

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО  
ВІКУ В ПОЗАКЛАСНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”

Виконав: студент II курсу  
14-211 М групи  
Спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Освітньо-професійної програми  
«Середня освіта (Фізична культура)  
Замесов Олександр Володимирович

Керівник Дубачинський О. В. кандидат  
наук з фізичного виховання та спорту

Рецензент Романова Вікторія Іванівна  
Завідувачка кафедри теорії і методики  
фізичного виховання та адаптивної  
фізичної культури, кандидатка наук з  
фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцентка. Міжнародний економіко-  
гуманітарний університет імені академіка  
Степана Дем'янчука

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Рухова активність – чинник зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку школярів.....</b>	<b>6</b>
1.1. Рухова активність як визначальний чинник здорового способу життя учнівської молоді .....	6
1.2. Оволодіння основами фізкультурних знань і формування мотивації рухової активності в учнів середнього шкільного віку.....	10
1.3. Особливості формування потреби в самостійних заняттях фізичними вправами у школярів середнього шкільного віку.....	13
<b>РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження .....</b>	<b>17</b>
2.1. Методи дослідження.....	17
2.2. Організація дослідження .....	21
<b>РОЗДІЛ 3. Аналіз та обговорення результатів дослідження .....</b>	<b>23</b>
3.1. Аналіз результатів анкетування.....	23
3.2. Рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку.....	32
3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту.....	34
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>38</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>40</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>42</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>46</b>
ДОДАТОК А Анкета.....	47
ДОДАТОК Б Картка самопостереження.....	52
ДОДАТОК В Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.....	58

## ВСТУП

**Актуальність.** Зміцнення та збереження здоров'я школярів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є важливим завданням, яке гостро стоїть перед українським суспільством. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних чинників, способу життя та екологічних умов. В Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Останнім часом, як зазначають педагоги, фізіологи, медики, психологи, спостерігається динаміка погіршення стану здоров'я учнів (відзначається зростання складних системних захворювань, частий перехід гострих захворювань у хронічні та збільшення кількості дітей, що мають фізичні і нервово-психічні вади розвитку та інші), відбувається зниження рівня фізичної підготовленості, рівня рухової активності учнів [25, 40 та ін.].

Встановлено, що однією з причин відхилень у стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність. Дефіцит рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість учнів. Нажаль, уроки фізичної культури лише на 11-13% компенсують необхідний об'єм рухової активності [8, 39 та ін.].

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є заняття фізичними вправами в позакласних формах занять.

Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів та методів збільшення рухової активності учнів середнього шкільного віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами:** дослідження виконано відповідно до теми «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» за номером державної реєстрації 0118U100260.

**Об'єкт дослідження.** Рухова активність учнів середнього шкільного віку.

**Предмет дослідження.** Шляхи підвищення рухової активності учнів середнього шкільного віку.

**Мета.** Підвищити рухову активність учнів середнього шкільного віку за допомогою організаційно-методичних заходів в позакласних формах занять.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити досвід теорії і практики з питань рухової активності учнів середнього шкільного віку.

2. З'ясувати ставлення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами, позакласних форм занять, занять у секціях з виду спорту.

3. Перевірити ефективність впливу розроблених організаційно-методичних заходів, спрямованих на оптимізацію рухової активності школярів.

**Методи дослідження:**

- Аналіз літературних джерел та спеціалізованих сторінок мережі Інтернет;
- Методи теоретичної інтерпретації: аналіз і синтез, узагальнення, індукція і дедукція;
- Соціологічні методи;
- Педагогічне спостереження;
- Методи оцінювання обсягу рухової активності (Фремінгемська методика);
- Методи математичної статистики.

**Наукова новизна:**

✓ розроблено організаційно-методичні заходи, спрямовані на оптимізацію рухової активності учнів середнього шкільного віку;

✓ доповнені дані про ставлення учнів середнього шкільного віку до позакласних форм занять, занять у спортивних секціях.

**Практичне значення** полягає у впровадженні результатів дослідження у навчально-виховний процес учнів середнього шкільного віку.

**Апробація результатів дослідження.** За матеріалами нашого дослідження виголошено доповіді на науково-методичному семінарі кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

**Публікації.** Результати кваліфікаційної роботи відображені у збірці наукових розвідок «Магістерські студії» (Івано-Франківськ, 2023).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня викладена на 41 сторінці машинописного тексту. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі було використано 40 джерел наукової та науково-методичної літератури.

## РОЗДІЛ 1

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

#### **1.1. Рухова активність як визначальний чинник здорового способу життя**

Останнім часом в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: зростає гостра та хронічна захворюваність, погіршуються показники фізичного та нервово-психічного розвитку. Школярі хворіють на захворювання, які раніше не були властиві для дітей. Це пояснюється дією цілого комплексу чинників, які негативно впливають на організм дитини [31].

В останнє десятиріччя підсилилися соціально-психологічні навантаження на школярів, пов'язані з інтенсифікацією їх розумової діяльності, чому сприяли такі чинники: початок навчання в школі з 6 років, перехід навчальних закладів на активні форми і методи навчання, широке використання технічних засобів навчання, ускладнення навчальних програм, підвищення складності уроків, насиченості їх навчальними елементами. Це призвело до збільшення обсягу позанавчального навантаження, негативних змін у структурі і тривалості таких елементів режиму дня, як: сон, перебування на свіжому повітрі, відпочинок, харчування, які забезпечують нормальний розвиток організму, що росте і розвивається [6, 9].

Рівень здоров'я людини залежить від багатьох чинників. В той же час, рівень здоров'я людини на 50-55% зумовлює спосіб її життя. Тому головна роль у збереженні здоров'я все ж належить самій людині, її способу життя, її цінностям, рівню гармонізації внутрішнього світу та навколишнього середовища [5, 6, 40].

Здоров'я – це оптимальний розвиток тіла, інтелекту, психіки індивідуума, що проявляється в адекватній емоційній поведінці [5, 10].

Здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його само врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, психологічному, фізичному і соціальному плані й ефективно протидіє захворюванням. І формується воно в перші 20 років життя людини, а потім підтримується і перебуває на високому рівні при дотриманні режиму здорового способу життя. Тому головним завданням школи є формування в учнів потреби у здоровому способі життя [29].

Це означає, що сучасна система фізичного виховання учнів потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку як духовних, так і фізичних якостей, а саме:

- розвиток потреби в здоровому способі життя через усвідомлення сприйняття особистого стану здоров'я, рівня фізичної підготовки можливостей організму щодо його поліпшення;
- формування навичок фізичного самовдосконалення з урахування психофізіологічних особливостей школярів;
- озброєння знаннями, уміннями та організаційними навичками використання різних засобів і форм фізичного виховання в системі активного відпочинку, що сприяє підвищенню фізичної й розумової працездатності учнів [7, 10].

На думку Завацького В. [18], поняття “здоров'я” і “здоровий спосіб життя” по своїй суті співпадають: здоровою може бути лише та людина, яка веде здоровий спосіб життя. За словами автора, здоровим вважається такий спосіб життя, який включає причини виникнення захворювань, сприяє підтриманню високої працездатності та доброго настрою, забезпечує стале фізичне і психічне здоров'я. Сутність здорового способу життя полягає у гармонійному поєднанні біологічних особливостей людини та соціальних умов її життя.

Згідно визначення А.В.Магльованого [24], здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу єдиної науково-обґрунтованої, медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів.



**Рис. 1.1. Основні чинники здорового способу життя людини**

Основним компонентом рухового режиму є система цілеспрямованих фізкультурно-оздоровчих занять [20].

Рух є однією з основних умов нормального функціонування організму людини у взаємодії із зовнішнім середовищем.

Сьогодні організація раціонального харчування людини набула особливого значення [3, 27].



Як вказує Завацький В. [18], важливою складовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок: куріння, вживання алкоголю, наркотиків.

Зоровий спосіб життя є засобом профілактики, активізації як духовних так і фізичних сил у процесі соціальної адаптації.

Нині кожен педагогічний колектив повинен переосмислити роль фізичної культури у загальній системі освіти, розглядати її як основний засіб формування у дітей практичних навичок ведення здорового способу життя. Це можливо за умови:

- підвищення ефективності фізичного виховання учнів у класі, що мусить відбуватися за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного поліпшення змісту й організації виховної роботи на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи психофізіологічні можливості організму дітей та їхній інтерес;

- об'єднання зусиль школярів, їхнього дорослого оточення (батьки, педколектив), державних і громадських організацій для досягнення єдиної мети - збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, включення школяра в процес самоорганізації здорового способу життя через фізичне самовдосконалення [35].

Дослідження показують, що більшість навчальних закладів у формуванні потреби самостійних занять фізичними вправами виходять в основному з принципу "соціального обов'язку", а не "природної необхідності". Перехід від першого до другого є непростю справою і вимагає проміжного ступеня, яким, очевидно, може стати лише "вільна самодіяльність", яка перетворює нав'язування ззовні у внутрішнє, усвідомлене й прийняте нею переконання про важливість цієї діяльності. Усвідомлення учнями необхідності самостійних занять фізичними вправами, їхня особиста відповідальність, підвищення загальнокультурного рівня - вагомі умови і чинники в процесі формування потреби у самоорганізації здорового способу життя [32].

## **1.2. Оволодіння основами фізкультурних знань і формування мотивації рухової активності в учнів середнього шкільного віку**

Основи фізичної культури людини закладаються у ранньому дитинстві, інтенсивно розширюються і поглиблюються у дитячі і юнацькі роки. Тому головна мета управління фізичною активністю на першому етапі виховання фізичної культури людини полягає у формуванні та інтенсивному розвитку всіх компонентів фізичної культури особистості [9, 36].

Для формування в учнів свідомого активно-позитивного ставлення до рухової активності, необхідно озброїти їх знаннями про:

- фізіологічні механізми впливу занять фізичними вправами на організм;
- статистичні дані, показники здоров'я фізично слабких та фізично сильних дітей;
- значимість фізкультурно-оздоровчих занять особисто для даної дитини;
- методи застосування конкретних вправ;
- методику самостійних оздоровчих занять за місцем проживання [15].

