

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

**ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Колективна монографія

Луцьк
Вежа-Друк
2015

УДК 373.5.016:796
ББК 74в6+74.276.5-0
П 24

*Рекомендовано до друку вченою радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 3 від 30.19. 2014 р.)*

Рецензенти:

Дубогай О. Д. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

Ровний А. С. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту Харківської державної академії фізичної культури;

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фітнесу і рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Колектив авторів: **Белікова** Наталія Олександрівна, **Войнаровська** Наталія Степанівна, **Войтович** Ірина Миколаївна, **Гац** Георгій Опанасович, **Захожий** Володимир Васильович, **Козіброцький** Сергій Петрович, **Кравчук** Ярослав Іванович, **Митчик** Олександр Петрович, **Цьось** Анатолій Васильович

П 24 Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козіброцький та ін.] ; наук. ред. й упорядник А. В. Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 240 с.

ISBN 978-617-7181-75-9

У монографії розкрито зміст і механізми реалізації педагогічної діагностики в навчально-виховному процесі учнів загальноосвітніх закладів. Визначено сутність її змісту й структури та спрямованість під час вивчення фізичної культури в школі.

Для викладачів вищих навчальних закладів, учителів загальноосвітніх закладів, аспірантів, студентів, усіх, хто цікавиться проблемою навчання фізичної культури.

УДК 373.5.016:796
ББК 74в6+74.276.5-0

ISBN 978-617-7181-75-9

© Цьось А. В. (упорядник), 2015
© Косенко А. О. (обкладинка), 2015

ЗМІСТ

Вступ.....	5
РОЗДІЛ 1. Сучасні підходи до фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.....	7
1.1. Програмно-нормативні й науково-методичні основи занять фізичними вправами в загальноосвітніх навчальних закладах.....	7
1.2. Самостійні заняття в системі фізичного виховання школярів	21
1.3. Теоретичні основи здоров'язбереження школярів	27
Висновки до розділу 1	49
Джерела та література	50
РОЗДІЛ 2. Сутність педагогічної діагностики в навчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.....	52
2.1. Зміст і структура педагогічної діагностики	52
2.2. Потенційні об'єкти педагогічної діагностики в загальноосвітніх навчальних закладах	73
Висновки до розділу 2	82
Джерела та література	83
РОЗДІЛ 3. Передумови моніторингу навчальних досягнень учнів загальноосвітніх навчальних закладів.....	93
3.1. Особливості фізичної підготовленості, фізичного розвитку й функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму учнів початкових класів.....	93
3.2. Характеристика фізичного стану підлітків	106
3.2.1. Показники фізичного стану хлопців 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів	106
3.2.2. Показники фізичного стану дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів	126
3.3. Характеристика фізичного стану старшокласників	138
3.3.1. Показники фізичного стану хлопців 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів	138
3.3.2. Показники фізичного стану дівчат 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів	143
3.4. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників	146
Висновки до розділу 3	150
Джерела та література	152
РОЗДІЛ 4. Мотиваційно-ціннісні чинники ефективності навчальних досягнень учнів	156
4.1. Мотиваційно-ціннісні чинники, які визначають рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.....	156
4.2. Мотиваційно-ціннісні чинники, які визначають рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку	162

4.3. Мотиваційно-ціннісні чинники, які визначають рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку	177
Висновки до розділу 4	183
Джерела та література	185

РОЗДІЛ 5. Теоретико-методичні засади педагогічної діагностики в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

5.1. Теоретичні засади реалізації педагогічної діагностики у фізичній культурі школярів.....	188
5.2. Спрямованість педагогічної діагностики в навчальному процесі з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах	205
Висновки до розділу 5	230
Джерела та література	232

Висновки	234
----------------	-----

ВСТУП

Пріоритетне значення фізичного виховання і спорту визначають Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Відповідно до цих документів фізичне виховання у школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

За даними науковців (Г. А. Єдинак, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц), стан здоров'я школярів останнім часом значно погіршився. Близько 90 % учнів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Результати досліджень у галузі медико-біологічних (С. А. Душанін, І. В. Муравов, Л. Я. Іващенко) і педагогічних (О. Д. Дубогай, Б. М. Шиян) наук засвідчують, що виконання фізичних вправ – ефективний засіб забезпечення не лише загального, а й цілеспрямованого розвитку функцій та систем організму людини.

Якісна реалізація оздоровчих, освітніх і виховних завдань у процесі виконання фізичних вправ, оптимальне дозування фізичних навантажень закономірно передбачають покращення педагогічного вивчення школярів протягом усього періоду навчання, виявлення їх інтересів та нахилів, а також вчасне встановлення причин відставання в навчанні та незадовільної поведінки окремих учнів, що забезпечить вибір найбільш ефективних шляхів усунення цих явищ.

Кожен учитель повинен уміти сам достовірно та доказово оцінювати і свою навчально-виховну діяльність, і взаємозумовлену навчально-пізнавальну діяльність учнів і на цій основі – результативність педагогічного процесу. Проте широке застосування різних діагностичних методик (за відсутності системи єдиного інструментарію) може не лише зашкодити педагогічній практиці, а й скомпрометувати саму ідею об'єктивної оцінки педагогічних систем та їх компонентів. Тому в нинішніх умовах проводять фундаментальні дослідження змісту та механізмів реалізації педагогічної діагностики в навчально-виховному процесі учнів (Б. П. Бітінас, О. Д. Божович, А. І. Кочетова, С. М. Мартиненко, І. П. Підласий).

Результати дослідження свідчать, що в наукових джерелах обґрунтовано понятійний апарат, сутність та функції педагогічної діагностики (А. С. Белкін, Б. П. Бітінас, М. К. Голубев, К. Інгенкамп, О. В. Киричук, М. М. Левіна, В. М. Полонський, В. А. Семиченко); встановлено історичні етапи розвитку педагогічної діагностики (П. П. Блонський, О. С. Залужний, Г. С. Костюк, О. О. Раєвський, Я. Ф. Чепіга, К. Д. Ушинський; А. Біне, К. Інгенкамп, Ч. Спірмен, З. Стоунс); досліджено окремі методики діагностики навченості (Н. М. Бібік, Н. Ф. Виноградова, Л. В. Занков, С. Д. Максименко, С. І. Маслов, О. Я. Савчен, І. В. Страхова) та діагностики виховного процесу (І. Д. Бех, А. С. Белкін, Є. В. Бондаревська, З. І. Васильєва, М. К. Голубев, В. А. Киричок, А. І. Кочетов, М. І. Монахов, М. І. Шилова) учнів загальноосвітніх навчальних закладів; розроблено педагогічні засади діагностичної діяльності вчителя (І. В. Житко, М. Д. Захарійчук, Л. М. Кравченко,

Т. В. Купріянич, Д. В. Лубовського, С. М. Мартиненко, О. М. Мельник, Т. О. Стефановської, Л. П. Фалько).

Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвела до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. Дуже мало спеціальних теоретичних напрацювань щодо визначення сутності, змісту і структури педагогічної діагностики під час вивчення фізичної культури в школі.

Аналіз наукових джерел та практики навчання учнів фізичної культури дає змогу виявити об'єктивні суперечності реалізації педагогічної діагностики, які посилюють актуальність дослідження, а саме:

- між зростанням вимог суспільства до рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнів і реальним станом науково-методичного забезпечення навчального процесу в школі;

- між потребою реалізації індивідуального й диференційованого підходів у процесі навчання учнів фізичної культури та наявністю обґрунтованих методик діагностики фізичного стану й навчальних досягнень школярів;

- між потребою реалізації в навчальному процесі з фізичної культури учнів педагогічної діагностики та недостатнім її науково-методичним обґрунтуванням;

- між потребою підготовки майбутніх учителів фізичної культури до діагностичної діяльності та відсутністю наукового забезпечення.

Актуальність дослідження, недостатнє теоретичне і практичне вивчення, зазначені суперечності зумовили вибір теми дослідження – **«Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів»**.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

1.1. Програмно-нормативні й науково-методичні основи занять фізичними вправами в загальноосвітніх навчальних закладах

Фізична культура як історично зумовлений тип соціальної практики – складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури й спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей задля їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя [63; 77–79]. Це важливий засіб підвищення соціальної й трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів.

На думку Б. М. Шияна [194], у процесі культурного розвитку людина послідовно діє в трьох напрямках. По-перше, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Інакше кажучи, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в цьому разі як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо). Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суть самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі загалом, та особисте, принесене в неї на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Специфічна основа змісту фізичної культури як особливої та самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як чинник її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла та розвинулась одночасно із загальною культурою людства. В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дає змогу за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Отже, характеризуючи фізичну культуру, потрібно розглядати щонайменше три аспекти:

- 1) діяльнісний, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних у житті рухових умінь та навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я й працездатності;

2) предметно-ціннісний, представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності;

3) результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людини її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «Фізична культура» [17; 21; 188]. Отже, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов цілеспрямованого фізичного й духовного вдосконалення людини.

У змісті фізичної культури й пов'язаних із нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони) [195]:

– функціонально-забезпечувальну, представлену всім тим цінним, що створюється та використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дають змогу оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;

– результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку й підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів та умов навчання.

Фізична культура – результат багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи [42; 195].

Наукові дослідження [14; 33; 102; 175; 176; 184; 200; 201; 205] довели, що заняття фізичною культурою, відповідно до принципу систематичності, мають супроводжувати людину впродовж усього життя. Особливо важливим етапом життя великої групи людей є старший шкільний вік.

У процесі індивідуального розвитку організм людини змінюється як єдине ціле. Його структурні й функціональні особливості зумовлені взаємодією всіх органів і систем на різних рівнях інтеграції: від внутрішньоклітинного до міжсистемного. Індивідуальні особливості організму проявляються в кількісних параметрах будь-якої функції, яка характеризується для кожного віку середньою величиною (середнім квадратичним відхиленням). Доказано, що середні нормативні показники визначаються типовим для кожного етапу онтогенезу рівнем розвитку функцій організму [71; 120; 121; 187].

Однією із основних закономірностей життя організму є безперервний розвиток, поетапне включення та зміна його функціональних систем, що забезпечують йому адекватне пристосування на різних етапах життя.

У віці 16–17 років школярі підходять до завершення етапу статевої зрілості. Пропорції тіла старшокласника вже наближаються до показників дорослих людей. Закінчується скорочення тазових кісток, окостеніння скелета стопи, грудної клітки, зміцнюються зв'язки, сухожилля, м'язи верхнього плечового пояса й ніг. Ріст тіла в довжину в юнаків до 16–18 років завершується [75; 160; 184]. Простежуються високі темпи збільшення м'язової маси. Відношення маси м'язів

до маси тіла відповідає 44,2 % [187]. Зі збільшенням м'язової маси збільшується також м'язова сила. Максимальна сила м'язів кисті в 16–17 років під час згинання становить 26,2 кг, під час розгинання – 15,3 кг. Показники ручної динамометрії такі: 15 років – 43; 16 років – 45. Зі збільшенням росту й маси тіла збільшується також обсяг грудної клітки. Так, у юнаків 15 років обсяг грудей коливається від 71–100 см (середній показник – 84,7 см); у 16 років – 72–103 см (86,4 см) [121].

Зі зміною антропометричних показників в організмі старшокласників виникають і функціональні зрушення. Отримує подальший розвиток діяльність серцево-судинної системи. Система кровообігу допризовників у 18 років відповідає дорослим, а повне морфофункціональне завершення розвитку серцево-судинної системи настає до 20–21 року. Із підвищенням тонузу блукаючого нерва частота серцевих скорочень, порівняно з підлітковим віком, зменшується й досягає 65–77 уд./хв [75]. Зростають ударний (60,0 мл) і хвилинний (3600 мл) об'єми крові [187].

Артеріальний тиск у юнацькому віці досягає 110/62 мм рт. ст. В окремих осіб простежується підвищення систолічного тиску до 140–145 мм рт. ст. Це зумовлено гормональною гіперфункцією в період статевого дозрівання.

Із розвитком серцево-судинної системи інтенсивно розвивається й дихальна. Так, частота дихання в 16–17 років складає 16–18 разів на хвилину. ЖЄЛ збільшується та має такі показники: 15 років – 447 мл; 16 років – 4700 мл [75].

У старшому шкільному віці з розвитком серцевої, дихальної та регулювальних систем збільшується здатність до виконання довготривалих й інтенсивних фізичних навантажень швидкісного, силового та статистичного параметрів.

Потрібно зазначити, що немає повної однорідності морфо-функціональних показників у будь-якому віковому періоді. У старшому шкільному віці вони мають суттєві відмінності, особливо це стосується антропометричних показників. Ця різниця у фізичному розвитку в будові та функціональних можливостях організму зумовлює різницю розвитку фізичних якостей. Великий вплив на їх розвиток мають вік, вага, стать, зріст [41; 71; 91; 106; 147]. Тому перед ученими постала проблема індивідуалізації фізичної підготовки старшокласників.

Одним з основних завдань фізичного виховання школярів є розвиток рухових якостей [56; 80; 81; 198; 199; 203]. Багаторічний досвід показав, що учням старших класів насамперед потрібно розвивати м'язову силу, витривалість до фізичної роботи, швидкість, гнучкість та спритність [40; 57; 109].

Наукові дослідження й практика свідчать, що педагогічний вплив буде ефективним у тому разі, якщо він відповідає віку, статі та індивідуальному фізичному розвитку людини [67; 69; 75; 184; 202; 204]. Урахування вікових особливостей розвитку фізичних якостей сприяє:

- 1) повному вияву й розвитку фізичних якостей, для яких на цьому віковому етапі найбільш сприятливі біологічні умови;
- 2) виключенню або зменшенню (не порушуючи біологічних закономірностей) вікових затримок у розвитку окремих фізичних якостей;
- 3) виправленню відхилень у розвитку фізичних здібностей, що відбуваються унаслідок тимчасового порушення рухового режиму, захворювання та інших причин [80].

Старший шкільний вік характеризує можливість виконання великих обсягів робіт із високою інтенсивністю. У юнаків педагогічний вплив спрямований пере-

важно на розвиток власне силових здібностей, витривалості, а також вестибулярної стійкості й швидкості рухових дій [187].

У старшому шкільному віці внаслідок відносно високої морфологічної та функціональної зрілості рухового апарату, повного сформування центральної нервової системи, особливо кори півкуль головного мозку, створюються сприятливі умови для розвитку сили. Це зумовлено тим, що збільшується фізіологічний поперечник м'язів, зростає м'язова маса стосовно тіла, зростає інтенсивність збудження м'язів, створюються передумови для збільшення м'язової сили за рахунок залучення в роботу великої кількості рухових нервово-м'язових одиниць, покращуються нервова й гуморальна регуляції організму [187]. Саме тому темпи збільшення абсолютної сили деяких м'язів груп у 16–17 років відносно літнього віку досягає понад 600–500 с/г [40].

У 16–17 років помітно збільшується витривалість. Стосовно дорослих, то вона становить 80–85 % [160]. Унаслідок цього підвищується працездатність, проте за втомлюваністю юнаки ще поступаються дорослим. Кількісне зростання загальної витривалості виявляється в збільшенні тривалості бігу зі встановленою інтенсивністю навантаження.

Причиною зростання темпів і величини витривалості є збільшення нервових процесів; розвиток серцево-судинної й дихальної систем; підвищення стійкості організму до змін внутрішнього середовища, удосконалення механізмів гомеостазу, обмінних процесів в анаеробних й аеробних режимах.

Під час розв'язання завдань виховання витривалості в старшокласників потрібно враховувати вікові відмінності в пристосувальних реакціях організму до підвищення фізичних навантажень; створити оптимальні умови функціонування систем забезпечення киснем (використовувати спеціальні дихальні вправи, заняття в атмосфері, багатій киснем); поступальний перехід до максимальних і субмаксимальних навантажень для розвитку аеробних можливостей.

Негативні соціальні зміни спричинили несприятливі тенденції в розвиткові фізичної культури школярів [65; 70; 150]. У суспільстві знизився інтерес до занять фізичними вправами, ослаблено управління процесом фізичного виховання в освітній галузі, руйнуються спортивні споруди, знижується рівень компетенції фахівців фізичної культури. Одночасно продовжує зростати рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, інших органів і систем організму дітей та підлітків [194].

Дослідження, проведені в Київському науково-дослідному інституті педіатрії, акушерства і гінекології, засвідчили, що більшість школярів (67,8 %) має хороший гармонійний розвиток. Однак загальний рівень фізичного розвитку й здоров'я учнів сьогодні низький і продовжує знижуватися. 60 % школярів мають гострі респіраторні захворювання, 20 % – надлишкову масу тіла, до 40 % – порушення рухового апарату [173].

Медичні обстеження показують, що для 36 % учнів характерний низький рівень фізичного здоров'я, 56,5 % – нижчий від середнього та середній і лише 7,5 % – вищий від середнього й високий. У 14–22 % школярів порушена постава, у 18 % – погіршений зір, 30 % – часті гострі респіраторні захворювання, 38 % – зайва вага, 24 % – підвищений артеріальний тиск.

Згідно з дослідженнями [148] у 9 класі 54 % учнів зверталися за медичною допомогою у зв'язку з певними захворюваннями, у 10–86 %, в 11–78 %. Питома вага підлітків із гіподинамією становить 55–78 %.

Установлено, що школярі з надмірним і низьким рівнями фізичного розвитку частіше хворіють. У них вищий пульс, підвищений або понижений кров'яний тиск, неадекватна реакція на фізичні навантаження, нижча фізична працездатність [152].

Науковці виявили [173], що кількість дітей I групи здоров'я складає 23,3 %, II – 29,2 %, III – 47,1 %. Серед виявлених відхилень перше місце посідають хвороби верхніх дихальних шляхів, друге – органів травлення, третє – опорно-рухового апарату. Значний вплив на здоров'я школярів мають порушення режимних моментів і психоемоційні перевантаження. Перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров'я дітей посіли захворювання верхніх дихальних шляхів (84,9 %), до якого входили хронічні тонзиліти (35,5 %), викривлення перегородки носа (44,6 %), аденоїдні вегетації (18,5 %).

Друге місце займають хвороби органів травлення (40,2 %), серед яких 31 % становили дискінезії жовчовивідних шляхів (ЖВХ), 24,5 % – функціональні порушення шлунково-кишкового тракту (ЖКТ), 16,1 % – хронічний гастродуоденіт, 10,8 % – хронічний холецистит, 11,8 % – реактивний панкреатит. Привертає увагу те, що на третьому місці – відхилення опорно-рухового апарату: у 57 % дітей простежувалися порушення постави, у 18,1 % – плоскостопість, у 13,9 % – сколіози, у 9,4 % – деформація грудної клітки. Варто відзначити високий рівень порушень нервової системи, більшість із них належить до різних ступенів вегетосудинних дистоній – 35 %, астенії – 28,9 %, цефалгії – 16,5 %, неврози – 14,6 %.

Серед школярів, як видно з діаграми, 29,6 % мали ендокринну патологію, у структурі якої 47,9 % становила гіпертрофія щитоподібної залози (РЩЗ), 44,1 % – ожиріння, 1,7 % – відставання у фізичному розвитку. Офтальмологічну патологію виявлено в 16,7 % дітей, серед них 23,1 % – астигматизм, 41 % – міопія, 23,9 % – спазм акомодатії, 9 % – гіперметропія.

Серед порушень серцево-судинної системи, що характерні для 16,4 % дітей, 70,5 % займали різного рівня кардіопатії, у 4,5 % – аномалії хордального апарату серця, 15,2 % – лімфоаденопатії, 8,3 % – анемія. Хірургом у 6,2 % дітей виявлено патологію, що потребує хірургічного лікування, зокрема 74 % – грижі, 18 % – варикоцеле та гіпоспадія, 4 % – крипторхізм. Стоматологічна патологія становила 34,9 % (без урахування санованих зубів), серед якої 61,1 % – карієс зубів, 28,9 % – аномалії положення зубів, 4,6 % – порушення прикусу.

За даними Національної академії медичних наук України, захворюваність дітей шкільного віку за останні десять років зросла майже на 27 %. Так, якщо в першому класі нараховується понад 30 % дітей, котрі мають хронічні захворювання, то до п'ятого їх кількість зростає до 50 %, досягаючи в дев'ятому класі 64 %. А загалом лише в 7 % українських школярів простежується задовільний функціональний стан організму. Уже в першому класі відхилення в стані опорно-рухового апарату мають 11 % учнів, носоглотки – 25 %, нервової системи – 30 %, органів травлення – 30 %, алергійні прояви зафіксовані у 25 % дітей. Із першого по дев'ятий класи частота зниження гостроти зору зростає в 1,5 раза, частота порушень постави – теж в 1,5, поширеність хвороб органів травлення – в 1,4, поширеність хвороб ендокринної системи – у 2,6 раза. У той же час лише 5 % учнів зараховані в спеціальну медичну групу.

Ще більш невтішні дані Інституту педіатрії, акушерства та гінекології НАМНУ, згідно з якими тільки 6–10 % підлітків 12–18-річного віку здорові, а в 50 % хлопців і 65 % дівчат резерви адаптаційних можливостей – низькі або нижче середніх.

В основі погіршення здоров'я – цілий комплекс соціально-економічних причин, серед яких не останню роль відіграє недосконалість теперішньої системи медичного обстеження дітей і підлітків, погіршення якості харчування, забруднення навколишнього середовища, збільшення стресових ситуацій у житті школярів, ведення нездорового способу життя, низька рухова активність [6; 26; 127; 142; 143].

Тому розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку школярів у навчальних закладах засобами фізичної культури – досить актуальна проблема, яка має великий практичний інтерес [3; 19; 39; 156; 175; 189].

Розвиток фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах регламентується насамперед правовим, програмованим і нормативним забезпеченням, що виражається в конкретних документах та матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури й спорту [60; 63; 77–79; 179]. До них належать Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Державні вимоги до фізичного виховання, навчальна програма з фізичної культури.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає цінність фізичної культури й спорту для здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві [79].

Відповідно до Закону держава регулює відносини у сфері фізичної культури й спорту через формування в цій сфері та створення відповідних органів управління й умов їх функціонування. Законом гарантовано права громадян на заняття фізичними вправами; визначено й схарактеризовано сфери та напрями впровадження фізичної культури.

Державна політика у сфері фізичної культури та спорту ґрунтується на принципах:

- визнання фізичної культури й спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави;
- визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя;
- визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної й духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян і позитивного міжнародного іміджу держави;
- забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги й гендерної рівності;
- гарантування рівних прав і можливостей громадян у сфері фізичної культури й спорту;
- гарантування безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою й спортом, учасників та глядачів спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою й спортом громадян різних вікових груп;

- утвердження етичних та моральних цінностей фізичної культури й спорту;
- створення умов для соціального та правового захисту громадян у сфері фізичної культури й спорту;
- забезпечення підтримки громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості;
- забезпечення різноманітності, високої якості та доступності фізкультурно-спортивних послуг для громадян;
- забезпечення умов для підтримки напрямів фізичної культури й спорту;
- забезпечення доступу інвалідів до спортивних споруд;
- заохочення благодійної діяльності у сфері фізичної культури та спорту;
- орієнтування на сучасні міжнародні стандарти у сфері фізичної культури й спорту, поєднання вітчизняних традицій і досягнень зі світовим досвідом у цій сфері.

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного й психічного розвитку. Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми, морально й матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні й зміцненні здоров'я дітей.

Фізичне виховання – головний напрям упровадження фізичної культури. Воно становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання через проведення обов'язкових занять здійснюють у дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. У середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури обов'язкові й проводять їх не менше трьох разів на тиждень. Періодичність проведення занять із фізичної культури, вимоги до складання заліків із фізичного виховання встановлюють за погодженням із центральним органом виконавчої влади з фізичної культури та спорту.

Державні програми розвитку фізичної культури й спорту в Україні спрямовані на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [61]. Вони розкривають основні напрями державної політики в галузі фізичної культури й спорту, визначають їх роль у житті суспільства, показують тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та вказують практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побут студентів, а також основи організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного й інших її забезпечень на певні етапи суспільного розвитку.

На основі Державної програми розвитку фізичної культури та спорту Кабінет Міністрів України передбачає відповідний розділ у програмах економічного й соціального розвитку України. Державна програма розвитку фізичної культури та спорту розробляється на певний період.

Національна доктрина розвитку фізичної культури й спорту – це система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання

фізичної культури й спорту в Україні на період до 2016 р. з урахуванням стратегії розвитку держави та світового досвіду. Мета доктрини – орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури та спорту на демократичних і гуманістичних засадах. В основу покладено ідею задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою та спортом.

Фізична культура як складова частина загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання й масовий спорт, – важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей і створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини [8; 62; 72; 107; 125; 190; 195].

Держава реалізовує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури й спорту. Важливе завданням – забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я (передусім серед молоді) й у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем.

Підлягає вдосконаленню система масового залучення дітей до початкових занять спортом, відбору найбільш обдарованих спортсменів та підвищення їхньої майстерності на етапах багаторічної підготовки, забезпечення належного рівня участі національних збірних команд у найпрестижніших світових змаганнях і проведення міжнародних, усеукраїнських спортивних заходів, створення розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд і для потреб спорту вищих досягнень, і для потреб масового спорту. Потрібно усунути розбалансованість між обсягами підготовки й реальними потребами у фахівців із фізичної культури та спорту, вдосконалити кваліфікацію кадрів. Держава стимулює об'єднання зусиль зацікавлених державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури й спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного та програмно-цільового підходів у розробленні й здійсненні практичних заходів.

Концепція фізичного виховання в системі освіти України – основоположний програмний документ, що визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в державі. Це основний керівний документ для практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, які організують та здійснюють процес фізичного виховання. Концепція визначає його об'єкт, ідеологічні, організаційно-педагогічні основи, програмне, нормативне, наукове, методичне, інформаційне, лінгвістичне, кадрове, матеріально-технічне й фінансове забезпечення, міжнародні зв'язки, систему управління.

Державні вимоги до фізичного виховання містять основні концептуальні положення, характеристику його рівнів, змісту та форм, оцінку діяльності тих, хто займається, кадрове забезпечення й керівництво фізичним вихованням [63]. Мета державних вимог – визначення його ідеологічних, науково-методичних, програмно-нормативних й організаційних основ і створення оптимальних умов для ефективного функціонування фізичного виховання. Вони виражають державну політику в цій галузі в дошкільних установах, загальноосвітніх школах, професійно-

технічних закладах та вишах, слугують основою для визначення основних напрямів удосконалення фізичного виховання молодого покоління.

Державні вимоги адресовані управлінським структурам, організаціям усіх рівнів, керівникам навчальних закладів, фахівцям, які займаються питаннями фізичного вдосконалення дітей, учнівської та студентської молоді в системі Міністерства освіти України. Вони обов'язкові для дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх і професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладів усіх форм власності.

Одна із центральних проблем формування системи фізичного виховання – підготовка навчальних програм, тому що вони визначають обсяг знань, умінь і навичок, що підлягають засвоєнню за роками навчання й сприяють розвитку особи відповідно до Державних вимог у цій галузі [63]. Навчальна програма – це сукупність теоретичного та практичного матеріалу, спеціально дібраного для розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання.

Зміст фізичного виховання в системі освіти визначає комплекс різних типів і рівнів навчальних програм фізичного виховання (фізичної культури), які розробляються на основі базових положень та загальних вимог до дошкільних установ, середніх загальноосвітніх шкіл, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладів.

У системі освіти можна створювати базові навчальні програми з фізичного виховання (фізичної культури), а також відповідні регіональні, відомчі, авторські програми й програми навчальних закладів.

Базові навчальні програми розробляють провідні фахівці країни на основі державних документів, що регламентують фізичне виховання та затверджуються Міністерством освіти і науки України. Вони є складовою частиною стандарту освіти й визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, який держава гарантує на всіх етапах навчання.

Регіональні навчальні програми розробляються фахівці регіону на основі базових, їх затверджують місцеві органи освіти. Вони конкретизують та доповнюють зміст базової фізкультурної освіти з урахуванням регіональних, етнографічних, демографічних, економічних і екологічних особливостей та місцевих народних традицій.

Відомчі навчальні програми розробляють відповідні спеціалісти на основі базових із урахуванням відомчого стандарту освіти й вимог документів, що регламентують фізичне виховання у відомствах.

Програми навчальних закладів створюють фахівці на основі базових, регіональних і відомчих. У них визначено зміст фізичного виховання з урахуванням профілю підготовки в навчальному закладі, фізкультурних і спортивних інтересів вихованців, специфіки кадрового та матеріально-технічного забезпечення. Навчальні програми з фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинні враховувати особливості майбутньої професійної діяльності їхніх випускників.

Авторські програми з фізичного виховання (фізичної культури) розробляють досвідчені фахівці на основі навчальних програм вищого рівня з використанням особистих підходів педагога до розв'язання завдань фізичного виховання.

Зміст програм фізичного виховання (фізичної культури) всіх рівнів і типів має відповідати державним стандартам освіти. Він повинен мати чіткий гуманістичний і оздоровчий напрям, сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби в зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні. Реалізація змісту має залучати вихованців до здорового способу життя, до всіх цінностей фізичної культури, задовольняти їхні потреби у фізичному розвитку, забезпечувати їм науково обґрунтований обсяг рухової активності [62; 122; 167].

Програми повинні передбачати розв'язання широкого комплексу виховних, освітніх, розвивальних та оздоровчих завдань: виховання потреби у формуванні здоров'я, фізичному вдосконаленні; набуття теоретичних знань й умінь у сфері здорового способу життя та фізичної культури; забезпечення необхідного рівня фізичної готовності до життя й майбутньої професійної діяльності; залучення до активних занять фізкультурою та спортом.

У програмах мають бути виокремлені кінцеві результати, які передбачається досягти в процесі їх реалізації, необхідний на цьому етапі освіти рівень знань, умінь і навичок із фізичної культури. У них також мають бути контрольні вправи та нормативи визначення фізичної підготовленості й уключеності в процес фізичного виховання.

У навчальних програмах потрібно передбачити ефективні механізми їх практичної реалізації, які ґрунтуються на принципах індивідуалізації та демократизації навчального процесу; диференційовану організацію занять із урахуванням віку й стану здоров'я, фізичної підготовленості та інтересів дітей, учнів, студентів; широкий вибір урочних і позаурочних форм проведення занять із фізичної культури, що гарантують особистісний підхід та дотримання принципів педагогіки співробітництва. Програми мають забезпечити науково обґрунтований обсяг рухової активності тих, хто займається, необхідний для нормального функціонування організму. При цьому навчальні заняття повинні бути основною формою фізичного виховання, яка не підмінятиметься іншими організаційними формами.

Об'єктивний аналіз наявної сьогодні практики фізичного виховання, суперечностей і їх причин, національних традицій, використання класичних педагогічних теорій та ідей і власний педагогічний досвід дали підстави Б. М. Шияну [194] визначити основні концептуальні положення, що повинні лягти в основу подальшого формування національної системи фізичного виховання:

1. Телеологія системи фізичного виховання школярів повинна формуватися на загальнолюдських гуманістичних цінностях і національних засадах із урахуванням регіональних особливостей та передового світового досвіду в галузі фізичного виховання.

2. Шкільна фізична культура набуває сенсу й цінності для кожного конкретного учня лише за умови його включення в процес соціалізації через засвоєння та специфічний зміст як частини загальної культури нації, адже в руховій діяльності моделюються й віддзеркалюються людські відносини та в цьому контексті вона є засобом формування особистості, її свідомості й культури.

3. Фізичне виховання школярів – провідна ланка єдиної системи взаємопов'язаних і взаємозумовлених рівнів фізкультурної освіти дітей та молоді. Під час формування її завдань і реалізації змісту варто керуватися Державними вимогами до фізичного виховання, урахувати вікові та статеві особливості учнів.

4. У процесі фізичного виховання його специфічними засобами, методами й формами комплексно розв'язують завдання патріотичного, розумового, морального, художньо-естетичного виховання.

5. Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури в школі є забезпечення на заняттях взаємної поваги, взаємодовіри та співпраці вчителя й учнів як запоруки виховання активної творчої особи, здатної самостійно приймати рішення та реалізувати їх у процесі життєдіяльності.

6. Зміст фізичного виховання школярів може бути представлений у вигляді таких основних блоків знання, як способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності. Він визначається навчальними програмами всіх рівнів і забезпечується навчальними посібниками та дидактичними матеріалами.

7. Будуючи навчально-виховний процес за принципами демократизму й гуманізму, варто забезпечити участь у формуванні його змісту учителів та учнів, прагнути до досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти, розвитку й підготовленості тих, хто займається фізичними вправами, виявити фізично обдарованих дітей та підлітків і надавати їм можливість розвивати свої здібності. Це досягається через безпосередню участь середніх загальноосвітніх навчальних закладів у формуванні навчальних програм.

8. Практична реалізація завдань безперервного фізичного виховання здійснюється на спеціально організованих заняттях. Серед інших урок є головною формою занять. Під час формування системи фізичного виховання школа визначає конкретні форми позаурочних занять і засоби рухової активності учнів, що відповідають їхнім інтересам, останнім досягненням науки й культури, передовим педагогічним технологіям, традиціям та конкретним умовам їх проведення.

9. Вагомим важелем підвищення ефективності фізичного виховання, прояву активності, ініціативи й творчості учнів є оцінка їхньої діяльності. Вона повинна відповідати праці школяра, укладеній у досягнення не якогось загального нормативу, а індивідуально можливого результату в засвоєнні теоретичних знань, методичних умінь, практичних навичок, розвитку фізичних якостей.

10. Фізичне виховання школярів – це та база, на якій формується уявлення дітей і молоді про норми й правила здорового способу життя, виховується звичка до його ведення.

Ефективна система фізичної культури, на думку М. В. Дутчака, [70] відповідає таким вимогам:

- забезпечує цілеспрямовану рухову активність усіх верств населення та на цій основі сприяє росту фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я й профілактиці захворювань;

- гарантує доступність і якість рухових оздоровчих послуг;

- здійснює формування необхідних кадрових, фінансових і матеріально-технічних ресурсів, їх раціональне використання.

Потрібно зазначити, що впродовж десяти років дослідження нагромаджений великий досвід побудови фізичної культури дітей та молоді [8; 27; 28; 33; 41; 67; 71; 80; 85; 86].

Аналіз науково-методичної літератури та практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів засвідчує, що в сучасних умовах суттєво активізувалися

дослідження проблем фізичного виховання учнів старшого шкільного віку [47; 129; 149]. Наукові пошуки стосуються нормативних [64; 124; 169; 174], організаційних [25; 100; 112; 118; 164; 168], методичних [31; 45; 48; 55; 154; 166; 196] психологічних [15; 20; 23; 49; 136; 141], соціальних [90; 93; 104; 111; 197] сторін фізичного вдосконалення школярів.

Навчання фізичної культури школярів здійснюється в процесі оволодіння матеріалом державної програми. Передбачається, що більшість учнів володіє (як мінімум) задовільним здоров'ям й основні зусилля потрібно зосередити на розвитку рухових здібностей (фізичних якостей). При цьому чітко регламентуються нормативні вимоги до фізичної підготовленості. Визначено обсяг знань, рухових навичок і вмінь.

Водночас, на думку І. Бакіко [13], у сучасній науковій і методичній літературі відсутні єдині підходи до розроблення програм із фізичної культури. Пропонується враховувати регіональні особливості, теорію навчальної діяльності, виділяти базовий компонент програми. Продовжується дискусія щодо змісту програми та критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів. Розвиток і спрямованість програм із фізичної культури школярів залежить від соціально-політичних, економічних та екологічних умов у країні. Сучасні програми з фізичної культури в загально-освітніх школах зацентровані на формуванні рухової культури учнів із пріоритетом розвитку фізичних якостей. Головна мета програм із фізичної культури продовжує залишатись освітньою, а оздоровчі завдання здебільшого проголошуються без їх практичного застосування.

Дослідник виявив, що за змістом та структурою шкільні програми 1985 й 1993; 1992 та 1998, 2001, 2004 рр. дублюють одна одну. Незначна різниця полягає лише в наявності окремих фізичних вправ, у критеріях оцінювання навчальних досягнень учнів і викладання футболу з великою кількістю годин у всіх класах (програми 2001 та 2004 рр.). Перелік фізичних вправ, які наведено в шкільних програмах, майже однаковий. Вивчаються загальнорозвивальні вправи, лазіння й перелізання, вправи з рівноваги, виси й упори, біг, метання, спортивні ігри. Більшість фізичних вправ має не оздоровчу, а військово-прикладну спрямованість.

У старшому шкільному віці внаслідок зменшення хронаксії м'язів, збільшення рухливості нервових процесів швидкість має тенденцію до збільшення. Але в старшокласників темпи розвитку швидкості знижуються. У зв'язку із цим дещо зменшується ефективність швидкісних та швидкісно-силових вправ [40]. Тому під час розвитку фізичних якостей у юнаків потрібно враховувати різницю темпів їх росту. Розвивальний вплив буде ефективнішим на ті якості, які за своїм розвитком найбільш виражені в цьому віковому періоді.

Для старшокласників сприйнятніший вплив спрямований на розвиток сили й загальної витривалості. Інші якості за темпами свого розвитку набагато відстають. Але це не означає, що їх не потрібно розвивати. А. А. Гужаловський [57] розробив топографію чуттєвих фаз розвитку фізичних якостей у дітей шкільного віку. За нею в юнаків 16–17 років чутливі фази розвитку фізичних якостей виглядають так:

- сила – фаза високої чутливості;
- швидкість – субкритичний, критичний періоди;
- швидкісно-силові якості – субкритичний, критичний періоди;

- статична витривалість – субкритичний, критичний періоди;
- динамічна витривалість – субкритичний, критичний періоди;
- загальна витривалість – фаза високої чутливості;
- гнучкість – фаза середньої чутливості;
- рівновага – субкритичний, критичний періоди.

Урахування цього дасть змогу спрямувати педагогічний вплив на розвиток фізичних якостей у старшокласників, звести до мінімуму затримки в розвитку тієї чи тієї фізичної якості, не змінюючи при цьому закономірності природного розвитку тих чи тих сторін рухових функцій людини.

Оздоровча спрямованість фізичного виховання досягається за дотримання двох основних принципів:

- корекція засобами фізичного виховання сумарної добової рухової активності в межах гігієнічної норми;
- наявність гігієнічно обґрунтованої моделі процесу фізичного виховання, який сприяє зміцненню здоров'я дітей і підлітків.

Гігієнічна норма рухової активності – це науково обґрунтовані кількісні параметри, які повністю задовольняють біологічні потреби організму, що розвивається, у рухах і сприяють нормальному росту, розвитку й зміцненню здоров'я дітей і підлітків. Гігієнічна норма розробляється на основі вивчення реакцій організму, що може проводитися на різних рівнях: клітинному; органів і тканин; окремих функціональних систем чи міжсистемних зв'язків; цілісного організму; коли виявляються зміни захисних та пристосувальних механізмів; передпатологічні й патологічні стани; популяції, коли змінюються медико-демографічні показники (народжуваність, смертність, середня тривалість життя, статистичні показники захворюваності, інвалідності та фізичного розвитку).

