо, що звички дітям легше набувати, коли вони переходять до нового режиму життя, займаються новим видом діяльності, вивчають нові способи акторської майстерності тощо.

2. Правильне поєднання пояснень вчителя та практики фізичної культури учнів у школі та за її межами є вирішальним для виховання інтересу учнів до фізичної культури та звички робити це.

Фізичне виховання має стати свідомим обов'язковим компонентом режиму дня кожного учня..

Цього можна досягти, якщо педагогічний колектив школи, сім'ї, дітей та громадських організацій постійно залучатись до питання фізичного виховання учнів, прищеплюючи їм звичку до фізичного виховання. Окрім формування звички до фізичного виховання, у студентів формується переконання, що в нашій країні турбота про людину про її здоров'я та фізичний розвиток - це не лише особиста справа, а й важливий державний обов'язок.

Дослідження показали, що однією з найважливіших форм підготовки до фізичного виховання в повсякденному житті є домашні завдання. Добре розроблена домашня система вчить учнів робити ранкові вправи вдома, вправи для формування правильної постави, розвивати моторику, ходити і грати.

Вам слід потренуватися у написанні щоденника роботи з фізичного виховання та оцінити якість їх застосування.

Ефективним способом заохочення учнів до домашнього завдання є перевірка та оцінка їх знань та навичок для виконання самостійних наборів ранкових вправ чи індивідуальних вправ.

Школа керує фізичним вихованням дітей у сім'ї, впливаючи на батьків та учнів. Батьки повинні бути ознайомлені з результатами медичних оглядів, змістом і правилами фізичного виховання, щоб полегшити нам процедури, фізичні вади або відхилення в стані здоров'я окремих учнів.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

3.1. Методи та організація дослідження

Основною метою педагогічного експерименту було вивчення мотивацій та обізнаності учнів на уроках фізкультури.

Під час дослідження були використані такі методи:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- дослідження анкет учнів;
- розмови;
- педагогічне спостереження;

Ми вивчали оцінку факторів, які визначатимуть мотивацію до участі у фізичних вправах за допомогою методу анкетування.

Оцінка стану пізнавальної діяльності проводилася на основі таких критеріїв:

- знання теорії та методології фізичного самовдосконалення (учні ознайомилися з особливостями розвитку фізичних здібностей, організацією тренувальних занять та контролем стану функціональних систем організму).
- інформаційна потреба у сфері фізичної культури та спорту, здоров'я, систематичне використання учнями навчально-методичної літератури та консультації з вчителями)

Щоб вивчити мотивацію та рівень обізнаності у формуванні здорового способу життя, ми провели дитяче опитування на такі теми.

1. Роль фізичної культури для загального розвитку особистості (знає / не знає).
2. Види затвердіння (сонце / природа / тварини / їжа / одяг / вода / повітря)
5. Порядок розвитку фізичних властивостей? (Знає / не знає).
6. Основи самоконтролю свого благополуччя (знає / не знає).

7. Яка основна мотивація до фізичних вправ? (Здоров'я, гарне тіло, фізична активність, розвиток фізичних властивостей тощо).

8. Ваш рівень фізичного здоров'я (високий / середній / низький)

9. Що вам найбільше подобається у фізичному вихованні? (Загальне задоволення, зміст курсу, умови курсу, рівень фізичного розвитку, стосунки з учителем.)

10. Фізичні навантаження (спорт); (Я роблю це регулярно, я роблю це періодично, за бажанням, я цього не роблю, але я хотів).

11. Частота відвідувань уроків фізкультури ((завжди присутній, звільнений через хворобу, іноді намагаюся відвідувати, я взагалі не пропускаю)

12. Причини не виконувати чи не виконувати всю роботу? (Важко не мати музики, не цікавитися, я не розумію, що це для мене, мені не подобається форма уроку).

Ми оцінили результати відповідей на питання 1-6 на трьох рівнях:

високий - 5-6 правильних відповідей.

в середньому 3-4 правильних відповіді.

низький - 0-2 правильні відповіді.

Ми оцінили результати відповідей на 7-12 запитань, використовуючи варіанти, запропоновані в анкеті.

У дослідженні брали участь учні Херсонської загальноосвітньої школи № 57 у 7 класах до 38 учнів (7-А-18 та 7-Б 20). Дослідження проводилося двічі: перший раз для визначення початкового рівня обізнаності, другий раз після впровадження поінформованості) Дослідження проводилося у лютому-квітні 2021 року.

Для ознайомлення з методами:

- Захоплюючі історії про надлюдський потенціал. рекорд видатних спортсменів;
- Демонстрація відеоматеріалу «Фізична активність та спорт - запорука

здоров'я та задовільного життя».

- оповідання «Роль природної культури в інтегрованому формуванні особистості».
- тематична робота для розгадування кросвордів та вивчення методів самоконтролю показників нашого організму.
- конкурс на кращу розминочну руханку.
- використання ігор та ігор у природному землеробстві;
- використання олімпійської теми під час теоретичних занять та спортивних заходів у рідній школі.

3.2. Ефективність інформування учнів на уроках фізичної культури

Рівень розвитку пізнавальних інтересів учнів 7 класу на різних етапах дослідження (питання 1-6 нашої анкети) представлений нами в таблиці 3.1 та на рисунку 3.1.

Як видно з даних таблиці 3.1, рівень розвитку пізнавальних інтересів учнів 7 класу на першому етапі дослідження є рівномірним. Тобто в більшості випадків ми спостерігали середній рівень розвитку обізнаності в обох учнів 7-А та 7-Б класів (відповідно: 44,4% для учнів 7-А класів та 62,5% для учнів 7-го класу).- В). Багато учнів мають низький рівень обізнаності: учні 7-А класу 33,3%, а учні 7-Б класів 25%.

Таблиця 3.1.

Рівень розвитку обізнаності учнів 7 класів

Рівні	7-А клас (18 учнів)		7-Б клас (20 учнів)	
	I етап	II етап	I етап	II етап
низький	33,3%	11,1%	25%	10%
середній	44,4%	33,3%	62,5%	20%
високий	22,3%	55,6%	12,5%	70%

Примітка:% від кількості учнів у класі з різним рівнем обізнаності

На першому етапі дослідження високий рівень був характерний для 22,3% учнів 7-А та 12,5% учнів 7-Б.

Після проведення заходів з інформування учнів ми бачимо різні відсотки. В обох класах зросла кількість учнів з високим рівнем розвитку пізнавальних інтересів, зокрема, 55,6% учнів 7-А класу та 70% учнів 7-Б класу. Кількість відповідей, що характеризували низький рівень, зменшилася: у 7 -А класі - 11,1%, у 7 -Б - 10% високий.