Формування мотивів, а потім інтересів до систематичних занять фізичною культурою є складною справою, яка вимагає вирішення багатьох завдань, які суттєво відрізняються для різного віку перших двох десятиліть життя.

Підлітковий вік – один із відповідальних періодів у формуванні основ фізичної культури школяра. Це критичний період як у соціальному, так і у біологічному відношенні, оскільки саме у цьому віці завершується біологічне дозрівання людини і настає соціальне дорослішання особистості [9, 36].

У підлітковому віці мотиви фізичної активності обумовлені особливостями психіки і новими моментами, пов'язаними із

становленням характеру і утвердженням себе у суспільстві. На формування інтересів у цьому віці впливають, переважно, батьки, друзі, вчитель фізичної культури. Тому фізкультурна освіта і самоосвіта батьків, їхнє психолого-педагогічне виховання, професійна зрілість і відповідна спеціальна підготовка вчителів фізичної культури найважливіші для досягнення мети фізичного виховання учнів.

Важливу роль у фізкультурному вихованні і самовихованні учнів відіграє засвоєння ними всієї суми знань, необхідних для її правильної реалізації. Фізкультурні знання підлітків – учнів середнього шкільного віку – поглиблюються за рахунок засвоєння основних правил тренування, накопичення великої кількості відомих вправ, знання їхнього правильного призначення і очікуваного ефекту від їхнього виконання. Основні моменти організації тренувального заняття і деякі методичні прийоми навчання фізичних вправ учні цього віку отримують безпосередньо на фізичних тренуваннях, шкільних уроках фізичної культури, фізкультурних паузах і рекреаційних заходах [38].

Мацейко І.І., Галандзовський С. [25] наголошують, що підліткам більше уваги необхідно приділяти вправам швидко-силового характеру. При цьому базовим елементом, центральною ланкою всього комплексу рухових якостей, які успішно розвиваються у підлітковому віці, є бистрість. Саме бистрість і швидка сила найінтенсивніше зростають у підлітковому віці.

У зв'язку з цим основна увага у фізичному тренуванні підлітка повинна бути зроблена на використання тих вправ, які найбільшою мірою відповідають особливостям ритму розвитку рухової функції учнів 13-14 років. Дуже важливим є правильний підбір спортивних снарядів. Не можна використовувати у цьому віці великі обтяження, які не дозволяють виконувати швидкі рухи. Швидкий біг, стрибки, метання легких снарядів, темпові гімнастичні вправи, на велосипеді, спортивні і рухливі ігри, які вимагають швидкості реакції, швидкості рухів і

переміщення – це основний перелік засобів для розвитку силових і швидко-силових якостей підлітка [10].

Незалежно від форм занять, суттєвим елементом фізичної підготовки підлітків є змагальні навантаження. Необхідно максимально враховувати потребу учнів цього віку у змаганнях, надавати їм широкі можливості помірятися силою із спортивними суперниками. Змагання повинні бути різноманітними, щоб надати учневі шанс на успіх хоча б в одному із змагань.

Столітенко Є. [32] наголошує, що зусиллям у фізичному вихованні підлітків кінцевою своєю метою повинні мати вирішення не лише спортивних, але і виховних завдань. У цьому сенсі основна спрямованість фізичного виховання у цей період підлягає завданням формування інтересу до систематичних занять фізичними вправами, закладанню основ спортивного характеру підлітка, його вміння мобілізувати себе на подолання труднощів, здатності заставити себе робити те, що потрібно, а не те, що хочеться в даний момент, наполегливо працювати для досягнення поставленої мети.

Всі корисні звички, які закладаються у підлітків у процесі їхньої організованої рухової активності, в більшості визначають становлення рис характеру і переконань майбутньої дорослої людини. Звичка до певного розпорядку життя, суворої дисципліни рухової активності стає спочатку основою для регулярних занять фізичними вправами, а потім і для упорядкованого режиму життя підлітка, юнака і дорослої людини.

Оволодіння навиками, вміннями і знаннями про рухову активність, їх практичне використання у фізкультурних і спортивних заняттях стимулюють постійну увагу до свого фізичного вдосконалення як важливого завдання, вирішення якого необхідне для суспільного визнання цінності людської особистості, досягнення поставлених перед собою цілей життєвого успіху.

Рухову активність учнів необхідно вважати одним із найважливіших природних організаторів їхнього здорового способу життя, потужним засобом виховання здорового духу. Необхідно відмітити, що саме рухова активність може бути універсальним важелем управління способом життя школярів.

### **1.3. Особливості формування потреби в самостійних заняттях фізичними вправами в учнів середнього шкільного віку**

На даний час науковцями [5,6] підкреслюється важливість формування у школярів ціннісних орієнтацій, потреб, прагнень і мотивів до занять фізичними вправами. Вчитель фізичної культури повинен правильно координувати роботу і методично грамотно здійснювати виховання у школярів мотивації безпосередньо на заняттях фізичною культурою [39, 40].

Значну роль у вихованні в учнів позитивного ставлення до фізичної культури відіграє позакласна фізкультурно-оздоровча робота. Згідно з навчальною програмою, вчитель фізичної культури зобов'язаний проводити у школі таку роботу: готувати комплекси фізкультурних хвилинок і допомагати в їх організації на загальноосвітніх уроках, надавати вчителям та учням методичну допомогу у проведенні інших форм оздоровчої роботи протягом навчального дня, організовувати і проводити фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні змагання та секційні заняття. Проте, цими формами фізкультурно-спортивної діяльності охоплена лише незначна частина підлітків. До позашкільних спортивних секцій залучаються лише перспективні юні спортсмени, позакласна секційна робота у школі на належному рівні не ведеться. Необхідно шукати ефективні форми залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами, формувати у них мотивацію до цих занять [15, 17].

У науковій психолого-педагогічній літературі багато уваги звернено на дослідження мотивації як невід'ємної складової потреби. Науковці, здебільшого, зосереджували свою увагу на мотивації поведінки і діяльності, мотивації навчальної діяльності, мотивації і потреби в навчанні, праці. Проте термін “мотив” ще й до сьогодні застосовується у надто широкому розумінні. Фахівці з фізичного виховання, розглядаючи питання про залучення учнів до занять фізичними вправами, у своїх роботах використовують такі поняття: інстинкт, мотив, інтерес, звичка, потреба тощо [20, 21, 23].

На думку Ведмеденко Б.Ф. [11], розвиток потреби проходить чотири етапи її раціонального усвідомлення: необхідність, інтерес як науково-пізнавальна діяльність, переконання або установка, ціль як вираження “потребного майбутнього”.

В даний час існує багато різних класифікацій потреб. Потреби дітей поділяють на біологічні і соціальні [21]. Найважливішими серед біологічних потреб учнів є: потреба у постійній діяльності, потреба у розвитку психічних функцій, потреба у нових враженнях, емоційному насиченні, у розумовій діяльності у внутрішньому плані, у теоретичному осмисленні явищ, що спостерігаються, потреба у самооцінці, потреба творити. Крім того, учням середнього шкільного віку властиві потреба в руховій активності, потреба в ігровій діяльності.

Біогенні потреби спонукають учнів діяти. Проте, цю діяльність необхідно скеровувати у відповідному напрямку. Цей вплив на школяра іде з боку батьків, вчителя фізичної культури, класного керівника, засобів масової інформації. Вони створюють в учнів мотивацію до занять фізичними вправами.

У зв'язку з цим, мотив, як вид спонукання, формується лише після виникнення потреби. Одночасно, як зазначають фахівці, мотив передусє поведінці – зовнішньому вияву діяльності [19, 21].

Розвиток активного інтересу, формування навичок та виховання звички в учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом є предметом особливої уваги теорії фізичного виховання і педагогічної науки [13, 40].

У результаті багаторазового виконання фізичних вправ, після закінчення яких в учнів виникає емоційне задоволення, формується звичка виконувати фізичні вправи. Звичка є видом внутрішнього спонукання і формується лише після засвоєння вправи до рівня навички. У той же час, звичка займатися фізичними вправами з часом може зникнути, якщо вона не буде систематично проявлятися. Якщо систематично підтримувати звичку займатися фізичними вправами, то з часом учень відчуватиме необхідність виконувати фізичні вправи, тобто у нього сформується потреба займатися фізичними вправами [21, 39].

Науковці наголошують, що формування потреби до занять фізичними вправами є складним педагогічним процесом, який умовно можна поділити на декілька етапів [4,5].

Перший етап передбачає створення в учнів середнього шкільного віку мотиву до занять фізичними вправами. Цю точку зору підтримують й інші автори [4,5], які наголошують, що формування мотивації підлітків знаходиться під впливом як зовнішніх та і внутрішніх чинників. Найбільший вплив здійснюють авторитет вчителів фізичної культури і батьків. На формування мотивів, як зазначають автори, суттєвий вплив здійснює мікросередовище (вулиця, друзі). У дитини створюється мотив до занять фізичними вправами.

Безпосереднє виконання фізичних вправ є третім етапом. Необхідно відмітити, що старанне виконання фізичних вправ можливе лише тоді, коли учні будуть усвідомлювати доцільність їхнього виконання. А це можливо при створенні у них фізкультурних знань, що вказує на необхідність другого етапу. У результаті цього в учнів створюється внутрішня мотивація, інтерес до виконання вправ.

Звичка займатися фізичними вправами проявляється, якщо учні засвоїли рухові дії до рівня навички і систематично проводять фізкультурні заняття. Тому необхідно створити належні умови для занять фізичними вправами у позанавчальний час у школі, вдома, за місцем проживання і фізкультурно-спортивних секціях.

Якщо учні будуть підтримувати звичку займатися фізичними вправами, то з часом вони відчують необхідність у проведенні фізкультурних занять. Тоді можна стверджувати, що настав п'ятий етап – сформувався потреба займатися фізичними вправами [21].