Основне фізичне навантаження, як відомо, учні отримують під час уроків фізичної культури. Однак, як засвідчили спеціальні дослідження, для правильного фізичного розвитку підлітків двох уроків фізичної культури на тиждень недостатньо. Установлено, що належну фізичну підготовку мають лише ті школярі, які, окрім уроків фізичного виховання, систематично займаються ще два-три рази на тиждень у спортивних секціях чи в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Т. В. Осадчук вважає [140], що велика увага має приділятися естетичним аспектам уроків – культурі й виразності рухів, музичному супроводу. Увага акцентується на позитивних якостях та досягненнях учнів, на задоволенні їхньої потреби в самостверженні й спілкуванні. Розв'язання цих завдань припускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їх емоційної насиченості, максимальну різноманітність форм, методів та засобів фізичного виховання, широке використання наочних і технічних засобів.

Л. Е. Шестерова [193] рекомендує вчителям фізичної культури вводити в зміст уроків спеціальні вправи, пов'язані зі зміною тембру й гучності звукових команд, музичний супровід; вправи, спрямовані на подразнення вестибулярного апарату – колові оберти головою та тулубом, різкі зупинки після ходьби й бігу, стрибки з поворотом, вправи на рівновагу. Найсприятливіший вік – 11 років. Порівняння показників швидкісно-силових здібностей і функціонального стану слухового та вестибулярного аналізаторів показав, що найвищий зріст результатів у швидкісно-силових вправах простежують у тих учнів, у яких відзначається значний зріст і тривалості чуття звуку, і стійкості вестибулярного апарату.

Т. В. Гнітецька вважає [48], що спеціальні дихальні вправи не лише відновлюють (або формують) правильний механізм дихання, а й мають тренувальне значення для дихальних м'язів. Це особливо важливо для дітей спеціальних медичних груп. Однак як профілактичний та оздоровчий засіб дихальні вправи рекомендовані дітям і основної медичної групи, оскільки їх систематичне виконання підвищує стійкість організму до кисневого нестатку (гіпоксії), тонізує організм, очищає нервові канали й урівноважує нервові процеси, активізує функції печінки та селезінки, поліпшує травлення.

У роботах Т. Ю. Круцевич [102] відзначено, що типологічні особливості термінових і кумулятивних адаптаційних реакцій потрібно враховувати в процесі фізичного виховання через вибір адекватних тренувальних програм. Розроблено раціональні режими тренування для підлітків із різними типами нервової системи.

Нормативні рівні фізичного стану можуть бути представлені у вигляді моделей, характеристиками яких є функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової систем у спокої чи після виконання фізичного навантаження, а також показники фізичної працездатності, фізичної підготовленості тощо. Такі моделі можуть відповідати середньовіковим, належним чи індивідуальним нормам. Згідно з основними умовами управління потрібно виміряти аналогічні характеристики в керуваного об'єкта, зіставити із заданою моделлю, виявити розходження між ними та ступінь віддаленості від мети. Цільові моделі конкретизують педагогічні завдання, дають змогу підібрати засоби, методи, обсяг й інтенсивність навантажень відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається. Водночас потрібно врахувати причини зниження показників – перенесені захворювання, вплив несприятливих чинників довкілля, детренованість унаслідок обмеження рухової активності.

Основним змістом методики А. В. Сватська [164] для початківців веслувальників-академістів став індивідуальний розрахунок дозування тренувальних навантажень на основі енерговитрат організму на конкретний вид м'язової діяльності. Для кожного спортсмена розмір енерговитрат розраховували за певною формулою. З'явилася практична реалізація принципу точного дозування фізичних навантажень на основі розробленого методу індивідуального планування тренувальних навантажень у межах кожного окремого тренування, що складають загалом річний тренувальний цикл.

Доцільне, на думку Р. З. Поташнюк [153], також створення соціологічного забезпечення навчально-виховного процесу з погляду формування постійної громадської думки батьків, учителів, учнів не лише щодо змісту навчальних програм, а й реальних шляхів управління здоров'ям школярів.

Окремі автори вважають, що впровадження домашніх завдань у практику фізичної культури за наявної особистої зацікавленості учнів у цьому дає змогу всім школярам виконати нормативи шкільної програми з фізичного виховання. Для цього потрібно правильно побудувати методику завдань додому й налагодити систему перевірки й оцінювання зростання результатів. Уважають, що учні не виконують домашні завдання, оскільки запропоновані вправи їм нецікаві. Тому потрібно добирати для школярів такі вправи для розвитку рухових якостей, щоб вони були схожі на різні міні-ігри й змушували їх змагатися із самими собою.

На думку А. П. Кривенко [101], у процесі фізичного виховання підлітків необхідно розв'язувати такі завдання:

- 1) на початку чверті ознайомити учнів із системою домашніх завдань;
- 2) провести змагання між паралельними класами зі складання контрольних нормативів, щоб виявити вихідний рівень фізичної підготовленості;
- 3) здійснювати систематичний контроль щодо виконання домашніх завдань;
- 4) виявляти школярів, які не виконують домашні завдання;
- 5) учням зі слабкою підготовленістю потрібно призначати додаткові заняття в групі загальної фізичної підготовки;
- 6) наприкінці чверті потрібно провести змагання зі складання контрольних нормативів, щоб виявити рівень фізичної підготовленості й оцінити ефективність виконання домашніх завдань.

Індивідуалізація на уроках фізичної культури передбачає використання різноманітних нетрадиційних засобів та методів фізичного виховання для кожної дитини, урахуваючи передусім її психофізіологічний стан, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Отже, оптимізацію фізичного виховання школярів проводять через корекцію сумарної добової рухової активності в межах гігієнічних норм. У науковій літературі запропоновано різноманітні напрями вдосконалення фізичного виховання. Спільною рисою рекомендацій є застосування індивідуального підходу, що дає змогу забезпечити найкращий оздоровчий ефект.

Фізичне виховання – соціально-педагогічний процес, спрямований у кінцевому результаті на досягнення фізичної досконалості. Він поєднує такі основні компоненти, як оздоровчий, під час реалізації якого оптимізуються форми й функції організму людини, розвивальний – підвищується рівень фізичних (рухових) здібностей і якостей, освітній – розширюється й удосконалюється обсяг знань, рухових умінь та навичок.

Використовувані досі в практиці методи нормування фізичних навантажень ґрунтуються на інтуїції вчителя фізкультури і його індивідуальному педагогічному досвіді, що далеко не завжди приводить до позитивного результату. Декларація про те, що навантаження повинні бути «доступні», «оптимальні» й т. д., позбавлена конкретного змісту, а попереднє планування з указівкою для всього класу конкретних кількісних показників (кількості повторень, довжини або часу подолання дистанції) не ґрунтується на індивідуальних функціональних показниках учнів. Очевидно, що в цьому разі ті самі фізичні навантаження для одних школярів будуть низькими, а для інших – високими. У першому випадку позитивний ефект буде відсутній, а в іншому можливий негативний результат.

1.2. Самостійні заняття в системі фізичного виховання школярів

У процесі багаторічної практики нагромаджено значний досвід із методики навчання фізичної культури школярів [8; 27; 41; 71; 85; 150]. З'явилися наукові й методичні розробки, які розкривають питання засобів, методів, форм навчання [28; 33; 67; 80; 86; 107; 195]. На основі цих та інших робіт у загальноосвітніх навчальних закладах створено досить чітку систему фізичної культури учнів.

Основна мета навчального предмета «Фізична культура» – формування в школярів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку

та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження й зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, удосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Обов'язкові заняття з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності учнів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Розв'язанню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами впродовж тижня. Це допомагає ліквідувати недоліки рухової діяльності школярів, сприяє активнішому засвоєнню навчальної програми та складанню контрольних нормативів. Такі заняття дають змогу оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, які не передбачені програмою із фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

На потребі самостійної роботи учнів наголошували видатні педагоги й просвітителі [98; 185].

Сучасна концепція освіти пов'язує хід і результати навчання з рівнем організації самостійної роботи школярів на різних його етапах, що передбачає розроблення теоретичних та методичних основ управління самостійною навчальною діяльністю. На думку науковців, система загальної освіти покликана не лише давати учням певну систему знань, формувати в них уміння й навички, розвивати творче мислення, а й озброювати методикою самостійного пошуку та здобуття інформації, необхідної для подальшої діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [11; 30; 35; 114; 128; 135; 157; 180] показує, що нині відсутній єдиний погляд на розуміння самостійної роботи. Так, П. І. Підкасистий [146] розглядає самостійну роботу як «засіб організації та виконання учнями визначеної пізнавальної діяльності», В. А. Козаков [97] – як один із видів навчальних занять, специфічною особливістю якого є відсутність учителя в момент навчальної діяльності учня, О. М. Алексюк [2] – як будь-яку організовану активну діяльність школярів, спрямовану на виконання дидактичної мети в спеціально відведений для цього час.

Л. В. Смуригіна [171] зазначає, що самостійна робота – це діяльність, метою якої є оволодіння навчальним матеріалом або його застосування та яка відбувається без участі вчителя. В. А. Зінов'єв визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність учнів під час закріплення отриманих знань, навичок, умінь і під час підготовки до занять [83].

У науковій літературі самостійну роботу школярів також розглядають як різноманітні види індивідуальної та групової пізнавальної діяльності, які здійснюють на аудиторних заняттях і в позааудиторний час; різноманітні типи навчальних завдань, що виконуються під керівництвом учителя [84; 146; 172]; систему організації роботи, за якої управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги [53; 54; 87; 115; 155]; роботу школярів, яка проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом, складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей [9; 113; 134; 183].

Досліджуючи функції самостійної роботи, П. І. Підкасистий [146] зробив висновок, що вона виступає «в ролі специфічного педагогічного засобу організації і керування самостійною діяльністю учня в навчальному процесі». С. Трубачова [182] вважає, що «процес самостійного пізнання є результатом мислительної діяльності, його можна розглядати як активну цілеспрямовану діяльність, у ході якої здійснюється переробка вже відомої і тільки що сприйнятої інформації». Є. М. Розенбаум [161] велику увагу приділяє роботі в парах під час самостійного опрацювання навчального матеріалу, яка наближає умови виконання вправ до природних умов бесіди, що має велике психологічне значення для тих, хто навчається.

На думку А. М. Алексюк [2], самостійна робота виступає чи не єдиним способом формування самостійності в набутті знань. Самостійність у набутті знань проявляється лише завдяки власній діяльності з появою внутрішньої потреби в знаннях, пізнавальних інтересів, захопленості. У цьому розумінні самостійності насправді неможливо навчитися. Її можна лише виховувати. У процесі самостійної роботи в учнів виробляються внутрішня пізнавальна потреба, уміння доказово міркувати, професійне теоретичне мислення удосконалюються розумові операції.

Отже, складність вивчення проблеми пов'язана з відсутністю єдиної думки стосовно самостійної роботи школярів. Так, якщо самостійна робота – метод навчання, то її можна вважати засобом закріплення й тренування, вироблення вмінь і навичок. А якщо самостійна робота – форма організації навчальної діяльності учнів, то вона виступає засобом розвитку творчих здібностей та мислення. Неоднозначність у визначенні сутності, завдань, методів, форм і засобів організації самостійної роботи зумовлена різними підходами науковців до дослідження проблеми [11; 66; 76; 132; 162; 181; 186].

У діяльнісній концепції самостійна робота – це сукупність дій учня з предметами в певних умовах, що передбачають відсутність безпосереднього керівництва та допомоги з боку вчителя, із використанням наявних індивідуальних рис особистості для того, щоб отримати продукт, відповідний заданій меті, у результаті чого має бути сформована самостійність як риса особистості школяра й засвоєна певна сукупність знань, умінь і навичок.

Самостійність у здобутті знань передбачає оволодіння складними вміннями й навичками бачити сенс та мету роботи, організацію власної самоосвіти, уміння по-новому підходити до питань, що вирішуються, пізнавальну й розумову активність і самостійність, здатність до творчості, тобто за самостійної діяльності учень сам визначає мету, предмет та засоби діяльності. Школяр постійно спів-

відносить передбачуваний результат із умовами й предметом діяльності, завдяки чому відбирає засоби, відповідні способи виконання дій і встановлює послідовність їх застосування. Самостійна робота, будучи специфічним педагогічним засобом організації та управління самостійною діяльністю учня, має подвійну природу. З одного боку, вона постає як навчальне завдання, тобто об'єкт діяльності школяра, запропонований учителем чи підручником, з іншого – формою прояву певного способу діяльності з виконання відповідного завдання.

Розвиток самостійності учнів – це мета діяльності й учителів, і дітей. Тому вчитель повинен створити для спонукання школяра до самостійної роботи такий режим самостійної діяльності, який би дав змогу реалізувати головну мету – розвиток особистості учня, творчого потенціалу. Найбільшої актуальності набуває така організація самостійної роботи, за якої кожен школяр працював би на повну силу своїх можливостей.

Ураховуючи результати дослідження, ми визначили самостійну роботу учнів як форму організації навчання, яка включає різноманітні види індивідуальної й колективної рухової активності, здійснюється на уроці та позаурочних заняттях із урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних можливостей школярів під керівництвом викладача або без його безпосередньої участі.

Самостійне виконання фізичних вправ за правильної організації може суттєво підвищити рухову активність учнів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформувати в школярів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання [22; 36; 37; 73; 82; 110].

Різнорізними аспектами самостійних занять фізичними вправами школярів присвячені роботи Е. С. Вільчовського [33], О. Д. Дубогай [67; 68], В. Ф. Новосельського [133], Т. Г. Овчаренко [134]. Наукові дані Н. Ф. Новосельського [133], В. Н. Шауліна [192] засвідчують, що основою організації самостійної роботи є метод самоуправління.

Аналіз змісту організації самостійної навчальної діяльності як системи дав змогу виділити в її структурі такі основні елементи: мета діяльності, її зміст, методи й засоби, планування, контроль та оцінка результатів діяльності й умови її здійснення. Зокрема, на думку Є. Котова [99], технологія підготовки до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання.

Однією з масових форм залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами є ранкова гігієнічна гімнастика [33]. Цю необхідну гігієнічну вимогу в режимі дня кожної людини недостатньо повно використовується у виховному процесі школярів. Запропоновано чимало комплексів ранкової гімнастики, автори яких здебільшого керувалися принципом загальнозміцнювального й тонізуючого впливу вправ на організм. При цьому ранкову гімнастику розглянуто як один із гігієнічних засобів, що сприяє підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я через вплив на окремі потрібні для конкретної роботи ключові психофізіологічні функції [42].

Доведено, що додаткова (6–8 годин на тиждень) робота школярів над своїм фізичним удосконаленням у вигляді самостійних занять і занять у секції позитивно впливає на функціональний стан організму (на 10,5 %), відчутно покращує

успішність (на 9,7 %), сприяє зменшенню пропусків занять через хворобу (до 49 %) та, звичайно, високому рівню фізичної підготовки [156].

Упроваджено руховий режим із семигодинного тижневого циклу, який складався з ранкових занять двічі на тиждень по 70 хвилин і щодня – самостійні заняття по 40 хвилин. Таке планування занять фізкультурою в ранкові години сприяло покращенню важливих показників функціонального стану організму (розумова працездатність, вища нервова діяльність, стан серцево-судинної системи), позитивно впливало на ступінь готовності до навчальної діяльності [159].

Запропоновано комплексні заняття, основу яких становили бігові легкоатлетичні вправи аеробного характеру, елементи ритмічної гімнастики, вправи на тренажерах і спортивні ігри, спрямовані на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи [28; 103; 105; 108]. Доцільне використання для занять зі школярами ритмічної гімнастики й плавання з метою зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних проявів, для розслаблення, відпочинку після розумового навантаження [184]. Запропонована система оздоровчого тренування впродовж навчального року, яка включає п'ять мезоциклів: осінній загальнопідготовчий (два аеробні етапи; капіляризація м'язів, розвиток дихальної функції); осінньо-зимовий підготовчий (три етапи: силовий гліколітичний, координаційно-технічний, аеробно-анаеробний розвиток витривалості); зимовий загальнопідготовчий (етап сухожильно-суглобової підготовки); весняний – підготовчий («координаційно-технічний» етап); весняно-літній спеціально-підготовчий (три етапи: «аеробно-гліколітичний», аеробно-анаеробний (швидкісно-силової підготовки, контрольної-заліковий) [180]. О. Я. Кібальник [93] розробила програму «шейпінг-класік», яка доповнена вправами танцювального характеру, біговими й стрибковими вправами з програми «шейпінг-юні». У відеопрограмі передбачено три види навантажень: перший відеоінструктор демонструє вправи низької інтенсивності, другий – середньої, третій – високої.

Науковці розробили авторську програму самостійних занять фізичними вправами дітей із церебральним паралічем в умовах спеціальної школи, що передбачала реалізацію таких завдань: 1) виховання мотивації до фізичної діяльності (зокрема самостійної); 2) зменшення спастичності, розвиток уміння довільного напруження й розслаблення м'язів; 3) покращення амплітуди рухів у суглобах кінцівок; 4) збільшення м'язової сили; 5) покращення психоемоційного стану; 6) збільшення загальної рухової активності. Запропонована програма передбачала самостійні заняття фізичними вправами, які застосовувалися щоденно та включали вправи на розтяг, на покращення амплітуди рухів, м'язової сили, координації, рівноваги й постави залежно від потреб кожної дитини [94]. У програмі самостійних занять фізичними вправами виділяють три етапи:

– етап адаптації, коли дитина при звичається до того, що в режимі дня з'явилися самостійні заняття та нові вправи;

– етап поглибленого вивчення вправ, що полягав у формуванні нових фізичних умінь і навичок правильного виконання вправ;

– етап удосконалення, що передбачав перехід до складніших за координацією вправ.

Наукові дослідження Л. В. Смуригіної [171] довели, що система самостійних занять фізичними вправами учнів спеціальної медичної групи повинна включати

комплекси фізичних вправ, які складені з урахуванням захворювання, домашні завдання, ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу. Доцільно планувати самостійні заняття з використанням трьох рухових режимів: 8-годинний – для адаптації основних систем організму до фізичних навантажень; 10-годинний – для оптимального розвитку фізичних і функціональних можливостей; 12-годинний – для підвищення й підтримання досягнутого рівня.

В. В. Пантік [141] залежно від розвитку оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів учнів розробив систему диференційованих завдань різного спрямування. Розвиток оздоровчих мотивів починався з бесід про оздоровче значення фізичних вправ, наведення прикладів оздоровлення людей різного віку, сучасних систем зміцнення здоров'я. Ураховуючи те, що двох уроків фізичної культури для підвищеного фізичного стану школярів недостатньо, велика увага повинна бути приділена самостійним заняттям. Для цього розроблено спеціальну програму самостійного виконання фізичних вправ, дозування навантажень, пульсові режими виконання циклічних вправ.

Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами, яку запропонував О. О. Власюк [38], уключає такі педагогічні умови: раціональне планування комплексів вправ; створення тематичних сюжетів; розвивальне навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми; диференційований підхід до учнів; система самоконтролю. Процес виконання фізичних вправ передбачає дотримання таких педагогічних принципів: свідомості й активності; наочності; доступності; оздоровчої спрямованості; систематичності; міцності. Визначено також науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей. Експериментальну систему розроблено з урахуванням схильності дітей молодшого шкільного віку до образного мислення. Вона передбачає використання зошитів із сюжетними пригодами, де вправи імітують дію в сюжеті. Рекомендоване щоденне виконання фізичних вправ. Розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

У процесі самостійних занять фізичними вправами Е. М. Навроцький [129] рекомендує таке співвідношення фізичних навантажень: розвиток витривалості (35 % у 10 класі й 40 % в 11 класі), сили (20 % і 30 %), швидкісно-силових якостей (10 % та 10 %), швидкості (10 % і 5 %), спритності (15 % та 10 %) і гнучкості (10 % і 5 %). Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру не повинна перевищувати 203–204 уд./хв. Нижня межа ЧСС – 157–158 уд./хв, верхня – 185–186 уд./хв. Ефективний рівень ЧСС під час занять аеробними вправами для юнаків, які проживають у зоні радіаційного забруднення, – 157–186 уд./хв.

Я. І. Кравчук [100] обґрунтував організаційно-методичні положення реалізації диференційованого підходу до навчання учнів фізичної культури залежно від рівня їхніх навчальних досягнень. Експериментально доведено, що навчання школярів із високим рівнем навчальних досягнень спрямовували на самостійний пошук найбільш раціональних способів виконання рухів та комплексів фізичних вправ.

Результати дослідження А. В. Віндюка [34] засвідчують, що організаційно-методичні умови запровадження технології самостійних занять фізичними вправами повинні враховувати:

- наявність у школярів біологічних, інтелектуальних потреб, прагнення особистості до самоствердження, самоповаги;
- мотивацію, яка формується через інтерес до фізичної культури, схвалення результатів, оцінку діяльності, змагання;
- закономірності формування рухових умінь, що містять у собі індивідуальний підхід;

- рівень здатності до самостійної рухової діяльності в процесі навчання.

Формування самостійної рухової активності в учнів залежить від таких педагогічних умов:

- рівня потреби школярів у самостійній руховій активності;
- наявності довірливих відносин між учасниками процесу фізичного виховання;
- створення на уроках фізичної культури умов, які сприяють самовихованню та самовдосконаленню учнів;

- залучення школярів до практичної, інструкторської діяльності на уроках фізичної культури;

- самостійні роботи за відділеннями з призначенням старшого, проведення рухливих ігор, загальнорозвивальних вправ самими учнями під контролем учителя;

- виконання домашніх завдань та ведення зошитів для самооцінки й самоконтролю, взаємоконтроль та взаємооцінка на уроках фізкультури, схвалення батьків і вчителя, взаємосхвалення, а також співпереживання за однокласників.

Отже, аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема самостійних занять фізичними вправами школярів постійно перебуває в центрі уваги науковців. Водночас систематизованих досліджень із питань формування готовності старшокласників до самостійного виконання фізичних вправ майже не проводили.

1.3. Теоретичні основи здоров'язбереження школярів

Людина, її життя і здоров'я – найвищі соціальні цінності держави, визначені Конституцією України. Сучасне життя і високий темп розвитку суспільства пред'являють підвищені вимоги до здоров'я людини. Однак і сама людина, і суспільство загалом не приділяють належної уваги цій проблемі. Зміна пріоритетів парадигми «здоров'явідновлення» на парадигму «здоров'язбереження», що відбувається нині, висуває цінності фізичної культури на науково обґрунтовані позиції найбільш надійних способів подолання кризи сучасної людини, попередження руйнування балансу її біосоціальної природи.

Сучасному українському суспільству потрібні інноваційні моделі здоров'язбереження в освіті та вчителі сучасної генерації, спроможні до їх реалізації в професійній діяльності. Водночас, узагальнені результати наукових досліджень показують, що сьогодні в системі фізкультурної освіти простежується тенденція, зорієнтована на розвиток соматичної природи людини. Ігноруються її психічний і соціокультурний аспекти, що призводить до втрат освітньо-виховного процесу і виключає багатогранну й інтеграційну роль фізичної культури в цілісній методології, яка спрямована на розвиток людини в єднанні тілесного та духовного.

Орієнтація вищої фізкультурної освіти на запити ринку праці, контроль із боку суспільства визначає потребу підготовки випускників вищих навчальних закладів відповідно до сьогоднішніх соціальних і економічних запитів. Основний

результат підготовки професіоналів розглядається не лише в наявності у випускників фундаментальних знань із різних галузей науки, високого рівня володіння професійними вміннями, а й певної готовності бути конкурентоспроможною особою та здійснювати здоров'язбережувальну діяльність.

Усе зазначене вище впливає на процеси реформування освітньої галузі країни, визначаючи нові пріоритетні напрями професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Особливого значення набуває спрямованість їх професійної підготовки на діяльність зі здоров'язбереження учнів загальноосвітніх шкіл.

Погіршення стану здоров'я школярів сьогодні виникає через дію комплексу чинників, серед яких варто виокремити нераціональне навчальне перевантаження, недостатню рухову активність і в сім'ї, і в школі, а також низький рівень компетентності вчителів фізичного виховання в питаннях оздоровчої фізичної культури учнів.

Для підготовки майбутніх учителів фізичної культури важлива модель валеологізації процесу фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі, для реалізації якої В. П. Русанов і Р. А. Грачова запропонували три напрями діяльності:

1. Формування валеологічної грамотності, яка спрямована на передачу знань і формування умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я на різних навчальних предметах. Базовими в цьому напрямі вважають уроки фізичної культури й основ здоров'я, на яких учні отримують знання про фізичне, психічне та духовне здоров'я, про будову людського тіла, про взаємодію людини з навколишнім світом, а також освоюють вміння і навички управління фізичним станом та психікою, отримують навички спілкування, самоконтролю і прогнозування свого стану.

2. Здоров'язбережувальний підхід, тобто системна організація таких елементів, як-от: валеологічно обґрунтований розклад навчальних занять, фізіологічно грамотна побудова й педагогічно раціональна організація уроку фізичної культури, активізація рухової активності школярів, використання активних методів навчання, забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних норм у навчальних приміщеннях, створення сприятливої психологічної атмосфери й оптимальне поєднання суб'єктивних і об'єктивних відносин у процесі навчання.

3. Рекреаційна оздоровча робота, що припускає реалізацію практичних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я школярів [163].

Ці напрями діяльності, взаємно доповнюючи один одного й будучи частиною одного процесу, а також створенню необхідних умов для формування особистості школярів, сприяють їх природному фізичному та психічному розвитку, тим самим здійснюючи благоприємний вплив на здоров'я учня загалом.

Варто зазначити, що значна кількість досліджень стосовно питань здоров'язбереження в освіті та здоров'язбережувальної діяльності вчителів засвідчує підвищений інтерес науковців до цієї проблеми, проте ретельний аналіз публікацій виявляє у них достатньо суперечностей, невизначеність понять здоров'язбережувального контексту та їх сутності.

Розроблення будь-якої теорії завжди вимагає глибокого аналізу низки її категорій, оскільки від того, як сформовано основні поняття, залежить побудова са-

мої теорії. У нашій роботі, безумовно, основним поняттям, ядром піднятої проблеми є «здоров'язбереження», а супутні поняття, які ґрунтовно розкривають його сутність, – «здоров'я», «культура здоров'я», «здоров'язбережувальна компетентність», «здоров'язбережувальні технології», «здоров'язбережувальний простір», «здоров'язбережувальна діяльність» тощо.

Здоров'я – це необхідна умова активної і нормальної життєдіяльності людини. Це достатньо складний феномен, який має свою специфіку прояву на фізичному, психологічному та соціальному рівнях. Оскільки проблема здоров'я має виражений комплексний характер, на її вивчення зосереджені зусилля багатьох наукових дисциплін.

Природно, що кожен із фахівців розглядає здоров'я з позиції своєї науки чи відповідно до спрямування власних досліджень. Саме поняття «здоров'я» сформульовано достатньо давно. За даними різних дослідників, на сьогодні понад триста тлумачень поняття «здоров'я», автори яких використовують найрізноманітніші критерії, що, на їх думку, характеризують сутність здоров'я.

Здоров'я привертало до себе увагу багатьох учених у всі часи людського розвитку. Так, один із перших лікарів – Алкмеон, який до того ж займався філософією, розглядав здоров'я як деяку гармонію, збалансовану рівновагу протилежностей. Згідно з Алкмеоном, здоровою людина можна вважати доти, поки її елементи (органи) поведуться демократично, тобто погоджено. За твердженням Гіппократа, здоров'я визначається відсутністю страждання й одночасно утвердженням – урівноваженою сумішшю елементів, що складають людину. Автор відзначає, що у Давній Індії здоров'я розуміли як результат урівноваженого стану трьох субстанцій: правильного здійснення життєвих відправлень тіла, нормальної взаємодії органів почуттів і ясності розуму.

На думку О. І. Міхеєнко, здоров'я людини – складний феномен, який можна розглядати як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну категорії, як об'єкт споживання, вкладання капіталу, як індивідуальну та суспільну цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з довкіллям, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Автор вважає, що здоров'я – це завжди результат взаємодії особистості й оточення, яке не можна зрозуміти без комплексного вивчення біосоціального феномена людини. Безуспішність спроб створити єдину погоджену думку пояснюється тим, що здоров'я людини – складна понятійна конструкція, у якій досить важко коротко й однозначно виділити багатогранні її сторони [123, с. 18].

Е. Г. Булич та І. В. Мурахов навводять 99 визначень терміна «здоров'я», стверджуючи, що різноманітність уявлень про нього була й залишається природним результатом недостатчі знань про сутність здоров'я [29, с. 35–52].

Широко відоме визначення поняття «здоров'я», яке прийняла Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), яке трактується як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя людини, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів. У «Словнику-довіднику «Безпека: теорія, парадигма, концепція, культура» термін «здоров'я» визначено як «природний стан організму, що характеризується гармонією з довкіллям і відсутністю хворобливих змін» [18, с. 143].

М. С. Гончаренко і В. Є. Новикова визначають поняття «здоров'я» як «інтегративну цілісність людини, що виявляється в оптимальній єдності соціального і біологічного аспектів розвитку індивідуальності на основі пріоритету духовно-моральних цінностей у конкретних умовах життєдіяльності» [51, с. 42].

О. А. Іванько трактує термін «здоров'я» як «стан організму, за якого функції всіх його органів і систем перебувають у динамічній рівновазі з зовнішнім середовищем». На думку автора, в основі здоров'я лежать процеси розвитку і збереження фізіологічних, психологічних та соціальних функцій [88, с. 141].

О. І. Міхеєнко, узагальнивши визначення багатьох дослідників (Г. Л. Апанасенка, В. І. Белова, І. І. Брехмана, Е. Н. Вайнера, М. В. Зубаля, В. В. Колбанова, А. О. Леоненка, Ф. Ф. Михайловича, С. М. Сингаєвського та ін.), дійшов висновку, що здоров'я – це динамічний стан життєдіяльності людини, який визначається здатністю організму до саморегуляції, підтримки гомеостазу, самозбереження та самовдосконалення соматичного і психічного статусів за оптимальної взаємодії органів і систем, адекватного пристосування до змін зовнішнього середовища, використання резервних і компенсаторних механізмів відповідно до фенотипічних потреб і можливостей виконання біологічних (зокрема репродуктивних) і соціальних функцій [123, с. 5].

Останнім часом усе більшої ваги набирають дослідження, у яких поняття «здоров'я» розглядають з погляду системного підходу.

Так, Г. Л. Апанасенко зазначає, що до розуміння цілісності людини можна наблизитися за допомогою системного підходу. Людина – це система з пірамідальним принципом побудови, у якій потрібно виділяти три рівні – нижчий (тілесний), середній (психічний) і вершину (духовний елемент) [7, с. 8].

Сказане збігається з думкою Ю. Б. Мельника, який розглядає складові частини здоров'я людини в такій ієрархічній послідовності: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я; енергетичне здоров'я поєднує в собі й усі складники здоров'я індивіда, і здоров'я індивіда з людьми і середовищем, які його оточують [116, с. 42]. Схематично структуру ієрархії складових частин здоров'я та їх зв'язок відображено на рис. 1.1.

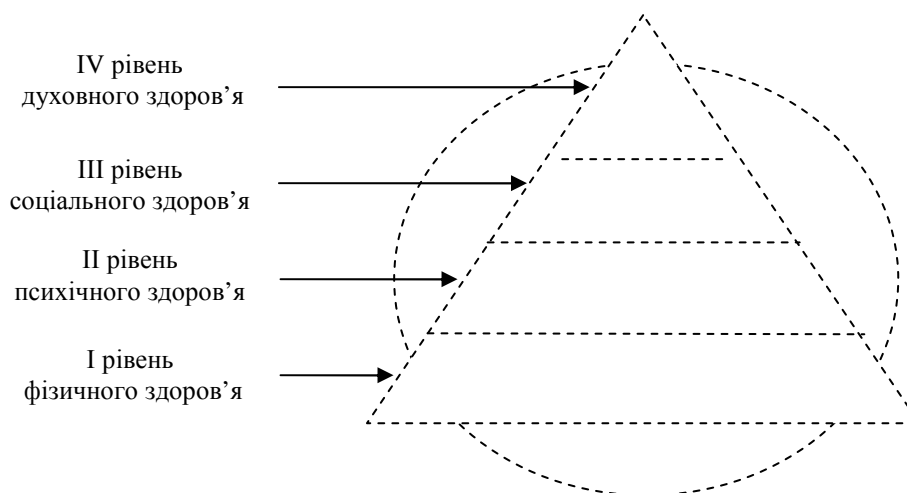


Рис. 1.1. Структурна схема ієрархії складових частин здоров'я та їх зв'язок (за Ю. Б. Мельником, 2004)

За вимогами системного підходу виникає потреба скласти уявлення про «блокову» структуру поняття «здоров'я» через декомпозиції його цілого.

М. С. Гончаренко виділяє такі види здоров'я: духовно-моральне, особисте, соціальне, інтелектуальне, емоційне, репродуктивне, фізичне. І хоча всі компоненти взаємопов'язані, але найбільш значуще, як стверджує автор, духовно-моральне здоров'я [51, с. 42].

Г. А. Решетнєва стверджує, що валеологічне забезпечення життєдіяльності людини відбувається на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. Трьом рівням особистості відповідають і три аспекти здоров'я: фізичний, психічний, духовний.

Фізичний резерв людини формується в процесі її росту і визначається рівнем розвитку систем організму.

Психічне здоров'я – стан психічної сфери, в основі якого – стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Психічне здоров'я асоціюється з потребами людини, з її самореалізацією як особистості, тобто забезпечує ту сферу життя, яку ми називаємо соціальною.

Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда у суспільстві. Моральним здоров'ям опосередкована духовність людини. В узагальненому вигляді, на думку автора, можна вважати, що критеріями здоров'я є: для фізичного – «я можу», для психічного – «я хочу», для морального – «я винен» [158, с. 3–4].

Я. Герасимович зазначає, що світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складники – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі вони невід'ємні один від одного, тісно пов'язані й саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини.

Як відзначає автор, до сфери *фізичного здоров'я* включають такі чинники, як: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в умовах спокою, руху, довкілля, генетична спадщина.

До сфери *психічного здоров'я* належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, почуттів тощо. Усі ці складники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складників духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, працею, відпочинком, побутом, соціальний захистом, охороною здоров'я, безпекою існування тощо. Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складники діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномену [46, с. 29].

Г. Головченко та Т. Бондаренко виділяють такі компоненти здоров'я: соматичне, фізичне, психічне, моральне. На думку авторів, основу *соматичного здоров'я* становить біологічна програма індивідуального розвитку, зумовлена базовими потребами; основу *фізичного здоров'я* – морфологічні й функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції; основу *психічного здоров'я* – стан

загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію; основу *морального здоров'я* визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві [50, с. 13].

В. М. Оржеховська вважає, що «здоров'я в сучасному світі розглядається не лише як ресурс, а як межа життя, виділяючи чотири складові здоров'я». На думку автора, «фізична складова здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, додержання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистої гігієни; психічна (психічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляцій, позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру і шкідливих звичок; соціальна (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, високий соціальний статус у ньому, самовиховання; духовна (душевна) – пріоритетність загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, працелюбність, доброзичливість, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві» [139, с. 29–30].

Отже, сьогодні феномен здоров'я прийнято розглядати в єдності його духовного, психічного й фізичного аспектів. Більшість дослідників дотримується позиції главенства духовного ества людини, тобто вершиною піраміди можна вважати духовне здоров'я людини (рис. 1).

Як зазначає Г. Л. Апанасенко, нова феноменологія здоров'я виділяє три рівні здоров'я – безпечний, межовий (донозологічна форма) і рівень становлення патологічного процесу. Потреба повернення індивіда до безпечного рівня здоров'я – це запорука формування кожної нації зокрема і здоров'я населення світу загалом [7, с. 12].

Як вважають І. М. Башкін зі співавторами, потреба в системному розв'язанні проблеми, пов'язаної з посиленням заходів з охорони і зміцнення здоров'я, визначена такими основними обставинами: забезпечення здорового, активного і творчого життя населення як основного завдання державної соціальної політики; визнання ролі здоров'я населення як стратегічного потенціалу, чинника національної безпеки, стабільності і благополуччя суспільства; орієнтація на здоров'я як соціальну властивість особистості, яка в умовах економіки забезпечує конкурентоздатність, благополуччя сім'ї, професійне довголіття, забезпечену старість; потреба формування культури здоров'я, широке впровадження інформативних методів самооцінки й ефективних засобів самооздоровлення [16, с. 763].

М. С. Гончаренко і В. Є. Новикова зазначають, що «оздоровлення українського народу неможливе без зміни сучасної системи освіти і виховання, які повинні базуватися на розвиткові гуманістичного спрямування в освіті й підвищення ролі знання про людину» [51, с. 40].

В. П. Горашук вважає, що «інтерес до проблеми здоров'я особистості ніколи не пропадав, а, навпаки, істотно зріс у зв'язку зі вступом нашого суспільства в нову, надзвичайно відповідальну стадію свого історичного розвитку, принципова

новизна якої пов'язана з глобальними перетвореннями в соціально-економічній сфері країни. Це викликає необхідність здійснення якісних перетворень у всіх сферах суспільного життя» [52, с. 64].

С. О. Омельченко стверджує, що «у країні склалася кризова соціально-економічна ситуація, яка призводить до значного погіршення здоров'я населення, підриву системи охорони його здоров'я і руйнування економічних умов її подальшого розвитку, яка ще довго буде відображатися не лише на демографічному, а й на соціально-економічному розвитку країни» [138, с. 72].

У руслі сучасних досліджень достатньо чітко простежується думка про те, що потреба в здоров'ї сьогодні повинна трансформуватися в культурну потребу, в норму життя особистості. Інтерес учених до культури здоров'я людини викликаний змінами, що відбуваються в соціальній і освітній сферах, пов'язаних із повноцінним використанням соціальних інститутів у забезпеченні здоров'я, якості життя та виховання «людини культури». Культура здоров'я – це не просто механічний зв'язок слів, понять, а синтез, який створює нову якість, новий сенс. Тому докладніше розглянемо логічний аспект визначення сутності поняття «культура здоров'я».

О. А. Ахвердова та О. А. Магін зазначають, що культура здоров'я – це інтегративне особистісне утворення, яке є вираженням гармонійності, багатства й цілісності особистості, універсальності її зв'язків з навколишнім світом і людьми, а також здібність до творчої й активної життєдіяльності [10, с. 5].

На думку В. П. Горащука, культура здоров'я – це важливий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навиків людини з формування, збереження і зміцнення її здоров'я [52, с. 65].

Як зазначає С. В. Кириленко, поняття «культура здоров'я» включає «умови та характеристики довкілля; індивідуальні якості та особливості особистості, уміння адекватно співвіднести себе з навколишнім світом. За такого підходу цілком правомірний висновок, що культура здоров'я забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок особистості з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно здоров'я оточення» [92, с. 9].

В. Климова стверджує, що сучасна людина не має права вважати себе освіченою, не засвоївши культури здоров'я. На думку автора, культура здоров'я припускає не лише «накопичення» корисних, важливих знань, посібників і рекомендацій для розширення суспільного кругозору, а й активне використання почерпнутих знань, уміння застосовувати їх у щоденній практиці. Отже, культура здоров'я визначається не лише як уміння жити, не завдаючи шкоди своєму організму, приносячи йому користь, а й свідомо оволодівати технологіями її формування [95, с. 16–17].

Ю. Б. Мельник визначає поняття «культура здоров'я» як «сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямування, що збагачує соціальне, духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття». Автор вважає, що зв'язки між термінами «культура», «здоров'я» й іншими поняттями можна представити схематично у вигляді піраміди, де кожний її бік представляє один із аспектів культури здоров'я (рис. 1.2).