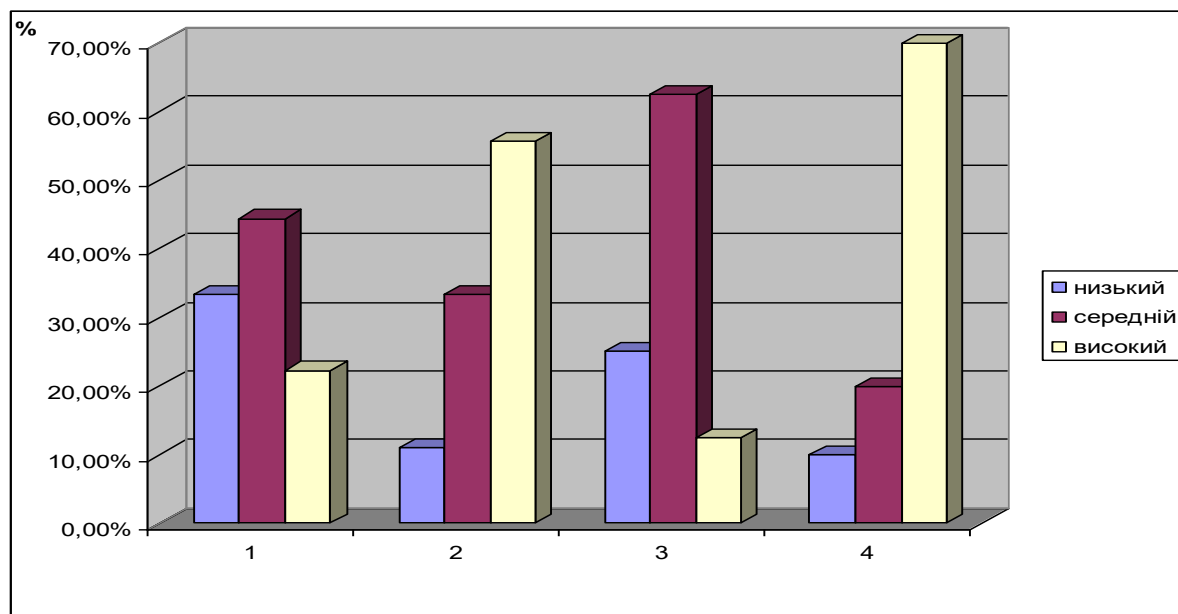


Рис. 3.1. Показники рівня обізнаності учнів: 1 – 7-А I етап; 2 – 7-А клас II етап; 3 – 7-Б клас I етап; 4 -7-Б клас II етап

Результати опитування за запитанням 7 представлені в таблиці 3.2.

З даних у таблиці 3.2. Видно, що серед учнів 7 класу на першому етапі більшість вважала, що фізичне виховання спрямоване на розвиток сили, збереження та зміцнення здоров'я, розвиток швидкості, а на другому етапі - фактори збереження та зміцнення здоров'я, прекрасна постать і розвиток сили.

На першому етапі дослідження серед учнів 7-Б класів ми спостерігаємо домінуючі відповіді: збереження та зміцнення здоров'я, розвиток сили та красивої фігури. На другому етапі дослідження було ще більше відповідей, фізичне виховання спрямоване на збереження та зміцнення здоров'я (до 85%), красива фігура (55%) та розвиток сили (40%) також залишаються домінуючими факторами.

Таблиця 3.2.

Показники відповідей на питання "Яка мета фізичного виховання?"

Варіанти відповідей	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)			
	7-А клас		7-Б клас	
	I етап	II етап	I етап	II етап
Здоров'я	50,0	72,2	55,0	85,0
Красива статура	38,8	50,0	40,0	55,0
Уміння виконувати спортивні рухи	33,3	38,8	20,0	30,0
Сила	61,1	44,4	45,0	40,0
Витривалість	27,8	33,3	35,0	30,0
Швидкість	44,4	33,3	25,0	30,0
Спритність	33,3	27,8	30,0	25,0
Гнучкість	22,2	27,8	25,0	30,0

Примітка: учням пропонувалося вибрати кілька варіантів відповідей.

Більшість учнів 7-А класу віддають перевагу спортивним іграм (44,4%) перед силовими (33,3%), єдиноборствами (33,3%) та тренуванням на витривалість (33,3%) меншою мірою (швидкість) 22,2%), гімнастиці (22,2%), танці (22%). Більшість учнів 7-Б класів також вважали за краще спорт (55%), силові тренування (40,0%), одиночні (35%), зниження швидкості розвитку (25%) та гімнастику (20%).

Результати опитування для 9-го питання представлені в таблиці 3.3 та на малюнках 3.2-3.3. З даних у таблиці видно, що більшість учнів 7-го класу на уроках фізкультури обрали стосунки з учителем. Таким чином, учні 7-А класу відповіли у 77,8% випадків, а учні 7-Б- у 75% випадків. Досить значний відсоток відповідей учнів обох класів 7-А та 7-Б пов'язаний із загальним задоволенням від занять від фізичного виховання (відповідно 7-А клас-61,1%, 7-Б-65%). умови проведення занять (відповідно 7 -А клас - 61,1%, 7 -Б клас -60%); рівень їх фізичного розвитку (відповідно: 7 -А клас 61,1%, 7 -Б -65%категорія).

З запропонованих варіантів відповідей ми отримали найменшу кількість позитивних відповідей як варіацію видів задоволення від занять від фізкультури - змісту занять з фізичної культури (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Результати відповідей на анкету "Що вам найбільше подобається на заняттях з фізкультури?","%

Види задоволення	7-А клас			7-Б клас		
	так	не знаю	ні	так	не знаю	ні
загальна задоволеність	61,1	22,2	16,7	65	20	15
зміст проведення уроків	44,4	33,4	22,2	50	20	30
умови проведення уроків	61,1	16,7	22,2	60	20	20
рівень фізичного розвитку	61,1	16,7	22,2	65	15	20
взаємини з учителем	77,8	16,7	5,5	75	15	10

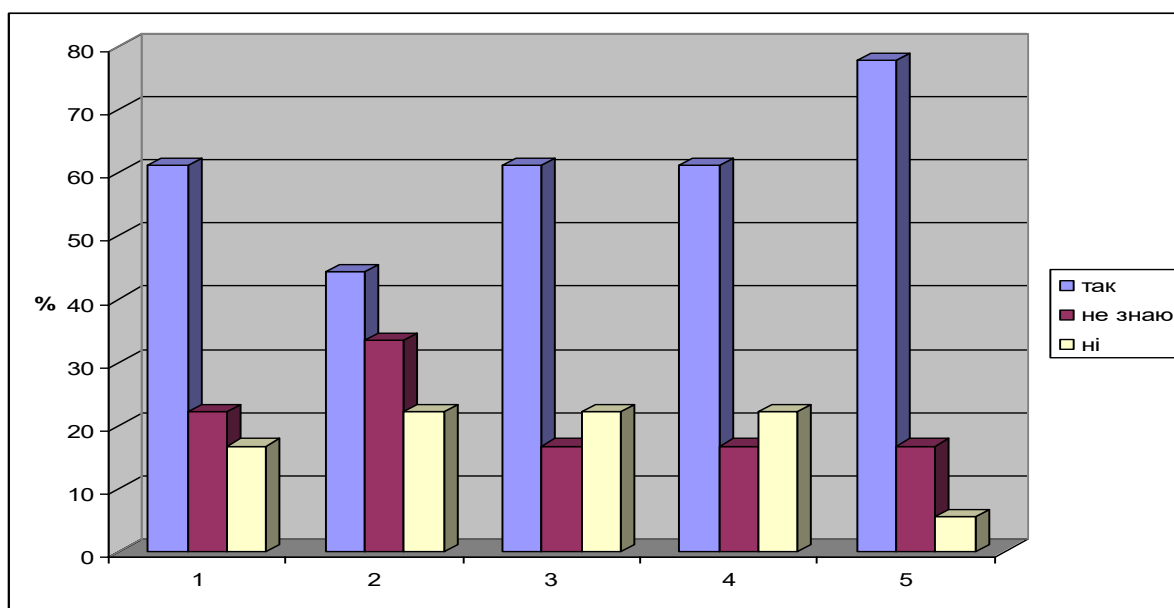


Рис. 3.2. Результати відповідей учнів 7-А класу на питання анкети «Що найбільше подобається на уроках фізичної культури?»:

1- загальна задоволеність; 2- зміст проведення уроків; 3- умови проведення уроків; 4 – рівень фізичного розвитку; 5- взаємини з вчителем

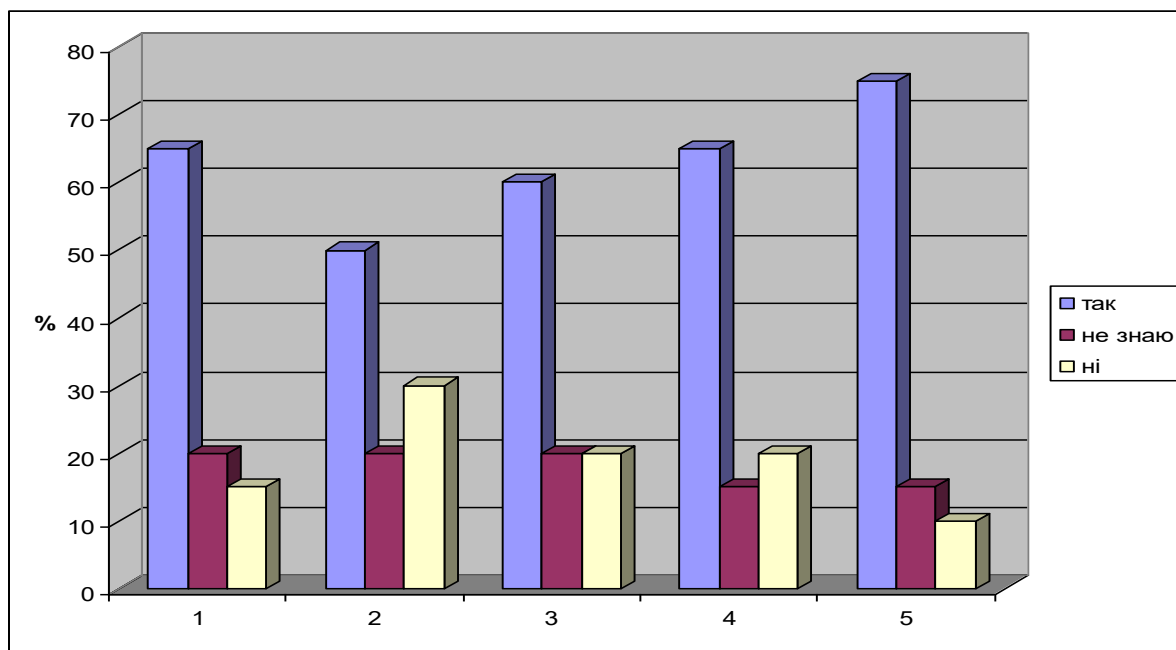


Рис. 3.3. Результати відповідей учнів 7 класу на питання анкети «Що вам найбільше подобається на уроках фізкультури?»:

1- загальне задоволення. 2 зміст занять. 3 умови проведення занять. 4 - рівень фізичного розвитку. 5- стосунки з учителем

Наступне питання в нашій анкеті - "Ваше ставлення до фізичного виховання?" І серед відповідей було запропоновано: я роблю це регулярно, я це роблю час від часу, я цього не роблю, але я цього хотів і так далі. Результати дослідження представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати відповідей на анкету "Фізична активність (спорт)?" %

Клас	Регулярно займаюся	Займаюся періодично з бажанням	Не займаюся, але хотів	Інше
7-А клас	44,5	22,2	22,2	11,1
7-Б клас	35,0	35,0	25,0	5,0

Більшість учнів 7-А класу відповіли, що саме 44,5% регулярно займаються фізкультурою, так само (по 22,2% кожен) відповідають про періодичну фізкультуру або бажання займатися. Лише 11,1% (тобто два учні) відповіли, що їм не вистачає часу на фізкультуру.

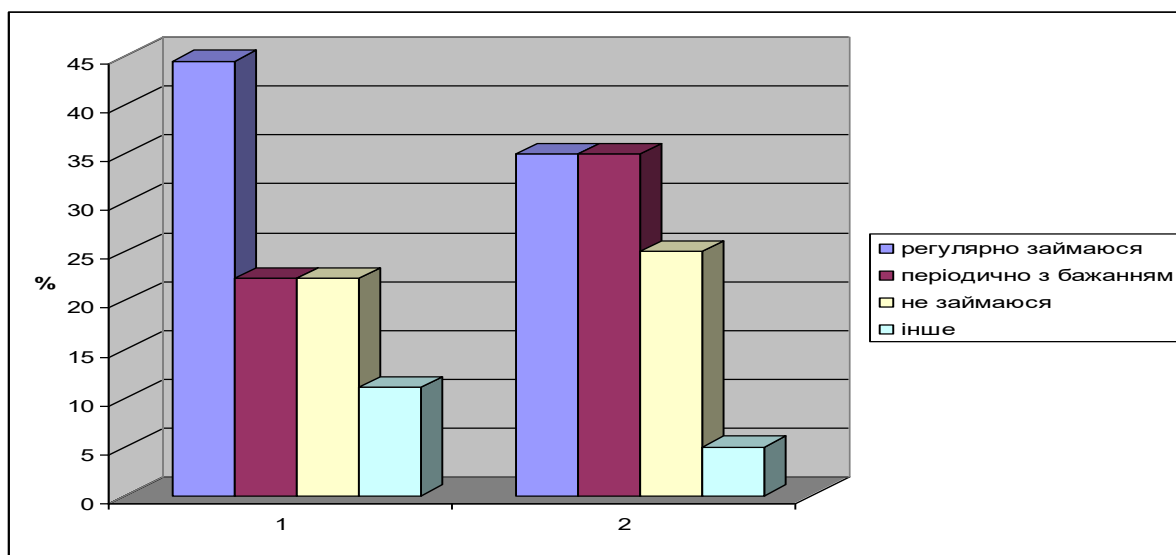


Рис. 3.4. Результати відповідей на анкету "Фізична активність (спорт)?"

Категорія 1-7 -А. 2-7 -Б категорія

У 7б класі ми спостерігали такий стан відповідей на це питання. 35,0% учнів 7б класу відповіли, що вони регулярно відвідують фізкультуру, вони це роблять періодично, але з бажанням. 25,0% не відвідують фізкультуру, одному просто не вистачає на це часу (табл. 3.4., рисунок 3.4.).

Аналіз результатів відповідей на запитання 11-12 ми провели з урахуванням статті учнів, дані дітей 7 класу брали окремо.