**Висновки до першого розділу.** Результат педагогічного процесу – це формування потреби займатися фізичними вправами. Важливу роль у цьому плані відіграє саме вчитель фізичної культури. Оскільки він може сформувати в учнів фізкультурні знання, вміння та навички. Для того аби сформувати потребу займатися фізичними вправами необхідно враховувати вікові особливості дітей середнього шкільного віку.

Рухову активність учнів необхідно вважати одним із найважливіших природних організаторів їхнього здорового способу життя, потужним засобом виховання здорового духу. Необхідно відмітити, що саме рухова активність може бути універсальним важелем управління способом життя школярів.



## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення завдань дослідження застосовувались такі методи:

- Аналіз літературних джерел та спеціалізованих сторінок мережі Інтернет;
- Методи теоретичної інтерпретації: аналіз і синтез, узагальнення, індукція і дедукція;
- Соціологічні методи;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Методи оцінювання обсягу рухової активності (Фремінгемська методика);
- Методи математичної статистики.

#### **Аналіз літературних джерел та спеціалізованих сторінок мережі Інтернет**

Вивчення літературних джерел з обраної теми та проведений нами їхній теоретичний аналіз і узагальнення проводився з метою визначення проблем фізичного виховання учнів середнього шкільного віку і шляхів його удосконалення. Основна увага зосереджувалась на вивченні робіт, присвячених питанням анатомо-фізіологічних особливостей функціонування організму учнів середнього шкільного віку, значення рухової активності як чинника здорового способу життя учнівської молоді, особливостей формування потреби в самостійних заняттях фізичними вправами у школярів.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив ширше ознайомитись з проблемою, визначити напрямки роботи, вияснити основні положення і намітити подальші шляхи дослідження.

В ході дослідження нами було проаналізовано 40 літературних джерел. Це дало змогу одержати об'єктивну інформацію з проблеми, визначити мету і конкретизувати задачі та напрямки нашого дослідження.

### **Соціологічні методи дослідження**

Анкетування, як метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань анкети, застосовувалось з метою вивчення окремих питань фізичного виховання учнів середнього шкільного віку. Опитування проводилось за допомогою розробленої нами анкети (додаток А).

Процес анкетування і всі етапи його проведення базувалися на сучасних вимогах теорії і практики.

Анкета складалася із вступу, в якому було звернення до респондентів з коротким викладом теми, мети, назвою закладу, який його проводить, із вказанням на анонімність опитування і використання його результатів лише з науковою метою.

Питання, внесені в анкету, були поділені на різні типи:

- ✓ відкриті питання (було поставлено питання і залишено вільне місце для власноручного запису відповіді респондента);
- ✓ закриті питання (це питання, на які в анкеті наведено в міру можливого повний набір варіантів відповідей, а респонденту залишається тільки позначити той варіант, який відповідає його думці);

- ✓ альтернативні закриті питання (передбачають вибір респондентами лише одного варіанту відповіді, внаслідок чого сума відповідей на всі варіанти становить 100%);
- ✓ неальтернативні закриті питання (допускають вибір респондентами декількох варіантів відповідей на одне і те ж питання, тому їх сума перевищує 100%);
- ✓ напівзакриті питання (це така форма питань, коли спочатку було перелічено усі можливі варіанти відповідей, але в кінці було залишено місце для власноручно написаної відповіді респондента, якщо він вважає, що жоден із наведених варіантів відповідей не віддзеркалює його думки. Іншими словами, напівзакриті питання – це комбінація відкритих і закритих питань в одному).

Анкетування проводилося серед учнів середнього шкільного віку Снігурівського ліцею №1 Снігурівської міської ради Баштанського району Миколаївської області і дозволило виявити їхнє ставлення до занять фізичними вправами і спорту, мотиви до самостійних занять фізичними вправами, ставлення до здорового способу життя і засобів загартування. Всього було опитано 110 учнів середнього шкільного віку.

### **Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження проводилося впродовж всього періоду дослідження. Об'єктом педагогічного спостереження були учні середнього шкільного віку. Педагогічне спостереження було відкритим, тобто учні знали про спостереження, і безперервним.

З допомогою педагогічних спостережень вивчалось ставлення школярів до фізичної культури, самостійних занять фізичними вправами, вивчення їхньої рухової активності у режимі дня. Для проведення спостереження використовувалося словесне описання.

## **Педагогічний експеримент**

Проведено експеримент для визначення ефективності організаційно-методичних заходів, спрямованих на оптимізацію рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Педагогічний експеримент був порівняльним послідовним, тобто не формувалися контрольні групи, а досліджувався один контингент учнів до і після експерименту.

У ньому брали участь 30 учнів середнього шкільного віку. Після завершення експерименту перевірялася ефективність розроблених заходів, спрямованих на оптимізацію рухової активності учнів шляхом визначення їхньої рухової активності за Фремінгемською методикою.

## **Методи оцінювання обсягу рухової активності**

### **(Фремінгемська методика)**

Для визначення стану добової фізичної активності учнів середнього шкільного віку було проведено дослідження за Фремінгемською методикою.

Ця методика дозволяє кількісно і якісно визначати добову фізичну активність. Визначається вона на основі хронометражу добової діяльності різного характеру. Саме із реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів подана у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі. Тут реєструється вся діяльність, яка займає за часом більше, ніж 5 хвилин. При цьому не повинно бути проміжків в описі (Н. Семенова, А. Магльований, 2012).

Добова фізична активність розподіляється на п'ять рівнів:

- базовий;
- сидячий;
- малий;
- середній;

- високий.

Кожному із цих рівнів відповідають певні види діяльності або фізичної активності:

- ✓ до базового рівня належать: відпочинок лежачи, сон;
- ✓ до сидячого: читання, малювання, їзда у транспорті, перегляд телепередач, настільні й комп'ютерні ігри, приймання їжі;
- ✓ до малого – навчальна діяльність та професійна діяльність, особиста гігієна, пересування пішки, зарахована до другої групи праці;
- ✓ до середнього – прогулянки, заняття масовим спортом низької і середньої інтенсивності, хатня робота, професійна діяльність, що належить до третьої групи праці;
- ✓ до високого – танці, інтенсивні ігри, біг, заняття спортом, участь у спортивних змаганнях, катання на велосипеді, ковзанах, роликах тощо.

### **Математично-статистична обробка даних**

Використання методів математичної статистики передбачало: розрахунок середнього арифметичного ( $\bar{x}$ ), середнього квадратичного відхилення ( $\delta$ ).

### **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося серед учнів середнього шкільного віку Снігурівського ліцею №1 Снігурівської міської ради Баштанського району Миколаївської області.

Для проведення дослідження ми керувались спеціальними вимогами щодо правил його організації та проведення. Характер дослідження передбачав його багатоетапну організацію, де кожен етап вирішував специфічні завдання і мав свої особливості.

Поставлена мета і завдання дослідження визначили наступну послідовність їхнього проведення:

а) перший етап (жовтень-грудень 2022 року): під час цього етапу було проведено аналіз літературних джерел, вивчення та підбір груп досліджуваного контингенту. Аналіз літературних джерел дозволив обґрунтувати мету, гіпотезу і основні завдання дослідження, розробити схему дослідження, уточнити об'єкт і предмет дослідження;

б) на другому етапі (січень 2022 року): було проведено соціологічне дослідження (опитано 110 учнів). На цьому етапі проводилась обробка та аналіз отриманих даних;

в) на третьому етапі (лютий-травень 2023 року) – проведено формуючий педагогічний експеримент. Учні, які брали участь у педагогічному експерименті, впроваджували у свій режим дня заходи, які ми пропонували для підвищення їхньої рухової активності, а також проводилися заняття у секції з футболу. У кінці завершення експерименту було проведено визначення рухової активності учнів середнього шкільного віку за Фремінгемською методикою.

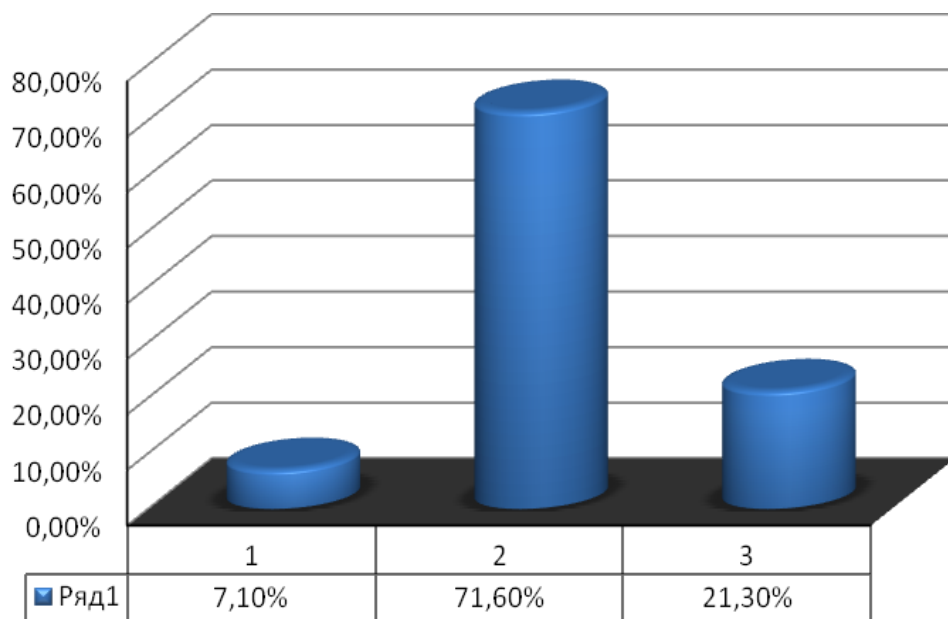
г) на четвертому етапі (червень-жовтень 2023 року) – проводилась обробка отриманих даних, загальне оформлення роботи.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. 13 Аналіз та обговорення результатів анкетування

У результаті проведеного анкетування встановлено, що ранкову гігієнічну гімнастику виконують кожного дня лише 7,1% учнів середнього шкільного віку (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Активність учнів середнього шкільного віку у виконанні ранкової гігієнічної гімнастики (n = 110)**

В той же час, ніколи не виконують ранкової гігієнічної гімнастики 21,3% респондентів. Учні, які виконують ранкову гігієнічну гімнастику кожного дня, вважають, що вона сприяє зміцненню їхнього здоров'я.