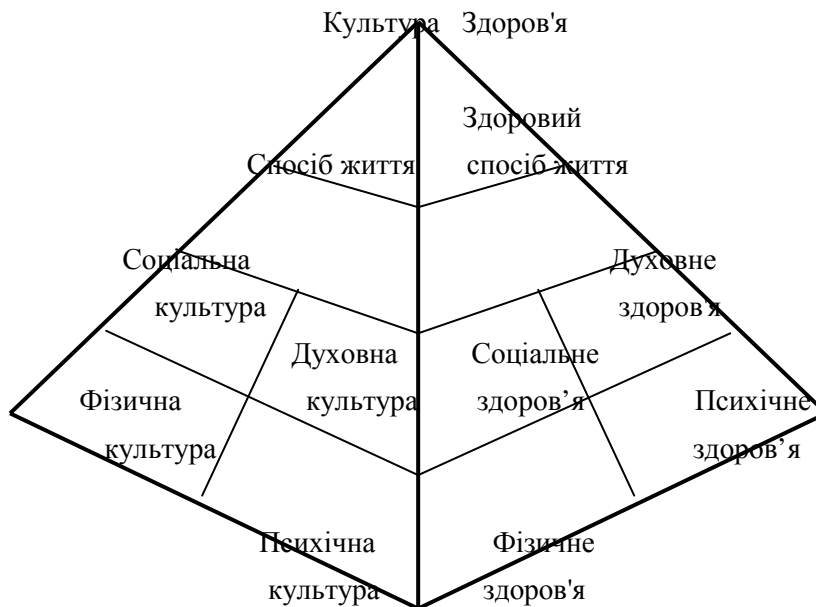


Рис. 1.2. Зв'язок культури здоров'я з іншими поняттями (за Ю. Б. Мельником, 2004)

Погоджуємося з думкою В. П. Горашука, який визначає культуру здоров'я як «важливий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навиків людини з формування, збереження і зміцнення її здоров'я» [52, с. 65].

Важливо дослідити особистісний аспект культури здоров'я.

Ю. Б. Мельник, розглядаючи поняття «культура здоров'я особистості», визначає її як «інтегроване особистісне утворення, що зумовлює гармонійний розвиток усіх складових частин людської особистості, сприяє цілісності взаємовідношень між усіма її сферами, стимулює до самопізнання, самовдосконалення, творчої діяльності» [116, с. 38].

Визначення культури здоров'я особистості знаходимо в роботі валеолога Л. Г. Татарникової, яка розглядає поняття «культура здоров'я» на особистісному рівні, розуміючи під культурою здоров'я особистості міру оволодіння валеологічними знаннями, самокорекції психологічного стану, включеності в процес оволодіння знаннями [178, с. 194].

В. І. Бабич вважає, що «культура здоров'я відбивається в системі поглядів про формування, збереження й зміцнення здоров'я, розвиває валеологічну свідомість, і знання, перевірені на практиці, перетворюються в переконання, в певну систему загальнолюдських цінностей, керуючись якими особистість реалізує себе в повній мірі в процесі життєдіяльності» [12, с. 137].

В. П. Горашук зазначає, що «культура здоров'я у вигляді загальної моделі подібна до концептуальної моделі особистості. Вона відрізняється лише в частині життєвої позиції і способів діяльності, якими наповнюється здоровий спосіб життя, а також теоретичними відомостями про здоров'я. Автор уявляє концептуальну модель культури здоров'я особистості як «сукупність трьох компо-

нентних блоків: програмно-змістовного, потребнісно-мотиваційного і діяльнісно-практичного» [52, с. 65].

1. Програмно-змістовний блок містить усю систему знань із формування, збереження і зміцнення здоров'я в усіх його аспектах – духовному, психічному та фізичному. Цей блок характеризує знання основ теорії філософії здоров'я, здатність людини грамотно розробляти й постійно вдосконалювати індивідуальну оздоровчу систему. Він показує змістову сторону компетентності особистості в питаннях здоров'я з урахуванням віку, статі, життєвих інтересів.

2. Мотиваційний блок відображає світоглядний бік культури здоров'я особистості. Цей блок характеризує гуманістичні ціннісні орієнтації індивіда і його цілісність, уявлення про ідеал гармонійної особистості, сформованість космопланетарного, біосоціального, національно-особистісного світогляду. Він передбачає розуміння сенсу життя та усвідомлення його цінності, а також сформованість в особистості оптимістичного світовідчуття.

3. Діяльнісно-практичний блок характеризує володіння людиною необхідним арсеналом умінь і навичок оздоровчих технологій, відсутність шкідливих звичок, уміння розробляти й удосконалювати впродовж життя індивідуальну оздоровчу систему, ведення здорового способу життя з урахуванням національних, вікових, статевих, індивідуальних особливостей, відображає практичну спрямованість особи на активну, плідну життєдіяльність.

Як уважає В. П. Горашук, «зазначені структурні блоки культури здоров'я особистості існують в єдності, внутрішньо взаємозв'язані й у своїй сукупності утворюють цілісне системне явище» [52, с. 66].

В. В. Кожанов визначає цілі виховання культури здоров'я майбутніх фахівців у процесі їхньої професійної підготовки:

1. Формування в майбутнього спеціаліста цілісної системи знань про організацію здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людини, яка включає всі питання психології, педагогіки, гігієни, етики, релігії, що, зі свого боку, відображається у творчій практичній діяльності з користю для себе і для суспільства.

2. Підвищення рівня готовності студента до виховання в нього таких якостей, як відповідальність щодо власного здоров'я та здоров'я інших, яка забезпечила б підготовку майбутнього фахівця до життя і професійної діяльності в гармонійній взаємодії з довкіллям та іншими людьми.

3. Виховання фізичної та духовної культури, які розглядаються як елементи професійної освіти, оскільки передбачають цілеспрямоване формування усвідомлених якостей, переконань, норм поведінки, що відображають ставлення людини до себе людей, які її оточують, потреби самовиховання і самоудосконалення.

4. Організація навчання, яке відповідає вимогам сучасної концепції педагогічної освіти, що підняло б на якісний рівень професійну підготовку кваліфікованих кадрів відповідно до потреб суспільства [96, с. 12].

Сьогодні формування культури здоров'я школярів, на думку В. П. Горашука, потрібно розглядати як:

а) складний процес набуття школярами людських властивостей і якостей, спрямованість яких визначається сучасними знаннями феномену здоров'я;

б) явище, сутнісні характеристики якого забезпечують суб'єкт-суб'єкту єдність особистості, що виражається в одночасному засвоєнні гуманістичних цінностей і норм та ідеалу здоров'я;

в) педагогічний феномен, який має свої особливості в контексті формування здоров'я особистості;

г) рушійну силу, що активізує процес самопізнання, самовиховання, самовдосконалення, які відбиваються на фоні особистого зростання;

г) невід'ємну частину цілісного навчально-виховного процесу шкільної освіти [52, с. 65].

В. І. Бабич указує, що «реалізація освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» на практиці в шкільній освіті характеризується впливом на розвиток усіх сторін особистості школяра: формування його інтелекту, духовних, психічних та фізичних якостей, що значною мірою сприяє формуванню в школярів високого рівня культури здоров'я [12, с. 135].

Ми вважаємо, що в цих міркуваннях достатньо повно висвітлені підходи різних авторів щодо визначення сутності поняття «культура здоров'я» та його структурних компонентів. Майбутньому фахівцеві з фізичного виховання і спорту належить важлива соціальна функція в передачі знань і умінь здоров'язбереження, тому формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця – необхідний та обов'язковий компонент його професійної підготовки.

Аналіз спеціальної літератури виявив, що сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» досліджена недостатньо, а також немає одностайності в його небагатьох трактуваннях, що пояснюється його поліфункціональним характером.

І. А. Анохіна визначає «здоров'язбережувальну компетентність» як готовність самостійно розв'язувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я – і свого, і оточення [4, с. 25].

Д. Є. Воронін тлумачить сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» як «інтегральну, динамічну рису особистості, що проявляється в здатності організувати й регулювати власну здоров'язбережувальну діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції у різних, зокрема несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти натиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення» [44, с. 171].

На думку Н. В. Тамарської, сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» проявляється в проведенні профілактичних заходів і застосуванні здоров'язбережувальних технологій людьми, що знають закономірності процесу здоров'язбереження [177, с. 11].

Д. Є. Воронін стверджує, що «здоров'язбережувальна компетентність передбачає не лише медично-валеологічну інформативність, а й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням» [43, с. 28]. Як уважає автор, формування у студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я – невід'ємний компонент здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців. Саме вищий навчальний заклад, незалежно від його спрямованості, на думку Д. Є. Вороніна, «є тим центром, де формування здоров'язбережувальної компетентності, валеологічного світогляду студентів – майбутніх фахівців, керівників виробництв,

працівників науково-дослідних інститутів, педагогів є першочерговою справою». Автор стверджує, що «людина з вищою освітою, яка має високий рівень здоров'язбережувальної компетентності, є пропагандистом здорового способу життя, власним прикладом доводячи дієвість здобутих знань і вмінь» [43, с. 27].

Вважаємо, що до показників компетентності в питаннях здоров'язбереження належать:

- уявлення про здоров'я, про чинники, що впливають на здоров'я, та про здоровий спосіб життя;
- значущість «здоров'я» як загальнолюдської цінності;
- уміння відстежувати і фіксувати позитивні та негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я оточення;
- уміння складати ефективну й дієву програму збереження власного здоров'я на основі моделі уявлення себе як здорової людини;
- уміння складати ефективну й дієву програму збереження та відновлення здоров'я учасників освітнього процесу;
- уміння створювати здоров'язбережувальне середовище в освітньому процесі;
- володіння способами організації і реалізації діяльності з профілактики та здоров'язбереження;
- володіння різними здоров'язбережувальними технологіями;
- дослідження ефективності освітнього процесу залежно від формування компетентності фахівця з фізичного виховання в питаннях здоров'язбереження.

Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальних технологій – важлива складова частина професійної компетентності сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту, які в тісному зв'язку з медичними працівниками, практичними психологами, соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні та відновленні здоров'я дитини, спроможні створити здоров'язбережувальне освітнє середовище, центром якого буде здоров'язбережувальна діяльність майбутнього фахівця з фізичного виховання.

В. М. Єфімова зазначає, що «розвиток здоров'язбережувальних технологій пов'язане з гуманізацією навчально-виховного процесу, зміною педагогічної парадигми, спробами педагогічної науки сформуванню адекватну відповідь на виклики сучасності». Автор зазначає, що певною мірою термін став «модним», поняття «здоров'язбережувальні технології» використовують як «синоніми валеологічної освіти, формування здорового способу життя, культури здоров'я, як розрізнені медичні або гігієнічні засоби, як фізкультурно-оздоровчі технології; у деяких прикладних дослідженнях цей термін асоціюється зі збереженням здоров'я школярів у цілому, з педагогічним супроводом первинної профілактики, загартуванням і окремими медичними технологіями оздоровлення та інше» [74, с. 57].

В. М. Єфімова визначає поняття «здоров'язбережувальні технології» як «частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя, яка спрямована на розв'язання питань здоров'язбереження у системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, яка гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як систему вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів» [74, с. 59].

О. Н. Московченко трактує поняття «здоров'язбережувальні технології» як сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дають змогу оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров'я дібрати адекватне тренувальне навантаження, що підвищує функціональні можливості організму для його переходу на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності й соціальної активності, розв'язання завдань спортивної підготовленості. На думку автора, здоров'язбережувальні технології передбачають засвоєння теоретичних знань, формування пізнавальної діяльності з питань методики оздоровчого тренування, здоров'я та його кількісної оцінки за допомогою комп'ютерних технологій, що дає змогу прищепити навички фізичної культури, культури здоров'я, здорового способу життя [126, с. 40].

Т. Бойченко відзначає, що сутність здоров'язбережувальних технологій полягає в «проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів для поліпшення якості життя особистості, формування вищого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості» [24, с. 2].

Л. О. Демінська вважає, що здоров'язбережувальні технології «створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, а також розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини» [58, с. 90].

Як указують О. Ващенко та С. Свириденко, «мета усіх здоров'язбережувальних технологій полягає у формуванні в учнів необхідних знань, умінь та навичок здорового способу життя, навчання їх використовувати отриманні знання у повсякденному житті» [32, с. 5].

О. І. Чернишов вважає, що «досягнення цієї мети можливе лише при комплексній, методичній і узгодженій роботі педагогів, лікарів, психологів, соціологів і батьків» [191, с. 13].

В. М. Оржеховська зазначає, що «важливими завданнями здоров'язбережувальних технологій є: рухова активність дітей; максимальне використання мистецтва для духовного, емоційного розвитку дітей; створення позитивного мікроклімату в колективі дошкільного закладу; використання можливостей ігрової діяльності дітей; підвищення педагогічної культури батьків; підготовка кадрів для дитячих навчально-виховних закладів у системі післядипломної педагогічної освіти; інтеграція і координація зусиль державних і громадських організацій, релігійних конфесій, приватного підприємництва» [139, с. 31].

На нашу думку, здоров'язбережувальні технології – це систематично й послідовно втілювані в освітню практику форми, методи та заходи, які включають системний аналіз, наукове обґрунтування, відбір, використання і контроль медико-біологічних, психологічних та соціальних механізмів апробованих і нових систем оздоровчої фізичної культури.

Т. В. Карасьова наводить класифікацію здоров'язбережувальних технологій: медико-гігієнічні технології; фізкультурно-оздоровчі технології; екологічні здоров'язбережувальні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров'язбережувальні освітні технології [89, с. 76].

Є. П. Мітіна поділяє здоров'язбережувальні технології за характером діяльності на спеціальні (вузькоспеціалізовані) та комплексні (інтегровані) [117, с. 57]. Серед спеціальних здоров'язбережувальних технологій автор виділяє:

- медичні (технології профілактики захворювань);
- корекції та реабілітації соматичного здоров'я;
- санітарно-гігієнічної діяльності;
- освітні, що сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні та виховні);
- соціальні (технології організації здорового та безпечного способу життя, профілактики й корекції девіантної поведінки);
- психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного й інтелектуального розвитку).

До комплексних здоров'язбережувальних технологій автор зараховує технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі й валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, що формують здоровий спосіб життя [117, с. 58].

Н. П. Недоспасова наводить такі основні компоненти здоров'язбережувальних технологій:

1) аксіологічний, що виявляється в усвідомленні студентами вищої цінності здоров'я, переконаності в потребі вести здоровий спосіб життя, який допомагає якнайповніше здійснити намічені цілі, використовувати свої розумові та фізичні можливості; здійснення аксіологічного компонента відбувається на основі формування світогляду, внутрішніх переконань людини, які визначають рефлексію і привласнення певної системи духовних, вітальних, медичних, соціальних і філософських знань, що відповідають фізіологічним і нейропсихологічним віковим особливостям;

2) гносеологічний, пов'язаний із придбанням потрібних для процесу здоров'язбереження знань і умінь, пізнанням себе, своїх потенційних здібностей і можливостей, інтересом до власного здоров'я, до вивчення літератури з цього питання, різних методик оздоровлення і зміцнення організму. Це відбувається завдяки процесу формування знань про закономірності формування, збереження і розвитку здоров'я людини, опануванню уміннями зберігати й удосконалювати особисте здоров'я, оцінці чинників, що формують його, засвоєнню знань про здоровий спосіб життя і умінь його раціонально організувати;

3) здоров'язбережувальний, який уключає систему цінностей і установок, які формують систему гігієнічних навиків і умінь, потрібних для нормального функціонування організму; особлива роль належить дотриманню режимів дня та харчування, чергування праці та відпочинку, що сприяє попередженню шкідливих звичок, функціональних порушень, включає використання оздоровчих чинників довкілля і низку специфічних способів оздоровлення ослаблених;

4) емоційно-вольовий, який уключає прояв психологічних механізмів – емоційних і вольових; обов'язковою умовою збереження здоров'я є позитивні емоції; переживання, завдяки яким у людини закріплюється бажання вести здоровий спосіб життя;

5) екологічний – ураховує те, що людина як біологічний вид існує в природному середовищі, яке забезпечує особу певними біологічними, економічними та виробничими ресурсами, а також її фізичне здоров'я і духовний розвиток. Усвідомлення буття людської особистості в єдності з біосферою розкриває

залежність фізичного та психічного здоров'я від екологічних умов. Розглядаючи природне середовище як передумову здоров'я особистості, можна внести до змісту здоров'ятворчого виховання формування умінь і навичок адаптації до екологічних чинників;

б) фізкультурно-оздоровчий компонент передбачає володіння способами діяльності, направленими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії. Крім того, він забезпечує загартування організму, його високі адаптивні можливості. Фізкультурно-оздоровчий компонент спрямований на засвоєння особистісно важливих життєвих якостей, що підвищують загальну працездатність, а також навичок особистої та суспільної гігієни [131, с. 44].

Наведені компоненти здоров'язберезувальних технологій дасть змогу перейти до розгляду їх функціональних складових частин, які виокремила Н. П. Недоспасова:

1) формувальна функція – здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості. В основі формування особистості лежать спадкові якості, що зумовлюють індивідуальні фізичні та психічні властивості. Доповнюють формувальну дію на особистість соціальні чинники, обстановка в сім'ї, установки на збереження і примноження здоров'я як бази функціонування особистості в суспільстві, природному середовищі;

2) інформативно-комунікативна функція забезпечує трансляцію досвіду ведення здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, що формують дбайливе ставлення до індивідуального здоров'я й усвідомлення цінності кожного людського життя;

3) адаптивна функція – формування у студентів спрямованості на здоров'ятворчість, здоровий спосіб життя, оптимізацію стану організму й підвищення стійкості до різного роду стресогенних чинників природного та соціального середовищ;

4) рефлексивна функція полягає в переосмисленні попереднього особистісного досвіду в збереженні та примноженні здоров'я, що дає змогу порівняти реально досягнуті результати з перспективами;

5) інтеграційна функція об'єднує народний досвід, різні наукові концепції і системи виховання, направляючи їх на збереження здоров'я різних прошарків населення [131, с. 44].

Здоров'язберезувальні технології, які використовують у сучасній системі освіти, фахівці поділяють на декілька груп відповідно до підходів у здоров'язбереженні та форм і методів здоров'язберезувальної роботи:

1. Медико-гігієнічні технології, до яких належать контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов згідно з регламентаціями СанПіНів; проведення щеплень, надання консультативної та невідкладної допомоги в медичному кабінеті; заходи щодо санітарно-гігієнічної освіти учнів і педагогічного колективу; моніторинг динаміки здоров'я школярів; профілактичні заходи напередодні епідемій (наприклад, грипу); участь у проведенні психолого-педагогічних консиліумів, на яких розв'язуються питання, що стосуються окремих учнів із проблемами здоров'я та інші завдання; створення в школі стоматологічного, фізіотерапевтичного та інших медичних кабінетів для надання щоденної допомоги школярам і педагогам; контроль проведення занять лікувальної фізичної культури, організація фітобарів – теж елементи цієї технології.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток учнів: гартування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, що відрізняють здорову, треновану людину від фізично немічної; реалізуються на уроках фізичної культури й у роботі спортивних секцій.

3. Екологічні здоров'язбережувальні технології направлені на створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних взаємин із природою та ін.

4. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності спрямовані на збереження життя й забезпечуються завдяки вивченню учнями дисципліни «Основи безпеки життєдіяльності», майбутніми педагогами – курсів «Безпека життєдіяльності людини», «Основи охорони праці», «Цивільний захист».

5. Здоров'язбережувальні освітні технології поділяють на три підгрупи:

– організаційно-педагогічні технології, що визначають структуру навчального процесу, частково регламентовану в СанПіНах, які сприяють стану перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів школярів;

– психолого-педагогічні технології пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці, його впливом на учнів; із психолого-педагогічним супроводом усіх елементів освітнього процесу;

– навчально-виховні технології включають програми з формування культури здоров'я учнів, розвиток мотивації до здорового способу життя, попередження шкідливих звичок [74, с. 117–119].

Окреме місце займають ще дві групи технологій, що традиційно реалізуються в позашкільних закладах, проте пропонуються як позаурочна робота школи: соціально адаптаційні й особистісно-розвивальні технології забезпечують формування та зміцнення психологічного здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (різноманітні соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки для школярів, батьків, учителів); лікувально-оздоровчі технології забезпечують відновлення фізичного здоров'я школярів завдяки засобам лікувальної педагогіки й лікувальної фізкультури.

Наведені приклади визначень засвідчують значну розбіжність тлумачення поняття «здоров'язбережувальні технології», невирішеність теоретичних та практичних питань щодо здоров'язбережувальної діяльності в сучасній системі освіти.

Здоров'язбережувальна освіта, як уважають А. І. Севрук і О. А. Юнина, спрямована на мету, якою є створення умов для зміцнення і розвитку і психічного, і фізичного здоров'я учнів та вихованців [165, с. 200]. Ця освіта спирається на принципи науковості, креативності, системності. Вона досягається через такі засоби: здоров'язбережувальне навчання; активізацію фізичного розвитку; дотримання санітарно-гігієнічних правил і норм; пропаганду здорового способу життя. Приводить до позитивних результатів: зменшення пропусків через хворобу; запобігання втомі та стомлюваності; потреба в здоровому способі життя. Залежить від ресурсів: кадрових (зокрема особистого прикладу учителя фізичної культури у здоровому способі життя); технологічних (застосування спеціальних педагогічних технологій); матеріально-технічних, інформаційних.

Сучасні освітні технології щодо здоров'язбереження поділяють на здоров'яформувальні та здоров'язбережувальні освітні технології.

Н. К. Смирнов визначає поняття «здоров'яформувальні освітні технології» як такі психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на вихо-

вання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, методи, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлення про здоров'я як цінність, мотивацію на здоровий спосіб життя [170, с. 23].

Н. Ф. Денисенко пропонує розмежовувати терміни «здоров'язбережувальні технології» та «здоров'яформувальні педагогічні технології» і надає їм такі визначення:

– здоров'язбережувальні технології – це валеологічно обгрунтоване сполучення операцій, спрямованих на активізацію, гармонізацію резервних можливостей особистості людини, які забезпечують безпечний її розвиток, навчання, виховання;

– здоров'яформувальні педагогічні технології – це дводомінантна взаємодія в системі «учень–учитель», сполучення складових частин якої забезпечує валеологічний супровід індивідуального освітнього маршруту [59, с. 90].

І. А. Анпілова вказує, що поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» з'явилося у педагогічному лексиконі в останні декілька років і з позицій сьогодення сприймається багатьма педагогами як аналог санітарно-гігієнічних заходів [5]. Це засвідчує спотворене розуміння цього терміна, а також примітивні уявлення про зміст роботи, яку повинна проводити загальноосвітня школа для здійснення свого найважливішого завдання – збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Здоров'язбережувальні технології не є альтернативою всім іншим педагогічним технологіям. Поняття «здоров'язбережувальна» належать до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, яка показує, наскільки під час реалізації цієї технології розв'язується завдання збереження здоров'я учнів. Головна відмінність у тому, що ця технологія реалізує пріоритет турботи про здоров'я школярів у навчальній діяльності.

О. В. Петров визначає поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» як систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти. На думку автора, у цю систему входить:

– використання даних моніторингу стану здоров'я учнів, який проводять медичні працівники, і власних спостережень у процесі реалізації освітньої технології, її корекція відповідно до наявних результатів;

– урахування особливостей вікового розвитку школярів і розроблення освітньої стратегії, відповідної особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності учнів цієї вікової групи;

– створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології;

– використання різноманітних видів здоров'язбережувальної діяльності учнів, спрямованих на збереження і підвищення резервів здоров'я [144, с. 14].

О. П. Петух вказує, що здоров'язбережувальні освітні технології можна розглядати і як технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки, яка є однією з найперспективніших освітніх систем ХХІ ст., і як сукупність прийомів, форм та методів організації навчання школярів без шкоди для їх здоров'я, і як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології щодо критерію її дії на здоров'я учнів і педагогів [145].

А. М. Мітяєва визначає поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я» і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [119, с. 100].

Ю. В. Науменко визначає термін «здоров'язбережувальні освітні технології» як систему різних цілеспрямованих дій на цілісний навчально-виховний процес, організованих освітньою установою для медичної і психолого-педагогічної профілактики, корекції негативних психофізіологічних, психологічних і особистісних станів школярів у межах традиційної системи освіти [130, с. 23].

М. К. Смирнов указує, що здоров'язбережувальна освітня технологія – якісна характеристика будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки», який показує наскільки при реалізації цієї технології розв'язується задача збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів і педагогів [170, с. 48–49].

Обґрунтування поняття «здоров'язбережувальний простір» як педагогічної та соціальної категорії вимагає розв'язання суперечностей між потребою держави в здорових громадянах і погіршенням стану здоров'я населення, низькою культурною сформованістю навичок здорового способу життя; потрібно вдосконалювати роботу зі створення і функціонування здоров'язбережувального простору і відсутності ефективної технології управління цим процесом.

О. Є. Підгірна поняття «здоров'язбережувальний простір» трактує як багаторівневу освітню систему й соціально організоване виховне середовище, у якому пріоритетами виступають здоровий спосіб життя, культура здоров'я, прогнозування здоров'язбережувальної діяльності. Компонентами здоров'язбережувального простору є соціальний, креативно-діяльнісний і реабілітаційний. Здоров'язбережувальний простір забезпечує усвідомлення його суб'єктами цінності здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, продуктивну активність усіх учасників простору щодо розвитку навичок культури здоров'я і духовно-етичного самоудосконалення [151, с. 17].

С. О. Омельченко поняття «здоров'язбережувальний простір» збагачує прикметником «валеонасичений» і трактує його як «сукупність економічних, соціально-політичних, психологічних, педагогічних, медичних, культурно-духовних умов самореалізації особистості в напрямі збереження, зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я, формування здорового способу життя [137].

В. М. Єфімова пропонує власне визначення терміна «здоров'язбережувальне середовище» – наявне та віртуальне оточення учня, в якому створюються педагогічні, соціальні, культурні, психологічні, гігієнічні умови, що відповідають його віковим та психофізіологічним особливостям і сприяють його фізичному та особистісному розвитку [74, с. 110].

Важливими складниками здоров'язбережувального простору, на нашу думку, є:

- чинники, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя;
- уміння відстежувати позитивні та негативні зміни у стані власного здоров'я і здоров'я інших осіб;
- уміння складати ефективну програму збереження здоров'я;
- уміння створювати здоров'язбережувальний простір;
- володіння способами організації діяльності з профілактики і здоров'язбереження;

– володіння ефективними оздоровчими технологіями.

Отже, такий стан середовища, у якому забезпечується збереження здоров'я всіх його учасників, можна назвати здоров'язбережувальним простором.

Розкриємо сутність поняття «здоров'язбережувальна діяльність». С. О. Авчиннікова тлумачить як діяльність, яка має широкі можливості в аспекті індивідуального особистісного розвитку: валеологізації мислення, розвитку сенсорної, рухової, емоційно-вольової, мотиваційної сфер. На думку автора, сама здоров'язбережувальна діяльність також досить різноманітна: медико-профілактична, гігієнічна, рекреаційна, фізкультурно-оздоровча, духовно-моральна [1].

Здоров'язбережувальну діяльність розглядаємо як специфічну форму людської активності, яка спрямована на формування здорового способу життя та забезпечує повне біосоціальне функціонування індивіда, його фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до природних впливів і мінливості зовнішнього середовища.

Структура здоров'язбережувальної діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання включає:

1. Формування ціннісних орієнтацій і мотивів здійснення здоров'язбережувальної діяльності.
2. Визначення мети й завдань здоров'язбережувальної діяльності.
3. Прогнозування й антиципацію результатів здоров'язбережувальної діяльності.
4. Програмування і планування здоров'язбережувальної діяльності.
5. Побудову науково-інформаційної основи здоров'язбережувальної діяльності.
6. Прийняття рішень у професійній діяльності, спрямованій на здоров'язбереження.
7. Організацію здійснення здоров'язбережувальної діяльності, її регулювання.
8. Організацію лікарського та педагогічного контролю за ефективністю проведення і результатами здоров'язбережувальної діяльності.
9. Оцінку і підбиття підсумків здоров'язбережувальної діяльності.
10. Розроблення нових перспектив, підвищення рівня професійної майстерності і творчості з питань здоров'язбереження.

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності освітніх закладів засвідчує, що наявні технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організацію навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;
- розроблення та реалізацію навчальних програм із формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок;
- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку школярів;
- функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності;
- гуманний підхід до кожного учня, формуванням доброзичливих і справедливих відносин у колективі;

– контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження і профілактику стомлюваності учнів;

– організацію збалансованого харчування учнів у школі.

Отже, аналіз визначень і сутності поняття «здоров'я» показав, що сучасний стан суспільства, зумовлений високими темпами його розвитку, пред'являє нові вимоги до людини та її здоров'я. Зростає значення і цінність здорового способу життя індивідуума при формуванні культури здоров'я всієї нації. Нині ініціатива збереження здоров'я належить системі освіти, і створення в багатьох вищих навчальних закладах кафедр, які займаються проблемою збереження та відновлення здоров'я через підготовку фахівців з фізичного виховання і спорту, – пряме тому підтвердження.

Завдання формування культури здоров'я, тобто оволодіння засобами й методами, потрібними для збереження та зміцнення здоров'я, варто розв'язувати через зміст навчального матеріалу, що розкриває зміст основних компонентів здоров'я і здорового способу життя, через організацію взаємодії учасників педагогічного процесу, під час якого визначаються цінності, ідеали здоров'я і способи його досягнення.

Аналіз педагогічних досліджень і практичного досвіду засвідчує все більший інтерес до питань, пов'язаних із здоров'язбережувальною компетентністю. Проте проблема її формування в майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту залишається нерозв'язаною. Основні причини цього:

– відсутність загально визнаного розуміння здоров'язбережувальної компетентності спеціаліста з фізичного виховання як комплексного феномену, який має великий потенціал для покращення рівня здоров'я населення;

– недостатня розробленість теоретико-педагогічних основ формування здоров'язбережувальної компетентності фахівця з фізичного виховання, що характеризують її суть і можливості вдосконалення;

– нерозробленість змістового й методико-технологічного аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього спеціаліста з фізичного виховання.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я населення. Здоров'язбережувальна діяльність досить різноманітна і включає медико-профілактичну, гігієнічну, рекреаційну, фізкультурно-оздоровчу, духовно-моральну діяльність.

Для виявлення стану готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до здоров'язбережувальної діяльності проведено анкетування 980 студентів вищих навчальних закладів, зокрема, 57 студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 37 – Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 50 – Запорізького національного університету, 39 студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 80 – Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, 121 – Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова,

26 студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, 69 – Львівського державного університету фізичної культури, 111 – Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», 35 студентів Вінницького соціально-економічного інституту Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», 33 – Горлівського регіонального інституту Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», 45 – Класичного приватного університету, 99 – Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна», 41 студент Мелітопольського інституту екології та соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», 86 студентів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, 51 студента Хмельницького інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна».

Цікаво було дізнатися думку молоді щодо запропонованого визначення поняття «здоров'язбережувальні технології». Відповіді опитаних дають змогу стверджувати, що поділяють погляд про те, що здоров'язбережувальні технології – це систематичне й послідовне втілення в освітню практику форм, методів і заходів заздалегідь спроектованого освітньо-оздоровчого процесу, який уключає системний аналіз, наукове обґрунтування, відбір, використання і контроль медико-біологічних, психологічних і соціальних механізмів апробованих і нових систем оздоровчої фізичної культури, 49,22 % студентів; частково поділяють – 35,32 %, не поділяють – 5,73 %, важко було відповісти 9,73 % студентів.

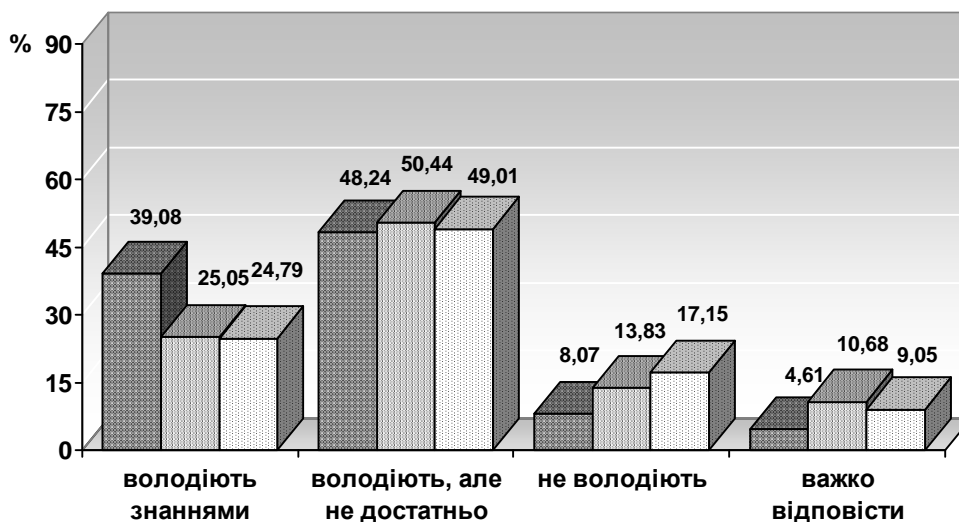
Деякі запитання анкети для студентів були покликані виявити, чи володіють вони знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я окремої людини, профілактики можливих розладів здоров'я, класифікації здоров'язбережувальних технологій та особливостей їх застосування у практичній діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту (рис. 1.3).

Як показано на рис. 1.3, значна кількість респондентів цими знаннями володіє, але не достатньо. Аналізуючи відповіді студентів, щодо принципів, засобів і умов збереження та зміцнення здоров'я індивіда, можемо стверджувати, що володіє такими знаннями 39,08 % опитаних; володіє, але недостатньо – 48,24 %; не володіє знаннями – 8,07 %; важко було відповісти 4,61 % студентів.

Отримані відповіді дають змогу констатувати, що володіють знаннями щодо застосування превентивних заходів та профілактики можливих розладів здоров'я 25,05 % студентів; володіє, але недостатньо – 50,44 % респондентів; не володіє – 13,83 %; важко було відповісти 10,68 % студентів.

На запитання про те, чи володіють студенти знаннями про класифікацію здоров'язбережувальних технологій та особливості їх застосування, ствердно, відповідно, 24,79 %; володіє, але не достатньо – 49,01 %; не володіє – 17,15 %; важко було відповісти 9,05 %.

Отже, лише 2/5 кількості опитаних студентів володіють знаннями про принципи, засоби й умови збереження та зміцнення здоров'я індивіда. Ще менша кількість володіє знаннями про класифікацію здоров'язбережувальних технологій та особливості їх застосування, а також принципи використання превентивних заходів та профілактики можливих розладів здоров'я.



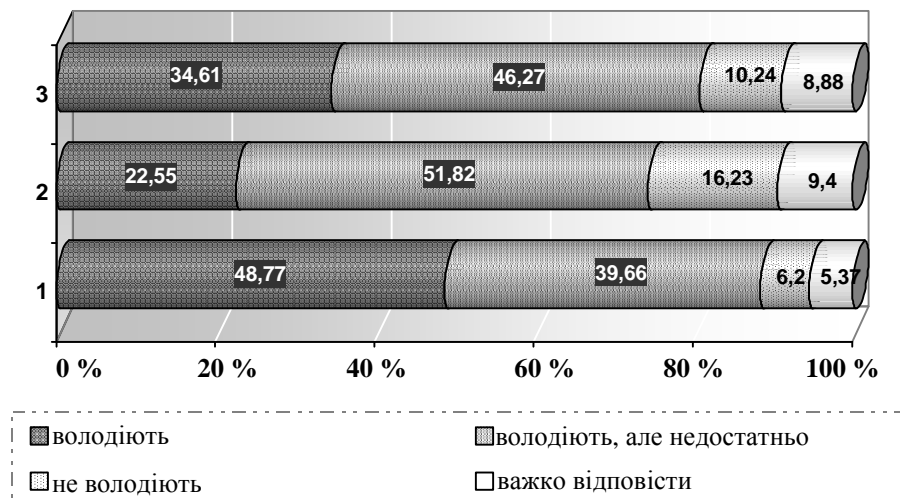
- Розподіл відповідей студентів щодо володіння знаннями про принципи, засоби й умови збереження та зміцнення здоров'я індивіда;
- Розподіл відповідей студентів щодо володіння знаннями про застосування превентивних заходів та профілактика можливих розладів здоров'я;
- Розподіл відповідей студентів щодо володіння знаннями про класифікацію здоров'язбережувальних технологій та особливості їх застосування

Рис. 1.3. Розподіл відповідей студентів, опитаних про володіння знаннями щодо основ збереження та зміцнення здоров'я, профілактики можливих розладів здоров'я, класифікацій здоров'язбережувальних технологій (%)

Готовність майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до здоров'язбережувальної діяльності засвідчує наявність умінь та навичок організації здорового способу життя та формування культури здоров'я людини, застосування різноманітних методик для визначення здоров'я людини, організації діяльності зі здоров'язбереження. Виявити, чи володіють студенти такими уміньми, мали окремі запитання анкети для студентів (рис. 1.4).

Зокрема, відповіді опитаних студентів дають змогу констатувати, що володіють навичками організації здорового способу життя та формування культури здоров'я людини з урахуванням національних, вікових, статевих та індивідуальних особливостей 48,77 % респондентів; недостатньо володіють – 39,66 %; не володіють – 6,2 % опитаних; важко було відповісти 5,37%.

Аналіз відповідей студентів, опитаних щодо володіння уміньми застосувати різноманітні методики для визначення рівня здоров'я індивіда, тобто кількісної його оцінки, зокрема за допомогою комп'ютерних технологій, виявив таку картину: володіє такими уміньми незначна кількість – 22,55 % студентів; володіють уміньми, але недостатньо – 51,82 % респондентів; не володіють такими уміньми – 16,23% опитаних; важко було відповісти 9,4 %.



1 – Розподіл відповідей студентів щодо володіння навичками організації здорового способу життя та формування культури здоров'я людини з урахуванням національних, вікових, статевих та індивідуальних особливостей;

2 – Розподіл відповідей студентів щодо володіння уміннями застосовувати різноманітні методики для визначення рівня здоров'я індивіда, зокрема за допомогою комп'ютерних технологій;

3 – Розподіл відповідей студентів щодо володіння навичками організації та реалізації діяльності з профілактики здоров'я та здоров'язбереження

Рис. 1.4. Розподіл відповідей студентів, опитаних про володіння уміннями та навичками організації здорового способу життя та формування культури здоров'я людини, застосування різноманітних методик для кількісного визначення здоров'я, організації діяльності зі здоров'язбереження (%)

Відповіді опитаних студентів дають змогу констатувати, що володіють навичками організації та реалізації діяльності з профілактики здоров'я і здоров'язбереження 34,61 % студентів; володіють, але недостатньо – 46,27 % респондентів; не володіють – 10,24 % опитаних; важко було відповісти – 8,88 % студентів.

На нашу думку, для майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, який у своїй професійній діяльності буде використовувати принципи здоров'язбереження, надзвичайно важливо знати й володіти методиками оцінки рівня здоров'я людини, зокрема з використанням комп'ютерних програм та технологій. Тому викликає занепокоєння той факт, що в умовах повсюдного впровадження інформаційно-телекомунікаційних і комп'ютерних технологій у процес підготовки майбутніх спеціалістів, лише 1/5 частина опитаних студентів, майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, володіє уміннями застосовувати різноманітні методики для визначення рівня здоров'я індивіда, тобто кількісної його оцінки, зокрема за допомогою комп'ютерних технологій.