Ми виявили інтерес до курсу фізкультури через запитання: "Скільки ви пропускаєте уроки фізкультури на рік?" Результати відповідей представлені в таблиці 3.5. Виявилось, що 38,9% хлопчиків і 30,0% дівчат ніколи не програють. Тобто вони відвідують уроки фізкультури. дітей у такій кількості, ймовірно, викликає їхній інтерес та ставлення до цього питання. Відповідь «Я намагаюся не пропускати» - 33,3% хлопчиків і 35,0% дівчат, це може свідчити про те, що це були об'єктивні та поодинокі упущення, пов'язані з хворобою чи іншими важливими причинами. Цей процес та попередні відповіді можна охарактеризувати як досить постійний інтерес до предмета фізичної культури, оскільки школярами дослідження є: 72,2% хлопчиків та 65,0% дівчат. Клас фізичної культури, а також виконання своїх обов'язків відвідувати школу, щоб уникнути засудження дорослих тощо.

У 25,0% дівчат бажання пропустити уроки фізкультури («Іноді»), з них 22,2% серед 7а та 27,3% серед 7б та 16,7% хлопців, з них 22,2% серед 7а та 11,1% серед 7б. Повне невдоволення уроками фізкультури виявляється у відповіді «Я регулярно пропускаю уроки фізкультури». Так відповів лише один з 7б, що становить 9,0% серед 7б або 2,6% серед усієї вибірки опитування.

Таблиця 3.5.

Періодичність відвідування уроків фізичної культури учнями 7 класу

Варіанти відповідей		Клас			
		7а (n=18)		7б (n=20)	
		Хл. (n=9)	Дів. (n=9)	Хл. (n=9)	Дів.(n=11)
Регулярно	n	-	-	-	1
	%	-	-	-	9,0
Звільнений через хворобу	n	1	1	1	-
	%	11,1	11,1	11,1	-
Іноді	n	2	2	1	3
	%	22,2	22,2	11,1	27,3
Намагаюся не пропускати	n	3	4	3	3
	%	33,3	44,4	33,3	27,3
Не пропускаю ніколи	n	3	2	4	4
	%	33,3	22,2	44,4	36,4

Звертається увага на кількість людей, яких виключено з уроків фізкультури через хворобу. З 18 хлопчиками - 11,1% та з 20 дівчатками - 5,0% (табл. 3.5. Рис. 3.5.).

Таким чином, можна стверджувати, що більше 27% учнів 7 -х класів не мають стійкого інтересу до уроків фізичної культури.

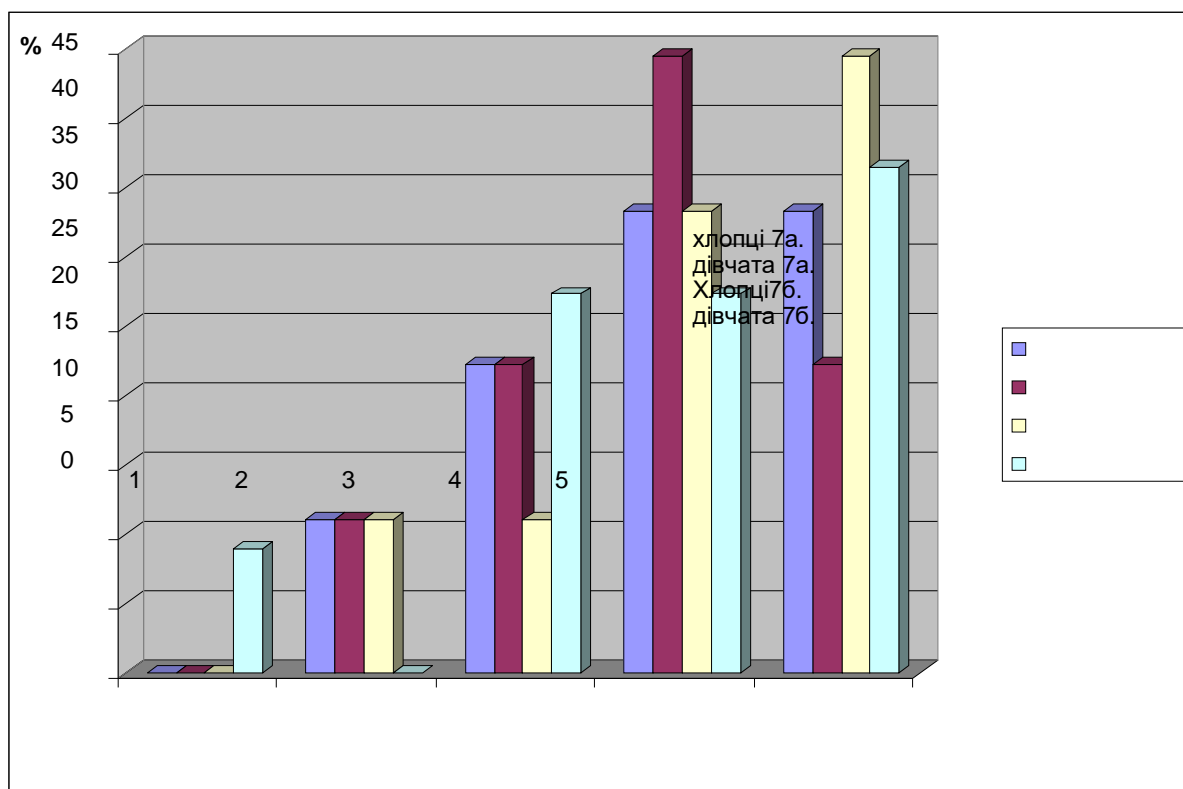


Рис. 3.5. Варіанти відповідей на запитання анкети «Частота відвідування уроків фізкультури»

Примітка: 1 - Регулярно. 2 - звільнено через хворобу. 3 - Іноді. 4 - Я намагаюся не програти. 5 - Ніколи не програйте

Що не влаштовує учнів на уроках фізкультури? Результати відповідей на це питання представлені в таблиці 3.6.

Студенти зробили багато коментарів щодо методології курсу, програмного забезпечення та організації самого процесу. 15,0% (11,1% - 7а клас та 18,2% - 7б клас) дівчат повідомили, що вони не задоволені важкими фізичними навантаженнями в класі.

Діти менше турбуються дівчатами, ніж велике навантаження - 11,1% - однаково у 7а та 7б класах. Однією з найважливіших причин, що знижує інтерес до уроків фізкультури, є відсутність вправ, які вам подобаються на уроках. Серед учнів 7 класу такі відповіді були знайдені: 33,3% - хлопчики та 22,2% - дівчата. А серед учнів 7 -Б класу: 33,3% - чоловіки та 27,2% - дівчата (табл. 3.6. Рис. 3.6.).

Таблиця 3.6.

Причини не виконувати завдання або всю роботу?

Варіанти відповідей		Клас			
		7а (n=18)		7б (n=20)	
		Хл. (n=9)	Дів. (n=9)	Хл. (n=9)	Дів.(n=11)
Важко	n	1	1	1	2
	%	11,1	11,1	11,1	18,2
Не розумію для чого воно мені	n	1	-	-	-
	%	11,1	-	-	-
Не подобається формат заняття	n	3	2	3	3
	%	33,3	22,2	33,3	27,2
Спрямованість занять	n	-	-	1	-
	%	-	-	11,1	-
Нецікаво	n	1	2	1	2
	%	11,1	22,2	11,1	18,2
Недостатньо змагальних моментів	n	2	2	3	2
	%	22,2	22,2	33,3	18,2
Не має музики	n	1	2	-	2
		11,1	22,2	-	18,2

Лише один з класу 7а вважає заниження навантаження на уроках фізкультури, це 11,1% дітей 7а класу або 2,6% від загальної вибірки респондентів.