Встановлено, що у процесі навчання постійно втомлюються 31,7% опитаних учнів, рідко – 52,3%, практично ніколи не втомлюються 16,0% учнів середнього шкільного віку.

При цьому 91,0% учнів погоджуються з думкою, що для відновлення сил та зміцнення здоров'я необхідно займатися фізичними вправами.

У результаті проведеного анкетування встановлено, що самостійно тривалий час займаються фізичними вправами лише 18,0% учнів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Активність учнів середнього шкільного віку  
у заняттях фізичними вправами (n = 110)**

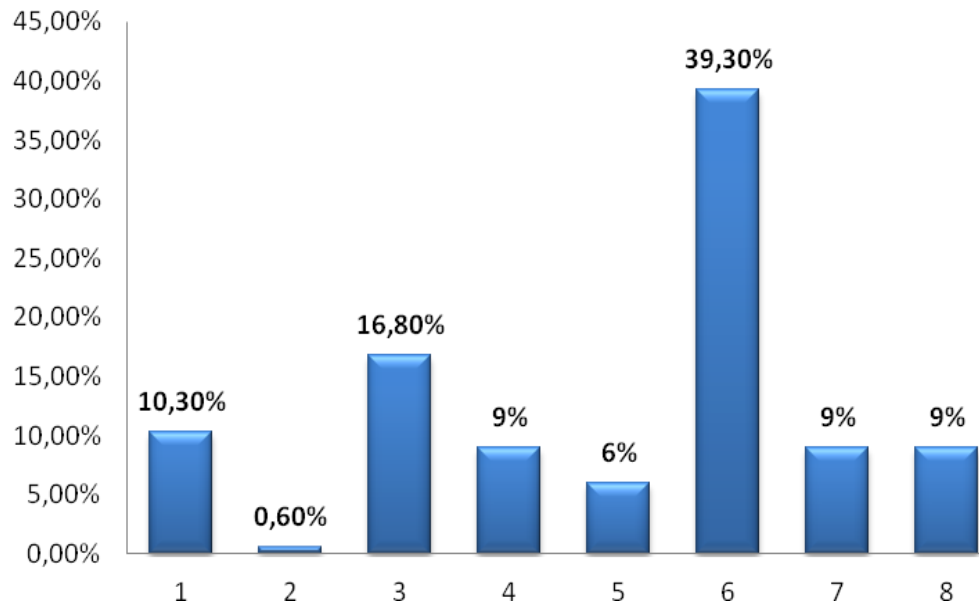
<b>Варіанти відповідей</b>	<b>Кількість учнів у %</b>
Самостійно, тривалий час	18,0
Самостійно, час від часу	65,2
Тільки в обсязі навчальної програми	15,5
Не займаюся	1,3

Не займаються фізичними вправами 1,3% учнів, займаються тільки в обсязі навчальної програми 15,5% опитаних учнів середнього шкільного віку.

Учні середнього шкільного віку надають перевагу таким видам фізичних вправ (рис. 3.2).

Здебільшого учні надають перевагу спортивним іграм (39,3%), з яких найбільшу перевагу надають футболу та їзді на велосипеді (16,8%). Не користуються популярністю серед учнів середнього шкільного віку зимові види спорту, це пов'язано з тим, що у школах не проводяться відповідні заняття.



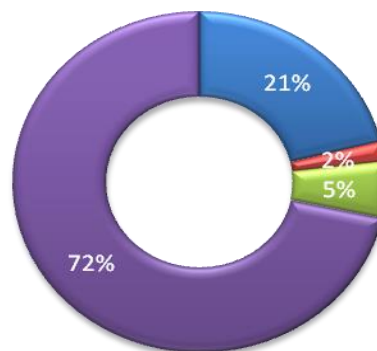


**Рис. 3.2. Види фізичних вправ, яким надають перевагу**

На думку учнів середнього шкільного віку, фізичні вправи здійснюють позитивний вплив на їхній організм (71,6%), вагаються у виборі відповіді 21,2% (рис. 3.3).

Учні зазначили, що їхні батьки здебільшого (80,0%) схвально ставляться до того, що вони займаються фізичними вправами. Не схвалюють їхнє бажання займатися фізичними вправами незначна кількість батьків (3,2%), байдуже ставляться 9,0% батьків, вагаються у виборі відповіді 7,8% батьків.

Назва цієї діаграми:



**Рис. 3.3. Думка учнів середнього шкільного віку щодо впливу фізичних вправ на їхній організм**

В анкету було включено запитання, відповіді на яке дозволили з'ясувати мотиви, які спонукають учнів до занять фізичними вправами. Основні мотиви, які спонукають учнів до занять фізичними вправами, наведені у табл. 3.2.

Перші місця у рейтингу серед мотивів, які спонукають учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами, посідають такі мотиви: прагнення особистої фізичної досконалості (36,3%). Бажання випробувати свої сили (16,4%). Бажання зміцнити здоров'я (15,5%). Усвідомлюють необхідність занять фізичними вправами 13,5% учнів середнього шкільного віку.

Таблиця 3.2

**Мотиви, які спонукають учнів середнього шкільного віку  
до занять фізичними вправами (n = 110)**

<b>Мотиви</b>	<b>Кількість учнів у %</b>
Усвідомлення необхідності занять фізичними вправами	13,5
Прагнення особистої фізичної досконалості	36,3
Бажання зміцнити здоров'я	15,5
З метою зняття втоми, активізації розумової діяльності	3,2
Щоб весело проводити час	3,2
Бажання випробувати свої сили	16,4
Бажання отримати вищу оцінку з фізичної культури	0,6
Інші	1,3

Останні рейтингові місця посідають такі мотиви: бажання отримати вищу оцінку з фізичної культури (0,6%), весело провести час (3,2%) та бажання зняти втому, активізація розумової діяльності (3,2%).

Анкета містила і запитання, яке дозволяло з'ясувати, які чинники притаманні способу життя учнів. Результати вибору відповідей наведено у табл. 3.3.

Як свідчить інформація табл. 3.3, учням середнього шкільного віку притаманні такі чинники як недостатня рухова активність (29,8%) та порушений режим навчання та відпочинку (28,9%).

Таблиця 3.3

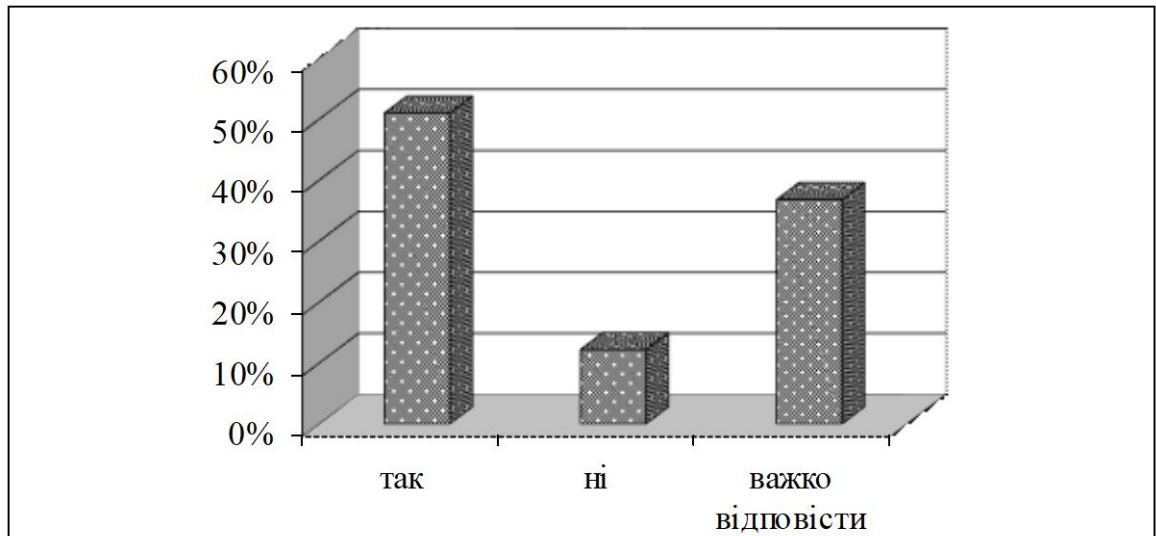
**Чинники, притаманні способу життя  
учнів середнього шкільного віку (n = 110)**

Чинники	Кількість учнів у %
Недостатня рухова активність	29,8
Перевантаження домашніми справами	12,9
Незбалансоване харчування	6,4
Порушений режим навчання та відпочинку	28,9
Шкідливі звички	13,5
Жоден із перелічених	9,0
Інші	1,9

В анкету також було включено запитання, яке дозволило з'ясувати, чи ведуть учні здоровий спосіб життя. Так, встановлено, що лише половина (51,0%) учнів вважають, що їхній спосіб життя є здоровий (рис. 3.4).

Відзначимо, що 12,2% учнів середнього шкільного віку відверто відповіли, що їхній спосіб життя є нездоровий. Приблизно така ж кількість учнів (13,5%) відповіла, що їхньому способу життя притаманні шкідливі звички (табл. 3.3). Значна кількість учнів (36,8%) вагаються у виборі відповіді на запитання, чи є їхній спосіб життя здоровим.

Необхідно зазначити, що задоволені рівнем своєї фізичної підготовленості 62,6% респондентів, не задоволені – 37,4% учнів середнього шкільного віку.