Результати анкетування підтвердили актуальність схарактеризованої проблеми. Зокрема, володіють знаннями про принципи, засоби й умови збереження та зміцнення здоров'я індивіда лише 39,08 % студентів; володіють знаннями про класифікацію здоров'язбережувальних технологій та особливості їх застосування 24,79 % респондентів; володіють уміннями застосовувати різноманітні методики

для визначення рівня здоров'я індивіда, тобто кількісної його оцінки, зокрема за допомогою комп'ютерних технологій, 22,55 % студентів.

Отже, значною мірою здоров'язбережувальна діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах стримана недостатньою розробленістю теоретичних та практичних питань підготовки учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій.

Водночас, ефективність здоров'язбережувальної діяльності та використання здоров'язбережувальних технологій залежить від її спрямованості на задоволення потреб суб'єктів здоров'язбереження в освітній діяльності. Використання здоров'язбережувальних технологій повинне бути спрямоване на збереження, зміцнення та формування здоров'я учнів, що дає змогу розглядати учнів як об'єктів і суб'єктів професійної діяльності.

До чинників, що впливають на здоров'я учасників освітнього процесу, належать:

- соціальні: соціальна орієнтація учнів на здоровий спосіб життя, потреба в спеціальних знаннях та уміннях стосовно збереження свого здоров'я, ризику соціалізації;

- психолого-фізіологічні: здоров'я й адаптація, індивідуально-типологічні властивості організму, функціональні резерви школярів;

- організаційно-педагогічні: організація навчального процесу, оптимізація режиму рухової активності учнів, інформаційні навантаження, комплексний підхід до оцінки стану здоров'я учасників освітнього процесу, вибір методів індивідуальної діагностики оздоровлення учнів, основні ресурси здоров'язбережувального середовища загальноосвітніх навчальних закладів.

Серед базових напрямів розв'язання проблеми зміцнення, збереження та формування здоров'я школярів сучасні науковці виокремлюють медичний, фізкультурно-оздоровчий, валеологічний напрями та напрям щодо використання здоров'язбережувальних технологій.

У дослідженнях медичного напрямку науковці вбачають розв'язання проблеми збереження здоров'я школярів у поліпшенні діагностики захворювань, підвищенні якості профілактичних і лікувальних заходів, забезпеченні умов харчування, режиму дня, освітлення, навчального устаткування, приміщень відповідно до санітарних правил і норм.

У дослідженнях фізкультурно-оздоровчого напрямку засоби фізичної культури розглядають як традиційні й ефективні для оздоровлення дітей, підлітків і юнацтва.

У дослідженнях валеологічного напрямку достатньо значущою вважають валеологічну освіту школярів, спрямовану на засвоєння елементів соціального досвіду в сфері збереження та зміцнення здоров'я.

У дослідженнях напрямку щодо використання здоров'язбережувальних технологій зроблено акцент на педагогічних підходах до збереження здоров'я учнів, однак з урахуванням окремих питань із зазначених вище напрямів [74, с. 99–100].

Висновки до 1 розділу

Відповідно до державних нормативних документів фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах спрямована на збереження й зміцнення

здоров'я учнів, підвищення фізичних і функціональних можливостей, забезпечення готовності до життєдіяльності та навчальної діяльності.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення шкільної фізичної культури. Зокрема, запропоновано підвищити гуманістичну спрямованість, удосконалити методи й форми проведення занять фізичними вправами, покращити програмно-нормативне забезпечення, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, збільшити рухову активність учнів, застосовувати технічні засоби навчання, удосконалити систему оцінювання.

У наукових дослідженнях стверджено, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності школярів є самостійне виконання фізичних вправ. На основі аналізу літературних джерел із педагогіки, філософії, психології та фізичної культури визначено сутність поняття «самостійні заняття фізичними вправами», яке ми розуміємо як форму організації навчання, що включає різноманітні види індивідуальної й колективної рухової активності, здійснюється на уроці та позаурочних заняттях із урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних можливостей учнів під керівництвом викладача або без його безпосередньої участі.

У наукових джерелах самостійну роботу школярів розглядають як різноманітні види індивідуальної та групової пізнавальної діяльності, різноманітні типи навчальних завдань, які виконують під керівництвом учителя, систему організації роботи, за якої управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги, роботу школярів, що проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом, складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей.

Різнорізними аспектами самостійних занять школярів фізичними вправами присвячено наукові розвідки Е. С. Вільчовського, О. Д. Дубогай, В. Ф. Новосельського, Т. Г. Овчаренко, Н. Ф. Новосельського, В. Н. Шауліна. У дослідженнях розроблено правила дозування самостійних фізичних навантажень, запропоновано програми оздоровчих занять, подано правила контролю й самоконтролю.

В Україні останнім часом іде активний пошук моделі забезпечення здоров'язбереження в навчальних закладах, яка буде адекватна вимогам постіндустріального суспільства, може бути реалізована в межах освітнього закладу в сьогоденних соціально-економічних обставинах, проте однією з основних проблем залишається практична підготовка вчителя фізичної культури до реалізації сучасних технологій збереження здоров'я.

Джерела та література

1. Авчинникова С. О. Здоровьесберегающая деятельность как условие формирования валеологической компетентности будущих специалистов социальной работы [Электронный ресурс] / С. О. Авчинникова // Вест. Томск. гос. пед. ун-та. – 2010. – Вып. 1 (108). – С. 79–82. – Режим доступа : http://vestnik.tspu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=2265&Itemid=276

2. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.

3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
4. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : метод. рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. – 80 с.
5. Анпилова И. А. Особенности здоровьесбережения в школе. [Электронный ресурс] / И. А. Анпилова. – Режим доступа : http://volodicheva.ucoz.com/load/nashe_mo/zdorovesberezhenie_statja_anpilovoj
6. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
7. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоров'я, 2005. – 48 с.
8. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 56–59.
9. Архангельский С. И. Учебный процесс в высшей школе: его закономерные основы и методы / С. И. Архангельский. – М. : Высш. шк., 1980. – 368 с.
10. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физ. образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 5–7.
11. Бабакова І. П. Самостійна робота як фактор удосконалення процесу підготовки майбутнього вчителя музики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / І. П. Бабакова. – К., 1998. – 19 с.
12. Бабич В. І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» / В. І. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 134–139.
13. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Львів, 2007. – 20 с.
14. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
15. Барщай Л. С. Індивідуалізація пізнавальної самостійності школярів / Л. С. Барщай // Почат. шк. – 1991. – № 12. – С. 18–20.
16. Башкин И. Н. Современные подходы к развитию физической реабилитации / [И. Н. Башкин, В. Н. Мухин, В. А. Сорокий, Я. Слежински] // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. (Київ, 20–23 верес. 2005 р.). – К. : Україна. – С. 763–778.
17. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 24 с.
18. Безпека: теорія, парадигма, концепція, культура. Словник-довідник / автор-укладач професор В. Ф. Піліпенко. – [Вид. 2-ге.] – М. : ПЕР СЭ-пресс, 2005. – 724 с.
19. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белов. – М. : Химия, 1994. – 400 с.
20. Бібік Н. М. Формування пізнавальних інтересів молодших школярів : монографія / Н. М. Бібік. – К. : ВПОР, 1998. – 200 с.
21. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Білітюк. – Х., 2006. – 21 с.

22. Благий А. Л. Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / А. Л. Благий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – С. 271–274.
23. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович. – М. : [б. и.], 1972. – 205 с.
24. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фіз. культура. – 2005. – № 2. – С. 1–4.
25. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю. Ю. Борисова ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2009. – 20 с.
26. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
27. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
28. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
29. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Мурахов. – К. : ІЗМН, 1987. – 224 с.
30. Валин В. Самостоятельность как свойство личности / В. Валин // Физ. культура в шк. – 1992. – № 2; 3; 4. – С. 10.
31. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. Г. Васильчук. – Львів, 2007. – 20 с.
32. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
33. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 335 с.
34. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 18 с.
35. Власюк Г. І. Домашні завдання з фізичної культури як чинник оздоровлення школярів / Г. І. Власюк // Проблеми фізичного виховання в контексті освітньої педагогіки ВНЗ : зб. наук. ст. галузі фіз. культури і спорту. – Рівне : РДГУ, 2009. – Вип. 6. – С. 4–5.
36. Власюк Г. І. Самостійні заняття в системі фізичної підготовки старшокласників / Г. І. Власюк // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. – Рівне : РДГУ, 2009. – Вип. 3. – С. 35–40.
37. Власюк Г. І. Формування вмінь і навичок працювати самостійно / Г. І. Власюк // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. – Рівне : РДГУ, 2009. – Вип. 3. – С. 78–81.
38. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 21 с.

39. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – Киев : Здоров'я, 1991. – 248 с.
40. Волков Л. В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков : учеб.-метод. пособие / Л. В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий : [б. и.], 1991. – 25 с.
41. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К. : [б. в.], 2008. – 120 с.
42. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. – Киев : Рад. шк., 1988. – 113 с.
43. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25–28.
44. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 218 с.
45. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. П. Гаврилюк. – Луцьк, 2010. – 20 с.
46. Герасимович Я. Формування здорового способу життя молоді / Я. Герасимович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : [зб. наук. пр.]. – Луцьк : [б. в.], 2008. – Т. 1. – С. 28–32.
47. Глазирін І. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять / І. Глазирін // Фіз. виховання в шк. – 1999. – № 2. – С. 28–32.
48. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 27 с.
49. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Гнітецький. – Львів, 2000. – 24 с.
50. Головченко Г. Проблеми реорганізації нормативно-програмної основи фізичного виховання / Г. Головченко, Т. Бондаренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2–3. – С. 11–13.
51. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі / М. С. Гончаренко, В. Є. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 39–43.
52. Горашук В. П. Культура здоровья спортсмена и ее сущность / В. П. Горашук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 64–73.
53. Граф В. Основы организации учебной деятельности и самостоятельной работы студентов : учеб.-метод. пособие / В. Граф, В. Ильясов, В. Ляудис. – М. : [б. и.]. – 80 с.
54. Граф Л. В. Содержание и организация самостоятельной деятельности студентов на занятиях по физической культуре : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Граф. – СПб. : ГАФК, 1993. – 22 с.
55. Губарева О. С. Развитие педагогической технологии в оздоровчих видах гимнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. С. Губарева. – К., 2001. – 21 с.
56. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры / А. А. Гужаловский, Р. Э. Зиленицкая. – Минск : [б. и.], 1993. – 20 с.
57. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. асвета, 1978. – 88 с.

58. Демінська Л. О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 90–92.
59. Денисенко Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах / Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : ЛПКС. Лтд., 2001. – 308 с.
60. Державна національна програма «Освіта» // Україна ХХІ століття. – К. : Веселка, 1994. – 62 с.
61. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформ. зб. М-ва освіти України. – 1996. – № 9. – С. 9–15.
62. Державний стандарт базової повної і середньої освіти // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України (спецвипуск). – 2004. – № 1–2. – 64 с.
63. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти : Наказ Міністерства освіти України за № 188 від 25.05.1998 р. // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – К. : Пед. преса, 1998. – № 11. – С. 4–5.
64. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 21 с.
65. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. В. Домашенко ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2003. – 20 с.
66. Дорошенко А. С. Формирование самостоятельности и активности у младших школьников на уроках физической культуры : автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / А. С. Дорошенко. – Л., 1982. – 24 с.
67. Дубогай А. Д. Контроль і самоконтроль при самостоятельних заняттях фізическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физ. культура в шк. – 1983. – № 10. – С. 54–56.
68. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
69. Дубогай О. Плекаймо здоров'я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.
70. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 158–162.
71. Душанин С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С. А. Душанин. – Киев : [б. и.], 1986. – 47 с.
72. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк. – Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2000. – 305 с.
73. Есипов Б. П. Самостоятельная работа учащихся на уроках / Б. П. Есипов. – М. : Просвещение, 1961. – 208 с.
74. Єфімова В. М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності: теорія та методика : [монографія] / В. М. Єфімова. – Сімферополь : Сонат, 2011. – 440 с.
75. Завацький В. І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : 13.00.13 / В. І. Завацький ; Київ. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 1997. – 34 с.

76. Загвязинский М. А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных вузов : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04 / М. А. Загвязинский. – СПб., 1993. – 24 с.
77. Закон України «Про загальну середню освіту» // Інформ. зб. МОН України. – 1999. – № 12.
78. Закон України «Про освіту» // Голос України. – 1996. – С. 3–5.
79. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 18 червня 1993 року за № 3805-ХІІ.
80. Запорожанов В. А. Педагогический контроль в спорте / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1990. – 148 с.
81. Зверев С. М. Учити умению самостійно займатися фізическими упражненнями / С. М. Зверев // Физ. культура шк. – 1979. – № 6. – С. 20–23.
82. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
83. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В. А. Зиновьев // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 7. – С. 22–23.
84. Зорина Л. Я. Дидактические основы формирования системы знаний у старшеклассников / Л. Я. Зорина. – М. : Просвещение, 1978. – С. 40–46.
85. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – Киев : УГУФВС, 1994. – 126 с.
86. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 160 с.
87. Ильясов И. И. Структура процесса учения / И. И. Ильясов. – М. : Изд-во МГУ, 1986. – 198 с.
88. Іванько О. А. Фізична культура і спорт як соціальна сфера діяльності людини / О. А. Іванько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 18. – С. 138–143.
89. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева // Начальная шк. – 2005. – № 11. – С. 75–78.
90. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Карачевська. – Львів, 2007. – 21 с.
91. Кашуба В. А. Биодинамика осанки школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соис. учёной степени канд. наук по физ. воспит. и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / В. А. Кашуба. – Киев, 2003. – 37 с.
92. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Кириленко Сергій Вікторович ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 21 с.
93. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. Я. Кубальник ; ЛДІФК. – Львів, 2008. – 20 с.
94. Кіссе А. І. Самостійні заняття в ситемі фізичного виховання інвалідів з порушенням опорно-рухового апарату : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.03 / А. І Кіссе ; Південноукр. держ. пед. ун-т. – Одеса, 1999. – 19 с.
95. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.
96. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / В. В. Кожанов // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. – С. 12–14.

97. Козаков В. А. Самостоятельная работа студентов : учеб. пособие / В. А. Козаков. – Киев : [б. и.], 1988. – 280 с.
98. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения / Я. А. Коменский ; под ред. А. А. Красновского. – М. : Учпедгиз, 1955. – 651 с.
99. Котов С. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.
100. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.
101. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань / А. Г. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХП, 2008. – № 19. – С. 18–22.
102. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
103. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
104. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Н. В. Кудикіна. – К., 2004. – 41 с.
105. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.
106. Куц А. С. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью школьников посредством экспресс-тестов как одно из условий повышения эффективности учебного процесса по физической культуре : автореф. дисс. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04. – М., 1978. – 22 с.
107. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Київ ; Вінниця : Континент-Прим, 1995. – 208 с.
108. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – Киев : Здоров'я, 1990. – 176 с.
109. Линец М. М. Основы методики развития руховых качеств / М. М. Линец. – Л. : Штабур, 1997. – 207 с.
110. Лисенко Н. М. Рациональні прийоми самостійної роботи на однотомних уроках / Н. М. Лисенко // Почат. шк. – 1986. – № 12. – С. 49–50.
111. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Лисяк. – Х., 2006. – 21 с.
112. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. З. Максимів. – Львів, 2007. – 21 с.
113. Марчук Л. Б. Самостійна робота як метод урізноманітнення навчальної діяльності учнів / Л. Б. Марчук // Рідна шк. – 2000. – № 4. – С. 84–88.
114. Масюк О. М. Зміцнення самостійності школяра як шлях формування творчої особистості / О. М. Масюк // Педагогіка і психологія формування творчої особистості. – Київ ; Запоріжжя : [б. в.], 2001. – Вип. 21. – С. 89–93.

115. Мейсон Г. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейсон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. : Просвещение, 1986. – 112 с.
116. Мельник Ю. Б. Особливості формування культури здоров'я: модель культури здоров'я особистості учня / Ю. Б. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 11. – С. 37–46.
117. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6. – С. 56–59.
118. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик ; ЛДДФК. – Львів, 2002. – 19 с.
119. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
120. Мицкан Б. М. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. М. Мицкан, Г. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. акад. С. Дем'янчука. – Рівне : [б. в.], 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 59–64.
121. Мищенко В. С. Функциональные резервы и адаптация / В. С. Мищенко. – Киев : Наук. думка, 1993. – 250 с.
122. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. М. Мірошніченко ; ЛДДФК. – Львів, 2008. – 17 с.
123. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Міхеєнко Олександр Іванович. – О., 2004. – 211 с.
124. Молнар М. В. Формування програмно-методичного забезпечення фізичного виховання у молодшій школі з урахуванням регіонального компоненту освіти (на прикладі Закарпатської області) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Молнар. – Львів, 2000. – 21 с.
125. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
126. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дис. на соиск. ученой степени д-ра пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. Н. Московченко. – М., 2008. – 44 с.
127. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоров'я, 1989. – 286 с.
128. Мякушева Т. М. Развивая самостоятельность / Т. М. Мякушева // Физ. культура в shk. – 1991. – № 6. – С. 19.
129. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Е. М. Навроцький. – Луцьк, 2000. – 21 с.

130. Науменко Ю. В. Комплексное формирование социокультурного феномена «здоровье» у подростков в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Ю. В. Науменко. – М., 2009. – 43 с.
131. Недоспасова Н. П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования / Н. П. Недоспасова // Валеология : [науч.-практ. журн.]. – 2004. – № 4. – С. 43–44.
132. Нечай М. Д. Організація самостійної роботи учнів на уроках у малокомплектній школі / М. Д. Нечай // Почат. шк. – 2004 – № 1. – С. 45–48.
133. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельский. – Киев : Рад. шк., 1989. – 128 с.
134. Овчаренко Т. Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя / Т. Г. Овчаренко // Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – С. 82–86.
135. Огородников С. С. Индивидуализация самостоятельных заданий по физическому воспитанию студентов : автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / С. С. Огородников. – Минск, 1982. – 22 с.
136. Ольхова-Марчук Н. В. Формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Н. В. Ольхова-Марчук. – Тернопіль, 2010. – 22 с.
137. Омельченко С. О. Діяльність учених рад вітчизняних педагогічних ВНЗ у сфері збереження здоров'я студентів (перше десятиліття незалежності) [Електронний ресурс] / С. О. Омельченко. І. А. Решетова. – Режим доступу : http://www.zabgu.ru/files/lectures_on_a_medical_conferen/psychosocial/omelchenko.pdf
138. Омельченко С. О. Теоретико-методологічні засади взаємодії соціальних інститутів у формуванні здоров'я та здорового способу життя особистості / С. О. Омельченко // Молодь і ринок. – 2007. – № 8 (31). – С. 68–73.
139. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В. М. Оржеховська // Наук. зап. НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29–31.
140. Осадчук Т. В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів / Т. В. Осадчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2005.– С. 460–464.
141. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
142. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. л-ра, 1999. – 320 с.
143. Петленко В. П. Основные методологические проблемы теории медицины / В. П. Петленко. – Л. : Медицина. Ленинг. отд-ние, 1982. – 256 с.
144. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Петров Вадим Олегович. – Ростов на/Д, 2003. – 220 с.
145. Петух Е. П. Здоровьесберегающие технологии / Е. П. Петух. [Електронний ресурс]. – Режим доступа : // http://school-72-minsk.narod.ru/petukh_elena.html
146. Пидкасистий П. И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении / П. И. Пидкасистий. – М. : Педагогика, 1980. – 240 с.

147. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1986. – 152 с.
148. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 167 с.
149. Пискова Д. М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17–18 лет на основе учета структуры моторики : автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. М. Пискова ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта. – М., 1996. – 24 с.
150. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя / В. М. Платонов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 3–7.
151. Подгорная О. Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно-ориентированного образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, теория и история педагогики» / Подгорная Ольга Ефимовна. – Тирасполь, 2005. – 211 с.
152. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк : Надтир'я, 1995. – 92 с.
153. Поташнюк Р. З. Фізичний розвиток і захворюваність учнів прогімназійних класів / Р. З. Поташнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2000. – № 9. – С. 3–7.
154. Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. М. Почтар. – К., 2010. – 20 с.
155. Пышкало А. М. Самостоятельная работа учащихся в малокомплектной школе / А. М. Пышкало. – М. : Просвещение, 1974. – 266 с.
156. Ратов И. П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. – Минск : [б. и.], 1994. – 116 с.
157. Резнік А. Б. Самостійна робота учнів у школі / А. Б. Резнік. – К. : Знання, 1979. – 48 с.
158. Решетнева Г. А. Концепция формирования основ здоровой жизнедеятельности ребенка на начальных этапах его индивидуального развития / Г. А. Решетнева, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 2–4.
159. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк [б. в.], 2003. – 436 с.
160. Ровный А. С. Физиология человека / А. С. Ровный. – Харьков : [б. и.], 1999. – 230 с.
161. Розенбаум Е. М. Самостоятельная работа студентов первого курса по французскому языку / Е. М. Розенбаум. – Запорожье : ЗГПИ, 1964. – 32 с.
162. Рощенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами / В. Рощенко, В. Столітенко // Фіз. виховання в шк. – 1998. – № 3. – С. 15–18.
163. Русанов В. П. Валеологизация процесса физического воспитания – основа здоровьесбережения современных школьников [Электронны ресурс] / В. П. Русанов, Р. А. Грачева. – Режим доступа : <http://www.vestnik-kafu.info/journal/5/160>
164. Сватъев А. В. Індивідуальний підхід до дозування фізичних навантажень як засіб оптимізації фізичного здоров'я і рухової підготовленості починаючих веслувальників-академістів / А. В. Сватъев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2009. – № 22. – С. 11–15.
165. Севрук А. И. Здоровьесберегающий урок: концепция, технологии, мониторинг / А. И. Севрук, О. А. Юнина // Школьные технологии. – 2004. – № 2. – С. 200–208.
166. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец.

24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Сембрат. – Львів, 2003. – 22 с.

167. Семененко В. П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Семененко. – К., 2005. – 20 с.

168. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціалізації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Скалій. – Львів, 2002. – 25 с.

169. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Скалій. – Х., 2006. – 23 с.

170. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 270 с.

171. Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения : автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Смурыгина ; Узб. гос. ин-т физ. культуры. – Ташкент, 1994. – 24 с.

172. Стадник Є. І. Організація самостійної роботи в класі-комплекті / Є. І. Стадник // Почат. шк. – 1986. – № 12. – С. 48–49.

173. Стан здоров'я школярів великого міста / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Клиническая педиатрия; ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології АМН України». – 2008. – № 1 (10). – С. 18–26.

174. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Суворова ; ЛДДФК. – Львів, 2003. – 20 с.

175. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.

176. Сухарев А. Р. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Р. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

177. Тамарская Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект) : [учебно-метод. пособие для учителя] / Н. В. Тамарская, С. В. Русакова, М. Б. Гагина. – Калининград : КГУ, 2002. – 31 с.

178. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. – СПб. : Петроградский и К, 1997. – 416 с.

179. Тимчасовий державний освітній стандарт // Фіз. культура в шк. – 1993. – № 6. – С. 4–9.

180. Третьяков Н. А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студентов педагогических вузов : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04. – Киев, 1988. – 22 с.

181. Трещалин В. Ф. Формируя навыки самостоятельности / В. Ф. Трещалин // Физ. культура в шк. – 1993. – № 3. – С. 20; 1994. – № 1. – С. 28; 1994. – № 5. – С. 44; 1994. – № 6. – С. 25; 1995. – № 3. – С. 34; 1995. – № 6. – С. 30.

182. Трубочова С. Е. Організація самостійної роботи старших підлітків у процесі вивчення нового матеріалу / С. Е. Трубочова // Гуманізація процесу навчання в шк. – К. : [б. в.], 2001. – С. 109–125.

183. Трубочова С. Роль методів самостійного набуття знань в організації пізнавальної діяльності учнів / С. Трубочова // Рідна шк. – 2001. – № 1. – С. 39.

184. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 504 с.

185. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання / К. Д. Ушинський // Вибрані педагогічні твори. – К. : Рад. шк., 1983. – Т. 1. – С. 192–471.
186. Федоренко І. Т. Формування самостійності учнів у навчально-виховній роботі школи / І. Т. Федоренко. – К. : Рад. шк., 1963. – 76 с.
187. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
188. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Н. О. Фролова. – К., 2003. – 21 с.
189. Царенко А. В. Здоров'я як найвища цінність людини / А. В. Царенко // Валеологія. – 1997. – № 1. – С. 19–21.
190. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1–3 ступенів : навч. посіб. / А. В. Цьось, В. М. Довгонюк, Н. М. Ковальчук. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.
191. Чернишов О. І. Стратегічні напрямки здоров'язбереження в освіті / О. І. Чернишов // Здоров'я через освіту : матеріали міжгалуз. регіон. наук.-практ. конф., 22 квіт. 2009 р. – Т. 1. – С. 13.
192. Шаулин В. Н. Подготовка младших школьников к самостоятельной деятельности / В. Н. Шаулин // Физ. культура в шк. – 1991. – № 4; 5. – С. 16.
193. Шестерева Л. Е. К вопросу о взаимосвязи уровня развития скоростно-силовых качеств и функционального состояния отдельных сенсорных систем у школьников средних классов / Л. Е. Шестерева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХП, 2008. – № 10. – С. 20–24.
194. Шиян Б. М. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителів з фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян. – АПН України. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 1997. – 50 с.
195. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
196. Юхимюк В. П. Формування знань з олімпійської тематики учнів основної школи в процесі занять фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. П. Юхимюк. – Луцьк, 2010. – 22 с.
197. Язловецкий В. С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – Киев : Здоров'я, 1987. – 136 с.
198. Astranol P. O. A monogram for calculation of an aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work / P. O. Astranol, J. Ruming // J. Appl. Physiol. – 1954. – Vol. 7. – P. 218–222.
199. Biddle S. Exercise and psychosocial health / S. Biddle. – Research Quarter for Exercise and Sport, 1995. – S. 292–297.
200. Blair S. H. Physical Activity: Important Contributor to Health and Function / S. H. Blair. – Dallas, 1994. – 247 p.
201. Fox K. R. The use of fitness tests / K. R. Fox, S. J. Biddle // Joperd. – 1988. – Vol. 59. – № 2. – P. 47–53.
202. Hirata K., Kaku K. The evaluating method physique and physical fitness and its practical application / K. Hirata, K. Kaku. – Tokyo, 1968. – P. 132.
203. Morehouse L. E. Total Fitness in 30 minutes a week / L. E. Morehouse, L. Gross. – St. Albans, 1977. – P. 190.
204. Painter P. Decision Making in Programming Exercise. Resomce Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription / P. Painter, W. Heskell. – Philadelphia, 1988. – P. 256–263.
205. Pate R. R. Evolving Definition of Physical Fitness / R. R. Pate // QUEST. – 1990. – P. 174–179.

РОЗДІЛ 2

СУТНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

2.1. Зміст і структура педагогічної діагностики в період кам'яного віку

Аналіз нормативних документів, практики навчання і виховання засвідчує, що освіта ХХІ ст. – це освіта для людини. Її стрижень – розвивальна, культуротворча домінанта, виховання відповідальної особистості, яка здатна до самоосвіти та саморозвитку, уміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання й уміння для творчого розв'язання проблем, прагне змінити на краще власне життя та життя своєї країни. ХХІ ст. – час переходу до високотехнологічного інформаційного суспільства, у якому якість людського потенціалу, рівень освіченості й культури всього населення набувають вирішального значення для економічного та соціального поступу країни. Інтеграція й глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, які відбуваються у світі, вимагають глибокого оновлення системи освіти, зумовлюють її випереджувальний характер. Суспільство стає дедалі більш людино-центристським [156].

Ґрунтуючися на людиноцентристських тенденціях, потрібно не обмежувати можливості пізнання природи та світу, надати більше простору для вдосконалення людини, її індивідуального самопізнання. Треба також системно оновлювати зміст навчання, що має відображати все багатство раціональних знань людства, у тому числі й у духовній сфері. І, безумовно, дедалі актуальнішим стає завдання щодо забезпечення цілісного бачення дитиною довкілля крізь систему окремих предметів та органічне включення в нього загальнолюдського, зокрема власної діяльності.

Традиційно навчальний процес передбачає засвоєння школярем певної суми знань, умінь і здатність відтворити їх під час контролю [5; 40; 131]. Роботу конкретного педагога оцінювали за сумою знань, набутих його підопічними. Але ж неможливо навчити людину на все життя. Рано чи пізно вона втратить конкурентоспроможність, стане функціонально недієздатною, якщо не поновлюватиме свої знання. Отже, у дитини має бути сформоване розуміння потреби та вміння навчатися впродовж життя. Це і є однією з найважливіших функцій поряд із засвоєнням базових знань навчального процесу.

Вибір засобів, методів, форм навчання пов'язаний із прийняттям педагогом рішення. Вони мають різний рівень обґрунтованості й упевненості, що обраний комплекс засобів найкращий для конкретних умов. Рішення буває машинальним (приймається до того, як осмислюється інформація); інтуїтивним (ґрунтується на

інтуїції); асоціативним (спирається на асоціації з попередніми рішеннями); пробним (основане на методі проб і помилок); імовірнісним (передбачає оцінювання ймовірного результату від нього); детермінованим (спирається на знання причинно-наслідкових, інших зв'язків, які дають змогу передбачити результати) [16]. У процесі побудови навчального процесу потрібно враховувати підпорядкованість його меті навчання, цілісне охоплення всіх основних компонентів, використання принципів дидактики, можливостей змісту й форм навчання. Знаючи особливості кожного з методів навчання, раціонально поєднуючи їх відповідно до якостей учнів, можна приймати конкретні рішення.

Водночас ефективність педагогічної діяльності залежить від знань закономірностей навчального процесу, психологічних і фізіологічних властивостей школярів, чинників впливу на навчальну діяльність учнів. Тому професійна діяльність учителя передбачає активне застосування методів педагогічної діагностики.

На потребу застосування в навчальному процесі такої діагностики вказували видатні вчені й педагоги Б. Г. Ананьєв [3], П. П. Блонський [25], Я. А. Коменський [82], К. Д. Ушинський [155], Я. Ф. Чепіга [160].

Наприклад, у науковому трактаті Яна Амоса Коменського «Велика дидактика» задля диференціації навчання наголошено на потребі поділу учнів на окремі групи відповідно до індивідуальних особливостей [82].

Принципове значення для обґрунтування сутності педагогічної діагностики мали наукові роботи П. А. Блонського [25].

Особливу увагу вчений приділяв попередженню помилок у діагностичній діяльності, зазначаючи, що результати, отримані за допомогою декількох замірів, недостатні для пояснення поведінки людей в усіх життєвих ситуаціях. На думку П. П. Блонського, план вивчення дитини складається з таких складників:

- анкетування;
- тестування;
- діагноз;
- етіологічний аналіз;
- педагогічний рецепт.

Важливе значення для теорії й методики педагогічної діагностики мають наукові роботи А. С. Макаренка [102]. Педагог наголошував, що діагностика має враховувати головну мету виховання – перетворення особистості з урахуванням її індивідуальних і суспільних інтересів. Діагностичні знання – результат не окремого та байдужого вивчення особистості, а потрібна умова спільної виховної роботи вихователя й учня.

Вивчення проблеми розвитку педагогічної діагностики в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях дало змогу С. М. Мартиненко [106] виокремити основні етапи її становлення та розвитку.

Активне вивчення індивідуальних особливостей дитини і відповідних тестових методик проводили у 20–30-х рр. ХХ ст. Науковці [67; 83] розробили систему методів дослідження дитинства, які включали в себе такі показники: спадковість дитини, умови її життя та розвитку, основи психолого-педагогічного тестування, педологічні характеристики на учнів. Педологія як практична наука займається визначенням стадій дитинства – періодів розвитку, спадковості, характеризує кожну із цих стадій відповідно до даних фізіології, біології, анатомії, психології, антропології.

У країні створено педологічні кабінети, завдання яких полягали в допомозі дошкільним, шкільним, районним об'єднанням реалізовувати рекомендації педагогічної діагностики. Робота таких кабінетів будувалася за трьома напрямками:

- профілактичним (вивчення різних сторін розвитку дитини в тісному зв'язку з навчанням і вихованням задля вчасного попередження порушень інтелекту, формування у вчителів та батьків педологічної культури);
- діагностичним (вивчення особливостей (розумових, фізичних) розвитку дитини, можливих відхилень, виявлення їх причин);
- корекційним (впливав із діагностичного й передбачав педагогічну корекцію виявлених відхилень).

Однак педологію було проголошено буржуазною наукою й заборонено. Як окремих наукових напрям педагогічна діагностика з'явилася лише наприкінці 60-х рр. XX ст. в Німеччині, а пізніше – у США, Великобританії, Франції, Бельгії. Науковці вивчали питання пізнання особистості дитини, її потенційних можливостей. Згодом проведено дослідження [15; 18; 66; 86; 105; 108] (А. С. Белкін, Б. П. Бітінас, І. В. Житко, Л. М. Кравченко, С. М. Мартиненко, О. М. Мельник), у яких схарактеризовано зміст та складові частини діагностичної діяльності.

Результати аналізу наукових джерел засвідчили, що термін «педагогічна діагностика» вжито в низці робіт у різних контекстах [109; 122; 124; 125; 132] (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Визначення сутності педагогічної діагностики в науковій літературі

Автор	Означення сутності терміна
К. Інгенкамп	Процес, під час якого (з використанням діагностичного інструментарію або без нього), дотримуючись потрібних наукових критеріїв якості, учитель спостерігає за учнями й проводить анкетування, опрацьовує дані спостережень та опитувань і повідомляє отримані результати із ціллю описати поведінку, пояснити її мотиви або передбачити поведінку в майбутньому
А. І. Кочетов	Вивчення результативності навчально-виховного процесу в школі на основі змін у рівні вихованості учнів та зростанні педагогічної майстерності вчителів
А. С. Белкін	Вид діагностичної методики розпізнання й загального вивчення учнів задля встановлення педагогічного діагнозу
І. В. Житко	Частина дослідницької діяльності педагога, спрямована на розпізнання стану компонентів педагогічного процесу
С. М. Мартиненко	Провідний компонент професійної діяльності, що має за мету її діагностичний супровід, охоплює сукупність засобів вивчення індивідуальних особливостей навчання, виховання й розвитку суб'єктів навчально-виховного процесу, міжособистісні стосунки
І. П. Підласий	Дієвий засіб проникнення в сутність педагогічної ситуації, завдання якого – отримати реальну та, за можливості, наочну картину розвитку подій

Результати дослідження засвідчили, що педагогічну діагностику найчастіше визначають як достатньо відоме, загальноприйняте й однозначне поняття. Водночас Педагогічна енциклопедія [126] визначає діагностику та діагноз з погляду лише медицини. У словнику іноземних слів наведено більш узагальнене визна-

чення діагностики, яку розуміють як «встановлення та вивчення ознак, які характеризують стан явища для передбачення можливих відхилень та запобігання нормальному режиму роботи об'єкта діагностики» [148, 141].

Наведені вище робочі визначення педагогічної діагностики не вирізняються однозначністю. Так, німецький фахівець Карлхайнц Інгенкамп педагогічну діагностику трактує як «процес, під час якого (з використанням діагностичного інструментарію або без нього), дотримуючись відповідних наукових критеріїв якості, учитель спостерігає за учнями й проводить анкетування, опрацьовує дані спостережень та опитувань і повідомляє отримані результати, щоб описати поведінку, пояснити її мотиви або передбачити поведінку в майбутньому [74, с. 5]». Його співвітчизник К. Дж. Клауер припускає можливим лише один порівняно формальний підхід до визначення педагогічної діагностики, яку він розуміє як сукупність пізнавальних зусиль, які слугують прийняттю актуальних педагогічних рішень [5].

Колектив білоруських науковців під керівництвом А. І. Кочетова [85] визначає сутність педагогічної діагностики як вивчення результативності навчально-виховного процесу в школі на основі змін у рівні вихованості учнів та зростанні педагогічної майстерності вчителів.

А. С. Белкін характеризує діагностику як вид діагностичної методики розпізнання й загального вивчення учнів для встановлення педагогічного діагнозу [15]. На думку Е. В. Бондаревської, педагогічна діагностика – це система діяльності з вивчення та визначення стану розвитку педагогічного процесу, системи, а також її об'єктів і суб'єктів [29]. І. В. Житко висвітлює це поняття як частину дослідницької діяльності педагога, спрямовану на розпізнання стану компонентів педагогічного процесу [66].

З позицій системного підходу як методологічної основи дослідження розглядала педагогічну діагностику С. М. Мартиненко [103; 104; 106]. На її думку, діагностична діяльність – провідний компонент професійної діяльності, що має за мету її діагностичний супровід, охоплює сукупність засобів вивчення індивідуальних особливостей навчання, виховання й розвитку суб'єктів навчально-виховного процесу, міжособистісні стосунки.

І. П. Підласий характеризує діагностування як дієвий засіб проникнення в сутність педагогічної ситуації, завдання якого – отримати реальну та, за можливості, наочну картину розвитку подій [128].

Якщо узагальнити наведені дані, а також результати інших досліджень [18; 53; 80; 123; 132; 133;], то можна констатувати, що в науковій літературі є різні підходи до визначення сутності педагогічної діагностики (з погляду змісту діагностичної діяльності, послідовності виконаних при цьому операцій; відповідно до мети та завдань педагогічної діагностики). Це привело до того, що педагогічна діагностика часто замінюється вивченням компонентів педагогічного процесу, результативності навчання та виховання [53], що дає підставу стверджувати про імпліцитну присутність діагностики в педагогічному процесі, починаючи із взаємодії вчителя й учня під час спортивно-масової роботи [33; 34; 35; 62; 151] на уроці та закінчуючи управлінням системою освіти загалом [18; 136].

Процес формування термінологічного апарату педагогічної діагностики на сьогодні ще не завершений. У вітчизняних [35; 104; 106; 135; 163] та зарубіжних

[74; 150; 168; 171; 175] наукових розвідках і нині можна натрапити на різноманітні тлумачення навіть таких базисних основоположних понять, як «педагогічна діагностика», «педагогічний діагноз». Водночас А. І. Кочетов відзначає: «чим вищий рівень розвитку науки, тим більш досконала її понятійно-термінологічна система. До складу важливих характеристик такого вдосконалення належать аспектна чистота та предметна визначеність понять, однозначність їх тлумачень» [85,5].

Варто наголосити, що в наукових роботах наведено характеристику окремих напрямів педагогічної діагностики. Так, сутність спортивної діагностики розуміють як оцінку психофізіологічних особливостей і якостей особистості, потрібних для успішного оволодіння певною спортивною діяльністю [43; 51; 118; 174; 177].

Потрібно відзначити, що в спеціальній літературі достатньо повно проаналізовано питання психологічної та функціональної діагностики в галузі фізичної культури й спортивної діяльності [11; 22; 32; 63; 145; 147]. В. А. Булкін [33] вважає спортивно-педагогічну діагностику педагогічним методом, який системно об'єднує завдання аналізу й контролю, моделювання та прогнозування для виявлення причинно-наслідкових відносин у категоріях «мета–засіб–результат» і визначення потрібних корегувальних впливів у процесі тренування.