Крім того, тільки один хлопець, але вже в 7б класі, вважає, що заняття з фізкультури не мають ніякої спрямованості.

Недостатня кількість змагальних моментів на уроках фізкультури також може зменшити інтерес до фізичних вправ. Так, 22,2% хлопчиків 7а класу та 33,3% хлопців 7б класу вважають, що курси фізкультури не мають конкуруючих інтересів. Дівчата, на їхню думку, виявились у 7а класі - 22,2% та 18,2% у 7б класі (табл. 3.6. Рис. 3.6.).

Загалом 11,1% хлопчиків (однаково в обох класах) та 20,0% дівчат (22,2% - 7а клас та 18,2% - 7б) вважають, що заняття з фізкультури не є цікавими. Така ж кількість дівчат вважає, що заняття фізкультурою краще проводити під музику; у хлопців обох класів ми спостерігали такі відповіді лише у 5,55% (формула 7а) (табл. 3.6. Рис. 3.6.).

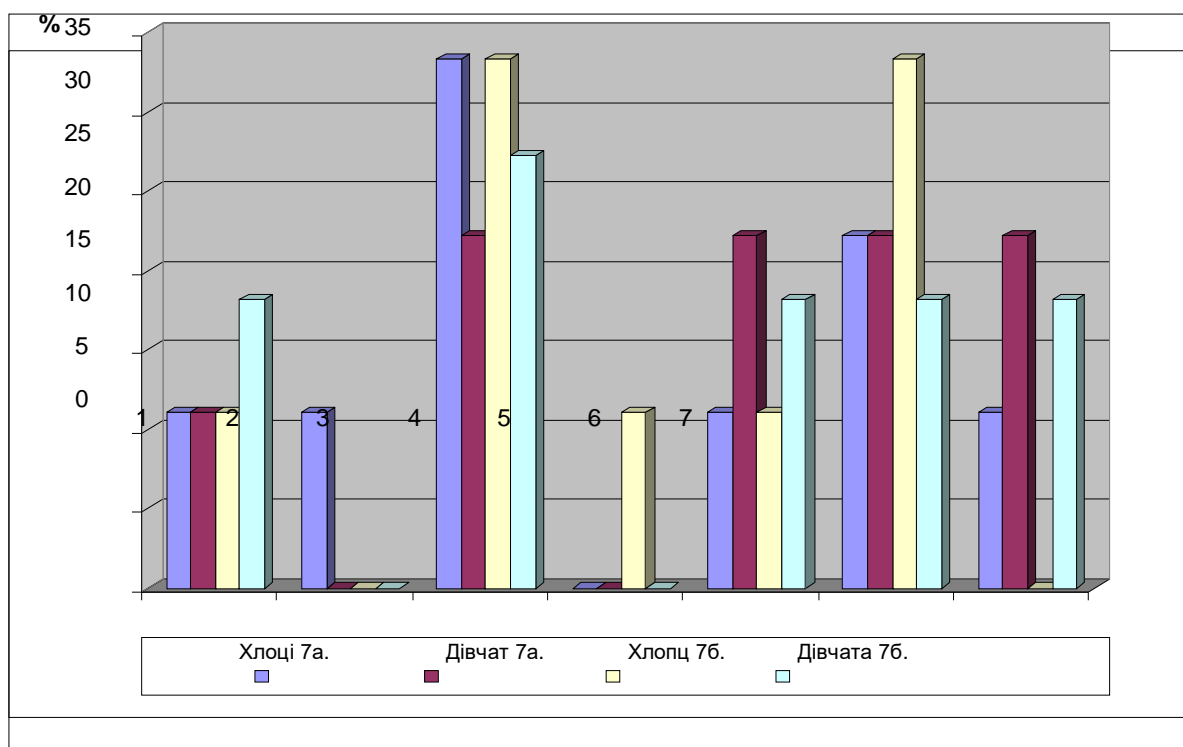


Рис. 3.6. Варіанти відповідей на анкету «Чому я цього не роблю або те, що я не виконую всі завдання? »

Примітка: 1 - Велика фізична активність. 2 - недостатні навантаження. 3 - відсутність вправ, які вам подобаються. 4 - фокус занять. 5 - Це нецікаво. 6 - не вистачає гоночних моментів. 7- Відсутність музичного супроводу

Таким чином, ми виявили, що учні в основному знають про користь від уроків фізичної культури і можуть з великою точністю визначити слабкі сторони. Це незадоволення визначенням процесу фізкультури в школі призводить до нерегулярного відвідування уроків фізкультури та зменшення стимулів до уроків .

Основні спостереження учнів вказують на такі висновки:

- недостатньо застосований диференційований підхід до курсів фізичної культури, що призводить до недостатності фізичної активності під час курсів (13,1%);
- інтереси учнів не враховуються при виборі фізичних вправ, включених до шкільної програми фізичної культури (26,3%), що вимагає перегляду

програм фізичного виховання, включення більшої кількості годин у варіативних модулях та адаптацію до інтересів учнів ;

- під час уроків, особливо у першій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить фізичні вправи більш емоційними та привабливими як для дівчаток, так і для хлопчиків (13,1%).

- використання конкурсного методу на курсах фізичного виховання (23,7%).

Для того, щоб з'ясувати мотивації учнів у сфері фізичного виховання та визначити шляхи її формування, необхідно визначити мотивації, якими керуються діти у своїх діях, їх бажання в умовах навчальної та позакласної роботи. Рушійна сила завжди складається з ряду мотивів: ідеалів та ціннісних орієнтацій, потреб, спонукань, цілей, інтересів тощо. Ці мотивації відіграють різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах розвитку вони набувають більшої чи меншої вартості, тому їх знання допоможуть вчителям та батькам вплинути на мотивацію учнів до фізичного самовдосконалення.

Вивчення факторів, що впливають на мотивацію учнів до занять фізкультурою та спортом, та причин, що перешкоджають реалізації бажання займатися регулярними фізичними навантаженнями, дозволяє визначити їх структуру, представлену в таблиці 3.7.

Респонденти мали можливість вибирати різні варіанти відповідей.

Перше місце посідає вплив телебачення, статей у журналах або повідомлень в Інтернеті: серед дітей 7 класу таких відповідей було 77,8%, серед хлопчиків 7б класу - 66,7%, а серед дівчат - 55,5% та 54,5% відповідно класи 7а та 7б (таблиця 3.7. рис. 3.7.).

Таблиця 3.7.

Фактори, що впливають на мотивацію учнів 7 класу до фізкультури та спорту

Варіанти відповідей		Клас			
		7а (n=18)		7б (n=20)	
		Хл. (n=9)	Дів. (n=9)	Хл. (n=9)	Дів.(n=11)
Вплив вчителя фізичної культури	n	2	2	4	3
	%	22,2	22,2	44,4	27,3
Сімейне виховання	n	4	4	3	5
	%	44,4	44,4	33,3	45,4
Телебачення, журнали Інтернет-ресурси	n	7	5	6	6
	%	77,8	55,5	66,7	54,5
Поради друзів	n	4	2	3	3
	%	44,4	22,2	33,3	27,3

На жаль, сімейне виховання не виявилось домінуючим фактором у відповідях учнів; воно підвищить мотивацію до занять фізичною діяльністю. Так, у дітей 7а класу такі відповіді склали по 44,4%, серед хлопчиків 7б класу - 33,3%, а серед дівчаток - 45,4%.