**Рис. 3.4. Думка учнів щодо ведення ними здорового способу життя**

В анкету було включено запитання, яке дозволяло з'ясувати, чи загартовуються учні і які способи застосовують. Відповіді респондентів наведені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

**Застосування засобів загартування  
учнями середнього шкільного віку (n = 110)**

Засоби загартування	Кількість учнів у %
Обливання холодною водою	26,4
Ходьба босоніж по росі	24,5
Обтирання снігом	9,7
Плавання зимою в ополонці	0
Прохолодні ванночки для ніг	11,0
Інші	4,5
Не загартовуюсь	23,9

Як свідчить інформація табл. 3.4, учні, в більшості своїй, застосовують такі засоби загартування як обливання холодною водою (26,4%) та ходьба босоніж по росі (24,5%). Такого засобу загартування, як плавання зимою в ополонці, не застосовує жоден із опитаних учнів. Не застосовують жодного із перелічених засобів загартування 23,9% учнів середнього шкільного віку.

Одне з питань анкети мало на меті з'ясувати, які форми фізичного виховання проводяться у школі з учнями середнього шкільного віку. Відповідь респондентів була такою (рис. 3.5).



**Рис. 3.5. Форми фізичного виховання, які проводяться у школі з учнями**

Так, 42,6% учнів зазначили, що у їхній школі проводяться фізкультурні хвилинки; 15,5% респондентів зазначили, що проводяться рухливі перерви; незначна кількість опитаних учнів середнього шкільного віку відповіли, що у школі проводяться години здоров'я (5,1%). Необхідно зазначити, що 36,8% учнів відзначили, що у їхній школі не проводиться жодна із перелічених форм фізичного виховання.

Ми з'ясували, чи є у школах гуртки чи спортивні секції з виду спорту. 32,3% учнів дали ствердну відповідь, 30,3% респондентів відповіли, що немає і 37,4% вагаються у виборі відповіді.

У результаті проведеного анкетування встановлено, що в більшості учнів біля дому є умови для занять фізичною культурою (табл. 3.5).

Як видно із табл. 3.5, для занять фізичною культурою біля дому не мають умов незначна кількість учнів (15,5%). При цьому 94,9% респондентів зазначили, що мають власний спортивний інвентар. Таким чином, можна стверджувати, що учні мають можливість займатися фізичною культурою, необхідне лише бажання.

Таблиця 3.5

**Наявність в учнів біля дому умов  
для занять фізичною культурою (n = 110)**

<b>Умови для занять</b>	<b>Кількість учнів у %</b>
Спортивні майданчики	10,3
Стадіон	16,0
Озеро, річка	6,4
Спортивне обладнання	3,4
Немає ніякого	15,5

У проведеному анкетуванні було з'ясовано, які форми рухової активності є більш властивими для учнів середнього шкільного віку (табл. 3.6).

Так, 80,7 % респондентів пересуваються до школи і зі школи пішки. Проте, необхідно врахувати, що більшість школярів проживають поблизу школи, тому витрачають на дорогу до школи від 5 до 10 хвилин, а це не суттєво впливає на обсяг рухової активності школярів. Варто зазначити, що учні середнього шкільного віку не особливо активні у

поза навчальний час: лише 15,6% опитаних постійно займаються побутовою фізичною працею, тобто допомагають батькам, виконуючи хатню роботу.

Таблиця 3.6

**Форми рухової активності, які постійно властиві  
для учнів середнього шкільного віку**

<b>Звична рухова активність</b>	<b>Кількість опитаних, %</b>	<b>Спеціально-організована рухова активність</b>	<b>Кількість опитаних, %</b>
Пересування до школи і зі школи пішки	80,7	Ранкова гігієнічна гімнастика	7,1
Підйом по сходах без ліфту	18,5	Самостійні заняття фізичними вправами	18,0
Побутова фізична робота	15,6	Заняття у спортивних секціях	35,9
Робота з батьками на дачній ділянці, у селі	18,9	Активний відпочинок у вихідні дні	22,6

Разом з тим, виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 7,1% школярів, самостійно займаються фізичними вправами 18,0% респондентів, у спортивних секціях займаються 35,9% учнів середнього шкільного віку. Активний відпочинок у вихідні дні властивий для 22,6% опитаних.

Отже, підсумовуючи результати анкетування, можна стверджувати, що в учнів середнього шкільного віку рухова активність впродовж дня є не високою. Так, лише 7,1% учнів виконують ранкову гігієнічну гімнастику кожного дня; самостійно займаються фізичною

культурою 18,0% опитаних учнів; 29,8% школярів відповіли, що їхньому способу життя притаманний такий чинник, як недостатня рухова активність.

### 3.2. Рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку

У проведеному дослідженні рухова активність учнів середнього шкільного віку визначалася за допомогою анкетування та Фремінгемської методики.

Так, лише 3,1% учнів оцінюють свою загальну рухову активність (сукупна рухова діяльність у процесі навчання, в побуті, під час відпочинку і на дозвіллі) як високу (рис. 3.6).



**Рис. 3.6. Оцінка власної рухової активності учнями середнього шкільного віку**

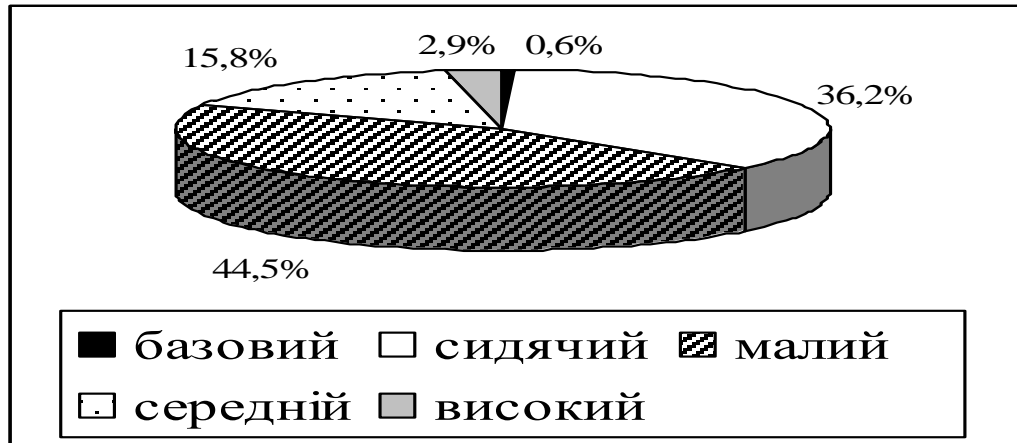
У той же час, 22,2% респондентів зазначили, що їхня рухова активність є низькою.

За Фремінгемською методикою були встановлено, що більшість свого добового часу учні знаходяться у таких рівнях рухової активності: базовий рівень є властивим для 0,6% школярів, сидячий – для 36,2%, малий – для 44,5% учнів, середній – для 15,8%, високий – для 2,9% учнів середнього шкільного віку (рис. 3.7).

Як свідчить інформація рис. 3.7, у більшості учнів середнього



шкільного віку переважає сидячий та малий рівень рухової активності. Це підтверджують і дані нашого опитування, у якому було встановлено, що спеціально організована рухова активність є властива для 35,9% учнів середнього шкільного віку.



**Рис. 3.7. Рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку за Фремінгемською методикою**

Враховуючи те, що до сидячого та малого рівня рухової активності за Фремінгемською методикою належать читання, малювання, їзда у транспорті, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, приймання їжі; особиста гігієна, пересування пішки, навчальна діяльність, то для більшості учнів середнього шкільного віку, ці види діяльності і є властивими. Тому у нашому дослідженні значна частина добового часу школярів характеризується сидячим та малим рівнем рухової активності.

Зважаючи на результати анкетування, які свідчать про недостатню рухову активність учнів середнього шкільного віку і результати визначення рухової активності школярів за Фремінгемською методикою, які підтверджують дані анкетування, нами було розроблено комплекс заходів для підвищення рухової активності учнів середнього шкільного віку. Про це детальніше йдеться у підрозділі 3.3, у якому представлені результати педагогічного експерименту.

### 3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту

Аналіз результатів анкетування свідчить про те, що в учнів середнього шкільного віку рухова впродовж дня знаходиться на недостатньому рівні. Отримані нами дані співпадають із вже існуючими дослідженнями, які були проведені впродовж останніх років [31 та ін.].

Враховуючи вище наведене, нами було розроблено заходи для оптимізації рухової активності. З метою оптимізації рухової активності учнів середнього шкільного віку була створена секція з виду спорту. Оскільки учні цього віку, згідно з результатами анкетування, надають перевагу спортивним іграм, була створена секція з футболу. Секція була створена на базі Снігурівського ліцею №1 Снігурівської міської ради Баштанського району Миколаївської області. До занять у секції було залучено 30 учнів середнього шкільного віку. Заняття проводилося 2 рази на тиждень, з січня до кінця квітня. Крім цих занять, у режим дня учнів, які брали участь у педагогічному експерименті, було включено ряд інших заходів. Ми пропонували учням виконувати у режимі дня:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи;
- піші прогулянки;
- ходьбу;
- біг на відкритому повітрі з включенням інших елементів легкої атлетики і вправами для загального розвитку;
- самостійні заняття гімнастикою (вправи на брусах, на перекладині, вправи з обтяженнями: гириями, гантелями). (Додаток А)

У вільний від навчання час ми пропонували такі види вправ для самостійних занять:

■ оздоровчий біг на відкритому повітрі з включенням інших елементів легкої атлетики і вправами для загального розвитку (час на одне заняття - 30-45 хв.). Активна динамічна робота при бігу позитивно впливає на діяльність серцево-судинної і дихальної систем та покращує