А. Н. Леонтьєв, А. А. Смирнов, А. Н. Лурія [98] визначають сутність психолого-педагогічної діагностики як розв'язання проблем психічних передумов школяра для його шкільних успіхів та аналіз причин невстигання учнів.

Неоднозначно визначають і педагогічний діагноз. Окремі дослідники [13; 48; 112; 132; 137] його розуміють як висновок про ті прояви та якості особистості, на які спрямовується педагогічний вплив, а також про чинники, що впливають на вихованців. При цьому, на думку авторів, діагноз має містити, по-перше, опис дій, станів об'єкта виховання; по-друге, їх пояснення на основі психолого-педагогічних знань; по-третє, прогноз розвитку ситуації на цей момент і в майбутньому; по-четверте, аргументовану оцінку фактів, які мають місце; по-п'яте, висновок про потрібні подальші дії.

В. А. Булкін [33] процес діагнозу трактує як неодноразову зміну й аналіз об'єкта дослідження для оцінювання динаміки попередніх станів і рівнів підготовленості, характеру й специфіки впливу, який відбувається. К. В. Заріпов [122] діагнозом (стосовно до педагогіки) вважає висновок про якості особистості учня, про характер його навчальної діяльності. Також у теорії діагностики діагноз розуміють як думки про належність сутності цього явища, яке характеризує внутрішній стан об'єкта, до визначеного наукою класу на основі дослідження та логічного обґрунтування його суттєвих ознак.

Науковці [149] виділяють три якісних рівні діагнозу:

– симптоматичний (емпіричний): конотація визначених особливостей або симптомів, на основі яких безпосередньо будуються практичні висновки. Цей діагноз не є власне науковим: установлення симптомів автоматично не приводить до діагнозу;

– етіологічний аналіз передбачає врахування не лише наявності визначених особливостей (симптомів), а й причин їх виникнення;

– типологічний діагноз характеризується виявленням місця та значення отриманих даних у цілісній, динамічній картині особистості.

Н. К. Голубев і Б. П. Битинас [18; 53] відзначають існування двох основних підходів у постановці педагогічного діагнозу: клінічного й стандартного. Автори

роблять висновок, що на практиці можливе використання обох підходів. Проте є педагогічні проблеми, клінічне розв'язання яких неможливе.

Різняться думки науковців також у вивченні об'єктів педагогічної діагностики та її мети. До них учені відносять переважно учнів, педагогів, соціальне оточення школяра. Мета діагностичної діяльності полягає в атестації навчальних досягнень учня, оптимізації навчально-виховного процесу.

Як свідчать результати дослідження, учені [42; 47; 54; 74; 139] проводять розмежування між патологічною діагностикою і науковим дослідженням, уважаючи, що пізнавальні зусилля першої спрямовані не на відкриття загальних взаємозв'язків, а на докладнішу категоризацію або класифікацію окремого випадку. Б. П. Бітінас та Л. І. Катаєв [18] стверджують, що педагогічна діагностика впливає не лише на розвиток теорії (сприяє науковій класифікації педагогічних об'єктів, уточнює їх суттєві ознаки, виявляє взаємозв'язки між характеристиками), а й виконує методичну функцію (конструює зручні для практичного застосування діагностичні засоби, розробляє алгоритми та процедури прийняття рішень, готує відповідні методичні рекомендації для потенціальних користувачів).

Отже, підсумовуючи аналіз літературних джерел, можна констатувати, що педагогічна діагностика передбачає встановлення, вивчення на основі ретрогенезу й оцінку ознак, які характеризують стан і якість суб'єктів навчально-виховного процесу, міжособистісних відносин.

Результати вивчення свідчать, що наслідком діагностичного дослідження повинен бути діагноз, який дає можливість спеціалістам позначати аналогічні явища та факти педагогічної дійсності одними й тими ж мовними символами. Результати ж аналізу певного явища, зазвичай, не визначають належність до визначеного типу, класу. Вивчення ознак, які характеризують педагогічну систему – складова частина педагогічної діагностики. Тому, на нашу думку, вона стоїть на вищому якісному рівні порівняно з вивченням.

Недостатньо сформований понятійний апарат призводить до того, що немає єдиної думки серед авторів і щодо питання визначення структури педагогічної діагностики. Зокрема, у філософських роботах [45] наведено таку структуру діагностики:

- вибір діагностичних засобів, збір емпіричних даних про стан системи;
- висування гіпотези про причини порушень системи, яку діагностують;
- перевірка гіпотези;
- прогнозування подальшого стану системи;
- практична реалізація діагнозу.

Фахівці в галузі педагогіки по-різному конкретизують цю схему. Зокрема, К. Інгенкамп [74] виділяє в діагностичній діяльності такі аспекти:

- порівняння;
- аналіз;
- прогнозування;
- інтерпретація;
- доведення до відома учнів результатів діагностичної діяльності;
- контроль за впливом на школярів різних діагностичних методів.

Привертає увагу той факт, що німецький учений вважає можливим прогнозування щодо інтерпретації отриманих даних, що розходиться також із думкою

інших фахівців [18; 53]. Ураховуючи, що є й інші, складніші методи діагностики, потрібно визнати важливість безпосередньої підготовки діагностичних заходів. Підготовку до діагностики достатньо обґрунтовано розглянуто в науковій розвідці З. В. Диянова [61], який вважає, що потрібно враховувати у всіх сферах застосування педагогічної діагностики п'ять аспектів:

- визначення об'єкта вирішення;
- визначення методу вирішення;
- аналіз методу;
- аналіз умов розвитку індивіда;
- застосування результатів у педагогічному процесі.

Н. К. Голубев та Б. П. Бітінас [18; 53] виділяють у педагогічній діагностиці на основі її загальної теорії три основні аспекти: семіотичний, технічний, логічний. Автори пропонують чотирирівневу структуру діагностичного процесу, яка включає в себе компонентний, структурний, системний рівні діагностики й прогнозування.

Варто зазначити, що не зовсім коректно виділяти прогнозування як окремий рівень педагогічної діагностики, оскільки воно має бути на будь-якому рівні дослідження. Крім того, межею між розробленням діагностичних методик, їх застосуванням, з одного боку, та використанням отриманих результатів, – з іншого, навряд чи доцільно вважати стосовно до прогнозування термін *рівень*.

Дещо інша думка К. В. Заріпова [122], який виділяє в діагностиці два рівні. На першому накопичується емпірична інформація – спостереження, ідентифікація та фіксація даних про особистість та її діяльність. При цьому виконується функція пізнання об'єкта за його характерними ознаками. Другий рівень, на думку автора, передбачає обробку інформації, розпізнання сутності об'єкта, співвідношення отриманих результатів із практичного опрацювання плану діяльності.

Науковий інтерес із виявлених нами структурних аналізів діагностики становлять також схеми В. А. Булкіна [33; 34].

В. А. Булкін [33] виділяє три основних типи завдань, що визначають комплексно процес діагностики:

- 1) завдання педагогічного контролю (оцінювання стану й підготовленості учня в цей момент);
- 2) завдання ретрогенезу (оцінка підготовленості залежно від специфіки фізичних навантажень);
- 3) завдання прогнозу (передбачення стану учня).

На думку науковця, весь процес діагностування включає в себе такі фази:

Т – В (ісп) – ПС (ісп) – П (ісп) – Н(пд) – А(пд) – Д, де Т – ситуація вимог, В(ісп) – процеси сприймання, ісп – той, хто проходить іспит, ПС(ісп) – психічна переробка, П – процеси поведінки, Н(пд) – процеси спостереження, пд – психодіагноз, А(пд) – психологічний аналіз, Д – діагноз.

Важливим є питання щодо методів педагогічної діагностики. У науковій і методичній літературі [18; 33; 34; 53; 60; 74] досить ґрунтовно розкрито методи отримання певної інформації та її обробки. Водночас потрібно зазначити, що системи єдиного інструментарію педагогічної діагностики на сьогодні не існувало. Майже ніхто з авторів не розглядає організаційні та інтерпретаційні методи педагогічної діагностики, мимоволі применшуючи останню лише до

вимірювання визначних ознак. Окремі питання методів контролю, моделювання, прогнозування в педагогічній діагностиці відзначав В. А. Белкін [15].

Винятком є дослідження С. М. Мартиненко [106], у якому наведено методичне портфоліо діагностичного супроводу, яке містить систематизовані додаткові матеріали для проведення педагогічної діагностики, установлює мету й завдання педагогічної діяльності, основні напрями діагностики, визначає потрібні вчителю знання та навички, термін проведення діагностичних процедур, а також сприяє підвищенню самооцінки й створенню професійного іміджу. Відповідно до п'яти етапів діагностичної діяльності – прийом дітей до першого класу, навчання молодшого школяра протягом чотирьох років у школі I ступеня – до складу портфоліо ввійшли діагностичні технології та методики, які дають змогу вчителю спостерігати за просуванням дитини в навчально-виховному процесі, діагностувати міжособистісні відносини в класі, рівні навченості й вихованості учнів, вивчати виховний потенціал сім'ї.

Розглядаючи сутність педагогічної діагностики, важливо визначити її функції. Н. К. Голубев і Б. П. Бітінас [18; 53] виділяють сім функцій педагогічної діагностики:

- 1) зворотного зв'язку;
- 2) оцінки результативності педагогічної діяльності;
- 3) виховна та спонукальна функція;
- 4) комунікативна;
- 5) конструктивна;
- 6) інформаційна;
- 7) прогностична.

Б. П. Бітінас [18], окрім функції зворотної інформації, у процесі навчання виділяють функцію управління педагогічною діагностикою й обслуговування наукових досліджень.

С. М. Мартиненко [106] виокремила інформаційну, оцінювальну та прогностичну функції педагогічної діагностики. Інформаційна функція забезпечує зворотний зв'язок і є основою для виконання вчителем дій цілепокладання та проектування процесу, спрямованого на управління діяльністю учнів. Оскільки інформація про емоційний стан школяра, його переживання, труднощі в навчанні, рівень засвоєння знань, швидкість формування пізнавальних навичок слугує вчителю основою для коригування професійних дій, унесення змін у зміст навчально-виховного процесу, то визначено методи збирання діагностичної інформації: педагогічне спостереження, бесіди, анкетування, тестування.

Оцінювальна функція виявляється в об'єктивності висновків і міркувань учителя, гуманізації його відносин з учнями, можливості допомогти їм подолати труднощі в навчанні й вихованні, оптимізації педагогічного процесу, оскільки предметом аналізу є педагогічні умови, засоби, особистісно зорієнтовані технології та зміст.

Функцію прогнозування (діагностичний прогноз) визначено як пізнавальну діяльність, спрямовану на розкриття рис і особливостей дальшого розвитку особистості учня та очікуваних від них наслідків. Її роль полягає у випереджувальному підході до щоденного пізнання дитини, аналізу її думок, учинків, бачення перспектив і передумов перебігу майбутнього шкільного життя. Інваріантний підхід до

визначення змісту діагностичної діяльності сприяв розкриттю сутності, мети, засобів, способів дій та отриманню позитивних результатів.

У сучасних умовах науковці [33; 64; 68; 69; 122] розглядають педагогічну діагностику на різних рівнях: компонентну, структурну, системну. Компонентна діагностика – дослідження окремих компонентів частини педагогічного процесу. Такими структурними складниками можуть бути фізичний розвиток та фізична підготовленість учня, виховні можливості колективу класу, загальні компоненти навчального процесу. Кожна із частин може бути представлена конкретними складниками. Наприклад, фізична підготовленість учня характеризується силовими, швидкісними, координаційними можливостями, витривалістю та гнучкістю, для діагностики яких розроблено спеціальні тести.

Структурна діагностика – аналіз результатів компонентної діагностики й складає відповідний діагностичний висновок за кожною структурною частиною. Під час діагностики цього рівня статистичні розрахунки дають змогу визначити ступінь взаємозв'язків різних педагогічних процесів та скласти логіко-математичні моделі.

Системна діагностика передбачає аналіз результатів і висновків структурної діагностики. Науково обґрунтований висновок характеризує:

- наявну в певному класі систему навчання й виховання;
- функціонування педагогічної системи в часі;
- існування внутрішніх і зовнішніх зв'язків педагогічної системи;
- перспективи педагогічної системи;
- правильність відбору засобів і шляхів досягнення педагогічної мети.

На цьому етапі в дослідника з'являється можливість навести свою теорію у вигляді знакової системи, що дає змогу розробити нові змістовні теорії формування особистості в педагогічному процесі.

Узагальнивши викладені вище думки, потрібно зазначити: привертає увагу та обставина, що науковці розглядають зміст педагогічної діагностики по-різному, при цьому увагу акцентують або на одній стороні явища (з достатньо глибоким її аналізом), або на всьому процесі педагогічної діагностики без ґрунтового аналізу кожного з аспектів.

Принциповим чинником, на нашу думку, є відповідь на питання про включення практичних дій із використання діагностичної інформації безпосередньо в процес педагогічної діагностики. Тим більше, що окремі дослідники [45; 74; 78; 163] вказують на потребу цієї діяльності. Погоджуючись із тезою науковців [79; 122; 125] про те, що практика є критерієм якості діагностики, стверджуємо, що остання має сенс лише під час практичного використання отриманої інформації й не означає входження практичної діяльності в склад педагогічної діагностики.

Удосконалення навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах є еволюційним, ґрунтується на врахуванні позитивного досвіду школи й водночас передбачає істотні зміни, зумовлені сучасними тенденціями суспільного розвитку.

Нові підходи передбачають якісне оновлення змісту освіти відповідно до пріоритетних цілей освіти, сформульованих світовим освітнім співтовариством. Вони охоплюють цілісний розвиток особистості через забезпечення зростання її розумового, етичного, естетичного, емоційного, фізичного та соціального потенціалу;

підготовку учнів до праці, активної ролі в економічному й громадському житті суспільства, успішної діяльності в умовах швидких змін технологій і мультикультурного суспільства; розвиток наукового мислення, критичного осмислення дійсності та навичок розв'язання проблемних ситуацій.

У контексті пріоритетних цілей освіти визначено головні засоби підвищення ефективності діяльності системи освіти:

- забезпечення випереджального розвитку всієї системи освіти, її спрямованості на проблеми майбутньої постіндустріальної цивілізації;
- формування безперервної системи освіти;
- активізація гуманного й творчого начала в освіті, створення передумов для всебічного розвитку та саморозвитку особистості, індивідуалізації й диференціації навчання, переходу на особистісно орієнтовані педагогічні технології;
- формування в процесі навчання цінностей мирного співіснування держав та міжнародного співробітництва;
- формування комунікативних навичок, уміння співпрацювати в колективі, відповідальності за індивідуальні та колективні рішення;
- запровадження гуманістично орієнтованих методів інноваційного й розвивального навчання на основі використання перспективних інформаційних технологій.

Удосконалення змісту навчального процесу спричиняє зміни діагностичних методик учителя [26; 89; 95; 99; 166]. Тому знання складностей у розвитку педагогічної діагностики дасть змогу врахувати їх під час проведення педагогічних експериментів. Для цього потрібно проаналізувати напрями та проблеми розвитку педагогічної діагностики, які, на думку М. І. Шилова [163], потрібно розділити на такі: теоретико-методологічний, технічний, етичний.

Один із важливих аспектів подальшого розвитку педагогічної діагностики – пошук методології. Найбільш перспективним щодо цього є діяльнісний підхід, який знайшов достатньо широке застосування в психолого-педагогічних наукових дослідженнях [3; 27; 153].

Результати дослідження С. М. Мартиненко [106; 108] засвідчили, що до актуальних проблем педагогічної діагностики належать формування й розвиток особистості (враховування індивідуальних особливостей дитини); виховання учня в колективі (згуртованість, лідерство, стилі спілкування); диференціація та індивідуалізація навчання за рівнем розвитку, визначення стилів навчання; управління навколишнім середовищем (узаємодія із сім'єю, робота з важковиховуваними учнями, формування здорового способу життя). З урахуванням специфіки діяльності вчителів початкових класів, які одночасно є і класоводами, і вихователями груп подовженого дня, докладно описано процес педагогічної діагностики, особистісно зорієнтований підхід, виокремлено широкий спектр проблеми взаємодії з дітьми.

Одна з проблем педагогічної діагностики, на думку дослідників [74; 160; 176], полягає в тому, чи йти від структури особистості до структури діяльності або ж, навпаки, – від структури діяльності до структури особистості. Традиційна діагностика надає перевагу першому шляху: висновки про особистість будуються на основі перерахування значної кількості властивостей особистості та спроби встановлення зв'язку між ними, після чого ставиться питання про те, як ці властивості визначають поведінку. Діяльнісний підхід, навпаки, прагне розкрити

структуру самої поведінки, тобто ті засоби, які визначають її (у тому числі й результативність діяльності) та виступають як компоненти діяльності.

Потрібно зазначити відмінність традиційної діагностики від тієї, яка орієнтована на діяльність – не лише в методах та підходах до вивчення особистості, а й у педагогічному ставленні. Діагностика, яка спрямована на особу, пов'язана з принципом вибору (визначення того, якими засобами має володіти людина, щоб виконати вимоги, що ставляться до певної діяльності), у той час як діагностика, котра орієнтована на діяльність, навпаки, пов'язана з принципом розвитку, що набагато ближче до педагогіки.

Діагнози й прогнози щодо індивідуальних якостей особистості мають вищий ступінь достовірності, якщо вони будуються на основі надійної теорії особистості. Сьогодні використання теорії особистості в педагогічній діагностиці є доволі складним, оскільки є достатньо багато концепцій особистості з різноманітним понятійним апаратом і різним ступенем щодо діагностики [10; 46; 127; 129; 130; 140]. З урахуванням наукових підходів до створення узагальненої класифікаційної схеми особистісних якостей людини уявляється перспективною гіпотеза про вихідні структурні якості особистості, які запропоновані вітчизняними психологами [39; 56; 81; 97; 98; 119].

У розробленні проблеми співвідношення кількісної та якісної орієнтації стратегії досліджень значне місце займають роботи визначного американського вченого Д. Т. Кемпбела [94]. Автор робить висновок, що найкраще використовувати в дослідженнях органічне співвідношення кількісного і якісного методів. Специфіка педагогічних досліджень частково потребує того, щоб науковці, котрі вивчають педагогічну діагностику, оволоділи складним сполученням математичних методів й адекватних узагальнень про суттєві характеристики об'єкта, який вивчають.

Потрібно розмежовувати педагогічну й психологічну діагностику. Треба також урахувати, що в діяльності вчителя фізичної культури використовують елементи функціональної діагностики, а в деяких випадках і медичної. Водночас такий поділ майже неможливий, навіть недоцільний, якщо розглядається стан здоров'я учнів. Але розділення функцій можливе й допускається, на думку Б. П. Бітінаса [18]. До сфери педагогічної діагностики пропонується відносити те, що виступає як безпосередня мета навчання й виховання або як засіб досягнення цієї мети: вивчення педагогічних передумов реалізації педагогічних цілей діагностики (розроблення системи єдиного інструментарію, діагностичних методик [59; 90; 113; 117; 132; 169]).

Варто згадати також питання стандартизації й нормування. Його нерозв'язання призводить до того, що педагогічна діагностика переходить у сферу політики освіти та виховання [28; 18; 44].

Під час розроблення норм складним залишається питання про перехід від багатомірного критерію до одномірного, коли між складниками є нелінійний зв'язок. Зокрема, про вихованість школяра свідчать його вчинки та мотиви. У разі збігу оцінок проблеми немає, однак, за даними Б. П. Бітінаса [18], лише 7–8 % школярів відповідають цьому критерію. Тому у вчителя виникає запитання: як оцінити вихованість, якщо хороший учинок спонукається несприятливими мотивами або,

навпаки, соціально засуджений – позитивною мотивацією? Науковці вважають, що показником вихованості слугує позитивність поведінки.

Отже, реалізація педагогічної діагностики в навчальному процесі учнів має не лише технічні проблеми, а й етичні. Розвиток педагогічної діагностики передбачає прийняття як норми професійної етики такого положення: будь-які результати діагностичні заходи не повинні використовувати на шкоду їхнім суб'єктам. Ще один аспект розвитку педагогічної діагностики – ступінь вторгнення педагога у внутрішній світ школяра та розповсюдження інформації про результати діагностичного обстеження.

2.2. Потенційні об'єкти педагогічної діагностики в загальноосвітніх навчальних закладах

Наукові дослідження та практика педагогічної діяльності засвідчують, що до об'єктів педагогічної діагностики більшість авторів відносить діяльність педагога, учня, соціальне оточення школяра, а також педагогічний процес. Природно, що для різних педагогічних систем найбільш діагностично значущими будуть різні об'єкти й особливо внутрішньооб'єктні характеристики. У межах дослідження розглядаємо об'єкти педагогічної діагностики в застосуванні до предмета «фізична культура» в програмі загальноосвітніх навчальних закладів.

Потрібно зазначити, що в процесі пошуку публікацій за відповідною тематикою виникла проблема, суть якої полягає в тому, що кількість робіт, які розглядають педагогічну діагностику загалом, досить обмежена. Тому ми аналізували також і результати досліджень за окремими аспектами діагностичної діяльності.

На сьогодні питання вивчення якості професійної діяльності вчителів фізичної культури набирає актуальності, яка викликана, частково, широким поширенням системи професійної атестації. Однак донедавна вважали, що чіткі, науково обґрунтовані критерії оцінювання праці вчителя відсутні [37; 73; 75; 95; 132]. У більшості публікацій проаналізовано питання щодо особливостей професійної діяльності педагога [7; 8; 106; 107; 122; 146] або проблеми його підготовки. У цих наукових розвідках розглядають, зазвичай, окремі аспекти діагностики того чи того елементу діяльності.

Професійна діяльність учителя охоплює тривалий період життя людини. Успішне її виконання пов'язане не тільки з психічними процесами, а й із найбільш глибокими та стійкими особистісними утвореннями. Але вони характеризуються певними межами, вихід за які на тривалий період органічно неможливий через порушення психічної цілісності особистості [122].

Значно підвищився інтерес науковців до проблем підготовки вчителів фізичної культури впродовж останнього часу. У наукових роботах розглянуто питання формування ступеневої системи підготовки педагогів, її гуманізації та демократизації [17; 20; 95; 96; 132].

Значна частина наукових робіт присвячена проблемі вдосконалення навчальних планів для спеціалістів у галузі фізичної культури. Учені розробляють психолого-педагогічні, медико-біологічні, спортивно-педагогічні основи професійного формування педагогів.

Окремі дослідники вивчають особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до різних сторін професійної діяльності. Зокрема, обґрунтовано шляхи формування в студентів готовності до організації позаурочної діяльності учнів, розроблено технологію формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури, визначено особливості формування готовності студентів до професійної діяльності. Значну увагу дослідники приділяють проблемі вдосконалення системи самостійної та наукової роботи студентів [26; 132].

До інших наукових напрямів належать дослідження системи професійної орієнтації та професійного відбору майбутніх педагогів, використання національних традицій у підготовці вчителів фізичної культури, формування високої професійної культури й творчості майбутніх педагогів, удосконалення системи контролю та управління навчально-виховним процесом підготовки вчителів фізичної культури, працевлаштування випускників вищих закладів освіти, обґрунтування кадрової проблеми в галузі фізичної культури [165].

Такий інтерес дослідників до професійної діяльності й підготовки педагогічних кадрів закономірний. У сукупності факторів, які зумовлюють ефективність виховання учнів, важлива роль, унаслідок своїх соціально-професійних функцій, належить учителеві. Він скріплює духовний зв'язок поколінь, виступає суб'єктом суспільного прогресу.

Останнім часом виконано низку теоретичних і практичних досліджень, які розглядають різноманітні питання діагностики професійних якостей педагога [95; 120; 132], виділяють чотири основних напрями діагностичної роботи вчителя: раціональне використання попереднього досвіду, традиційних методик; оволодіння новими методами; розумне співвідношення старого й нового досвіду; самооцінка діяльності. При цьому до аналізу роботи вчителя автори висувають такі вимоги: усі факти повинні бути наведені до певної ідеї, із якої потім випливають рекомендації; потрібно визначити ефект між затраченими зусиллями та досягнутими результатами.

Основні об'єкти педагогічної діагностики в професійній діяльності вчителя, за результатами досліджень [74]:

- діагностична майстерність учителя (уміння поставити діагноз якості знань, умінь та навичок, визначити рівень навчання дітей, урахувати їхні особливості);
- організаційні якості вчителя (навчальний матеріал – предмет діяльності дітей);
- відповідність методів і засобів навчання індивідуальним здібностям учнів;
- виховна ефективність занять;
- створення орієнтовної основи пізнання;
- морально-психологічна атмосфера на уроках;
- активна позиція учнів;
- засвоєння провідних ідей науки, термінології та понятійного апарату.

Результати аналізу наукових робіт дали підстави визначити основні групи об'єктів педагогічної діагностики в професійній діяльності вчителя фізичної культури (рис. 2.1).

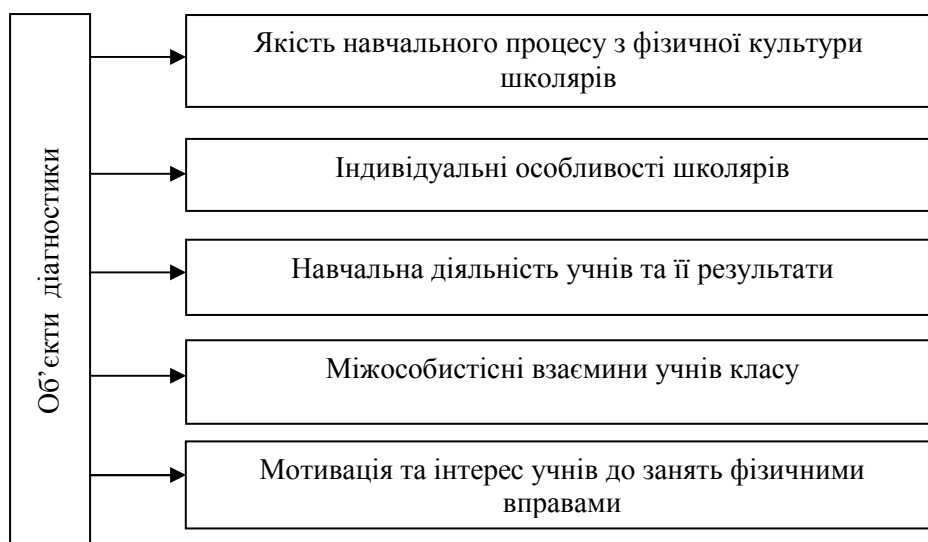


Рис. 2.1. Об'єкти педагогічної діагностики в професійній діяльності вчителя фізичної культури

С. М. Мартиненко [106] розробила концептуальні основи системної підготовки майбутніх учителів початкових класів до діагностичної діяльності, виокремивши педагогічні технології, спрямовані на формування творчої індивідуальності. Установлено сутність поняття «навчання студентів діагностичної діяльності» як цілеспрямованого формування системи теоретичних знань і практичних умінь, розвитку особистісно професійних якостей, етичних цінностей педагогічної професії та набуття на цій основі досвіду діагностичної діяльності. З'ясовано, що основними концептуальними принципами, на яких вибудовують модель системи підготовки майбутніх учителів початкових класів до діагностичної діяльності, є особистісно-професійний розвиток студентів; навчання педагогічної діагностики в загальному контексті формування цілісної структури професійної діяльності вчителя початкової школи; побудова навчання діагностичної діяльності як процесу засвоювання досвіду; використання вітагенного досвіду студентів.

Дослідниця також розробила модель системи підготовки майбутніх учителів початкових класів до діагностичної діяльності, що дало змогу методично інтерпретувати основні концептуальні положення дослідження, технологізувати процес розвитку діагностичних знань, формування вмінь і навичок. Моделювання методів та засобів навчання діагностичної діяльності майбутніх учителів ґрунтувалося на взаємодії трьох системних чинників: соціального, предметного й професійно-суб'єктивного, кожен із яких є комплексом психолого-педагогічних умов, що забезпечують навчально-пізнавальну, дослідницьку та комунікативну діяльність студентів у взаємодії трьох взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового.

До педагогічних умов і засобів належать мотивація та стимулювання пізнавальної діяльності, актуалізація вітагенного досвіду, створення інтелектуального фону занять, розв'язування педагогічних завдань, формування когнітивних дій, технології діагностичної діяльності в процесі вивчення психолого-педагогічних

дисциплін і педагогічної практики. Основними особистісно зорієнтованими педагогічними технологіями визначено проблемно-пошукові, ігрові, діалогічні, творчі, проектні. Методичними основами цілеспрямованого впливу є введення до навчального плану підготовки студентів спеціальності «Початкова освіта» елективних курсів, виявлення діагностичних міркувань майбутніх учителів, а також оцінка їхнього рівня засвоєння діагностичної діяльності в процесі науково-дослідницької роботи, проходження педагогічної практики. Зазначено, що функціонування моделі можливе за умови здійснення адаптивного управління, яке охоплює етапи й завдання просування студентів у процесі засвоєння діагностичної діяльності, а саме: прийняття цінностей, мети, мотивів діяльності; когнітивне засвоєння; перехід до практичного використання.

Якщо вивчення та оцінка різних видів професійної підготовленості педагога розглядаються в наукових джерелах достатньо широко, то питання діагностики особистісних якостей не знайшло певного якісного відображення.

Найбільш ґрунтовно сутність професійних й особистісних рис педагога розроблена в роботах Н. В. Кузьміної [89]. Автор, зокрема, працює в новій міждисциплінарній галузі наукового знання – акмеології, предметом якої є вивчення об'єктних та суб'єктивних чинників досягнення вершин у творчій, у тому числі й педагогічній, діяльності. Для оцінювання діяльності педагога пропонують три блоки критеріїв:

- результати діяльності;
- процес діяльності;
- причини успіху.

При цьому потрібно відзначити таке. По-перше, якості особистості педагога розглядають із погляду успішності професійної діяльності, що дає змогу достатньо обґрунтовано виділити з великої кількості найбільш значущі характеристики. По-друге, розроблено достатньо доступні критерії, які допомагають педагогам самостійно визначати рівні сформованості тих чи тих особистісних та професійних якостей.

Вивчення особистості учнів – центральна ланка педагогічної діагностики. Потрібно відзначити, що, це – найскладніша та велика за обсягам частина роботи, що викликано передусім тим, що проблема особистості – проблема філософська, а теорія особистості навряд чи може вважатися розв'язаним питанням у галузі наукового пізнання.

На сьогодні в наукових дослідженнях накопичено значний обсяг інформації про засоби вивчення особистості школяра [134; 135; 137; 138]. Достатню систематизацію ця проблема отримала в роботах Ю. К. Бабанського [5; 6]. Вивчення особистості та колективу учнів висунуте як одна з найважливіших умов оптимізації навчання й виховання та розглядають з погляду змісту методів і форм організації вивчення та оформлення результатів. Водночас недостатньо чітко визначена програма вивчення рис особистості школярів, а також уміння і навички, які активно впливають на ефективність навчання, критерії оцінювання навчального процесу.

Багато авторів [1; 4; 128; 137] пропонує оцінювати, виходячи із :

- індивідуальної норми (учитель порівнює результати учня з попередніми й оцінює їх згідно з динамікою зростання);

– соціальної норми, коли результати одних учнів оцінюються відповідно до результатів інших;

– норми того чи того предмета або об'єктивне оцінювання.

У сучасних умовах оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури можна здійснювати за такими видами діяльності:

1) засвоєння техніки виконання фізичної вправи;

2) виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату);

3) виконання навчальних завдань під час проведення уроку;

4) засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не домінувальна під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи орієнтовні. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Під час складання навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах [21; 33; 50; 88; 116]. Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

– навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я;

– кожній заліковій вправі передую спеціальна фізична підготовка (не менше ніж на двох заняттях);

– перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи;

– учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті;

– учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час складання нормативів.

У процесі оцінювання навчальних досягнень із фізичної культури також ураховують особисті досягнення школярів упродовж навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування бонусних балів. Наприклад, якщо учень виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому його особистий результат покращився, порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу, ніж та, яка передбачається навчальними нормативами [65; 88].

Під час реалізації педагогічної діагностики, відповідно до навчальної програми, можна виділити дві групи завдань:

– для усунення недоліків у знаннях, уміннях і навичках (вони переслідують мету засвоєння раніше пройденого основного матеріалу);

– для вдосконалення й поглиблення програми відповідно до здібностей та інтересів учнів.

У науковій літературі також ґрунтовно розглянуто питання вивчення психічних особливостей учнів [110; 141; 142; 144; 157].

У процесі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах науковці пропонують урахувати насамперед рівень підготовленості, якість знань і вмінь учнів [12; 30; 36; 41; 58; 6; 134]. Основою такого підходу є положення, згідно з яким у розв'язанні пізнавального чи практичного завдання учні одного класу завжди показують високі, середні, низькі результати. За цими даними школярі можуть поділятися на три групи – сильну, середню, слабку.

Окремі дослідники під час організації навчання фізичної культури учнів відзначають індивідуальні особливості діяльності в мисленні, які проявляються на рівні здатності до засвоєння знань [2; 38; 72]. Також науковці [14; 19; 49; 52; 55; 76; 100] пропонують урахувати в навчальному процесі мотиви навчання, якості для самоорганізації в навчанні, розвиток вольових можливостей, властивості нервової системи, здатність здійснювати пошукову діяльність.

На думку значної групи авторів [70; 84; 92; 93], основою в процесі виконання фізичних вправ є рівень фізичної працездатності учнів, яку розуміють як комплекс чинників, що характеризує особистість учня щодо психофізіологічних можливостей і тривалості

На думку А. І. Кочетова [85], потреба в глибокому вивченні індивідуальність особливостей учнів виникає в тому разі, якщо виявляються суттєві відхилення у формуванні особистості. Якщо вивчення особистості школяра показало високий рівень її сформованості, то це означає, що індивідуальність учня перебуває в гармонійній єдності зі всім його духовним світом, і тому немає потреби в спеціальному вивченні його індивідуальних особливостей. Близьку до цієї думку висловлюють А. Н. Леонтьєв, А. А. Смирнов, А. Р. Лурія [98], навпаки, уважає, що предметна галузь діагностики не може обмежуватися вивченням лише відхилень небажаного, тому що оцінка неблагонадійності відносна (отримана порівнянням із нормою, яку також потрібно вивчати).

Велика кількість якостей особистості, які досліджуються за допомогою різноманітних методик, приводить до висновку, що якісне розв'язання питання під силу лише цілому штату науковців, а ніяк не окремому педагогові. Певною мірою може розв'язати цю проблему погляду колективу білоруських спеціалістів, котрі вважають, що немає потреби вивчати всі прояви особистості. Знання загального та індивідуального визначає внутрішньо-об'єктну структуру педагогічної діагностики.

Науковці пропонують різні програми вивчення школяра [23; 77; 85; 100; 130; 159; 162], проте вони також мають певні недоліки, основними із яких є такі:

- недостатньо ґрунтовне концептуальне обґрунтування;
- неадаптована до рівня компетентності та можливостей «середніх» учителів побудова програми, що призводить до невлаштування, а інколи й неможливості практичного використання через об'ємність та складність передбаченого дослідження;
- традиційний погляд на структуру особистості, обґрунтований, швидше, на принципах відбору, ніж розвитку, який ставить під сумнів можливість використання цієї програми навчання;
- запропонована структура особистості не враховує показники фізичного розвитку індивіда, тому потребує змін та доповнень під час використання вчителями фізичної культури.

Для успішного розв'язання педагогічних завдань педагог повинен мати достатньо повне уявлення про характер взаємин між учнями [24; 66; 91]. Найповнішу інформацію вчитель може отримати під час безпосереднього спостереження за поведінкою та діяльністю школярів (В. Параносич, Л. Лазаревич). Є, однак, також інші методи, за допомогою яких можна точніше оцінити й кількісно виміряти відносини в класі. Наприклад, соціометричний метод, який достатньо докладно відображений у соціальній і педагогічній літературі.

Водночас із методів вивчення особливостей колективу потрібно виділити визначення індексу групової згуртованості Сімора, референтометрію. Проте варто зазначити два моменти: по-перше, у публікаціях, які мають переважно методичний характер, вивчення колективу учнів проводять, зазвичай, з погляду соціально-психологічних особливостей; по-друге, якщо приймаються спроби вивчення колективу з погляду його формування [107], то в них достатньо рідко проводять обґрунтовані співвідносні норми, за якими можливо було б здійснювати не лише вивчення колективу, а й оцінити його стани в динаміці.

Н. Ф.Тализіна [154] вважає, що якість навчання учнів залежить від ступеня обґрунтованості трьох головних чинників: мети навчання, його змісту, принципів організації навчального процесу. Ю. К. Бабанський [6] виділяє чотири компоненти педагогічного процесу: цільовий, змістовний, операційно-діяльнісний, оцінювально-результативний.

Відповідно до нормативних документів, розвиток фізичної культури в школі забезпечується реалізацією таких положень:

1) шкільні заняття урочного типу повинні залишатися однією з основних форм організації базового курсу фізичної культури в школі;

2) акцентування уваги на щоденних заняттях різними формами фізичних вправ, які спрямовані на підвищення рухової активності учнів;

3) зміст нового підходу до фізичної культури учнівської молоді ґрунтується на розширенні, передусім, факультативних і секційних занять оздоровчої спрямованості, які проводять за межами шкільного розкладу занять та переважно на свіжому повітрі;

4) навчальна програма з фізичної культури учнів складається з двох частин – базової (обов'язкової) та диференційованої (варіативної);

5) нормативною основою програми з фізичної культури є багатоваріантна система тестових іспитів, яка відображає дійсний стан рухової активності учнів і рівень їх фізичної підготовленості;

6) на уроках фізичної культури здійснюється диференційований, індивідуальний підхід до учнів. Їх доцільно поділяти за станом фізичної підготовленості на три групи: 1 група – учні, які мають хороший стан; 2 група – школярі, які відзначаються задовільним станом; 3 група – учні, для яких характерний незадовільний стан фізичної підготовленості. Кожній із цих груп школярів потрібно добирати певні завдання й стежити за станом їхнього здоров'я;

7) визначення режиму рухових перерв у школі: для учнів 1–4 класів – після другого уроку; 5–7 класів – після третього; 8–11 класів – після четвертого уроку.

Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства, його подальшого розвитку та враховуючи сутність загальної середньої освіти, можна стверджувати, що мета навчального предмета «Фізична культура» – формування

в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [4; 57; 71; 88; 172; 173].

Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження й зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, удосконалення навичок життєво потрібних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Основна форма організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі – урок [164]. Головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів й інтересів школярів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ школярі отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бонуси під час оцінювання навчальних досягнень.

Дослідження науковців [101; 111; 114; 115; 143; 152] засвідчують, що стан здоров'я та фізичного розвитку школярів значною мірою залежать від їхнього способу життя, до основних компонентів якого належать раціональне харчування, навчально-виховна діяльність, заняття фізичними вправами, повноцінний відпочинок і загартування організму. Серед зазначених чинників надзвичайно важливу роль відіграє фізичне виховання в школі. Систему його організації, зміст, форми й методи регламентує програма з фізичної культури.

Аналіз наукових джерел і нормативних документів [9] засвідчив, що останнім часом зміст шкільних програм змінювався за трьома основними напрямками:

– спрощення завдань, які пов'язані з навчанням рухових дій, поетапного виключення складних рухових умінь, навичок та диференціації специфіки навчання юнаків і дівчат.

– раціоналізація процесу виховання фізичних якостей за умови підвищення моторної щільності уроків і вдосконалення прийомів організації навчальної діяльності.