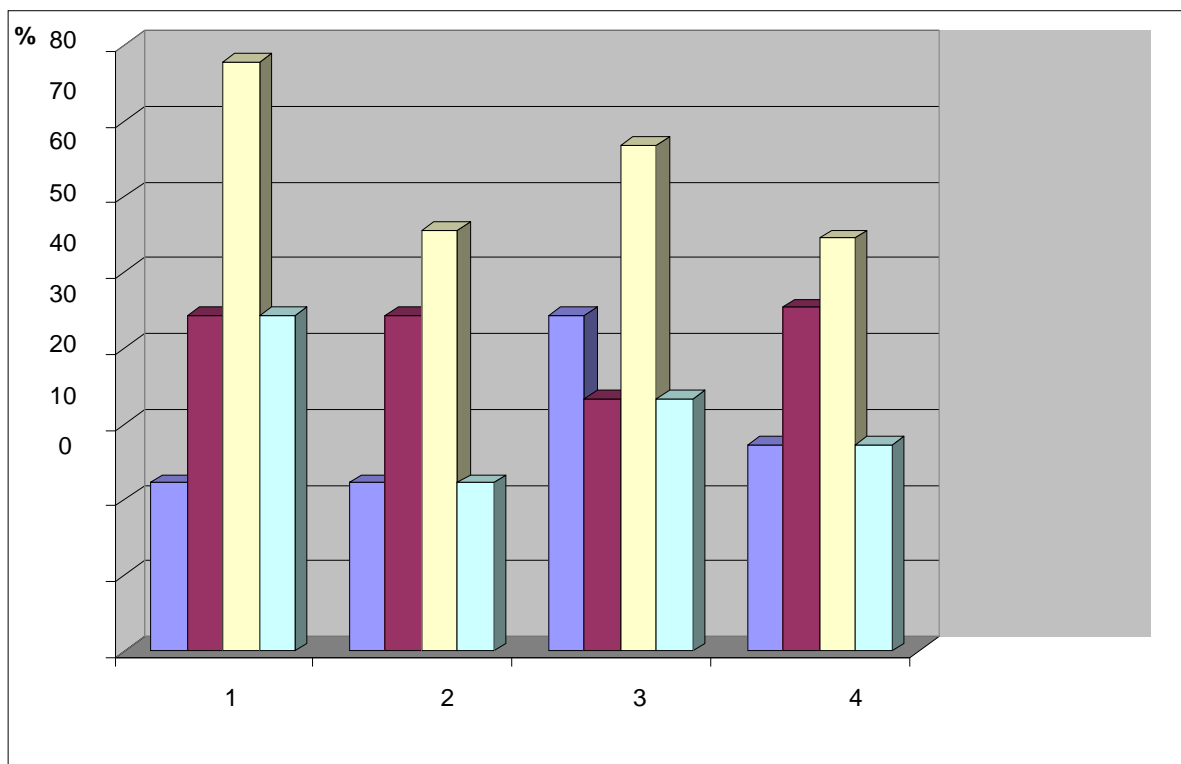


Рис. 3.7. Варіанти відповідей на запитання анкети «Фактори, що впливають на формування мотивації учнів до фізичного виховання та спорту»

Примітка: 1 - Ефект вчителя фізкультури. 2 - Сімейна освіта 3 - Телебачення, журнали Інтернет -ресурси. 4 - Поради друзів

У цьому віці мікросередовище має значний вплив на учнів 7-х класів-

поради друзів, зокрема, 22,2-44,4% серед учнів 7-го класу та 27,3-33,35 серед учнів 7-го класу 7б. Досить низький відсоток учнів вважає, що на формування їх інтересу до фізичної культури та спорту впливає вчитель фізичної культури: серед учнів 7а класів - 22,2%, серед 7б класів - 27,3% - 44,4% (табл. 3.7., Рис. 3.7.)

3.3. Аналіз та узагальнення результатів досліджень

Концепція здорового способу життя еволюціонувала протягом усієї історії розвитку людства. Принципи прийняття здорового способу життя та поради щодо збереження здоров'я людини були сформульовані у працях мислителів та філософів минулого: Цицерона, Гіппократа, Платона.

Значна увага приділялася формуванню здорового способу життя на всіх етапах розвитку України. Однак наразі значна частина арсеналу, який накопичився в минулому, не використовується і все ще втрачається.

Сучасний етап суспільного розвитку визначає дослідження процесу формування здорового способу життя особистості як найважливішу теоретичну, практичну та ідеологічну проблему. Здоров'я-це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя в повному розумінні цього слова. Сидячий спосіб життя негативно позначається на здоров'ї.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя для підростаючого покоління. Фізичне виховання є дуже важливим для поліпшення здоров'я та профілактики захворювань учнів. Батькам і вчителям слід приділяти пильну увагу навмисному та систематичному формуванню у школі високого рівня фізичної культури. У цей період необхідно організувати роботу таким чином, щоб виховувати у кожного учня прагнення до фізичного виховання, до систематичного фізичного та психічного вдосконалення. Це запорука здоров'я та гармонійного розвитку молодого покоління.

Важливою педагогічною проблемою є впровадження фізичної культури в життя учнів. На уроки фізкультури в повсякденному житті значний вплив

мають уроки фізичної культури в школі, які виконують навчальні, навчальні та ґрунтовні завдання. Позакласні заходи з фізичного виховання учнів проходять протягом навчального дня, у родині та за місцем проживання учнів. У фізичному вихованні відбувається самоосвіта учнів, покращуються позитивні моральні якості, загартується воля, підвищується працездатність.

Університети є лідерами у підготовці молоді до життя та роботи. Таким чином, школа не тільки забезпечує фізичну культуру учнів, а й навчає використанню фізичної культури для подальшого фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Вчителі повинні прищеплювати кожному учню здатність і звичку займатися фізичною культурою, включаючи себе та після школи, для поліпшення свого здоров'я та підтримки своїх розумових та фізичних здібностей на високому функціональному рівні, що є обов'язковою умовою надзвичайно продуктивної роботи.

Фізичне виховання учнів має здійснюватись таким чином, щоб свідомо формувати здорові інтереси підростаючого покоління, послідовно прищеплювати молоді потреби у фізичному та моральному вдосконаленні.

Важливою складовою у структурі викладання рухів на уроках фізкультури є мотивація та обізнаність учнів про уроки. Його можна визначити як складну систему з кількома рівнями збудників, що включає потреби, мотивацію, ідеали, прагнення, поведінку, емоції, цінності тощо. Діяльність людини в основному визначається метою її діяльності. Особливість мотивованої діяльності людини полягає в тому, що вона завжди є навмисною. У загальному розумінні мотив - це те, що спонукає людину до певної дії. На думку ряду вчених, мотиви, які дають вчителі під час навчання.