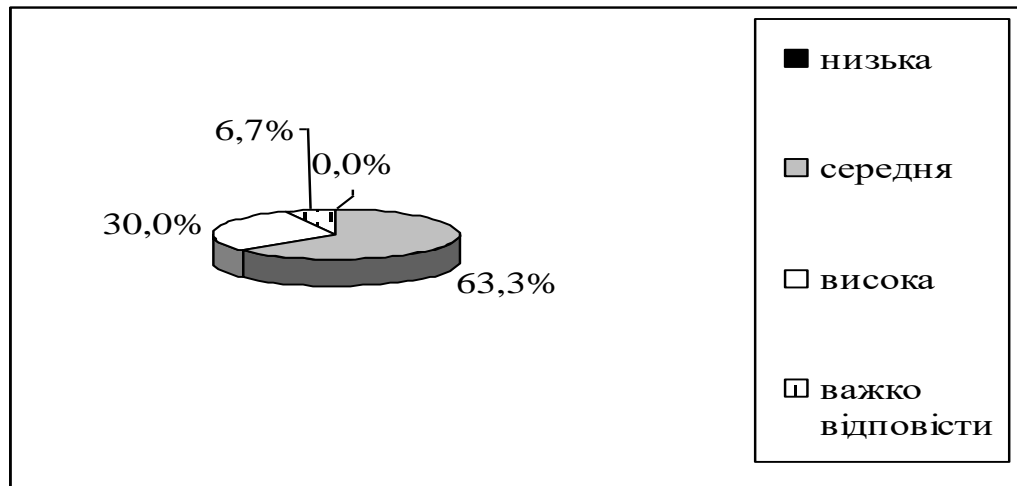
загальний обмін речовин. Біг - сильна вправа, тому при його використанні необхідно враховувати особливості віку, стан здоров'я. Фізіологічне навантаження регулюється тривалістю, темпом бігу, чергуванням ходьби і бігу і т. д.);

■ ходьба (супроводжується витратами значної кількості енергії, але робота, що виконується, не викликає швидкої втоми, оскільки розподілена майже на всі м'язи тіла. Все це створює сприятливі умови для підвищення обміну речовин, посилення дихання і кровообігу. Ритмічність рухів і робота м'язів полегшують збереження правильного ритму дихання і покращують кровопостачання не лише м'язів, але і мозку. Пропонуються різні види ходьби: на носках, на п'ятках, на зовнішніх і внутрішніх сторонах ступні, з високим підніманням стегна, прискорена, уповільнена ходьба та ін.);

■ самостійні заняття гімнастикою (вправи на брусах, на перекладині, вправи з обтяженнями: гирями, гантелями);

■ піші прогулянки (у повільному темпі. Повільна ходьба використовується як заспокійлива вправа, яка знижує загальне навантаження на організм, викликане іншими вправами, наприклад, стрибками, бігом і т.д.). Для перевірки ефективності запропонованих заходів, проводилося повторне опитування школярів та визначення рухової активності учнів за Фремінгемською методикою.

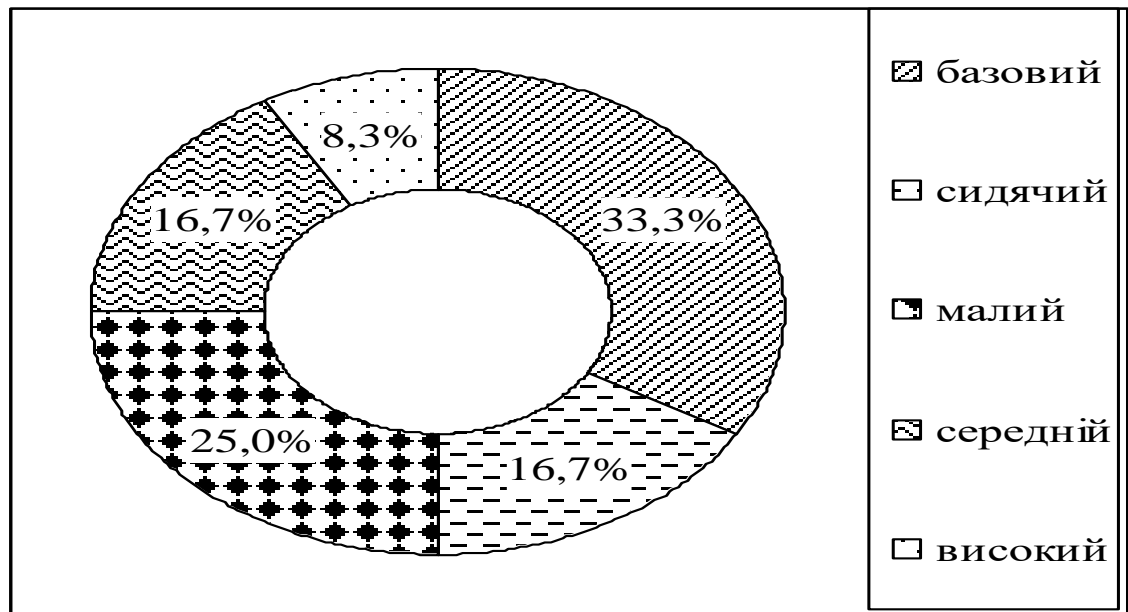
Так, на запитання: «Як Ви оцінюєте свою рухову активність впродовж дня більшість школярів відповіли, що середня (63,3%) і висока (30,0%) (рис. 3.8).



**Рис. 3.8. Оцінка власної рухової активності учнями середнього шкільного віку**

У той же час, жоден із респондентів після експерименту не вказав, що його рухова активність є низькою.

За Фремінгемською методикою були встановлено, що більшість свого добового часу учні знаходяться у таких рівнях рухової активності: базовий рівень займає 33,3% всього добового часу (в середньому 8 годин: сон, відпочинок лежачи), сидячий – 16,7% часу доби (в середньому 4 години: їзда у транспорті, читання, перегляд телепередач, настільні й комп’ютерні ігри, приймання їжі), малий рівень рухової активності займає 25,0% часу доби (в середньому 6 годин: особиста гігієна, пересування пішки до школи і додому, навчальна діяльність), середній – 16,7% всього добового часу (в середньому 4 години: хатня робота, прогулянки, заняття масовим спортом низької і середньої інтенсивності), високий рівень рухової активності займає 8,3% добового часу школярів (в середньому 2 години: заняття спортом, участь у спортивних змаганнях, інтенсивні ігри, біг, катання на велосипеді) (рис. 3.9).



**Рис. 3.9. Кількість часу доби, витраченого учнями середнього шкільного віку на різні рівні рухової активності (за Фремінгемською методикою)**

Як свідчить інформація рис. 3.9, учні середнього шкільного віку збільшили кількість свого добового часу на заняття активною руховою діяльністю. Це підтверджують і дані нашого опитування, у якому було встановлено, що спеціально організована рухова активність є властива для більшості учнів середнього шкільного віку.

Таким чином, враховуючи результати педагогічного експерименту, можна стверджувати, що заходи, запропоновані для підвищення рухової активності учнів середнього шкільного віку, мають позитивний вплив, є ефективними і доцільними для застосування.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації базуються на основі проведеного дослідження рухової активності учнів середнього шкільного віку. Сьогодні проблема підвищення та оптимізації рухової активності школярів різного віку є предметом досліджень багатьох науковців. Проте, на сьогодні є мало методичних і практичних рекомендацій для вирішення вказаної проблеми. Спираючись на отримані дані, рекомендуємо заходи, які сприятимуть підвищенню рухової активності учнів середнього шкільного віку:

- впроваджувати фізичні вправи у режим дня учнів:
- ☐ ранкову гігієнічну гімнастику;
- ☐ фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки;
- ☐ ходьбу;
- ☐ біг на відкритому повітрі з включенням інших елементів легкої атлетики і вправи для загального розвитку;
- ☐ гімнастичні вправи;
- ☐ піші прогулянки;
- ☐ спортивні і рухливі ігри;
- класним керівникам проводити бесіди з учнями на фізкультурно-спортивну тематику;
- проведення бесід з учнями на теми здорового способу життя, впливу занять фізичними вправами на організм дітей, значення раціонального харчування для учнів, важливість відмови від шкідливих звичок тощо;
- класним керівникам, вчителям фізичної культури проводити агітаційну роботу із залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами, занять у секціях з виду спорту;
- вчителям фізичної культури створювати у школі секції із різних видів спорту із врахуванням побажань учнів;

- при проведенні у школі фізкультурних свят, змагань вчителям фізичної культури залучати до участі якомога більше учнів середнього шкільного віку;
- розробка рекомендацій щодо самостійних занять учнями фізичними вправами;
- створення фізкультурного активу класу, які повинні відповідати за належне проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

Потреба щодо розробки програми оптимізації рухової активності школярів переконують у доцільності та необхідності запровадження такої програми у їхній режим дня, але із такими передумовами:

1. Впровадженню програми для оптимізації рухової активності цих учнів повинен передувати певний підготовчий період, який передбачив би виявлення індивідуальних можливостей організму учня, стану здоров'я, статі, умов навчання, рівнів фізичного стану, фізичної підготовленості тощо.

2. Було би доцільним створити спеціальну наукову групу людей в межах певного закладу, яка могла б займатись низкою питань, які пов'язані з розробкою, обґрунтуванням та функціонуванням програми оптимальної рухової активності для учнів різного віку.

3. Необхідно проводити агітаційну роботу для залучення учнів до занять фізичними вправами з метою підвищення їх інтересу до занять фізичними вправами, користуючись обґрунтованою програмою оптимізації рухової активності.

4. Основні положення запропонованого нами оптимального режиму рухової активності школярів, на наш погляд, можуть бути використані при розробці єдиної програми оптимального режиму рухової активності школярів. Така програма надасть можливість підвищити рухову активність учнів, яка у багатьох дуже низька, що сприятиме зміцненню їхнього здоров'я.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел дозволив нам визначитися із значенням оптимального режиму рухової активності у зміцненні здоров'я та гармонійного розвитку учнів середнього шкільного віку, визначити значення рухової активності як чинника здорового способу життя учнівської молоді, а також виявити особливості формування потреби в самостійних заняттях фізичними вправами у школярів середнього шкільного віку. Дані літературних джерел дозволяють стверджувати, що на сьогодні біля 90% учнів мають відхилення у стані здоров'я і частіше всього причиною різних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність. Багатьма дослідженнями підтверджено, що рухова активність була і залишається одним із чинників зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності.