– розроблення змісту й обґрунтування потреби й обов'язковості самостійних занять учнів фізичною культурою.

Зміст програми з фізичного виховання має відповідати стратегічним завданням фізичного виховання дітей і молоді. Це, передусім, збереження та зміцнення їхнього здоров'я на принципах здорового способу життя, набуття знань і вмінь, формування в дітей фізичного, морального, психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні. Теперішні авторські шкільні програми з фізичної культури за своєю спрямованістю можна об'єднати в декілька груп:

Оздоровча спрямованість. Прихильники цього напрямку вважають головним таке: загартування дітей, достатня рухова активність, розучування вправ, які можуть знадобити їм під час роботи й відпочинку. Уроки фізичної культури потрібно проводити на свіжому повітрі; у режимі дня передбачати паузи для рухової активності; діти мають залучатися до регулярних занять фізичними вправами після уроків.

Освітня спрямованість. Використовуючи зміст програми, учителі фізичної культури повинні акцентувати увагу на навчанні школярів рухових навичок й умінь, отриманні школярами знань про свій організм і фізичну культуру, поглибленому засвоєнню однієї чи кількох фізичних вправ, видів спорту, оволодінні учнями методами самоконтролю за фізичним станом і способами самостійного впливу на своє тіло.

Тренувальна спрямованість. Уроки фізичної культури, які проводять за програмою цього напрямку, мають тренувальний характер. Тому фізичне навантаження на таких уроках дещо більше, ніж на звичайних. За даними вчителів фізичної культури, які працюють у цьому напрямі, їх вихованці мають кращі показники фізичного розвитку й підготовленості, порівняно з однолітками, які займаються за програмами з фізичного виховання іншого спрямування.

Спортивна спрямованість. Спортивні педагоги, які дотримуються такого підходу, особливо поширеного останнім часом, вважають, що всі завдання шкільної фізичної культури можна розв'язати на основі одного, певного виду спорту.

Безумовно, кожен із названих вище напрямів має свої переваги. Але аналіз програми з фізичної культури, а також її реалізація показали, що однією з головних проблем є практична невідповідність шкільного документа основному завданню фізичного виховання. У шкільній програмі з фізичної культури вчителям запропоновано навчити дітей техніки десяти видів спорту. Замість розвитку життєво важливих якостей, на основі яких формується здоров'я, учитель змушений навчати учнів. Якщо ще врахувати малу кількість годин для занять фізичною культурою в межах шкільного розкладу, то виникає потреба в перегляді змісту шкільної програми.

Чинна шкільна програма з фізичної культури лише маніфестує зміцнення здоров'я школярів. Водночас на практиці цього не відбувається. Зміст шкільних

програм із фізичної культури має враховувати властивості умов регіону проживання, національні особливості, традиції та місцеві умови, наявність навчально-спортивної бази, інтереси й запити дітей окремих вікових груп, а також (що найважливіше) стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів загальноосвітніх навчальних закладів. У результаті наукових досліджень І. В. Бакіко [9] розробив експериментальну програму фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи, яка складається з двох частин – базової й варіативної. Базова частина програми містить державний стандарт та вимоги до оцінювання учнів і спрямована на вивчення традиційних видів фізичних вправ: рухливих і народних ігор, гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання. Вона враховує матеріальну базу, кліматичні умови й традиції регіону та школи, кадровий потенціал. Основу варіативної частини програми складають ритмічна гімнастика, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аква-аеробіка, водне поло, бадмінтон, теніс, хокей, городки, лижна й ковзанярська підготовки, туризм, спортивне орієнтування, велоспорт, роуп-скіпінг, атлетизм, шахи, шашки.

При цьому особливо потрібно відзначити, що можливість часткового перегляду змісту фізичного виховання дозволена вчителю. Поряд із незаперечними перевагами така ситуація містить у собі небезпеку непрофесійності.

Операційно-діяльнісний компонент діяльності вчителя фізичної культури включає саме ті засоби й методи педагогічного впливу, за допомогою яких розв'язуються поставлені завдання. Діагностика зазначеного компонента навчального процесу передбачає оцінювання ступеня співвідношення відповідності засобів й методів дидактичним вимогам, а також індивідуальним особливостям учнів.

У наукових роботах достатньо обґрунтовано розроблені підходи до визначення засобів і методів педагогічного впливу [43; 121; 158; 161; 167; 170]. Однак, на думку дослідників, діагностики змістового та операційно-діялісного компонентів педагогічного процесу раніше не було.

Традиційно оцінювання навчальних досягнень учнів передбачає застосування комплексу діагностичних методик. Однак вимірюванню доступні далеко не всі успіхи, а лише конвергентні (які можуть бути виражені правильним або однозначно кращим результатом). Вимірювання конвергентних успіхів повинне бути виконане максимально професійно й точно. Одним із напрямів розв'язання питання може стати розроблення індивідуальних критеріїв успішності навчальної діяльності для кожного учня, уключаючи розроблення індивідуальних вимог до рівня розвитку фізичних якостей. Водночас потрібні спеціальні співвідносні норми для оцінювання фізичного розвитку й стану.

Критеріями успішності розв'язання педагогічних завдань повинні бути не лише стани учнів, а і їх освіченість, що вимагає засвоєння нових способів педагогічного впливу (Н. В. Кузьміна).

Висновки до 2 розділу

На основі аналізу наукових джерел і практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів визначено, що педагогічна діагностика передбачає встановлення,

вивчення на основі ретрогенезу й оцінювання ознак, які характеризують стан і якість суб'єктів навчально-виховного процесу, міжособистісних відносин.

На потребу застосування в навчальному процесі педагогічної діагностики вказували видатні вчені й педагоги. Активні дослідження індивідуальних особливостей дитини та відповідних тестових методик проводили у 20–30-х рр. ХХ ст. Науковці розробили основи психолого-педагогічного тестування, педологічні характеристики на учнів. Однак педологію було визнано буржуазною наукою й заборонено. Як окремий науковий напрям педагогічна діагностика з'явилася лише наприкінці 60-х рр. ХХ ст. в Німеччині, а пізніше – у США, Великобританії, Франції, Бельгії. Дослідники вивчали питання пізнання особистості дитини, її потенційних можливостей. Згодом було проведено дослідження, у яких схарактеризовано зміст і складові частини діагностичної діяльності.

У сучасних наукових розвідках визначено загальнопедагогічні основи й історичні етапи розвитку педагогічної діагностики, розкрито методики встановлення педагогічного діагнозу, особливості педагогічної діагностики вчителя-предметника, окремі методики діагностики навченості та підготовленості учнів. Водночас недостатньо вивчені на сьогодні теоретико-методичні основи реалізації педагогічної діагностики в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Джерела та література

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Аксьонова ; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2005. – 20 с.
2. Алешина Е. С. Проблемы диагностики педагогических способностей // Проблемы диагностики факторов продуктивной деятельности педагогического коллектива среднего профтехучилища : сб. науч. тр. / отв. ред. Н. В. Кузьмина. – Львов : [б. и.], 1988. – С. 27–39.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2-х т. Т.1 / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – 267 с.
4. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 56–59.
5. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1977. – 250 с.
6. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю. К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1985. – 208 с.
7. Байкова Л. А. Обучение будущих учителей начальной школы диагностической деятельности: теория, методология, технология (на материале педагогических дисциплин) : дис. ... д-ра пед. наук / Л. А. Байкова. – Тула, 2004. – С. 130–134.
8. Байкова Л. А. Обучение будущих учителей начальной школы диагностической деятельности: теория, методология, технология : монография / Л. А. Байкова. – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2004. – 267 с.
9. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Львів, 2007. – 20 с.
10. Балл Г. О. Гуманізація загальної та професійної освіти: суспільна актуальність і психолого-педагогічні орієнтири / Г. О. Балл // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. – К. : [б. в.], 2000. – С. 134–157.

11. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
12. Баранов С. П. Сущность процесса обучения : учеб. пособие / С. П. Баранов. – М. : Просвещение, 1981. – 143 с.
13. Басов М. Я. Методика психологических наблюдений над детьми / М. Я. Басов. – М. ; Л. : Госиздат, 1926. – 350 с.
14. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 24 с.
15. Белкин А. С. Теория и методика педагогической диагностики отклонений в поведении школьников : дис. ... д-ра пед. наук / А. С. Белкин. – М., 1980. – 580 с.
16. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1980. – 192 с.
17. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
18. Битинас Б. П. Педагогическая диагностика: сущность, функции, перспективы / Б. П. Битинас, Л. И. Катаева // Педагогика. – 1993. – № 2. – С. 10–15.
19. Бібік Н. М. Формування пізнавальних інтересів молодших школярів : монографія / Н. М. Бібік. – К. : ВПОЛ, 1998. – 200 с.
20. Бібік Н. М. Компетентний підхід: рефлексивний аналіз з застосування / Н. М. Бібік // Компетентний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – С. 47–52.
21. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 21 с.
22. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Білітюк. – Х., 2006. – 21 с.
23. Білошицька Н. В. Профілактика та корекція постави у дівчаток 7–8 років, що займаються художньою гімнастикою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Білошицька ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 20 с.
24. Блауберг И. А. Становление и сущность системного подхода / И. А. Блауберг, Э. Г. Юдин. – М. : Наука, 1973. – 270 с.
25. Блонский П. П. Избранные педагогические произведения / Блонский П. П. – М. : Педагогика, 1961. – 695 с.
26. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Полігр. центр “Скайтек”», 2006. – 432 с.
27. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович. – М. : [б. и.], 1972. – 205 с.
28. Бондар В. І. Дидактика / В. І. Бондар. – К. : Либідь, 2005. – 261 с.
29. Бондаревская Е. В. Теория и практика личностно ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. – Ростов н/Д : [б. и.], 2000. – 352 с.
30. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. М. Борейко. – Львів, 2002. – 23 с.
31. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю. Ю. Борисова ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.

32. Булатова М. М. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.

33. Булкин В. А. Диагностика подготовленности спортсменов / В. А. Булкин // Диагностика подготовленности спортсменов : сб. науч. тр. / под. ред. В. А. Булкина. – Л. : ЛНИИФК, 1990. – С. 24–38.

34. Булкин В. А. Методы педагогической диагностики / В. А. Булкин // Методологические и методические аспекты исследования подготовки специалистов с высшим образованием : сб. науч. тр. – Минск : [б. и.], 1981. – С. 12–130.

35. Булкин В. А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов : автореф. дис на соиск. учёной степени д-ра пед. наук / В. А. Булкин. – М., 1987. – 44 с.

36. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. Г. Васильчук. – Львів, 2007. – 20 с.

37. Виноградова Н. Ф. Концептуальные основы построения учебно-методического комплекта «Начальная школа XXI» / Н. Ф. Виноградова, Л. Е. Журова. – М. : Вента-Граф, 2003. – 48 с.

38. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 18 с.

39. Выготский Л. С. Лекции по педологии / Л. С. Выготский – Ижевск : Удм. ун-т., 2001. – 303 с.

40. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 21 с.

41. Вовченко И. И. Программирование занятий по оздоровительной ходьбе для детей младшего школьного возраста с различным уровнем физического состояния : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / И. И. Вовченко. – Киев, 2003. – 20 с.

42. Войтко Н. В. Школьная психодиагностика: достижения и перспективы / Н. В. Войтко, Ю. З. Гильбух. – Киев : Знання, 1979. – 49 с.

43. Волков Е. П. Оптимизация начального обучения движениям в зависимости от типологических особенностей учащихся (на материале IV класса) : автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук / Е. П. Волков. – М., 1980. – 26 с.

44. Волкова Н. П. Педагогіка / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.

45. Воробьева Е. И. Диагностика как вид познавательной деятельности : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. филос. наук. – Воронеж, 1975. – 18 с.

46. Вяткин Б. А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности : автореф. дис. на соиск. канд. психол. наук. – М., 1981. – 41 с.

47. Гальперин П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – М. : Наука, 1976. – 119 с.

48. Гершунский Б. С. Прогностические методы в педагогике / Б. С. Гершунский. – Киев : Вища шк., 1974. – 208 с.

49. Гільбух Ю. З. Методика відстежування успішності та психічного розвитку учнів загальноосвітньої школи: початкова та середня ланка / Ю. З. Гільбух. – 4-те вид., стер. – К. : НПЦ Перспектива, 1996. – 38 с.
50. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Глоба. – Х., 2007. – 21 с.
51. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 27 с.
52. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Гнітецький. – Львів, 2000. – 24 с.
53. Голубев Н. К. Диагностика и прогнозирование воспитательного процесса : учеб. пособие к спецкурсу / Н. К. Голубев. – Л. : Изд-во ЛГПИ, 1998. – 86 с.
54. Голубев Н. К. Введение в диагностику воспитания / Н. К. Голубев, Б. П. Битинас. – М. : Педагогика, 1989. – 159 с.
55. Готовність дитини до навчання / упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К. : Мікрос-СВС, 2003. – 112 с.
56. Григор'єв А. Й. Психолого-педагогічна діагностика / А. Й. Григор'єв, В. І. Завіна. – К. : Преса України, 2005. – 448 с.
57. Губарева О. С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. С. Губарева. – К., 2001. – 21 с.
58. Данилевич М. В. Співпраця сім'ї і школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Данилевич. – Луцьк, 1999. – 17 с.
59. Дешле С. А. Методика педагогического контроля за уровнем физической подготовленности учащихся I – III классов : автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
60. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов : сб. науч. тр. / гл. ред. П. В. Бундзен, Ю. Я. Киселев. – Л. : ЛНИИФК, 1991. – 124 с.
61. Диянова З. В. Диагностика уровня продуктивной деятельности мастера производственного обучения / З. В. Диянова, А. А. Толмачёв // Проблемы диагностики факторов продуктивной деятельности педагогического коллектива среднего профтехучилища : сб. науч. тр. / отв. ред. Н. В. Кузьмина. – Л. : [б. и.], 1998. – С. 75–80.
62. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 21 с.
63. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. Т. 4. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / ред. : В. Н. Платонов ; Междунар. олимп. ком., Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 607 с.
64. Егоров М. Г. Педагогическая диагностика как фактор коррекции содержания уроков физической культуры в школе / М. Г. Егоров // Научно-экспериментальная работа как условие развития школы : материалы Науч.-практ. конф. / ред. : акад. РАО В. Г. Огнущин и др. – СПб. : [б. и.], 1994. – С. 121–124.
65. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк. – Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2000. – 305 с.

66. Житко И. В. Педагогическая диагностика в процессе формирования трудолюбия у детей : дис. ... канд. пед. наук / И. В. Житко. – Минск, 1990. – 364 с.
67. Залужний О. С. Метод тестів у нашій школі / О. С. Залужний // Шлях освіти. – 1926. – №1. – С. 64–65.
68. Зарипов К. Педагогическая диагностика в системе непрерывного повышения квалификации учителей : дис. ... д-ра пед. наук / К. Зарипов. – Бухара, 1990. – 437 с.
69. Зеер Э. Педагогическая диагностика личности учащихся СПТУ / Э. Зеер, Г. А. Карпова. – Свердловск : Изд-во Свердл. инж.-пед. ин-та, 1989. – 86 с.
70. Зубалій Н. П. Педагогічна оцінка шестирічних учнів / Зубалій Н. П. – К. : Вид-во Т-ва «Знання України», 1991. – 32 с.
71. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 160 с.
72. Изучение личности учащегося и ученических коллективов / Л. М. Фридман, Т. А. Пушкина, И. Я. Каплунова. – М. : Просвещение, 1988. – 206 с.
73. Изучение личности школьника учителем / [под. ред. З. И. Васильевой, Т. В. Ахаян, М. Г. Казакиной, Н. Ф. Родионовой и др.]. – М. : Педагогика, 1991. – 136 с.
74. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика / К. Ингенкамп. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с.
75. Капська А. Й. Деякі особливості формування готовності студентів до професійної творчості / А. Й. Капська // Моделювання виховної діяльності в системі професійної підготовки студентів: теорія, практика, програми. – К. : ІЗМН, 1998. – С. 5–12.
76. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Карачевська. – Львів, 2007. – 21 с.
77. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / ЛДІФК. – Львів, 2008. – 20 с.
78. Киричук В. О. Технологія психолого-педагогічного проектування особистісного розвитку учня ПТНЗ: психолого-педагогічна діагностика, аналіз, моделювання, програмування корекційно-виховного процесу / В. О. Киричук, І. М. Гапоненко. – Х. : Прапор, 2002. – 200 с.
79. Кирьянов А. И. Педагогическая диагностика воспитательного процесса в малокомплектной сельской школе : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Кирьянов. – М., 1991. – 167 с.
80. Кобзарь Б. С. Обучение студентов диагностике воспитательной работы / Б. С. Кобзарь, Л. М. Макарова // Педагогика. – 1993. – № 1. – С. 66–69.
81. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива: система личных взаимоотношений / Я. Л. Коломинский. – 2-е изд. – Минск : Нар. асвета, 1984. – 139 с.
82. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения / Я. А. Коменский ; под. ред. А. А. Красновского. – М. : Учпедгиз, 1955. – 651 с.
83. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К. : Рад. шк., 1989. – 608 с.
84. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. П. Коханець. – Львів, 2006. – 21 с.
85. Кочетов А. И. Как заниматься воспитанием / А. И. Кочетов. – Минск : Нар. асвета, 1991. – 287 с.
86. Кравченко Л. М. Професійна діагностика у системі післядипломного підвищення кваліфікації вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. М. Кравченко. – К., 1996. – 24 с.

87. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 232 с.
88. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; НУФВСУ – Киев, 2000. – 44 с.
89. Кузьмина Н. В. Профессионализм педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина, А. А. Реан. – СПб ; Рыбинск : [б. и.], 1993. – 54 с.
90. Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики / Б. В. Кулагин. – Л. : Медицина, 1984. – 216 с.
91. Куприяничик Т. В. Аналитико-диагностическая деятельность учителя и учащихся как фактор обновления воспитательной работы в школе : дис ... канд. пед. наук / Т. В. Куприяничик. – Красноярск, 1991. – 180 с.
92. Куц А. С. Показатели физического развития и двигательной подготовленности школьников центральной зоны Украины / А. С. Куц. – Винница : [б. и.], 1987. – С. 3–19.
93. Куц О. С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. С. Куц. – К., 1997. – 41 с.
94. Кэмпбелл Д. Т. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях : пер. с англ. / Д. Т. Кэмпбелл ; сост. и общ. ред. М. И. Бобневой. – М. : Прогресс, 1980. – 392 с.
95. Лавриненко О. А. Практична професійно-педагогічна підготовка вчителя у вищих закладах освіти України (1917–1928 рр.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Лавриненко. – К., 1998. – 20 с.
96. Левина М. М. Технологии профессионального педагогического образования : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Левина. – М. : Изд. центр «Академия», 2001 – 272 с.
97. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.
98. Леонтьев А. Н. О диагностических методах исследования школьников / А. Н. Леонтьев, А. А. Смирнов, А. Р. Лурия // Советская педагогика. – 1968. – № 7. – С. 14–17.
99. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – М. : Педагогика, 1981. – 185 с.
100. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10–12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Л. Лисенко. – К., 2008. – 21 с.
101. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Лисяк. – Х., 2006. – 21 с.
102. Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей : соч. : в 7-ми т. / А. С. Макаренко. – М. : [б. и.], 1957. – Т. 4. – С. 55–72.
103. Мартиненко С. М. Використання новітніх педагогічних технологій у формуванні діагностичної компетентності майбутніх учителів початкових класів / С. М. Мартиненко // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Використання перспективних педагогічних технологій у підготовці сучасного вчителя». – Вінниця : [б. в.], 2005. – С. 24–29.
104. Мартиненко С. М. Особливості підготовки вчителя початкових класів до проведення комплексної діагностики / С. М. Мартиненко // Наук. вісн. каф. ЮНЕСКО КНЛУ. – К. : [б. в.], 2006. – Вип.13. – С. 204–209.

105. Мартиненко С. М. Орієнтовні методики педагогічного діагностування рівнів готовності дитини до навчання в школі / С. М. Мартиненко // Почат. шк. – 2008. – № 2. – С. 39–41.
106. Мартиненко С. М. Система підготовки вчителя початкових класів до діагностичної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / С. М. Мартиненко. – К., 2009. – 52 с.
107. Мартиненко С. М. Зміст, форми і методи педагогічної діагностики вчителя початкових класів / С. М. Мартиненко // Почат. шк. – К. : [б. в.], 2008. – № 3. – С. 50–53.
108. Мартиненко С. М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика : монографія / С. М. Мартиненко. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2008. – 434 с.
109. Мартиненко С. М. Основи діагностичної діяльності вчителя початкової школи : монографія / С. М. Мартиненко. – К. : ТОВ «Сім кольорів», 2010. – 262 с.
110. Маслов С. И. Дидактические основы реализации эмоционально-ценностного компонента в начальном образовании : автореф. дис. на соиск. учёной степени д-ра пед. наук / И. С. Маслов. – М., 2000. – 34 с.
111. Махлах Е. С. Некоторые методы диагностирования личности учащихся 6–10 классов / Е. С. Махлах, И. А. Рапопорт // Психолого-педагогические проблемы взаимодействия группы и личности школьника. – Киев : Рад. шк., 1975. – 294 с.
112. Мельник О. М. Підготовка майбутніх учителів до діагностичної діяльності : дис. ... канд. пед. наук / О. М. Мельник. – Запоріжжя, 2002. – 365 с.
113. Методики психодіагностики в спорті : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
114. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / ЛДДФК. – Львів, 2002. – 19 с.
115. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / ЛДДФК. – Л., 2008. – 17 с.
116. Міщенко О. В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Міщенко. – Львів, 2002. – 17 с.
117. Морено Дж. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе. Подход к новой политической ориентации : пер. с англ. / Морено Дж. – М. : Изд-во иностр. лит., 1958. – 289 с.
118. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоров'я, 1989. – 286 с.
119. Общая психология / под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1986. – 462 с.
120. Основы вузовской педагогики / под ред. Н. В. Кузьминой. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1972. – 311 с.
121. Педагогическая диагностика видения целостного педагогического процесса и его роль в деятельности учителя начальных классов / Р. Р. Масыро. – Алма-Ата : [б. и.], 1991. – 48 с.
122. Педагогическая диагностика в системе непрерывного повышения квалификации учителей / К. В. Зарипов. – Л. : [б. и.], 1989. – 38 с.
123. Педагогическая диагностика в средних специальных учебных заведениях / А. И. Кочетов, Я. Л. Кломинский, Н. Н. Вершинский. – М. : [б. и.], 1993. – 121 с.
124. Педагогическая диагностика в школе / А. И. Кочетов, Я. Л. Кломинский, И. И. Прокопьев ; под ред. А. И. Кочетова. – Минск : Нар. асвета, 1987. – 223 с.

125. Педагогическая диагностика развития и обучения школьников в системе коррекционного обучения / Г. Ф. Кумарина. – М. : [б. и.], 1989. – 46 с.
126. Педагогическая энциклопедия. – М. : Сов. энцикл., 1964. – Т. 1. – 542 с.
127. Педагогическая энциклопедия. – М. : Сов. энцикл., 1964. – Т. 3. – 498 с.
128. Підласий І. П. Діагностика та експертиза педагогічних проєктів : навч. посіб. / І. П. Підласий. – К. : Україна, 1998. – 348 с.
129. Платонов К. К. О знаниях, навыках, умениях / К. К. Платонов // Сов. педагогика. – 1963. – № 11. – С. 22–25.
130. Платонов К. К. Проблемы способностей / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1972. – 278 с.
131. Поташник М. М. Педагогические ситуации / М. М. Поташник, Б. З. Вульф. – М. : Педагогика, 1983. – 144 с.
132. Прохорова М. В. Педагогическое управление: Диагностика управленческой компетентности специалиста по физической культуре : учеб. пособие – СПб. : [б. и.], 1993. – 32 с.
133. Прохорова М. В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования : автореф. дис. на соиск. учёной степени д-ра пед. наук. – СПб., 1993. – 45 с.
134. Психодиагностика в спорте / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 124 с.
135. Психолого-педагогическая диагностика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамная, Т. А. Добровольская и др.] ; под. ред. : И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной. – 3-е изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 320 с.
136. Психологическая диагностика: Проблемы и исследования / под. ред. К. М. Гуревича. – М. : Просвещение, 1981. – 232 с.
137. Психологическая диагностика учащихся / В. Н. Юренков, А. Ф. Журба, Ф. П. Добровольский. – Минск : [б. и.], 1988. – 27 с.
138. Психологический словарь / редкол. В. В. Давыдов и др. – М. : Педагогика, 1983. – 447 с.
139. Ратанова Т. А. Психодиагностические методы изучения личности : учеб. пособие / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – 5-е изд. – М. : Флинта: МПСИ, 2008. – 316 с.
140. Российская педагогическая энциклопедия : в 2-х т. Т. 1. / гл. ред. В. В. Давыдов. – М. : Большая рос. энцикл. – 1933. – 608 с.
141. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Изд-во «Питер», 1999. – 720 с.
142. Рудик П. А. Психология / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 238 с.
143. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Сембрат. – Львів, 2003. – 22 с.
144. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. / В. А. Семиченко. – К. : Вища шк., 2004. – 335 с.
145. Семененко В. П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Семененко. – К., 2005. – 20 с.
146. Симонов В. П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя : учеб. пособ. / В. П. Симонов. – М. : Междунар. пед. акад., 1995. – 192 с.
147. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец.

- 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Скалій. – Х., 2006. – 23 с.
148. Словарь иностранных слов. – 14-е изд. – М. : Рус. яз., 1987. – С. 160.
149. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов ; отв. ред. С. Б. Крымский. – Киев : Наук. думка, 1989. – 200 с.
150. Стоунс З. Психопедагогика / З. Стоунс. – М. : [б. и.], 1984. – 161 с.
151. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / ЛДІФК. – Львів, 2003. – 20 с.
152. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
153. Талызина Н. Ф. Психологические основы управления усвоением знаний : автореф. дис. на соиск. учёной степени д-ра психол. наук / Н. Ф. Талызина. – М., 1969. – 34 с.
154. Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний : Психологические основы. – 2-е изд. / Талызина Н. Ф. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 344 с.
155. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения : в 2-х т. Т. 2 : Вопросы обучения / К. Д. Ушинский ; под ред. В. Я. Струминского. – М. : Учпедгиз, 1953–1954 ; Т. 2. – 1954. – 735 с.
156. Феномен інновації: освіта, суспільство, культура : монографія / [В. Г. Кремень, В. В. Ільїн, С. В. Пролесв та ін.] ; Ін-т обдар. дитини АПН України. – К. : Пед. думка, 2008. – 471 с.
157. Фридман Л. М. Изучение процесса личности развития ученика / Л. М. Фридман. – 2-е изд., испр. – Воронеж : НПО МОДЕК, 1998. – 64 с.
158. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников : автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. М. Хоменко. – Киев, 1992. – С. 4–12.
159. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1–3 ступенів : навч. посіб. / А. В. Цьось, В. М. Довгонюк, Н. М. Ковальчук. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.
160. Чепіга Я. Школа й освіта на Україні / Я. Чепіга // Вільна українська школа. – 1918–1919 р. – Ч. 8–9. – С. 135–140.
161. Шамардин В. Н. Диагностика и оценка качества образовательных систем / В. Н. Шамардин // Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 36–41.
162. Шевченко О. В. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.03 / Ін-т дефектології АПН України. – К., 2001 – 19 с.
163. Шилова М. И. Диагностика и логика в воспитательном процессе / М. И. Шилова // Педагогические проблемы диагностики и прогнозирования в коммунистическом воспитании учащихся : сб. науч. тр. / отв. ред. М. И. Шилова. – Красноярск : КГПИ, 1981. – С. 16–32.
164. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.
165. Шиян Б. М. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителів з фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. на здобуття д-ра пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян ; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 1997. – 50 с.
166. Шуркова Н. Е. Педагогическая технология / Н. Е. Шуркова. – М. : Педагогика, 1992. – 134 с.
167. Юхимюк В. П. Формування знань з олімпійської тематики учнів основної школи в процесі занять фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Юхимюк. – Львів, 2010. – 22 с.

168. Chen Jr. Worksite Health Strategies for the Year 2000: An Invitation to Health Educators / Jr. Chen, S. Moon // *Health Education*. – Vol. 21, No. 1 – January / February. – 1990. – P. 43–44.
169. Dyson B. P. Cooperative learning in an elementary physical education program / B. P. Dyson, M. L. Harper // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. – Vol. 68. No. 1. – 1999. – P. 1–68.
170. Ford P. M. Outdoor education: Definition and philosophy / P. M. Ford // *Eric Document Reproduction Service No. ED 26794*. – 1986.
171. Grabowski H. *Theory of Physical Education* / Grabowski H. – Warszawa (in Polish), 1977.
172. Masser L. S. Teaching for Affective Learning in Elementary Physical Education / L. S. Masser // *JOPERD*. – August. – 1992. – P. 29.
173. Maszczak T. Physical education in the new system of education – chances and dangers / Maszczak T. // *Physical education in the new system of education*. – Pozna (in Polish), 2000.
174. Osiski W. *Outline of theory of physical education, manuals No 47* / Osiski W. – Pozna, 1996.
175. *Primary school programme (1985), Physical Culture forms IV–VIII, WSIP*. – Warszawa (in Polish), 1985.
176. Rokita A. Interests in forms of mobile and attitudes towards physical culture of secondary school students / Rokita A. ; AWF Wroclaw (PhD dissertation in Polish), 1997.
177. Rokita A. Constructing a programme of PE classes as an example of satisfying interests in forms of mobile activity of secondary school students / A. Rokita // *Молода спортивна наука України*. – Львів : Львів. держ. ін-т фіз. культури, 1998.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ МОНІТОРИНГУ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

3.1. Особливості фізичної підготовленості та фізичного розвитку молодших школярів

Важливе значення для оптимального дозування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість школярів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємодію вступають майже всі органи й системи організму. Добираючи спеціальні вправи – тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у певній фізичній вправі. Застосовуючи ці вправи в оздоровчих і тренувальних заняттях, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем організму, підвищуючи рівень їх функціонування, а отже й рівень здоров'я.

Правильно дібрані тести та результати їх виконання можуть стати не лише критерієм оцінювання рівня розвитку фізичних якостей, а й визначення рівня функціонування організму загалом як показника фізичного здоров'я дітей.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період формування фізичних якостей дитини. У цьому віці закладаються основи культури рухів, засвоюються нові, раніше невідомі рухові дії. Віковий період 7–10 років найбільш сприятливий для розвитку всіх фізичних можливостей [8]. Майже всі фізичні якості в цьому віці демонструють високі темпи зростання, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму.

Наше дослідження проведено для виявлення фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток молодшого шкільного віку. Фізичну підготовленість оцінювали за результатами контрольних вправ, передбачених програмою фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Важливий показник фізичної підготовленості – рівень розвитку сили (здатність долати або протидіяти зовнішньому опору за рахунок м'язових зусиль). Важливе значення сили полягає в тому, що завдяки їй формується необхідна м'язова маса, яка функціонально забезпечує не тільки рухи тіла, а й виробництво енергії [47].

Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин – діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Недостатня корсетна функція може призвести виникнення хвороби хребта – порушення постави, плоскостопості, порушення функцій органів черевної порожнини тощо.

Фізичні навантаження силової спрямованості позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, пси-

хоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя в осіб із низьким рівнем розвитку сили виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із вищим рівнем її розвитку.

Систематичні силові навантаження – хороший засіб стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння [6]. Тому оптимальний рівень розвитку сили – дієвий чинник попередження цих захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворюючої функції організму.

Рівень розвитку сили визначали за результатами вису на зігнутих руках на перекладині. Результати дослідження засвідчують, що тривалість вису на зігнутих руках в учнів початкових класів становить 7,60–14,74 с (хлопчики) і 5,16–7,15 с (дівчатка). Рівень силових можливостей дівчаток значно нижчий, ніж у хлопчиків (рис. 3.1). Причому якщо у 8 років різниця становила 2,44 с, то в 10 років – уже 7,59 с. Упродовж навчання в початковій школі силові показники хлопчиків зросли на 94,0 %, дівчаток – лише на 19,76 %. Це свідчить про інтенсивний період розвитку сили в хлопчиків на етапі молодшого шкільного віку.

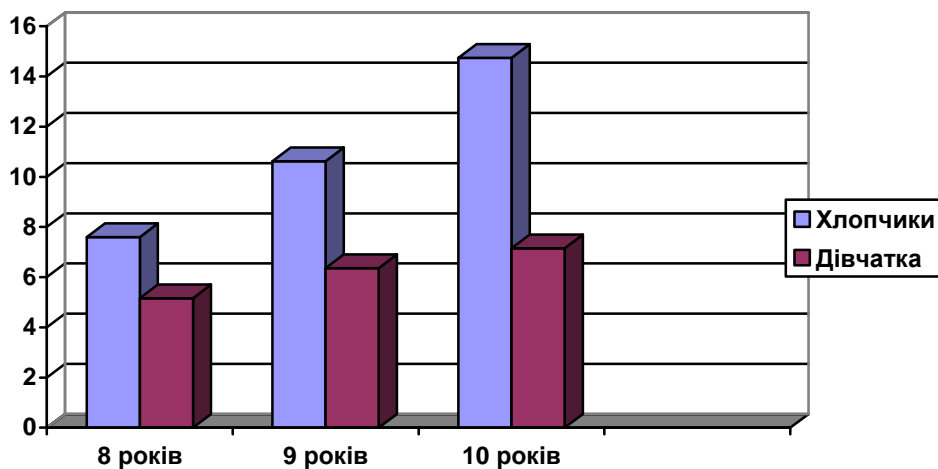


Рис. 3.1. Динаміка розвитку сили учнів початкових класів

Отримані дані дослідження підтверджують, що силові якості розвиваються в тісній взаємодії з формуванням м'язової системи дитини та відрізняються за ритмом і темпом розвитку в хлопчиків та дівчаток. Водночас вони мають загальні риси: нерівномірність розвитку, наявність періодів інтенсивного й сповільненого розвитку.

Швидкісно-силові якості визначаються як здатність проявити максимальні силові можливості за найкоротший час. Вони мають вирішальне значення в стрибках, метаннях та інших одноактних і ациклічних вправах. Швидкісно-силові якості учнів визначали за результатами стрибка в довжину з місця. Середні показники стрибка становлять у хлопчиків 111,8–130,57 см; у дівчаток – 105,5–114,97 см (рис. 3.2). Достовірної різниці між результатами хлопчиків і дівчаток не простежується. Упродовж 8–10 років довжина стрибка зростає на 16,79 % у хлопчиків та 14,39 % – у дівчаток.

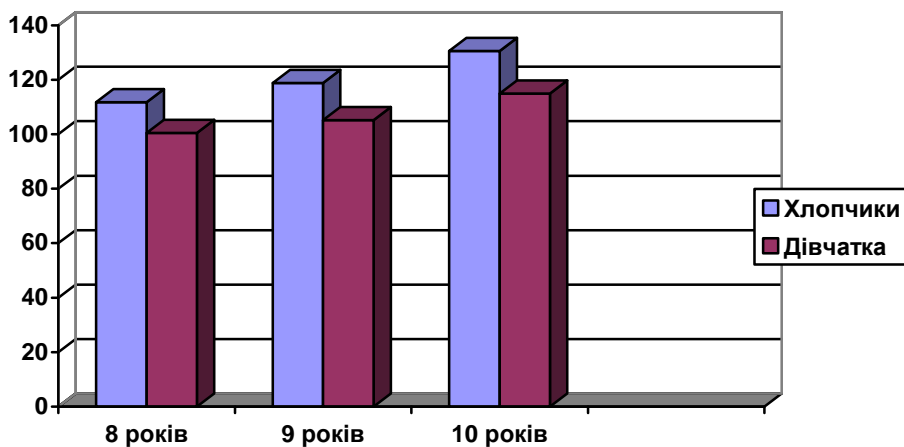


Рис. 3.2. Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей учнів початкових класів

У фізичній культурі важливим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності. Швидкість характеризується спроможністю здійснювати максимальну кількість рухів за певний проміжок часу. Винятково важливе значення ця якість має в циклічних рухових діях. Тому дослідження швидкості ґрунтувалося на аналізі динаміки показників бігу учнів початкових класів на 30 м.

Результати тестування засвідчують, що хлопчики долають нормативну дистанцію за 7,49–6,57 с; дівчатка – за 7,56–7,20 с. Із восьми до десяти років результати зросли в хлопчиків на 14 %; у дівчаток – на 5 %. Отже, швидкість у дітей упродовж навчання в початковій школі постійно зростає. Особливо інтенсивне зростання результатів простежується в хлопчиків із дев'яти до десяти років (рис. 3.3).

Успішне розв'язання рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи, що виконуються одночасно або послідовно. При цьому рухові дії можуть виконуватися за чітко зумовленою схемою або нестандартно, залежно від ситуації, яка складається в процесі рухової діяльності.

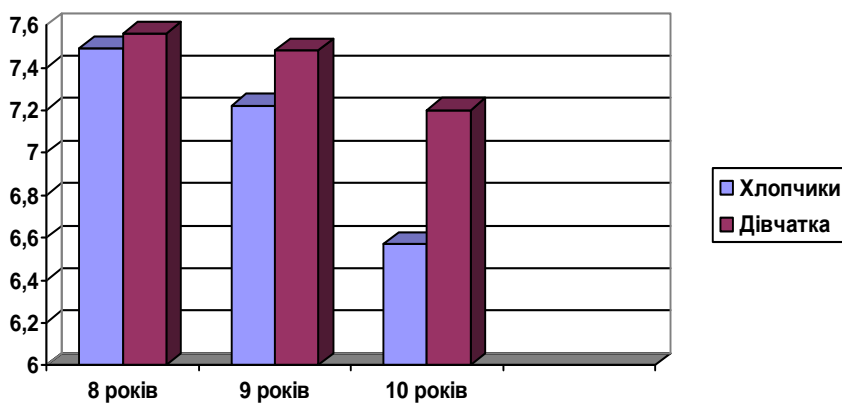


Рис. 3.3. Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей учнів початкових класів

У зв'язку із цим важливе значення у фізкультурно-оздоровчій діяльності має спритність (здатність людини швидко оволодівати новими складнокоординатними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки й перебудувати свою діяльність у зв'язку з обставинами, які змінилися).

Спритність дітей визначали за результатами човникового бігу 4x9 м. Отримані дані засвідчують, що хлопчики виконують указаний тест за 12,4–11,96 с, а дівчатка – 12,49–12,42 с (рис. 3.4). Особливо помітне зростання спритності в хлопчиків між вісьмома й дев'ятьма роками, що може бути підставою для її розвитку саме в цьому періоді.

Стан рухової підготовленості та здоров'я школярів певною мірою залежить від еластичності м'язів і зв'язок, що характеризує така фізична якість, як гнучкість (здатність людини виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою). Загалом структура опорно-рухового апарату людини дає їй змогу виконувати рухові дії з великою амплітудою. Однак через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилля вона часто не може реалізувати ці можливості.