Наше дослідження показало, що учні 7а класу вважали, що фізичне виховання спрямоване на розвиток сили, збереження та зміцнення здоров'я, розвиток швидкості, а на другому етапі фактори збереження та зміцнення здоров'я, красивої фігури та розвитку сили виявились більш важливими, тоді як учні клас 7б у першому На етапі обстежень ми спостерігаємо

домінуючі відповіді: збереження та зміцнення здоров'я, розвиток сили та красивої фігури. Більшість учнів 7-х класів не дають переваги у спортивних (44,4-55,0%) вправах на зміцнення (33,3-40,0%), в одиночному (33,3-35,0%).

Учні 7 класів на курсах фізичного виховання більше нагадують стосунки з учителем (75-77,8% випадків), загальне задоволення від курсів фізкультури (61,1-65%). умови проведення курсів (60,0-61,1%). рівень їх фізичного розвитку (61,1-65%). Більшість старшокласників відповіли, що вони регулярно відвідують фізкультуру 35,0-44,5%.

Ми виявили, що учні знають про уроки фізичної культури і можуть визначити свої слабкі сторони. Це незадоволення визначенням процесу фізкультури в школі призводить до нерегулярного відвідування уроків фізкультури та зменшення стимулів до уроків за годину.

Основні недоліки курсів фізичного виховання, на думку студентів, не враховуються інтересами учнів при виборі вправ, включених до шкільної програми фізичного виховання (26,3%), без використання конкурсного методу на курсах фізичного виховання (23, 7 %)).

Серед факторів, що впливають на мотивацію учнів до занять фізкультурою та спортом, старшокласники визначили вплив телебачення, журнальних статей чи статі в Інтернеті (54,5-77,8%), сімейного виховання (33,3-45, 4%), меншою мірою мікросередовище, в якому перебуває дитина, роль вчителя фізкультури (22,2-44,4%).

Підтримка інтересу та доцільності серед учнів значною мірою залежить від того, чи відчують вони задоволення на уроці фізкультури, і в них формується задоволення від фізичних вправ. Основними причинами зниження задоволеності від курсів фізкультури багато вчених називають відсутність емоційності курсу фізкультури, відсутність інтересу до виконуваних вправ, занадто мала або надмірна фізична активність, погана організація курсу фізкультури. Учні, які незадоволені уроками фізкультури, зазвичай ходять до них лише з метою оцінювання. Учні, які відвідують уроки фізкультури, працюють у них для власного фізичного вдосконалення.

Важливою складовою у структурі викладання рухів на уроках фізкультури є мотивація та обізнаність учнів про уроки. Його можна визначити як складну систему з кількома рівнями збудників, що включає потреби, мотивацію, ідеали, прагнення, поведінку, емоції, цінності тощо. Діяльність людини в основному визначається метою її діяльності. Особливість мотивованої діяльності людини полягає в тому, що вона завжди є навмисною. У загальному розумінні мотив - це те, що спонукає людину до певної дії. На думку ряду вчених, мотивації, які дають вчителі під час навчання, мають значний вплив на хід навчального процесу. Мотивації можуть бути різними, але у всіх випадках вони повинні бути позитивними. Вчителю важливо знати, які мотивації та інтереси є у кожного з учнів (наприклад, прийти на певний урок). В основному, саме мотивації визначають майбутній хід усього навчального процесу. Тут величезне значення має провідна та керівна роль вчителя: завдяки підбору правильної мотивації вона забезпечує необхідні умови для успішного фізичного виховання, організовує молодь, стимулює пізнавальну діяльність, вчить правильно застосовувати свої знання та вміння не лише у фізичному вихованні, а й у повсякденному житті.

Інтерес - одна з основних складових мотивації. Інтерес - це свідоме позитивне ставлення до чогось, що спонукає людину до активного пізнання об'єкта, що її цікавить. Поняття інтересу включає ідеї щодо об'єкта, почуття задоволення, викликане об'єктом, ставлення до добровільних зусиль, вплив приємного чи позитивного почуття на свободу. Зі свого боку, інтереси характеризуються спрямованістю (виділяють матеріальні, духовні, інтелектуальні, соціальні, пізнавальні, спортивні, професійні інтереси) та вибірковістю (інтерес до спорту, до професії вчителя фізичної культури). Духовні інтереси розвиваються ефективніше, коли є шанс на задоволення. Інтерес розкриває основні мотиви та рушійні сили суспільного суб'єкта, групи, класу, суспільства. За їхньою присутністю та змістом можна судити про всеохоплюючі фізичні та духовні інтереси вчителя. Це знання предмета

та методології, культурної перспективи, розуміння дітей, духовних інтересів, вміння спілкуватися з ними, вміння підтримувати дисципліну, єдність групи, організація індивідуальної та колективної діяльності для формувати стійкі інтереси до фізичних вправ або рухових ігор і, по суті, розвивати позитивну звичку до фізичної культури та спорту.

Проблема формування пізнавального інтересу учнів є складною та багатогранною. Вона тісно пов'язана з більш широкою проблемою - проблемою розвитку особистості учня. Його вирішення сприяє формуванню соціальної, соціальної орієнтації учнів. При цьому інтереси особистості та колективу поєднуються. З одного боку, індивід порівнює свої прагнення з інтересами суспільства, з іншого боку, суспільство враховує особисті прагнення особистості.

Для того, щоб вивчити мотиваційні мотивації та пізнавальні інтереси на курсах фізичного виховання, ми провели анкетування, яке використовували серед учнів середніх класів. Ми включили такі заходи для підвищення рівня мотивації та пізнавальних інтересів: цікаві історії про відомих спортсменів, спортивні рекорди, нелюдські можливості. Показ відеофільму "Фізична культура і спорт - це здоров'я". лекційний зал на тему «Роль природної культури в інтегрованому формуванні особистості». розгадування тематичних кросвордів, проблемних ситуацій з фізичної культури та спорту. Конкурс «Веселі старти»; використання ігрового методу та конкурсного методу на курсах фізичного виховання; для всіх учасників навчального процесу проводилися тематичні заняття з проблем формування здорового способу життя та зміцнення свого здоров'я.

Учням середньої школи запропонували анкету, яка містила 12 питань, у яких необхідно було вибрати правильну відповідь.

Встановлено, що середній рівень розвитку пізнавальних інтересів учнів 7 класу є рівномірним на першому етапі дослідження відповідно: 44,4% для учнів 7 класу та 62,5% для учнів 7б класу.

ВИСНОВКИ

1. Під час аналізу літературних джерел було встановлено, що напрямок пізнавального інтересу учнів залежить від їх нахилів та здібностей. Передумовою виникнення пізнавального інтересу є їх попередні знання та практичний досвід у певному виді діяльності, емоційне задоволення. Пізнавальний інтерес до фізичної культури та спорту серед старшокласників є результатом існуючої системи освіти, яка здійснюється через засоби масової інформації для спорту та фізичної культури, через спортивні заходи у місті, у школі, цілеспрямований вплив на вчителів, батьки, друзі ...

2. Аналіз фактичних структурних елементів пізнавальних інтересів, визначений за результатами анкетування, показав:

- після впровадження певних підходів до формування пізнавальних інтересів студентів (цікаві тематичні історії, відеопроєкція, лекційний зал, розгадування тематичних кросвордів тощо), відсоток людей з високим рівнем розвитку обізнаності на заняттях з фізичного виховання зросла серед учнів 7 класу.