2. У ході дослідження проведено анкетування, яке дозволило встановити, що: ранкову гігієнічну гімнастику виконують кожного дня лише 7,1% учнів середнього шкільного віку; у процесі навчання втомлюються 84,0% опитаних учнів; самостійно тривалий час займаються фізичними вправами лише 18,0% учнів. Основними мотивами, які спонукають учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами, посідають такі мотиви: прагнення особистої фізичної досконалості (36,3%), бажання випробувати свої сили (16,4%) та бажання зміцнити здоров'я (15,5%). Встановлено, що способу життя учнів середнього шкільного віку притаманні такі чинники: недостатня рухова активність (29,8%), порушений режим навчання та відпочинку (28,9%).

Аналіз результатів анкетування свідчить про те, що в учнів середнього шкільного віку рухова впродовж дня знаходиться на низькому рівні. Ці результати підтверджують вже існуючі дослідженнями, які були проведені впродовж останніх років.



Враховуючи вище наведене, нами було розроблено заходи для оптимізації рухової активності. З метою оптимізації рухової активності учнів середнього шкільного віку була створена секція з виду спорту. Крім цих занять, у режим дня учнів було включено ряд інших заходів. Вказані заходи передбачають такі заняття у режимі дня: ранкову гігієнічну гімнастику; фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи; піші прогулянки; ходьбу; біг на відкритому повітрі з включенням інших елементів легкої атлетики і вправами для загального розвитку; самостійні заняття гімнастикою (вправи на брусах, на перекладині, вправи з обтяженнями: гириями, гантелями).

4. Доведено позитивний вплив впроваджених заходів, спрямованих на оптимізацію рухової активності учнів, що позначилося на підвищенні їхньої рухової активності у режимі дня. Так, до педагогічного експерименту учні середнього шкільного віку так оцінювали свою рухову активність: низька (22,2%), середня (57,5%), висока (3,1%), вагалися у виборі відповіді (17,3.2%). Після проведеного експерименту школярі так оцінили власну рухову активність: низька (не вказав жоден із опитаних), середня (63,3%), висока (30,0%), вагалися у виборі відповіді (6,7%).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В., Борисова Ю. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання та спорту в Україні: Зб. наук. праць. Ч. I. Рівне: РЕГІ, 2003. С.122-126.
2. Азбука харчування. Раціональне харчування // За ред. Г.І.Столмакової, І.О.Мартинюка. Львів: Світ, 1991. 200 с.
3. Айрапетова К.Г. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: 24.00.02 / УДУФВіС. К., 1997. 24 с.
4. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я К.: Здоров'я, 1990. 167 с.
5. Апанасенко Г.Л. Проблеми управління здоров'ям людини. // Наука в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1999. Спец. випуск. С.56-60.
6. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі / Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. 384 с.
7. Боднар І.Р. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. №2. 2013. С. 257-264.
8. Боднар І.Р. Показники ставлення школярів до фізичного виховання, детерміновані демографічними та медичними даними // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2016. Вип. 20, т.1, 2. С.190-196.
9. Боднар І.Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2013. - № 1 (21). 2013. С. 134-140.
10. Васкан І. Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. № 2. С. 24-30.

11. Ведмеденко Б.Ф. Розвиток інтересу і формування звички у молоді до занять спортом // Зб. наук. праць. Чернівці, 1999. С.92.
12. Власюк Г.І. Фізкультурна активність як засіб збереження та зміцнення здоров'я школярів // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали II Регіон. наук.-практ. конф. Л., 2008. С.66-67.
13. Вінтюк Ю.В. Формування соціального здоров'я підлітків і молоді в умовах кризового соціуму // Здоровий спосіб життя : зб. наук. статей. Л. Вип. 39. 2009. С.11-16.
14. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 7-11.
15. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами – цілісний педагогічний процес. Метод. рекомендації для фахівців фізичного виховання. Луцьк: Вежа, 2000. – 39 с.
16. Долбишева Н. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. Вип. 7. Т.2. С.117-120.
17. Жданова О., Чеховська Л. Заходи залучення школярів до організованої рухової активності на дозвіллі / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2014. Вип. 18, т.4. С.53-58 .
18. Завацький В. Умови формування здоров'я нації // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Ч. I. Рівне: РЕГІ, 2003. С.5-8.
19. Занюк С.С. Психологія мотивації Київ: Либідь, 2002. 304 с.
20. Затилкін В.В., Лоза Т.О. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. Х., 2003. №22. С. 86-95.

21. Ільюшина Н. В., Прокопова Л. І. Рухова активність дітей підліткового віку 12-13 років // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф.: у 2 т. Суми, 2009. Т.1. С. 32-37.

22. Кіндзера А. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2016. Вип. 20, т.1, 2. С.222-226.

23. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №2. С. 68-72.

24. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя // Здоров'я і освіта: Матеріали І Всеукр. наук.-практ.конф. Львів, 1993. С.159.

25. Мацейко І.І., Галандзовський С. Фізична підготовленість та її зв'язок з руховою активністю школярів 7-17 років // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. №2. С. 75-83.

26. Москаленко Н., Власюк О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Ч. II. Рівне: РЕГІ, 2003. С.64-68.

27. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В.П. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.

28. Норцова Н. О., Козлова К. П. Формування фізичної активності підлітків як соціально-педагогічна проблема // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Суми, 2005. С. 74-79.

29. Озарук В., Презлята, С. Курилюк Сучасні уявлення про рухову активність людини // Вісник Прикарпатського університету. 2014. № 20. С. 87-96.
30. Поташнюк Р.З., Поташнюк І.В., Мишковець О.А., Чижик Є.М. Режим і умови навчання в закладах загальної середньої освіти та їх вплив на здоров'я учнів // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Ч. І. Рівне: РЕГІ, 2003. С.338-344.
31. Ріпак М., Смолінський О., Ріпак І. Рівень залучення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2016. Вип. 20, т.1, 2. С.294-298.
32. Столітенко Є. Виховання в учнів 5-7 класів позитивного ставлення до фізичної культури у практиці роботи шкіл // Фізичне виховання в школі. 2000. №4. С.48-53.
33. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня [Електронний ресурс]– Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/snsv/2005-08/05taarnd.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/snsv/2005-08/05taarnd.pdf) (дата звернення: 14.10.2022).
34. Томенко О. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 141-146 .
35. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8-11 класів // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 53-56.

36. Цап М., Цап І. Рухова активність, фізичний розвиток і фізична підготовленість в системі моніторингу стану соматичного здоров'я школярів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. Вип. 118 (1). С. 370-374.
37. Швай О.Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Л.Українки Луцьк, 2000. 22 с.
38. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.
39. Шиян О.І., Сороколіт Н.С., Турчик І.Х. Здорова школа: рухова активність: [навч. посіб.] Львів: Кольорове небо, 2013. 84 с.
40. Цьось А., Чирва Т. Актуальні питання фізичного виховання дітей (За працями К. Д. Ушинського) // Педагогіка і психологія. К., 2003. № 1 2. С. 198 - 203.

**Додаток А**

## Анкета

**Шановний друже!**

Дослідження проводиться кафедрою теорії і методики фізичного виховання Львівського державного інституту фізичної культури з метою виявлення твого ставлення до фізичної культури і спорту, впливу рухової активності на твою фізичну підготовленість, фізичну працездатність і здоров'я, обізнаності у самостійних заняттях фізичними вправами. Просимо надати допомогу в його проведенні та відповісти на запитання анкети.

Перед тим, як відповісти, уважно прочитай запитання та усі запропоновані варіанти відповідей. Якщо є відповідь, яка співпадає з твоєю думкою, то постав галочку або хрестик у квадратику, який стоїть перед нею. Якщо жоден із варіантів не відповідає твоїй думці, просимо написати свій варіант у спеціально передбаченому для цього рядку.

Анкетування анонімне. Результати анкетування будуть використані лише у статистично узагальненому вигляді.

Заздалегідь дякуємо допомогу у дослідженні!

Просимо повідомити свої дані:

**1. У якому класі ти навчаєшся? \_\_\_\_\_ (вкази).**

**2. Твій вік: \_\_\_\_\_ років.**

**3. Твій зріст: \_\_\_\_\_ (см).**

**4. Твоя вага: \_\_\_\_\_ (кг).**

**5. Як часто ти робиш ранкову гігієнічну гімнастику?**

- регулярно, кожного дня;
- час від часу;
- ніколи.

**6. Чи сприяє ранкова гігієнічна гімнастика зміцненню твого здоров'я?**

- так;

- ні;
- важко відповісти.

**7. Чи втомлюєшся ти у процесі навчання?**

- так;
- рідко;
- практично ніколи.

**8. Які засоби для зняття втоми ти використовуєш?**

- фізичні вправи;
- сон;
- прогулянки;
- спілкування з друзями;
- інші (напишіть) \_\_\_\_\_.

**9. Чи погоджуєшся ти з думкою, що для відновлення сил та зміцнення здоров'я необхідно займатись фізичними вправами?**

- так;
- ні;
- важко відповісти.

**10. Чи займаєшся ти фізичними вправами?**

- самостійно, тривалий час;
- самостійно, час від часу;
- тільки в обсязі навчальної програми;
- не займаюсь.

**11. Що спонукає тебе до занять фізичними вправами?**

- усвідомлення необхідності занять фізичними вправами;
- прагнення особистої фізичної досконалості;
- бажання зміцнити здоров'я;
- з метою зняття втоми, активізації розумової діяльності;
- щоб весело проводити час;
- бажання випробувати свої сили;
- з метою отримання вищої оцінки з фізичного виховання;



– інше, напиши \_\_\_\_\_.

**12. Яким видам фізичних вправ ти надаєш перевагу?**

- ходьбі, повільному бігу;
- атлетичній гімнастиці;
- спортивним іграм;
- туризму;
- плаванню;
- їзді на велосипеді;
- ходьбі, бігу на лижах;
- іншим(вкажи)\_\_\_\_\_.

**13. Чи маєш ти будь-який власний спортивний інвентар(велосипед, лижі, гантелі, гирі, м'яч чи ін.)?**

- так, впиши який \_\_\_\_\_.
- ні.

**14. Чи задоволений ти рівнем своєї фізичної підготовленості?**

- так;
- ні.

**15. Чи вважаєш ти, що твій спосіб життя є здоровий?**

- так;
- ні;
- важко відповісти.