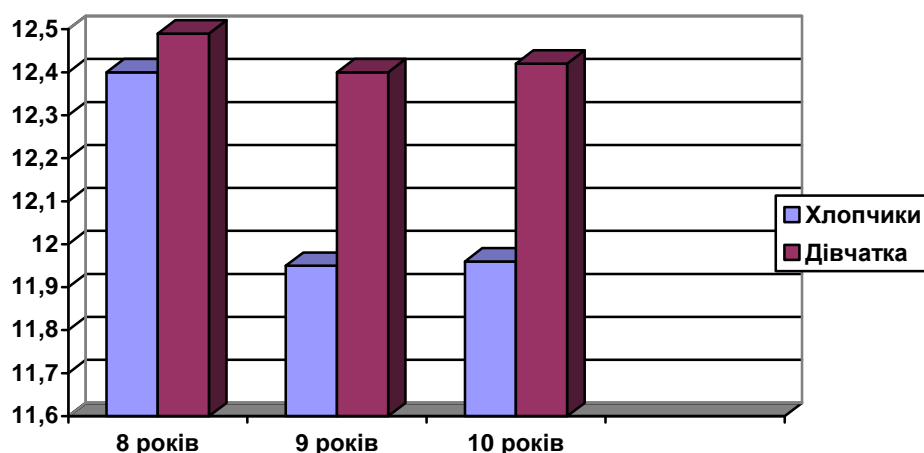


Рис. 3.4. Динаміка розвитку спритності учнів початкових класів

Рівень розвитку гнучкості учнів початкових класів визначали за даними виконання тесту «нахил уперед із положення сидячи». Результати тестування засвідчують, що середні значення в хлопчиків становлять 3,85 – 5,04 см, у дівчаток – 4,13–6,17 см (рис. 3.5).

За рівнем розвитку гнучкості дівчатка молодшого шкільного віку випереджують хлопчиків, у середньому на 7,27–22,42 %. Упродовж досліджуваного періоду гнучкість постійно й відносно рівномірно зростає: у хлопчиків – на 30,9 %, у дівчаток – на 49,39 %.

Підсумувавши отримані дані, слід зазначити, що в дітей молодшого шкільного віку простежується нерівномірність розвитку фізичних якостей у відповідних вікових періодах. Загалом має місце закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів. Найбільші темпи розвитку сили виявлені між вісьмома й десятима роками, швидкісно-силових якостей – дев'ятьма й десятима роками, спритності – вісьмома й дев'ятьма роками.

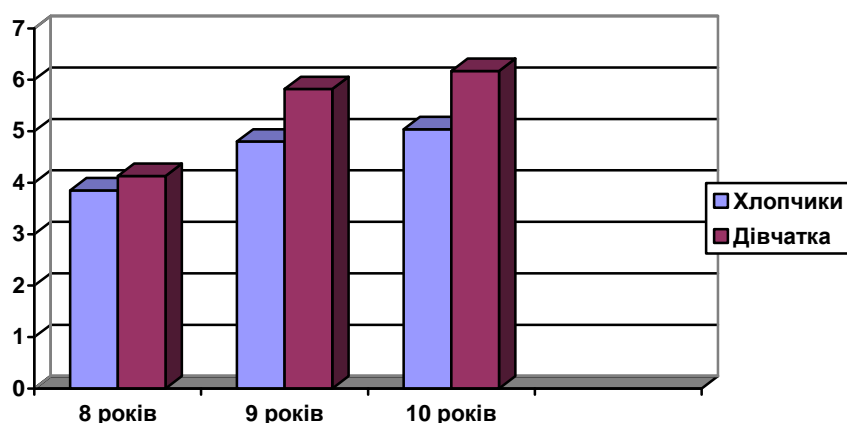


Рис. 2.5. Динаміка розвитку гнучкості учнів початкових класів

Виконуючи наступне завдання дослідження, ми проаналізували стан фізичної підготовленості учнів залежно від їхніх навчальних досягнень. Результати дослідження засвідчують, що учні з різним рівнем навчальних досягнень за показниками фізичної підготовленості достовірно відрізняються (табл. 3.1, 3.2). Особливо помітні відмінності виявлено між групами учнів із високими, достатніми та низькими й середніми навчальними досягненнями. Водночас, на основі отриманих результатів виокремлено характеристики учнів із різними рівнями навчальних досягнень.

До групи з високим рівнем навчальних досягнень зарахували учнів, які мали достатньо повні знання, вільно застосовували вивчений матеріал, уміли аналізувати допущені помилки та робити висновки. Школярі також володіли технікою виконання фізичних вправ, мали високий рівень фізичної підготовленості.

Учні з достатнім рівнем навчальних досягнень виявляли знання й розуміння основних положень навчального матеріалу, могли за допомогою вчителя аналізувати та виправляти допущені помилки, виконували окремі контрольні навчальні нормативи й більшість фізичних вправ із незначними помилками. Школярі цієї групи характеризувалися належним рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 3.1

Особливості розвитку сили та швидкості учнів залежно від рівня їхніх навчальних досягнень із фізичної культури ($X \pm Sx$)

Вік, років	Рівень навчальних досягнень	Стать	Тестова вправа		
			вис на зігнутих руках, с	стрибок у довжину з місця, см	біг 30 м, с
8	Високий	Х	9,85±0,37	142,8±0,95	6,92±0,06
		Д	6,89±0,42	121,7±1,32	7,38±0,05
	Достатній	Х	8,23±0,68	109,7±1,73	7,61±0,07
		Д	6,12±0,57	105,3±1,84	7,85±0,05
	Середній	Х	4,73±0,71	82,9±1,12	7,93±0,03
		Д	2,48±0,53	74,5±1,27	8,07±0,04
	Початковий	Х	2,18±0,63	71,34±1,07	8,11±0,03
		Д	1,57±0,48	65,83±1,15	8,27±0,04

Закінчення таблиці 3.1

9	Високий	X	13,57±0,29	140,3±1,68	6,38±0,07
		Д	8,37±0,45	133,8±1,45	6,55±0,05
	Достатній	X	11,23±0,86	112,4±2,03	7,52±0,06
		Д	7,49±0,79	106,9±1,87	7,81±0,07
	Середній	X	7,05±0,51	83,7±0,94	7,75±0,03
		Д	3,29±0,47	74,8±1,26	8,09±0,04
Початковий	X	5,22±0,58	75,63±0,85	7,83±0,05	
	Д	2,03±0,43	66,39±1,22	8,12±0,06	
10	Високий	X	18,55±0,36	166,3±1,17	5,86±0,05
		Д	9,61±0,48	148,4±1,48	6,53±0,06
	Достатній	X	15,42±0,77	129,6±1,79	6,48±0,07
		Д	7,76±0,63	119,2±2,07	7,15±0,08
	Середній	X	10,25±0,39	95,8±0,93	7,36±0,04
		Д	4,08±0,43	77,3±1,31	7,92±0,03
	Початковий	X	9,08±0,37	90,45±1,14	7,42±0,04
		Д	2,54±0,43	71,24±1,37	8,03±0,05

Таблиця 3.2

Особливості розвитку спритності та гнучкості учнів залежно від рівня їхніх навчальних досягнень із фізичної культури ($X \pm Sx$)

Вік, роки	Рівень навчальних досягнень	Стать	Тестова вправа	
			човниковий біг 4x9 м, с	нахил уперед із положення сидячи, см
8	Високий	X	12,07±0,04	4,73±0,26
		Д	12,29±0,03	4,98±0,35
	Достатній	X	12,18±0,04	3,57±0,27
		Д	12,43±0,05	3,74±0,35
	Середній	X	12,34±0,01	3,26±0,33
		Д	12,75±0,02	3,68±0,44
Початковий	X	12,44±0,03	1,49±0,38	
	Д	12,83±0,04	2,93±0,41	
9	Високий	X	11,56±0,04	5,39±0,37
		Д	12,25±0,04	5,93±0,25
	Достатній	X	12,04±0,03	4,52±0,36
		Д	12,42±0,04	5,79±0,17
	Середній	X	12,26±0,05	4,49±0,43
		Д	12,53±0,02	5,73±0,34
Початковий	X	12,04±0,03	1,67±0,36	
	Д	12,68±0,04	3,84±0,27	
10	Високий	X	11,43±0,04	5,48±0,45
		Д	12,11±0,04	6,42±0,36
	Достатній	X	12,02±0,03	5,42±0,27
		Д	12,58±0,05	6,35±0,38
	Середній	X	12,43±0,02	4,21±0,34
		Д	12,59±0,03	5,74±0,23
Початковий	X	12,58±0,04	1,83±0,33	
	Д	12,92±0,03	3,57±0,29	

Учні із середнім рівнем навчальних досягнень відрізняються вищим рівнем володіння навчальним матеріалом від початкового, розрізняли елементи техніки виконання фізичних вправ, могли технічно правильно виконувати окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою. Рівень їхньої фізичної підготовленості був низький.

Школярі з початковим рівнем навчальних досягнень володіли навчальним матеріалом на елементарному рівні засвоєння, а їхня фізична підготовленість була низькою.

Поряд із фізичною підготовленістю рівень навчальних досягнень учнів зумовлений багатьма чинниками й, зокрема, фізичним розвитком. Він визначається як біологічний процес становлення і змін форм та функцій організму. Упродовж життя людини зміна функцій і форм зумовлена генетичними й соціальними чинниками.

Високий і гармонійний фізичний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, підвищує її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку, пов'язані з гіпокінезією, призводять до надмірної маси тіла, поганого самопочуття та появи різних захворювань.

Тому вивчення фізичного розвитку – важлива умова раціональної організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. З іншого боку, фізичний розвиток як один з об'єктивних показників здоров'я засвідчують про рівень ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів у школі.

Фізичний розвиток учнів молодших класів визначали за показниками довжини тіла, маси тіла й окружності грудної клітки. Довжина тіла змінюється залежно від вікового періоду та визначається на молекулярному й клітинному рівнях швидкістю синтезу білка та поділу клітин. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних чинників.

Результати дослідження засвідчили, що довжина тіла в хлопчиків 8–10 років становила 128–136 см, у дівчаток – 125–134 см. Ці результати загалом відповідали теперішнім віковим нормам.

Упродовж трьох років навчання довжина тіла учнів постійно, але не рівномірно збільшується (рис. 3.6). За три роки довжина тіла хлопчиків зросла на 6,7 %, дівчаток – на 7,4 %.

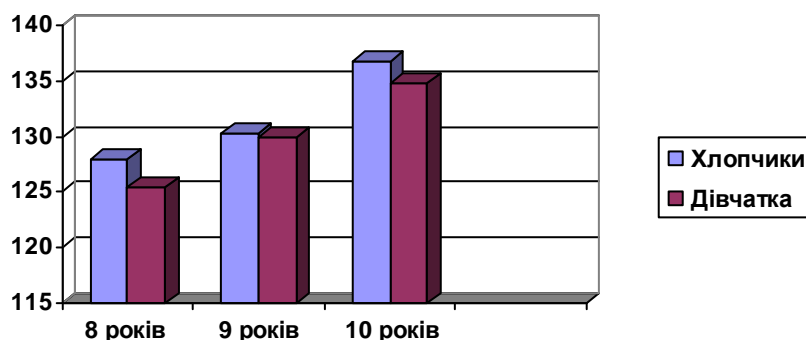


Рис. 3.6. Динаміка довжини тіла учнів початкових класів

Схарактеризувавши динаміку довжини тіла дітей восьми–десяти років, можна констатувати, що найбільше змінюється довжина тіла в дітей у період із дев'яти до десяти років.

Маса тіла – відносно лабільний показник фізичного розвитку школярів, оскільки значною мірою залежить від різних захворювань, зміни режиму та характеру харчування.

Отримані дані показали, що в середньому маса тіла дітей восьми–десяти років становить 25,98–31,41 кг (рис. 3.7). Загалом у цьому віці суттєвої різниці між масою тіла хлопчиків і дівчаток не виявлено.

Упродовж навчання в початковій школі названий вище показник фізичного розвитку дітей істотно збільшився: у хлопчиків – на 16,7 %, у дівчаток – 19,8 %. Отже, можна стверджувати, що найвищі темпи зростання маси тіла в дітей відзначають з восьми до дев'яти років.

Важливий інформативний показник фізичного розвитку людини – окружність грудної клітки. Отримані дані засвідчують, що середні показники окружності грудної клітки в учнів початкової школи становлять 58–67 см (рис. 3.8). Інтенсивне зростання окружності грудної клітки простежується в хлопчиків із дев'яти до десяти років, у дівчаток – із восьми до дев'яти років.

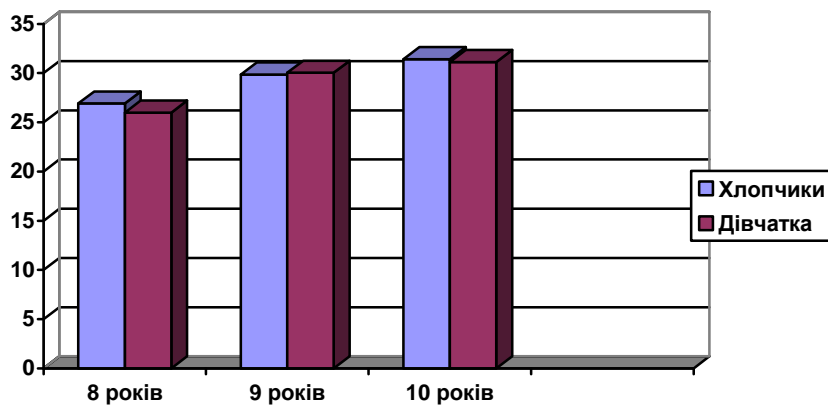


Рис. 3.7. Динаміка маси тіла учнів початкових класів

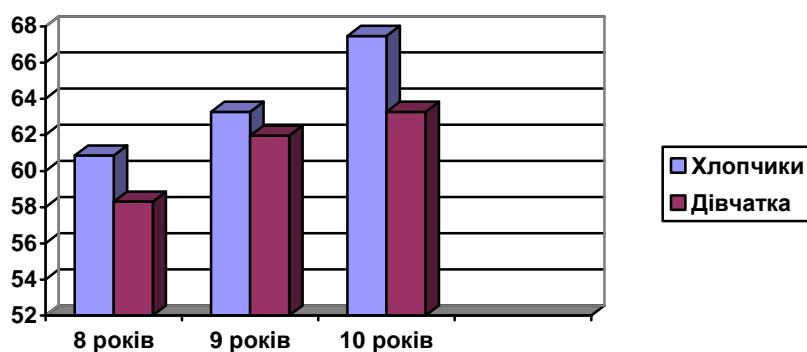


Рис. 3.8. Динаміка окружності грудної клітки учнів початкових класів

Отримані дані були зіставлені з результатами дослідження С. Дмитренко [11], П. Коханець [19]. Порівняння засвідчують, що показники фізичного розвитку молодших школярів мають незначні відхилення. При цьому потрібно зазначити, що довжина й маса тіла, окружність грудної клітки перебувають у межах вікових норм.

Результати дослідження підтвердили положення про неоднакові темпи змін показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток на етапі молодшого шкільного віку у зв'язку з особливостями препубертатного періоду.

Зважаючи на індивідуальні особливості учнів молодших класів, проведено аналіз їхнього фізичного розвитку залежно від рівня навчальних досягнень із фізичної культури (табл. 3.3). Результати дослідження засвідчують, що фізичний розвиток учнів восьми–десяти років із різним рівнем навчальних досягнень між собою достовірно не відрізняється.

Наприклад, довжина тіла в хлопчиків восьми років із високим рівнем навчальних досягнень становить у середньому 127,6 см, із достатнім – 128,3 см, із середнім – 128,1 см, із початковим – 126,5 см. Ці показники статистично не відрізняються.

Подібні дані отримано й за результатами антропометричних вимірювань дівчаток. Така ж закономірність простежується за іншими показниками фізичного розвитку учнів початкових класів різного віку. Це дає підстави зробити висновок, що показники фізичного розвитку учнів початкових класів істотно не впливають на оцінку навчальних досягнень у фізичній культурі та не визначають якість виконання фізичних вправ.

Отже, підбиваючи результати дослідження, можна констатувати: фізичний розвиток учнів початкових класів за показниками довжини й маси тіла, окружності грудної клітки перебуває в межах вікових норм. Параметри фізичного розвитку постійно, але нерівномірно збільшуються, що зумовлено фізіологічними механізмами препубертатного періоду.

Рівень фізичної підготовленості учнів відповідно до вимог шкільної програми переважно низький і середній. Простежується нерівномірність розвитку фізичних можливостей у відповідних вікових періодах.

Таблиця 3.3

Особливості фізичного розвитку учнів залежно від рівня навчальних досягнень із фізичної культури ($X \pm Sx$)

Вік, років	Рівень навчальних досягнень	Стать	Показники фізичного розвитку		
			довжина тіла, см	маса тіла, кг	окружність грудної клітки, см
8	Високий	Х	127,6±0,89	26,57±0,37	61,49±0,58
		Д	125,8±1,03	25,43±0,41	58,73±0,61
	Достатній	Х	128,3±0,97	27,05±0,49	60,72±0,47
		Д	125,5±0,69	25,69±0,61	59,47±0,52
	Середній	Х	128,1±1,08	27,11±0,47	60,37±0,39
		Д	125,1±0,93	26,83±0,53	56,73±0,64
	Початковий	Х	126,5±1,52	28,59±0,56	61,36±0,48
		Д	125,9±1,14	27,64±0,49	57,29±0,51

Закінчення таблиці 3.3

9	Високий	Х	130,8±0,84	29,52±0,38	63,71±0,48
		Д	129,9±1,12	29,48±0,62	61,18±0,39
	Достатній	Х	129,4±0,96	29,71±0,43	63,28±0,74
		Д	130,2±0,92	29,55±0,51	62,25±0,62
	Середній	Х	130,7±0,85	30,32±0,49	62,85±0,68
		Д	129,5±0,74	31,08±0,57	62,42±0,54
	Початковий	Х	129,7±1,07	30,47±0,65	61,64±0,71
		Д	130,2±0,95	31,28±0,52	62,56±0,59
10	Високий	Х	136,9±0,81	30,94±0,62	67,95±0,49
		Д	134,8±1,04	30,77±0,46	63,55±0,78
	Достатній	Х	137,5±0,79	31,45±0,52	68,09±0,59
		Д	135,7±0,97	30,95±0,35	64,39±0,63
	Середній	Х	136,2±0,88	31,83±0,59	66,38±0,58
		Д	134,1±0,86	31,64±0,68	61,89±0,63
	Початковий	Х	135,72±1,23	32,41±0,63	66,74±0,62
		Д	135,23±1,05	32,56±0,55	63,25±0,48

Загалом виявлено закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів. Найбільш інтенсивні періоди розвитку фізичних якостей дітей восьми–десяти років простежуються за показниками сили, спритності, швидко-кісно-силовими якостями.

Стан функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму учнів початкових класів. Важливе значення в процесі виконання учнями фізичних вправ мають серцево-судинна та дихальна системи організму, оскільки вони забезпечують енергію працюючих м'язів, сталість внутрішнього середовища організму.

Для виявлення функціональних можливостей серцево-судинної системи учнів початкових класів визначали частоту серцевих скорочень у спокої, систолічний і діастолічний артеріальний тиск. Оцінювання стану дихальної системи здійснювали за результатами тесту «затримка дихання на вдиху й видиху».

Результати дослідження засвідчують, що частота серцевих скорочень учнів початкових класів складає 96–98 уд/хв (рис. 3.9). Достовірної різниці між показниками тестування хлопчиків та дівчаток не виявлено. Упродовж навчання в початковій школі частота серцевих скорочень учнів знижується, що засвідчує покращення діяльності серця в спокої.

Артеріальний тиск – це тиск крові в артеріях великого кола кровообігу. Для визначення артеріального тиску використовували аukuльтативний метод Короткова. Під час вимірювання визначали максимальний (систолічний) і мінімальний (діастолічний) тиск.

Отримані дані засвідчили, що за величинами систолічного й діастолічного артеріального тиску учні початкової школи досторівно не відрізнялися (рис. 3.10). У середньому систолічний артеріальний тиск склав 90–93 мм рт. ст., діастолічний – 56–58 мм рт. ст.

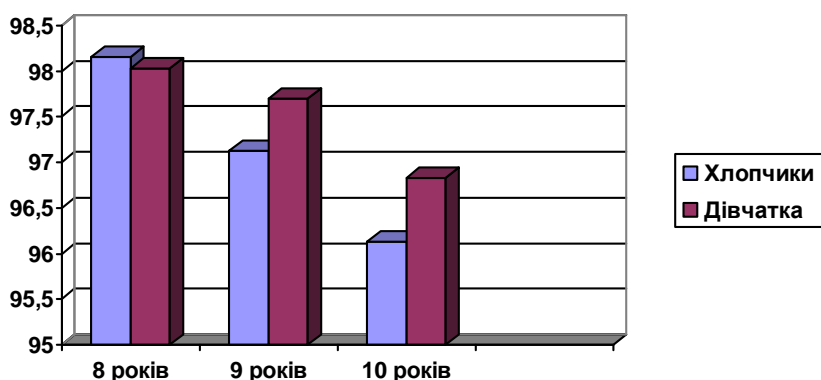


Рис. 3.9. Динаміка ЧСС учнів початкових класів

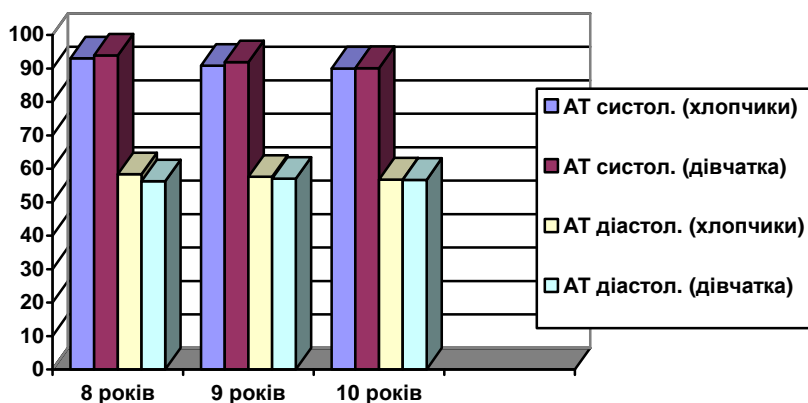


Рис. 3.10. Динаміка артеріального тиску учнів початкових класів

Одна з причин незначних коливань серцевого ритму першокласників і його незначних змін у період сім–вісім років – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця в спокої.

Вивчення стану функціонування дихальної системи – необхідний і важливий складник характеристика визначення функціонального стану дітей молодшого шкільного віку. Дихальну систему організму учнів оцінювали за результатами проб Штанге й Генчі.

Результати дослідження засвідчують, що тривалість затримки дихання учнів восьми–десяти років на вдиху становить 24–30 с (рис. 3.11).

Величина затримки дихання дітей на вдиху на 45,4–67,1 % вища, ніж на видиху. Із восьми до десяти років результати виконання тесту зростають. Особливо помітна ця тенденція за показниками затримки дихання на вдиху. Із віком простежується тенденція підвищення тривалості затримки дихання в хлопчиків порівняно із дівчатками.

Отже, результати дослідження стану серцево-судинної й дихальної систем дають можливість стверджувати, що середні значення ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм.

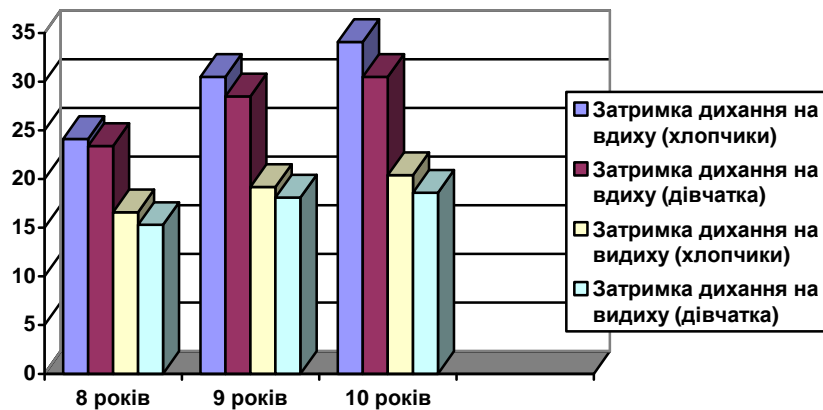


Рис. 3.11. Динаміка показників функціонування дихальної системи учнів початкових класів

Зважаючи на напрям експериментальної роботи, ми проаналізували особливості функціональних можливостей учнів із різним рівнем навчальних досягнень.

Результати дослідження засвідчують, що учні з різним рівнем навчальних досягнень за показниками ЧСС, систолічного та діастолічного артеріального тиску достовірно не відрізнялися (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Особливості функціонування серцево-судинної та дихальної систем учнів залежно від рівня навчальних досягнень із фізичної культури ($X \pm Sx$)

Вік, років	Рівень навчальних досягнень	Стать	Тестова вправа				
			ЧСС у спокої за 1 хв, разів	АТ систолічний, мм рт. ст	АТ діастолічний, мм рт. ст	затримка дихання на вдиху, с	затримка дихання на видиху, с
8	Високий	Х	98,4±0,63	92,8±0,39	56,8±0,29	25,7±0,83	16,7±0,75
		Д	97,8±0,75	93,2±0,43	55,3±0,33	24,8±1,12	15,5±0,88
	Достатній	Х	96,9±0,69	92,7±0,49	61,9±0,39	24,6±0,95	17,3±0,65
		Д	98,5±0,54	94,5±0,51	58,3±0,28	23,5±0,78	15,9±0,72
	Середній	Х	99,2±0,63	93,6±0,35	56,6±0,31	22,1±0,85	15,7±0,88
		Д	97,8±0,58	94,2±0,40	55,4±0,32	21,8±0,96	14,6±0,71
Початковий	Х	98,4±0,47	94,5±0,45	56,7±0,29	22,3±0,85	15,2±0,79	
	Д	97,2±0,54	93,7±0,38	55,9±0,31	21,4±0,92	14,5±0,83	
9	Високий	Х	96,9±0,68	90,7±0,41	56,9±0,39	30,7±1,22	19,9±0,89
		Д	98,4±0,71	91,5±0,39	57,3±0,41	28,7±0,97	18,7±0,63
	Достатній	Х	95,8±0,55	91,7±0,36	57,8±0,28	31,5±0,88	19,3±0,68
		Д	97,3±0,57	92,4±0,41	57,3±0,35	29,5±0,93	18,5±0,55
	Середній	Х	98,7±0,63	90,2±0,45	58,2±0,42	29,4±1,16	18,4±0,72
		Д	97,4±0,49	91,9±0,37	56,6±0,38	27,3±1,19	17,1±0,64
	Початковий	Х	98,4±0,57	91,5±0,41	55,5±0,53	29,5±0,88	18,2±0,76
		Д	97,6±0,68	91,8±0,39	57,3±0,46	27,1±0,95	16,7±0,52

Закінчення таблиці 3.4

10	Високий	Х	94,6±0,57	90,3±0,32	57,3±0,36	35,3±0,82	22,5±0,86
		Д	97,2±0,46	90,8±0,46	56,9±0,35	31,2±0,75	19,8±0,61
	Достатній	Х	96,7±0,55	89,5±0,39	57,2±0,29	35,6±0,93	20,1±0,74
		Д	96,9±0,64	89,8±0,44	57,1±0,31	30,8±0,88	17,9±0,85
	Середній	Х	97,1±0,59	90,2±0,51	55,9±0,36	31,4±1,07	18,7±0,69
		Д	96,4±0,43	89,7±0,48	56,3±0,37	29,5±0,85	18,1±0,71
	Початковий	Х	97,8±0,58	90,5±0,39	56,3±0,27	30,8±0,94	17,6±0,73
		Д	96,3±0,46	89,5±0,52	57,2±0,35	29,1±0,86	16,4±0,65

Водночас показники затримки дихання в школярів із середнім та початковим рівнями навчання достовірно нижчі, ніж в однолітків з іншими рівнями таких досягнень, що засвідчує тенденцію зниження в них функціональних можливостей.

Фізичне виховання має комплексний характер впливу на організм людини, тому важливо визначити взаємозв'язки між показниками фізичного стану учнів, що сприятиме розробленню оптимальних програм їх розвитку й корекції.

Кореляційний аналіз виявив, що довжина тіла має тісний статистичний взаємозв'язок із масою тіла ($r=0,547$). Маса тіла взаємопов'язана з окружністю грудної клітки ($r=0,584$) (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Кореляція між антропометричними показниками хлопчиків десяти років

Показник	Маса тіла	Окружність грудної клітки
Довжина тіла	0,547	0,471
Маса тіла		0,584

Окремі антропометричні показники мають позитивні й негативні взаємозв'язки з результатами фізичної підготовленості. Зокрема довжина тіла позитивно взаємопов'язана з результатами стрибка в довжину з місця ($r=0,427$) та негативно – з утриманням ваги тіла на зігнутих руках ($r=-0,460$), човниковим бігом ($r=-0,464$).

Маса тіла негативно взаємопов'язана з результатами утримання ваги тіла на зігнутих руках ($r=-0,576$) і човниковим бігом ($r=-0,505$). Окружність грудної клітки не взаємопов'язана достовірно із жодним показником фізичної підготовленості.

Під час аналізу коефіцієнтів парної кореляції виявлено, що найбільше взаємопов'язані з антропометричними показниками результати утримання маси тіла на зігнутих руках і човниковим бігом. Отже, між показниками фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів є окремі взаємозв'язки. Найбільш пов'язані між собою антропометричні показники. Дещо меншу кількість статистичної залежності мають антропометричні параметри з показниками фізичної підготовленості й функціональних можливостей. Найменш пов'язані між собою фізична підготовленість і функціональні можливості. Урахування наявності виявлених взаємозв'язків створює передумови комплексного розвитку фізичних якостей учнів, зміцнення їхнього здоров'я.

Отже, середні показники ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас помічено тенденцію зростання частоти серцевих скорочень. За показниками затримки дихання на вдиху учні значно відстають від вікових норм.

3.2. Характеристика фізичного стану підлітків

3.2.1. Показники фізичного стану хлопчиків 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Рівень фізичного стану підлітків. У сучасній науковій літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Окремі автори визначають фізичний стан як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров'я [9; 17; 24; 33]. Інші – сукупність таких взаємопов'язаних факторів: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [3; 15; 34; 35; 39; 40].

У зарубіжній літературі фізичний стан визначають як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності й, передусім, силових, швидкісних, координаційних й аеробних [48; 49; 51; 56; 57; 58]; адаптаційні та функціональні можливості організму, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань [53; 60]; рівень адаптації різних морфофункціональних систем організму [50; 52; 54; 59; 62; 63]. Однак автори єдині в тому, що до фізичного стану входять три основні компоненти: антропометричні, рухові, фізіологічні. Тому, на нашу думку, фізичний стан визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних дій і вчасно внести корективи. Дослідження фізичного стану дають змогу пізнати закономірності становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять та основні умови самоконтролю. Отже, тільки за умови широкого й комплексного дослідження фізичного стану підлітків можна науково обґрунтувати методику індивідуального підходу в процесі їхнього фізичного виховання.

Характеристика фізичного розвитку підлітків. Фізичний розвиток визначається як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини [41; 38; 43; 44; 46], який змінюється протягом всього життя й зумовлюється внутрішніми факторами, природним середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі. Фізичний розвиток – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень фізичних якостей і здібностей, потрібних для життя та практичної діяльності.

Характерна особливість процесу росту дитячого організму – його нерівномірність і хвилеподібність.

Високий і гармонійний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, покращує її фізичні можливості та зовнішній вигляд. Диспропорції фізичного розвитку, пов'язані з гіпокінезією, призводять до надмірної ваги, поганого самопочуття та різних захворювань. Тому дослідження фізичного розвитку – одна з основних умов раціональної організації фізичного виховання.

У наших дослідженнях фізичний розвиток визначали за показниками довжини, маси тіла, окружностей частин тіла, товщини шкірно-жирових складок і розрахункових індексів. Статистичні результати вимірювання фізичного розвитку хлопців 11–15 років наведені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Фізичний розвиток хлопців 11–15 років

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	Sx	$V, \%$
Довжина тіла, см	11	156	126	142,01	7,18	0,96	5,06
	12	162	136	147,85	5,36	0,90	3,62
	13	176	138	153,4	8,05	1,4	5,24
	14	184	140	162,53	9,13	1,36	5,61
	15	185	158	172,3	6,51	1,27	3,78
Маса тіла, кг	11	53	24	34,78	6,34	0,85	18,23
	12	56	29	38,88	5,54	0,93	14,24
	13	69	33	43,54	8,37	1,45	19,23
	14	80	31	52,23	11,04	1,64	21,14
	15	80	48	62	7,82	1,53	12,63
Окружність грудної клітки в спокої, см	11	82	60	66,63	4,99	0,67	7,49
	12	84	62	70,05	5,62	0,95	8,02
	13	83	63	71,7	4,79	0,86	6,68
	14	97	62	76,81	6,68	1,0	8,7
	15	90	50	80,14	8,53	1,67	10,73
Окружність грудної клітки на вдиху, см	11	88	54	70,05	5,2	0,70	7,42
	12	86	62	70,91	13,07	2,21	18,44
	13	89	68	75,5	4,97	0,89	6,58
	14	101	67	80,96	6,46	0,97	7,98
	15	95	69	84,06	6,93	1,36	8,22
Окружність грудної клітки на видиху, см	11	80	58	63,29	7,53	1,01	11,9
	12	83	61	68,61	5,43	0,91	7,91
	13	80	61	70,38	4,46	0,80	6,35
	14	99	56	75,07	7,38	1,11	9,83
	15	89	65	79,04	5,61	1,1	7,08

Важливий показник фізичного розвитку – довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Динаміка зросту змінюється залежно від вікового періоду й визначається на молекулярному та клітинному рівнях швидкістю синтезу білка та поділу клітин. Оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, то з віком пропорції тіла змінюються. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних факторів.

Результати досліджень показали, що в підлітків довжина тіла в межах 142,07–172,3 см. Це загалом відповідає віковим нормам. Водночас у кожному віковому періоді простежуються окремі відхилення. Наприклад, в 11-річних хлопців мінімальна довжина тіла становить 126 см, а максимальна – 156 см за середнього арифметичного 142,01 см. Потрібно зазначити, що з віком довжина тіла поступово, але нерівномірно зростає. Найінтенсивніше в середньому шкільному віці довжина тіла зростає з 13 до 15 років (рис. 3.12).

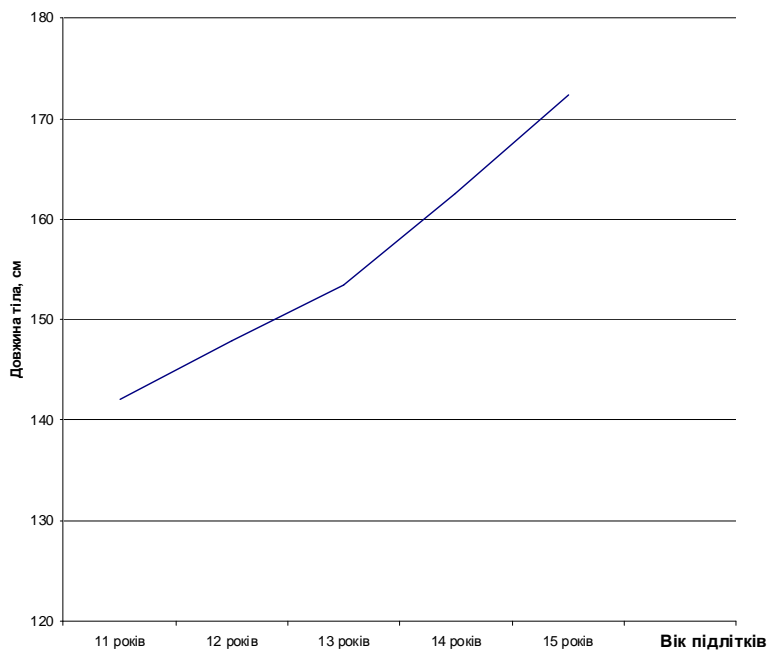


Рис. 3.12. Зростання довжини тіла підлітків

У відсотках зростання довжини тіла виглядає так: з 11 до 12 років – 4,11 %, з 12 до 13 – 3,75 %; з 13 до 14 – 5,95 %; з 14 до 15 – 6,01 %. Це можна пояснити тим, що, за даними авторів [2; 43], швидкість росту довжини тіла збільшується і досягає максимуму через два–три роки після початку пубертатного періоду.

Маса тіла – також один із важливих антропометричних показників. Її визначають через зважування і використовують для оцінювання фізичного розвитку та стану здоров'я. Різниця в масі тіла хлопців і дівчат особливо значна в підлітковому віці (13–16 років – у хлопців, 12–15 – у дівчат). Маса тіла в хлопців збільшується переважно за рахунок розвитку м'язів, а в дівчат – за рахунок жирової тканини).

Результати, наведені в таблиці, показують, що маса тіла підлітків становить у середньому: в 11 років – 34,78 кг; у 12 – 38,88 кг; у 13 – 43,54 кг; у 14 – 52,23 кг; у 15 років – 62 кг. У цьому віковому періоді маса тіла істотно змінюється. За період з 11 до 15 років маса тіла у хлопців зростає майже вдвічі (78,26 %) (рис. 3.13)

Окружність грудної клітки (ОГК) – важливий інформативний показник фізичного розвитку людини. Наші дослідження засвідчують, що середні значення окружності грудної клітки у спокої в 11-річних школярів становить 6,63 см; у 12-річних – 70,05 см; у 13-річних – 71,7 см; у 14-річних – 76,81 см; у 15-річних – 80,14 см. Різниця між середнім показником 12-річних і 13-річних школярів незначна і становить 1,65 см. Більш інтенсивний зріст ОГК простежується з 13 до 14 років та з 14 до 15 років.

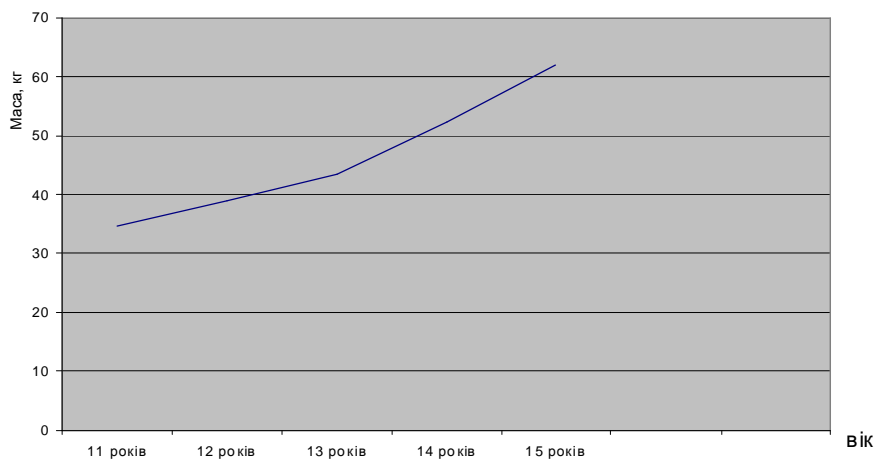


Рис. 3.13. Зростання маси тіла підлітків

Величини окружностей талії, таза, стегна, гомілки, зап'ястя наведені в табл. 3.7. Результати окружностей частин тіла – у межах вікових норм. З віком ці показники зростають.