- З усіх привабливих аспектів фізичної культури та спорту учні віддають найбільшу перевагу першому етапу вивчення силового розвитку (61,1% - 7 клас і 45% - 7б клас), збереженню та зміцненню здоров'я (50% - 7а клас) та оцінка 55% - 7б). На другому етапі дослідження більшість в обох класах відповіли, що фізичне виховання та спорт сприяють насамперед збереженню та зміцненню здоров'я (72,2% - учні 7а класу та 85% учні 7б класу), а також у формуванні гарної статури (50% учнів 7 класу та 55% учнів 7б класу).

- учні вважають, що серед факторів, що визначають задоволення від курсів фізичного виховання, необхідно виділити стосунки з учителем (75% учнів 7 класу та 77,8% учнів 7 класу), допомогу у фізичному розвитку (61,1% учнів у 7а клас і 65% учнів 7б класу) та загальне задоволення від курсів фізичного виховання (61,1% учнів 7а класу та 65% учнів 7б класу).

- ми виявили, що більшість учнів 7а класу регулярно відвідують фізкультуру (44,5%), а серед учнів 7б класу більшість також займається регулярно або періодично за бажанням (по 35%).

3. В результаті вивчення рівня мотивації до фізичного виховання ми виявили:

- Більшість учнів 7 класу не пропускають уроки фізкультури або намагаються їх не пропускати, що пояснює досить стійкий інтерес до предмета; такими учнями в опитуванні є: 72,2% хлопчиків та 65,0% дівчат. Хоча це залишається відносно високим відсотком людей, які пропускають уроки фізкультури (18,8% хлопчиків і 35% дівчат у 7 -му класі.

- зниження інтересу та мотивації до курсів фізичного виховання в більшості випадків залежить від відсутності вправ, які їм подобаються (22,2-33%), відсутності змагальних моментів (18,2-33,3%), меншою мірою, ніж відсутність музичного супроводу на уроках фізичної культури (11,1-22,2%) та загалом нецікаві уроки (11,1-22,2%).

- Основними факторами, що впливають на мотивацію учнів 7 класу, вважають спортивний контент телебачення, журналів та Інтернет -ресурсів (54,5-77,8%), позитивну роль впливу сім'ї (33,3 -45,4%).

4. При аналізі результатів опитувального опитування старшокласників у питанні "Якій з мотивацій, що характеризують ставлення до фізкультури, ви надаєте перевагу?" Можна відзначити, що більшість студентів, як хлопчиків, так і дівчаток, визнали необхідність відвідування цих курсів як переважного мотиватора фізичної культури та спорту (20,0-33,3%). З віком ми помічаємо зменшення кількості учнів, ми обрали основну мотивацію до фізичних вправ - отримати враження від змагань, мотивацію (з 15,4% до 0), а кількість учнів у віці зростає, основна мотивація названа - мотивація бути привабливою для інших (від 6,7% до 20,0%).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н.М. Природа человека. К.: Наукова думка, 1983. 223 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987. -63 с.
3. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 35–40.
4. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. 1988. №4. с.28-32
5. Арсеенко А. Ще не вмерла Україна. Но процесі уже пошел //Горькая правда. 1995. октябрь. №1. - с. 1-6
6. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: Наука, 1982. 270 с.
7. Баевский Р.М., Гуров С.Г. Измерьте вешее здоровье. - М.: Советская Россия, 1988. 94 с.
8. Баранов В.И. В мире оздоровительной физкультуры. К.: Здоровье, 1991.113 с.
- 11 .Библия. Новый завет.
12. Борисенко Н.Ф., Бородюк Т.М., Саенко Ю.И. Современніє принципи разработки моделей здорового образа жизни //Врачебное дело. 1992. №2. с.115, 118
13. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
14. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека //Вопросы философии. 1982. №2. с.48-53
15. БутенкоБ.И. Новое в понимании здоровья //Теория и практика физической культуры. 1988. №7. с.20-25

16. Бзкон Ф. О поддержании здоровья //Бзкон Ф. Соч.: в 2т. /Пер., сост. Общ. Ред. и вступ. Статья А.Л. Субботина. - М.: Мисль, 1971. - т2. - 566 с.

17. Васкан І. Г., Цюпак Ю. Ю. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2010. № 4 (12). С. 29–31.

18. Висоцька О. М., Сергієнко В. М. Показники розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених*. Суми: СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2014. Т. 2. С. 254-258.

19. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. К.: Здоровье, 1991. - 248 с.

20. Войтенко В.П., Полюхов А.М. Системные механизмы развития и старения. М.: Наука, 1986. - 250 с.

21. Водопьянов В.И. Активный, здоровый образ жизни и нормология //Методологические и социальные проблемы медицины и биологии. 1986.-Вып. 6. - с.55-110.

22. Волкова С.С. Здоровое тело - здоровый дух //Школа життєтворчості особистості: Науково-методичний збірник. - К.: СДО, 1995. - с.135- 138

23. Гавриляк Л. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця Scientific journal «ΛΟΓΟΣ. The art of scientific mind». No3. April. 2019. С.70-73.

24. Кнодель А. В. Психолого-педагогические аспекты обучения иностранным языкам (Монография)/ А. В. Кнодель. – К.: Изд-во «Паливода», 2009. – 260 с.

25. Демографічна ситуація в Україні: Матеріали наукової конференції, жовтень, 1993. -К.: Здоров'я. - 179 с.

26. Дийнека К.В. Движение, дмхание. Психофизическая тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 64 с.
27. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; № 2. С. 44–52.
28. Жук Е.Г. Гигиеническая концепция здорового образа жизни //Гигиена и санитария. - 1990. - №6. - с.68-72
30. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 512 с.
31. Изуткин А.М., Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Социология медицины. - К.: Здоровья, 1981. - 184 с.
32. Изуткин Д.А., Степанов А.Д. Критерии здорового образа жизни и предпосышки его формирования //Сов. здравоохранение. - 1981. - №5. - с.24-32
33. Ильин Б.Н. О понятием "здоровье" человека //Вестник АМН СССР. - 1988. - №4.-с. 18-25
34. Казначеев В.П. Очерки теории и практики зкологии человека. - М.: Наука, 1983. - 260 с.
35. Как предотвратить старение. Советы американских врачей. - К.: Украина, 1994. -96 с.
36. Калайков И.Д. Теория отражения и проблема приспособления. — М.: Наука, 1986. - 250 с.
37. Климова В.И. Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Знание, 1990. - 224 с.
38. Коган В.Я., Величко В.И. Из истории формирования здорового образа жизни в УССР //Социальная гигиена. - 1989. - вып 20. - с.121-123
39. Коган Л.Н. Цель и смьісл жизни человека. - М.: Мьісль, 1984. - 252 с.
40. Круцевич Т. Ю, Марченко О. Ю. Моделі ціннісних орієнтацій

у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С. 57–64.

41. Купер К. Азробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.

42. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В2-х т. /Под ред. В.В. Давидова. - М.: Педагогика, 1983. - т.1.- 391 с.

43. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. ...канд. пед. наук: Кривий Ріг, 2002. 18 с.

44. Пангелова Н. Є, Круцевич Т. Ю, Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький; 2018. 454 с.