**16. Що би ти хотів змінити у своєму способі життя?**

- руховий режим;
- харчування;
- режим дня;
- інше (напиши)\_\_\_\_\_.

**17. Які чинники притаманні твоєму способу та умовам життя?**

- недостатня рухова активність;
- перевантаженість домашніми справами;
- незбалансоване харчування;

- порушений режим навчання та відпочинку;
- шкідливі звички;
- жоден із перелічених;
- інші, напиши \_\_\_\_\_.

**18. Чи загартовуєшся ти, які способи застосовуєш?**

так:

- обливання холодною водою;
- ходьба босоніж по росі;
- обтирання снігом;
- плавання зимою в ополонці;
- прохолодні ванночки для ніг;
- інші, напиши \_\_\_\_\_.

не загартовуюсь.

**19. Який вплив, на твій погляд, виявляють фізичні вправи на організм тих, які займаються?**

- позитивний;
- не впливають;
- негативний;
- важко відповісти.

**20. Як ставляться твої батьки до того, щоб ти займався фізичною культурою, спортом?**

- схвалюють;
- не схвалюють;
- байдуже;
- важко відповісти.

**21. Які з перелічених форм проводяться у твоїй школі (зокрема з твоїм класом):**

- фізкультхвилинки;
- рухливі перерви;
- години здоров'я;

– не проводиться жодна з перелічених.

**22. Чи є у твоїй школі оздоровчі гуртки, спортивні секції чи факультативи з якого-небудь виду спорту?**

– так, напиши з якого виду спорту \_\_\_\_\_;

– ні;

– не знаю.

**23. Чи є біля твого будинку умови для занять фізичною культурою?**

– так:

– спортивні майданчики;

– стадіон;

– озеро, річка;

– спортивне обладнання.

– ні.

Дякуємо за співпрацю в дослідженні!

**Бажаємо тобі міцного здоров'я!!!**



**Додаток В.****КОМПЛЕКС ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

- 1.** Вихідне положення (В. п.) - основна стійка.
  - 1-2. Руки в сторони.
  3. Руки вгору - глибокий вдих.
  4. В. п. - видих.
- 2.** В. п. - основна стійка.
  1. Руки вперед.
  2. Руки в сторони, долоні вгору - вдих.
  3. Руки вгору, піднятися на носках.
  4. В. п. - видих.
- 3.** В. п. - основна стійка.
  1. Руки до плечей - вдих.
  2. Поворот тулуба вправо, руки вгору, прогнутися - глибокий вдих.
  3. Випрямитися, руки до плечей - видих.
  4. В. п. - повний видих.
- 5-8.** Те ж саме вліво.
- 4.** В. п. - основна стійка.
  - 1-2. Ліву руку вгору, праву назад, прогнутися - вдих.
  - 3-4. В. п. - видих.
  - 5-6. Праву руку вгору, ліву назад, прогнутися - видих.
  - 7-8. В. п. - видих.
- 5.** В. п. - основна стійка.
  1. Руки за голову.
  2. Нахил вліво.
  3. Нахил вправо.
  4. В. п.
- 6.** В. п. - стійка ноги нарізно.
  1. Нахил вправо, руки вгору, хлопок над головою.
  2. Випрямитися, руки вниз.

- 3-4. Те ж саме в іншу сторону.
7. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1. Нахил вліво, праву руку вгору.
  2. Нахил в право, ліву руку вгору.
- 3-4. В. п.
8. В. п. - напівприсід, руки на колінах.
- 1-2. Випрямитися, ліву ногу в сторону, руки вгору - вдих.
- 3-4. В. п. Видих.
- 5-8. Те ж саме правою ногою.
9. В. п. - основна стійка, руки за спину.
- 1-2. Присід, руки в сторони - видих.
- 3-4. В. п. - вдих.
10. В. п. - широка стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1. Зігнути ліву ногу - видих.
  2. В. п. - вдих.
- 3-4. Те ж саме, згинаючи праву ногу.
11. В. п. - основна стійка.
1. Випад правою, руки в сторони - видих.
  2. Руки вгору - вдих.
  3. Руки вперед - видих.
  4. В. п. - вдих.
- 5-8. Теж саме з лівої ноги.
12. В. п. - основна стійка.
- 1-4. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.
13. В. п. - основна стійка.
- 1-4. Ходьба на носках.
  - 5-8. Ходьба на п'ятках.

#### ФІЗКУЛЬТУРНА ПАУЗА

Фізкультурні паузи, що вводяться в режим дня для підвищення працездатності, базується на принципі активного відпочинку. Під час

ФП виконується 5-7 вправ, які здатні забезпечити ефект відновлення в результаті “переключення” – зміни характеру діяльності. ФП рекомендується виконувати 2 рази в день.

ФП повинні сприяти загальному зміцненню організму, поліпшенню діяльності системи кровообігу. Фізкультурна пауза, підвищуючи РА, стимулює діяльність нервової, м’язової, серцево-судинної і дихальної систем організму, знімає загальну втоми, підвищує розумову працездатність. У ФП включаються вправи для м’язів ніг, вправи для поліпшення постави. ФП краще виконувати стоячи.

Типова схема ФП така: вправи в потягуванні; вправи для м’язів тулуба, рук і ніг; вправи для м’язів тулуба, рук і ніг динамічніші, з більшим навантаженням; вправи загального впливу – присідання, біг, стрибки; вправи на розслаблення м’язів рук; вправи на увагу, координацію рухів.

### ***ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПАУЗИ***

Ходьба на місці 20-30 секунд.

1. В. п. - основна стійка.

1. Руки вперед, долоні вниз.

2. Руки в сторони, долоні вгору.

3. Стати на носки, руки вгору, прогнутися.

4. В. п.

Повторити 4-6 разів.

2. В. п. - ноги нарізно.

1-2. Нахил назад, руки за спину.

3-4. В. п.

Повторити 6-8 разів.

3. В. п. - ноги нарізно.

1. Руки за голову, поворот тулуба праворуч.

2. Тулуб у в. п., руки в сторони, нахил вперед, голову назад.

3. Випрямитися, руки за голову, поворот тулуба ліворуч.

4. В. п.

Повторити 6-8 разів.

4. В. п. - основна стійка, руки до плечей.

1. Випад вправо, руки в сторони.

2. В. п.

3. Присід, руки вгору.

4. В. п.

5-8. Те ж саме в іншу сторону.

5. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.

1-4. Колові рухи тулубом вправо.

5-8. Колові рухи тулубом вліво.

Повторити 4 рази.

6. В. п. - основна стійка.

1. Мах правою ногою назад, руки в сторони.

2. В. п.

3-4. Те ж саме лівою ногою.

Повторити 6-8 разів.

7. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.

1. Голову нахилити вправо.

2. Не випрямляючи голови, нахилити її назад.

3. Голову нахилити вперед.

4. В. п.

5-8. Те ж саме в іншу сторону.

Повторити 4-6 разів.

### *ФІЗКУЛЬТУРНА ХВИЛИНКА*

Фізкультурні хвилинки (ФХ) сприяють зняттю локальної втоми.

Комплекс, який включає 3-4 вправи, виконується 1,5-2 хв.. За змістом ФХ різноманітні, оскільки призначаються для конкретного впливу на ту



чи іншу групу м'язів чи систему організму. Пропонуються такі різновидності ФХ:

■ ФХ загального впливу (може використовуватися замість ФП, якщо немає можливості виконувати ФП);

■ ФХ для покращення мозкового кровообігу (включені в комплекс рухи головою здійснюють механічний вплив на стінки шийних кровоносних судин, підвищують їх еластичність; подразнення вестибулярного апарату, пов'язані з виконанням цих рухів, викликають розширення кровоносних судин головного мозку; дихальні вправи, особливо дихання через ніс, змінюють їх кровонаповнення. Все це посилює мозковий кровообіг, підвищує його інтенсивність, а відповідно, полегшує розумову діяльність учнів);

■ ФХ для зняття втоми плечового пояса і рук (динамічні вправи з чергуванням напруження і розслаблення окремих м'язових груп плечового поясу і рук покращують кровопостачання, знімають напруження);

■ ФХ для зняття втоми з тулуба і ніг (фізичні вправи для м'язів ніг, живота і спини посилюють венозний кровообіг в цих частинах тіла, чим сприяють попередженню розвитку застійних явищ крово- і лімфообігу);

■ ФХ ізометрична (складається із вправ в самоопорі і напруженні окремих м'язових груп. Ці вправи ефективно знімають стан гальмування з нервових центрів і активізують діяльність нервової системи, підвищуючи її працездатність).

Фізкультурні мікропаузи (ФМП) - одна з самих доступних форм, на виконання якої необхідно не більше 1 хв. Виконують ФМП безпосередньо під час навчання. ФМП підвищує розумову працездатність шляхом активізації нервових центрів, а також шляхом посилення мозкового і периферичного кровообігу. ФМП необхідно

виконувати часто, незалежно від того, чи використовуються в режимі навчання інші форми фізичного виховання.

### ***ОРІЄНТОВНА ФІЗКУЛЬТУРНА МІКРОПАУЗА***

1. Сісти прямо, сильно напружуючи м'язи шиї, нахилити голову назад до відмови. Затримати голову в цьому положенні 10-15 сек. Потім нахилити голову на груди. Сидіти так 10-15 сек. Повторити ще раз.
2. Закрити очі, сильно стиснути повіки на 5 сек. Відкрити очі і подивитись в далину. Знову закрити очі, стиснувши повіки на 5 сек. Відкрити очі і подивитися на ніс. Повторити 3-5 разів.
3. Встати з стільця і виконати 10 піднімань на носки. Знову сісти і розслабити ноги.
4. Опустити голову і повертати нею без напруження в сторони.
5. 10 дихальних рухів з коротким вдихом на рахунок “раз” і з подовженим видихом на рахунок “два – шість”; 3-4 повних (хвилеподібних) рухи.
6. 1-2 - перемістити вагу тіла на праве стегно; 3-4 - те ж на ліве. Повторити 2-3 рази.