Таблиця 3.7

Окружності частин тіла підлітків

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	Sx	$V, \%$
Талії, см	11	76	50	58,57	5,51	0,74	9,41
	12	73	50	61,42	5,12	0,86	8,34
	13	72	53,5	61,59	4,49	0,80	7,29
	14	94	39	66,53	8,89	1,34	13,36
	15	78	51	66,47	13,64	2,67	20,69
Таза, см	11	92	63	74,02	6,42	0,86	8,67
	12	84	65	73,82	5,28	0,89	7,16
	13	91	63	5,09	6,93	1,24	9,23
	14	110	42	81,84	10,09	1,52	12,33
	15	95	57	83,41	8,85	1,73	10,62
Стегна, см	11	48	30	36,66	4,06	0,54	11,07
	12	45	32	37,28	3,17	0,53	8,52
	13	57	28	38,32	5,78	1,03	15,08
	14	63	31	41,26	5,72	0,86	13,87
	15	83	36	43,13	13,17	2,58	30,69
Гомілки, см	11	36	20	27,47	2,82	0,38	10,28
	12	33	25	28,6	2,46	0,41	8,61
	13	34	18	28,93	3,18	0,57	10,99
	14	41	16	30,97	4,49	0,67	14,52
	15	40	26	34,3	3,03	0,59	8,92
Зап'ястя, см	11	16	12	14,11	1,06	0,13	7,17
	12	17	12	14,57	0,98	0,16	6,69
	13	18	13	15,32	1,05	0,18	6,87
	14	18	13	15,97	1,14	0,17	7,14
	15	18	15	17	0,85	0,16	5,08

У наших дослідженнях вимірювали товщину шкірно-жирових складок біцепса, трицепса, під лопаткою, над клубовою кісткою та гомілкового м'яза (табл. 3.8). Середні значення товщини жирових складок біцепса у хлопців 11–15 років – у межах 4,08–4,72 мм.

Таблиця 3.8

Товщина шкірно-жирових складок у хлопців

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	Sx	$V, \%$
Біцепса, мм	11	10	1	4,53	1,8	0,24	39,7
	12	10	2	4,24	1,95	0,33	46,11
	13	13	1	4,08	2,19	0,39	53,88
	14	14	2	4,72	2,45	0,36	51,88
	15	7	2	4,18	1,22	0,24	32,71
Трицепса, мм	11	19	4	8,03	2,78	0,37	34,61
	12	14	4	7,28	2,44	0,41	33,54
	13	12	3	7,11	2,15	0,38	30,35
	14	18	4	7,51	2,81	0,42	37,49
	15	10	3	7,13	1,78	0,35	26,36
Під лопаткою, мм	11	19	3	5,76	2,56	0,3	4,45
	12	25	3	7,14	3,9	0,65	54,66
	13	11	4	6,51	1,85	0,33	28,53
	14	18	2	7,13	2,59	0,39	36,33
	15	10	4	7,16	1,28	0,25	18,39
Над клубовою кісткою, мм	11	26	3	6,5	4,21	0,56	64,81
	12	25	2,5	6,6	4,7	0,79	71,25
	13	17	3	6,74	3,05	0,54	45,3
	14	23	3	6,75	4,1	0,61	60,88
	15	10	3	7,12	1,64	0,32	23,27
Гомілкового м'яза, мм	11	21	5	9,7	2,96	0,4	30,58
	12	19	6	9,75	2,98	0,5	30,6
	13	17	6	10,45	2,68	0,48	25,5
	14	24	5	11,03	3,72	0,56	33,71
	15	14	5	10,2	1,92	0,37	20,1

Найвищий показник товщини шкірно-жирових складок трицепса простежується в школярів 11-річного віку і становить 8,03 мм. У хлопців 12–15 років середнє значення – у межах 7,11 – 7,51 мм. Найнижчий показник товщини шкірно-жирових складок під лопаткою в 11-річних хлопців – 5,76 мм. Над клубовою кісткою товщина шкірно-жирових складок у підлітків 11 років становить 6,5 мм; у 12-річних – 6,6 мм; у 13-річних – 6,74 мм; у 14-річних – 6,75 мм; у 15-річних – 7,12 мм. Середнє значення товщини складок гомілкового м'яза в школярів 11–15 років – у межах від 9,7 мм – 11,03 мм.

Розрахунки, проведені на основі окружностей частин тіла, товщини шкірно-жирових складок і маси тіла, дали можливість визначити додаткові параметри будови тіла підлітків (табл. 3.9). Один із розрахунків полягав у визначенні надлишкової маси тіла. Потрібно зазначити, що хлопці всіх вікових груп мають дефіцит маси тіла.

У дослідженні було визначено індекс фізичного розвитку. Результати засвідчують, що в хлопців 11–13 років цей показник відповідає вище середньому рівню. У 14-річних він на середньому рівні, а в п'ятнадцятирічних – нижче середнього.

Таблиця 3.9

Індекси фізичного розвитку хлопців 11–15 років

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	Sx	$V, \%$
Індекс Кетле, г/см	11	339,74	180,45	243,84	35,55	4,79	14,58
	12	361,29	200,0	262,59	32,77	5,54	12,48
	13	472,6	222,92	283,18	48,96	8,52	17,28
	14	487,8	213,05	319,42	55,2	8,27	17,38
	15	432,43	293,1	359,12	37,74	7,4	10,5
Індекс фізичного розвитку, ум. од.	11	53	15	40,59	7,55	1,01	18,59
	12	51	15	38,91	8,44	1,42	21,71
	13	113	8	42,5	19,58	3,4	46,08
	14	120	-13	35,18	17,4	2,59	49,47
	15	50,5	12	31	11,47	2,25	37,45
Індекс Габса, кг	11	59,8	35,8	48,61	5,74	0,77	11,82
	12	64,6	43,8	53,28	4,28	0,72	8,04
	13	75,8	45,4	57,72	6,44	1,12	11,16
	14	82,2	47	65,02	7,3	1,08	11,23
	15	83,0	61,4	73,0	5,21	1,02	7,17
Надлишкова маса тіла, кг	11	-0,8	-21,6	-13,82	4,17	0,56	-30,2
	12	-3	-22	-14,4	4,69	0,79	-32,6
	13	17,2	-25,6	-14,18	7,4	1,28	-52,2
	14	13,8	-22	-12,79	7,15	1,06	-55,9
	15	0,1	-23,2	-11	5,86	1,15	-54,5

Аналіз індивідуальних результатів у хлопців 11 років показує, що 45,45 % результатів відповідають високому рівню; 26,63 % – вище середнього; 18,18 % – середньому; 10,9 % нижче середнього; 1,82 % – низькому. У дванадцятирічних підлітків розподіл індивідуальних показників такий: 37,14 % – високий рівень; 34,28 % – вище середнього; 8,57 % – середній; 14,29 % – нижче середнього; 5,72 % – низький. У тринадцятирічних школярів 30,3 % показників індексу фізичного розвитку відповідають високому рівню; 33,33 % – до вище середньому; 18,18 % – середньому; 12,12 % – нижче середньому; 6,14% – до низького рівня. 32,4 % підлітків чотирнадцятирічного віку належать до таких, які відповідають високому рівню фізичного розвитку; 22,63 % – вище середнього; 14,17 % – середньому; 18,74 % – нижче середнього; 12,6 % – низькому рівню. Що ж до п'ятнадцятирічних хлопців, то визначено, що 15,38 % мають високий рівень фізичного розвитку; 19,23 % – вище середнього; 11,53 % – середній; 19,23 % – нижче середнього; 34,61 % – низький.

У роботі також визначений рівень фізичного розвитку за ваго-ростовим індексом Кетле. Середній результат цього індексу в хлопців 11–12 років відповідає нижче середньому рівню; 13 і 15 років – середньому; у 14-річних – вище середньому.

Рівень фізичного розвитку підлітків 11–15 років загалом відповідає належним параметрам, хоча за деякими показниками простежується тенденція відставання згідно з віковими нормами.

Отже, результати дослідження фізичного розвитку підлітків 11–15 років засвідчують, що довжина й маса, окружності частин тіла – у межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини й маси тіла простежується тенденція до дефіциту маси тіла. Показники фізичного розвитку підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Особливості фізичної підготовленості школярів. Важливе значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість школярів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому в процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають усі органи й системи організму. Добираючи спеціальні вправи – тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі. А під час застосування відповідних вправ в оздоровчих і тренувальних заняттях можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи їх рівень функціонування, отже, і рівень здоров'я.

Правильно дібрані тести й показані в них результати можуть стати не лише критерієм оцінювання рівня розвитку рухових якостей, а й визначення рівня функціонування організму загалом як показники фізичного здоров'я дітей і підлітків. Фізичну підготовленість визначають рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості.

Загальна витривалість ґрунтується на функції аеробної системи, до якої входять серцево-судинна, дихальна, кровообігу. Люди з низьким функціональним рівнем аеробної системи частіше хворіють на гіпертонію, атеросклероз, ніж особи з достатнім (нормативним) рівнем. Для оцінювання рівня розвитку витривалості (табл. 3.10). Європейський консультативний комітет з розвитку спорту, в системі якого було створено програму «Єврофіт» для оцінювання загальної (серцево-судинної і дихальної) витривалості, запропонував 20-метровий човниковий біг із підвищенням швидкості. За перцентильними шкалами (Т. Ю. Круцевич, В. В. Веселова, 1999) виділено п'ять рівнів підготовленості: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий. Аналіз індивідуальних результатів школярів 11–15 років показує, що 29 % хлопців має високий рівень підготовленості, вище середнього – 7,27 %; середньому рівню відповідає 40 % результатів; нижче середнього й низькому рівню – відповідно, 7,27 % і 16,36 %. У 51,5 % хлопців 12-річного віку – високий рівень підготовленості. Середній, нижче середнього й низький рівень мають, відповідно, 15,15 %, 18,18 % і 6,06 % досліджуваних школярів. У віці 13 і 14 років – відповідно, 3,57 % і 35,3 % дітей із високим рівнем розвитку витривалості; 10,71 % і 4,44 % з вище середнього рівнем, 60,7 % і 64,44 % належать до контингенту із середнім рівнем розвитку витривалості. До нижче середнього й низького рівнів належать, відповідно, 10,71 % і 14,28 % дітей 13-річного віку і 2,22 % 14-річних.

Таблиця 3.10

Розвиток витривалості та гнучкості у хлопців 11–15 років

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	Sx	$V, \%$
Біг упродовж 6 хв, м	11	1400	610	982,8	340,48	45,91	34,64
	12	1400	760	1137,5	169,54	32,04	14,9
	13	1500	560	1103,1	228,03	42,34	20,67
	14	1570	490	1234,2	229,6	35,01	18,6
	15	1750	1050	1379	177,64	34,83	12,88
Човниковий біг із підвищенням швидкості, к-ть відрізків	11	78	10	42,25	16,2	2,18	38,33
	12	93	15	52,84	21,9	3,81	41,45
	13	82	19	49,46	16,32	2,97	32,99
	14	105	16	65,91	21,08	3,14	31,98
	15	111	35	75,4	20,98	4,11	27,81
Біг 1500 м, хв	11	8,20	4,34	6,06	1,13	0,16	18,72
	12	9,6	4,35	7,42	1,28	0,23	17,31
	13	10,09	6,15	7,34	0,98	0,17	13,39
	14	10,4	5,48	7,16	0,8	0,11	11,23
	15	8,31	5,09	6,48	0,85	0,16	13,29
Нахил вперед, см	11	10,5	-11	0,94	4,41	0,6	466,2
	12	7	-5	1,41	3,11	0,52	220,2
	13	10,5	-11	1,55	4,62	0,81	297,9
	14	16	-7	2,53	4,99	0,74	197,1
	15	21,4	-2	8	6,15	1,2	81,08

За тестом біг 1500 м ми отримали такі результати: 65,95 % одинадцятирічних підлітків виконали на 5 балів; 19,14 % – 4 бали; оцінку «3» і «2» заслугоували 8,51 % і 6,38 %. Школярів, які б не отримали жодного бала, виявлено не було. Розподіл індивідуальних результатів хлопців 12-річного віку такий: 17,24 % – 5 балів; 17,24 % – 4 бали; 20,68 % – 3 бали; 20,68 % – 2 бали; 10,34 % – 1 бал. Варто зазначити, що 13,79 % школярів не отримало жодного бала. Гірший стан простежується у віці 13 років. Лише 3,22 % підлітків виконали норматив на 5 балів; 29,03 % – на 4 бали; 25,8 % – на 3 бали; 9,67 % – на 2 бали; 16,14 % – на 1 бал; 16,24 % – жодного бала.

Негативна тенденція простежується і у школярів 14-річного віку. Підлітки, які отримали 5 балів, становлять лише 2,22 %; оцінку «4» – 20 %; «3» – 6,66 %. 40 % хлопців цей тест виконали на 2 бали; 28,88 % – не отримали жодного.

Гнучкість – фізична якість, яка характеризується здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою. Вона пов'язана з еластичністю м'язів, зв'язок і рухливістю суглобів. Показники розвитку гнучкості в підлітків, наведених в табл. 3.5, засвідчують, що середні значення не відповідають навіть 1 балу. Лише у віці 15 років цей результат відповідає 2 балам (згідно з вимогами Державних тестів). Аналіз індивідуальних результатів показує, що на оцінку «5» цей тест у віці 15 років виконує 11,53 % школярів; у 14 років – 2,22 %. Серед підлітків 11–13 років немає жодного, який склав цей норматив на найвищу оцінку; 4 бали заслугоує 3,84 % учнів 15-річного віку; 4,44 % чотирнадцятирічних та 1,84 % одинадцятирічних, а у 12–13 років – жодного. Варто зазначити, що не отримали

жодного бала 69,81 % хлопців 11 років; 82,87 % – 12-річних; 76,66 % – 13-річних; 73,33 % – 14-річних; 46,66 % – п'ятнадцятирічних школярів.

Як відомо, швидкість – це здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу. Вона проявляється в трьох здібностях: швидкість простої і складної реакції, швидкість окремої рухової дії і частота рухів. Частоту рухів визначали за тестом «частота постукування по дощечках» (25 циклів). Порівняли наші результати з нормативами оцінювання за перцентильними шкалами для підлітків і юнаків (Т. Ю. Круцевич, В. В. Веселова, 1997). Середні значення швидкості наведені в табл.3.11.

Таблиця 3.11

Розвиток швидкості та спритності в хлопців 11–15 років

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	S_x	$V, \%$
Постукування по дощечках, час 25 циклів, с	11	16,3	10,0	13,05	1,43	0,19	10,96
	12	14,4	9,4	11,84	1,32	0,22	11,17
	13	15,5	10,0	11,57	2,69	0,47	23,28
	14	17,0	8,2	11,02	1,97	0,29	17,9
	15	14,4	8,6	10,4	2,19	0,43	21,59
Човниковий біг 10х5м, с	11	26,6	19,5	22,68	1,61	0,21	7,1
	12	25,2	18,6	21,54	2,23	0,39	10,36
	13	22,7	18,5	21,52	0,95	0,17	4,45
	14	25,1	18,5	21,25	1,34	0,2	6,34
	15	26,1	18,5	21,2	1,64	0,32	7,89
Рівновага «Фламінго», к-ть спроб	11	15	1	7,27	4,24	0,57	58,32
	12	15	1	6,73	3,35	0,61	49,78
	13	12	1	5,9	2,63	0,47	44,68
	14	15	1	6,44	3,61	0,53	56,1
	15	14	1	5,3	2,99	0,58	64,3
Біг 60 м, с	11	13,0	9,2	10,45	0,77	0,1	7,39
	12	16,4	8,2	10,32	1,35	0,23	13,11
	13	16,4	9,0	10,57	1,7	0,31	16,15
	14	17,2	8,3	9,88	1,72	0,25	17,4
	15	10,8	7,5	8,9	0,89	0,17	9,69
Човниковий біг 4х9 м, с	11	13,4	9,8	11,08	0,84	0,11	7,59
	12	18,3	9,8	11,65	2,84	0,51	24,39
	13	17,3	10,2	11,98	2,78	0,49	23,21
	14	18,8	9,8	11,54	3,12	0,57	22,92
	15	18,8	9,6	11,3	3,47	0,68	25,99

Аналіз індивідуальних результатів показує, що 34,54 % дітей 11-річного віку мають високий рівень підготовленості. До цього контингенту належать 47,05 % 12-річних; 30 % – 13-річних; 33,3 % – 14-річних; 50 % – 15-річних. На вище середнього рівень виконали цій норматив 5,45 % підлітків 11 років; 11,76 % – 12 років, 20 % – 14 років; 11,53 % – 15 років. Середньому рівню підготовленості відповідає 38,18 % одинадцятирічних школярів; 35,29 % 12-річних; 36,66 % 13-річних; 35,55 % 14-річних; 27 % 15-річних підлітків.

Отже, простежується майже однаковий стан у всіх вікових групах. До нижче середнього та низького рівнів підготовленості належать, відповідно, 18,18 % і

3,65 % хлопців 11-річного віку; 8,9 % і 0 % – 12-річних; 20 % і 13,34 % – 13-річних; 4,44 % і 3,84 % 15-річних.

Порівняння середніх результатів бігу на 60 м із вимогами Державних тестів фізичної підготовленості показує, що одинадцятирічні та дванадцятирічні школярі виконують цей іспит на оцінку «3»; хлопці в 13 і 15 років отримали лише 1 бал. Аналіз індивідуальних результатів показує, що 5 балів заслуговує 5,77 % підлітків 11-річного віку; 9,09 % – 12-річного; 2,27 % – 14-річного; 15,38 % – 15-річного; жодного – 13-річного. Виконують цей тест на 4 бали 32,69 % 12-річних підлітків; такої ж оцінки заслуговують 12,12 % 12-річних школярів; 6,9 % – 13-річних; 29,54 % і 23,07 % хлопців 14 і 15 років. На оцінку «3» виконують 42,31 % одинадцятирічних учнів шкіл; 31,81 % чотирнадцятирічних; 26,92 % п'ятнадцятирічних школярів. 19,23 % 11-річних хлопців виконали цей тест на 2 бали. Такої ж оцінки заслуговують 12,12 % дванадцятирічних, 17,24 % тринадцятирічних, 22,72% чотирнадцятирічних; 19,23 % п'ятнадцятирічних. Відсоток дітей, які не отримали жодного бала, незначний: одинадцятирічних і п'ятнадцятирічних осіб немає; дванадцятирічних – 3,03 %; тринадцятирічних – 13,8 %; чотирнадцятирічних – 4,54 %.

Спритність характеризується здатністю швидко оволодівати новими складнокоординаційними рухами і здатністю швидко перебудувати рухову діяльність у зв'язку з обставинами, які змінилися. Спритність проявляється в координаційних здібностях.

Порівнявши показники човникового бігу 4x9 м, які наведено в табл. 3.6, з нормативами Державної системи оцінювання фізичної підготовленості, бачимо, що в підлітків 11 і 12 років середні результати відповідають 3 балам; підлітків 13 і 15 років – 1 бал. Аналіз індивідуальних результатів показав, що 13,4 % підлітків 11-річного віку отримали 5 балів; 26,41 % – 4 бали; 22,64 – 3 бали; 7,54 % – 2 бали, 1,89 % – 1 бал. Дванадцятирічні підлітки мають у своєму активі: 38,7 % – 5 балів; по 19,35 % підлітків – 4 і 5 балів. Не отримали жодного бала в цій віковій категорії 12,93 % хлопців. Лише 6,89 % школярів 13-річного віку виконали норматив на 5 балів. На 4 бали – 13,79 %; на «3» – 17,24 %; на «2» – 13,79 %; на 1 бал – 20,68 % підлітків і не отримали жодного бала 27,58 %. Серед 14-річних школярів розкид індивідуальних результатів у човниковому бігові 4x9 м такий: 11,1 % хлопців – 5 балів; 35,3 % – 4 бали; 20 % – 3 бали; по 11 % підлітків отримали 2 і 1 бали, а жодного – 8,88 %. Найвищий показник під час виконання цього тесту виявлено в п'ятнадцятирічних школярів: 46,15 % – 5 балів; 27 % – 4 бали; 11,53 – 3 бали; 7,69 % – 2 бали.

Порівнявши показники підлітків у човниковому бігові 10x5 м із таблицею оцінювання (тест – програма мера Москви, 1997), визначили, що середній результат хлопців 11–15 років відповідає низькому рівню підготовленості. Варто відзначити: проаналізувавши індивідуальні результати, виявили, що жоден показник не відповідає високому рівню.

Одним із тестів оцінювання рівноваги є тест «Фламінго». Порівнявши наші показники з нормативами оцінки за перцентильними шкалами для підлітків і юнаків (Т. Ю. Круцевич, В. В. Веселова, М. В. Курочкіна, 1997), бачимо, що середні результати в підлітків 11–15 років відповідають рівню вище середнього підготовленості.

Аналіз індивідуальних показників показує, що високому рівню підготовленості відповідає 40,74 % результатів 11-річних підлітків; 36,66 % – 12-річних;

13,8 % – 14-річних; 27 % – 15-річних. Вище середнього рівень підготовленості мають 33,34 % підлітків 11 років; 50 % – 12 років; 58,62 % – 13 років; 55,68 % – 14 років; 57,7 % – 15-річні хлопці. Варто зазначити, що жодного результату, який відповідав нижче середнього й низькому рівню підготовленості у всіх вікових групах, виявлено не було.

Середні результати виконання тесту «підйом тулуба в сід» за 1 хв підлітками 11–15 років відповідають 3 балам (табл. 3.12). Аналіз індивідуальних показників дав можливість визначити, що лише 1,85 % 11-річних хлопців виконали цей тест на 5 балів; на 4 бали – 22,22 % школярів; 3 бали – 48,14 %; 2 бали – 9,25 %; 1 бал – 7,4 %; жодного бала – 12,96 % хлопців цього віку. Розкид індивідуальних результатів 12-річних підлітків такий: 17,14 % – 3 бали; 25,71 % – 4 бали; 42,85 % – 3 бали; 8,57 % – 2 бали. Не отримали жодного бала 5,71 % школярів. Лише 3,33 % тринадцятирічних школярів виконали підйом у сід на 5 балів; 30 % – на 4 бали; 36,66 % – на 3 бали; 13,3 % – на 2 бали; 16,66 % – 1 бал. У хлопців 14 років результати такі: 5,4 % отримали 5 балів; 21,62 % – 4 бали; 27 % – 3 бали; 32,43 % – 2 бали; 8,1 % – 1 бал; жодного – 5,4 % хлопців цього віку. У п'ятнадцятирічному віці 5 балів не отримав жоден школяр, 4 бали – 15,38 %; 3 бали – 42,3 %; жодного бала – 7,6 %.

Таблиця 3.12

Рівень розвитку сили у хлопців 11–15 років

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	Sx	$V, \%$
Динамометрія лівої кисті, кг	11	27	9	17,71	4,57	0,61	25,82
	12	40	8	21,17	5,81	0,98	27,45
	13	42	18	25,31	5,9	1,04	23,34
	14	55	4	2,15	10,17	1,51	31,63
	15	57	14	37,12	10,23	2,0	27,72
Динамометрія правої кисті, кг	11	30	10	18,47	4,69	0,63	25,4
	12	32	15	22,8	4,93	0,83	21,63
	13	48	15,5	26,12	6,58	1,16	25,21
	14	54	13,4	33,26	9,95	1,48	29,91
	15	58	23	38,14	8,46	1,66	22,37
Станова сила, кг	11	128	41	77,27	17,82	2,4	23,07
	12	150	12	90,25	27,47	4,64	30,43
	13	142	70	105,09	21,59	3,81	20,54
	14	190	76	121,71	24,64	3,67	20,2
	15	235	70	145	37,82	7,41	26,13
Утримання ваги тіла у вису на зігнутих руках, с	11	66	0	19,12	14,34	1,95	75,03
	12	41,6	1	15,58	10,19	1,72	65,41
	13	92	0	18,0	18,59	3,28	103,2
	14	40,5	0	16,62	10,36	1,54	62,34
	15	144	10	34	26,09	5,11	77,11
Стрибок у довжину з місця, см	11	200	102	153,18	19,47	2,62	12,17
	12	210	128	160,28	17,39	2,94	10,85
	13	200	140	166,87	17,2	3,08	10,44
	14	228	130	181,97	18,93	2,82	10,4
	15	250	148	201,42	22,03	4,32	10,94

Закінчення таблиці 3 12

Підтягування, <i>разів</i>	11	12	0	3,66	2,85	0,38	77,86
	12	9	0	3,6	2,65	0,44	73,86
	13	10	0	3,96	3,04	0,54	76,85
	14	12	0	4,55	3,1	0,46	68,07
	15	14	2	7,4	2,73	0,53	39,98
Підйом у положення сидячи за 30 с, <i>разів</i>	11	29	13	20,2	3,51	0,47	17,59
	12	28	12	19,37	3,34	0,56	17,26
	13	26	14	19,34	3,11	0,55	16,11
	14	29	14	20,93	2,84	0,42	13,6
	15	26	15	20,74	2,63	0,51	12,98
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>	11	46	6	21,75	10,56	1,43	48,56
	12	43	3	21,32	9,8	1,2	44,5
	13	50	10	22,78	8,88	1,57	39,0
	14	50	3	23,18	8,99	1,34	38,79
	15	51	15	29,16	9,33	1,83	32,13
Підйом у положення сидячи за 60 с, <i>к-ть разів</i>	11	51	20	31,77	5,61	0,76	17,67
	12	46	10	32,94	8,54	1,44	25,93
	13	45	23	33,96	5,55	0,98	16,33
	14	54	7	35,06	7,96	1,18	22,71
	15	46	18	35,12	6,78	1,32	19,28

У системі тестів Єврофіт «підйом тулуба в сід» виконується за 30 с. Порівнявши наші дані з таблицею оцінювання результатів (тест-програма мера Москви, 1997), бачимо, що середні результати підлітків 11–15 років відповідають середньому рівню підготовленості. Аналіз індивідуальних показників допоміг визначити, що до осіб із високим рівнем підготовленості належить 29,63 % 11-річних школярів; 20 % – 12-річних; 13,3 % – 13-річних; 8,9 % – 14-річних; 3,84 % 15-річних підлітків. Відсоток школярів із середнім рівнем підготовленості має такий вигляд: 11 років – 70,37 %; 12 років – 80 %; 13 років – 86,67 %; 15 років – 92,32 %.

Термін «швидкісна сила» розуміють як здатність до великого вибухового напруження [22; 28; 31]. Найбільш поширений тест її визначення – стрибок у довжину з місця. У комплексі тестів «Єврофіт» ці тести належать до фактору динамічної сили.

Порівнявши результати наших досліджень із нормативами Державної системи тестів, бачимо, що середні показники хлопців 11–14 років відповідають 2 балам; 15-річних – 3 балам.

Проаналізувавши індивідуальні результати, визначили, що на 5 балів виконують цей тест 5,45 % одинадцятирічних школярів; 5,71 % дванадцятирічних; 2,22 % чотирнадцятирічних; 3,84 % п'ятнадцятирічних. Немає тринадцятирічного жодного школяра, який виконав цю вправу на оцінку «5». Лише в 7,27 % підлітків результати відповідають 4 балам. У школярів 12 років цей показник становить 14,29 %; 13 років – 16,67 %; 14-річних і 15-річних – відповідно, 2,22 % і 30,76 %. Три бали отримали 21,82 % одинадцятирічних та 37,14 % дванадцятирічних школярів. У тринадцятирічних школярів цей показник становить 6,66 %; у чотирнадцятирічних – 33,33 %; 34,6 % у п'ятнадцятирічних хлопців. Два бали отримали 23,64 % підлітків 11-річного віку; 28,57 % дванадцятирічних; 36,66 %

тринадцятирічних; 17 % чотирнадцятирічних; 7,69 % п'ятнадцятирічних. По одному балу отримали 20 % підлітків 11-річного віку; 14,28 % і 10 % у 12 і 13 років; 15,55 % чотирнадцятирічних. Не отримали жодного бала 21,82 % хлопців одинадцятирічного віку; 16,67 % тринадцятирічних; 28,91 % чотирнадцятирічних і 7,7 % п'ятнадцятирічних учнів.

Для визначення рівня розвитку силових якостей у підлітків використали також тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі». Порівнявши середні результати наших досліджень із вимогами Державної системи тестування, бачимо, що вони в підлітків 11–13 і 15 років відповідають 3 балам, а 14 років – 2 балам. Проаналізувавши індивідуальні результати, підраховали, що 5 балів отримали 22,22 % 11-річних підлітків; 20,58 % 12-річних; 11,11 % 13-річних; 15,55 % 14-річних; 15,38 % 15-річних. На чотири бали виконали тест 14,81 % школярів 11-річного віку. У дванадцятирічних цей показник становить 23,52 %; у підлітків 13 і 14 років – 14,81 % і 4,44 %, а п'ятнадцятирічних – 19,23 %. Оцінки «3» заслуговують 20,37 % хлопців у віці 11 років; 23,52 % у 12 років; 29,62 % у 13 років. Тому кількість балів отримали 17,77 % 14-річних і 15,38 % 15-річних підлітків. Два бали отримали 18,51 % одинадцятирічних; 11,76 % дванадцятирічних; 14,81 % тринадцятирічних хлопців. І значно вищий цей показник у підлітків 14 і 15 років – 35,55 % і 34,6 %, відповідно решта досліджуваних учнів має один або не отримали жодного бала.

Порівняно з вимогами Державних тестів оцінювання фізичної підготовленості, середні результати тесту «вис на зігнутих руках» у підлітків 11 і 15 років відповідають 3 балам; у 12 і 13 – 2 балам; тринадцятирічних – 1 балу. Проаналізувавши індивідуальні показники, виявили, що на оцінку «5» виконали норматив 12,96 % хлопців одинадцятирічного віку; 8,57 % дванадцятирічних; 6,66 % тринадцятирічних; 11,53 % п'ятнадцятирічних. Немає жодного чотирнадцятирічного підлітка, який виконав вправу на 5 балів. Чотири бали отримали 12,96 % 11-річних хлопців, 11,42 % 12-річних; 6,66 % 13-річних; 2,22 % 14-річних і жодного п'ятнадцятирічного. «Трійки» заслуговують 18,57 % одинадцятирічних школярів; 11,42 % дванадцятирічних; 16,6 % тринадцятирічних; 4,45 % чотирнадцятирічних; 46,15 % п'ятнадцятирічних.

Значна частина підлітків має незадовільні результати. Так, хлопці 11-річного віку отримали: 2 бали – 18,52 %; 1 бал – 24,08 %; 0 балів – 12,96 %. У дванадцятирічних підлітків 28,57 % отримали 2 бали; 22,85 % – 1 бал; 17,17 % – жодного. У 13-річному віці 10 % школярів виконали тестування на 2 бали; 6,6 % – 1 бал; 13,32 % – 0 балів. Ще гірший показник бачимо в старших підлітків: у 14-річних – 2 бали; 17,77 % – 1 бал; 37,77 % – жодного бала. Оцінку «2» і «1» отримали, відповідно, 19,24 % і 23,08 % п'ятнадцятирічних хлопців.

Аналіз індивідуальних результатів дав змогу визначити, що в одинадцятирічному віці на 5 балів підтягується 9,26 % підлітків; на 4 бали – 5,55 %; на 3 бали – 9,26 %; на 2 бали – 16,66 %; 1 бал – 7,4 %. Половина учнів, а саме 51,85 %, не отримали жодного бала в цій вправі. Розподіл оцінок дванадцятирічних школярів такий: 2,85 % – 5 балів; 5,71 % – 4 бали; 11,42 % – 3 бали; 14,28 % – 2 бали; 11,42 % – 1 бал; 54,28 % – не отримали жодного бала. У 13 років лише 9,67 % школярів виконали норматив на оцінку «5», а не отримали жодного бала 70,96 %. Подібна тенденція простежується і в інших вікових групах.

Отже, підсумувавши результати досліджень, зазначаємо, що простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в хлопців середнього шкільного віку. Гірший стан бачимо в розвитку гнучкості, швидкості та силових якостей, дещо краще розвинуті спритність і витривалість.

Функціональні можливості підлітків. Функціональний стан серцево-судинної системи підлітків відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму.

Для визначення стану серцево-судинної системи вимірювався систолічний і діастолічний артеріальний тиск, підраховували частоту серцевих скорочень, що є найбільш простими й поширеними способами дослідження.

Середнє значення частоти серцевих скорочень у підлітків 11 років (див. табл. 3.13) становить 89,74 уд./хв; у 12 років – 88,85 уд./хв; у 13 років – 85,51 уд./хв; у 14 років – 88,97 уд./хв; у 15 років – 85,41 уд./хв. Індивідуальні результати ЧСС коливаються в межах від 60 до 114 уд./хв. Під час порівняння результатів наших досліджень із таблицею зміни ЧСС у дітей [21] помічено зростання частоти серцевих скорочень у підлітків, яких ми досліджували. Аналіз індивідуальних результатів показав, що віковим нормам відповідає лише 38 % підлітків 11-річного віку; 31 % 12-річних; 42 % – 13-річних; 23 % – 14-річних та 15 % – 15-річних.

Таблиця 3.13

Функціональні можливості хлопців 11–15 років

Показник	Вік, роки	X_{max}	X_{min}	X	S	S_x	$V, \%$
Артеріальний тиск (систол.), мм рт. ст.	11	115	70	96,06	11,37	1,97	11,83
	12	142	80	104,34	13,5	2,51	12,99
	13	173	80	117,03	23,32	4,33	19,92
	14	147	90	120,73	15,85	3,3	13,13
	15	157	115	134,3	14,13	4,99	10,51
Артеріальний тиск (діастолічний), мм рт. ст.	11	60	40	48,81	6,03	1,05	12,35
	12	70	40	54,82	7,75	1,43	14,13
	13	95	40	60,48	14,59	2,71	24,13
	14	85	45	62,91	9,28	1,93	14,76
	15	99	60	78,12	11,69	4,13	14,94
Затримка дихання (вдих), с	11	65	12	34,57	11,24	1,51	32,53
	12	61	18	35,35	9,35	1,58	26,44
	13	52	18,2	35,56	9,54	1,68	26,83
	14	73	16	41,28	13,95	2,07	33,79
	15	85,3	10	48,21	18,5	3,62	38,26
Затримка дихання (видих), с	11	47,3	10	22,24	8,94	1,2	40,21
	12	51	8	20,39	9,1	1,53	44,64
	13	44	9,8	20,99	9,29	1,64	40,4
	14	54	12	25,21	9,37	1,39	37,19
	15	47	10	24,16	10,54	2,06	43,97
ЧСС у спокої, уд./хв	11	114	72	89,74	9,76	1,31	10,08
	12	108	72	88,85	9,53	1,61	10,72
	13	108	60	85,51	11,77	2,05	13,77
	14	108	72	88,97	10,02	1,49	11,26
	15	108	66	85,41	9,83	1,92	11,51

Середні показники артеріального тиску – у межах вікових норм. Водночас близько 24 % підлітків має підвищений артеріальний тиск.

Середнє значення затримки дихання на вдиху в підлітків 11 років становить 34,57 с; на видиху – 22,24 с. У хлопців 12-річного віку цей показник – 35,35 с (вдих) і 20,39 с (видих). Тринадцятирічні школярі здатні затримати дихання на вдиху 35,56 с, а на видиху – 22,99 с. У чотирнадцятирічних хлопців результат такий: 41,28 с – на вдиху; 25,21 с – на видиху. Підлітки п'ятнадцятирічного віку затримують дихання в середньому 48,21 с на вдиху та 24,16 с – на видиху. Порівнюючи наведені вище результати з таблицею показників [21], зазначимо: досліджувані нами підлітки відстають від своїх однолітків. У затримці дихання на вдиху в школярів 11 років ця різниця становить 43 %; у 12-річних – 57,95 %; у 13-річних – 60,13 %; у 14-річних – 47,55 %; у 15-річних – 54,84 %. Варто відзначити те, що показники затримки дихання на видиху школярів, які брали участь у дослідженні, дещо переважають подані в літературі дані [21] : у віці 11 років – на 8,99 %; у 14 років – на 14 %; у 15 років – 5 %.

Фізична працездатність – інтегративне вираження можливостей людини, складник її здоров'я, вона характеризується низкою об'єктивних факторів. Для визначення фізичної працездатності використали метод велоергометрії (тест «Єврофіту»). Величина першого навантаження (табл. 3.14.) у підлітків 11 років становить у середньому 28,93 Вт (0,81 Вт/кг). У дванадцятирічних школярів цей показник – 30,79 Вт (0,78 Вт/кг); у тринадцятирічних – 36,7 Вт (0,86 Вт/кг).

Таблиця 3.14

Кількісні показники фізичної працездатності підлітків

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	Sx	$V, \%$
W1, Вт	11	48	14	28,93	8,37	1,13	28,93
	12	56	20,3	30,79	7,58	1,3	24,62
	13	62	23	36,7	9,6	1,67	26,15
	14	80	16	42,72	12,86	1,91	30,11
	15	80	33,6	55,3	13,08	2,56	23,74
W1, Вт/кг	11	1	0,5	0,81	0,16	0,02	19,69
	12	1	0,68	0,78	0,13	0,02	17,7
	13	1	0,69	0,86	0,15	0,02	17,61
	14	1	0,5	0,8	0,17	0,02	21,58
	15	1	0,5	0,84	0,17	0,03	19,87
ЧСС1, уд./хв	11	156	108	126,97	23,25	3,16	18,31
	12	168	108	129,82	24,46	4,13	18,84
	13	160	102	130,3	17,2	2,99	13,2
	14	180	96	128,62	19,47	2,9	15,14
	15	156	96	124,1	18,36	3,6	14,84
W2, Вт	11	67	18	39,61	12,19	1,65	30,7
	12	61,6	28,4	41,36	8,41	1,46	20,34
	13	88	30	50,47	14,82	2,88	29,3
	14	104	31,8	58,77	16,68	2,54	28,38
	15	73,6	40,3	59,13	14,48	2,47	23,34

Закінчення таблиці 3.14

W2, Вт/кг	11	1,69	0,64	1,12	0,26	0,03	2,24
	12	1,6	0,82	1,06	0,2	0,03	19,19
	13	1,85	0,77	1,18	1,01	0,17	29,37
	14	1,6	0,77	1,11	0,23	0,03	20,95
	15	1,6	0,7	1	0,23	0,04	19,07
ЧСС2, уд./хв	11	168	108	148,25	12,18	1,65	8,21
	12	180	120	148,2	11,1	1,97	7,3
	13	168	120	147,18	13,37	2,32	9,08
	14	168	108	141,2	13,84	2,11	9,8
	15	210	114	146,12	19,3	3,75	13,12
W3, Вт	11	87	22	50,9	17,19	4,34	3,78
	12	76	35,6	53,39	11,78	2,08	22,07
	13	132	35	66,72	25,91	4,51	38,83
	14	146,4	37	83,09	26,38	4,02	31,75
	15	192	44,3	106,2	33,84	6,76	32,02
W3, Вт/кг	11	2,86	0,79	1,45	0,43	0,06	30,16
	12	1,98	0,92	1,37	0,84	0,07	39,1
	13	2,7	0,85	1,53	0,5	0,08	32,8
	14	2,5	0,9	1,68	0,77	0,04	39,6
	15	2,7	0,9	1,72	0,45	0,09	27,53
ЧСС3, уд./хв	11	186	126	166,27	10,47	1,42	6,29
	12	186	126	160,56	20,1	3,55	12,53
	13	184	114	155,99	29,69	5,16	19,03
	14	180	138	163,39	9,14	1,39	5,59
	15	186	150	165,4	9,01	1,8	5,47
Фізична працездат – ність, кгм/хв	11	24,7	4,05	9,64	3,76	0,52	39,06
	12	22,21	5,31	9,46	3,13	0,56	3,12
	13	20,76	3,65	10,84	4,89	0,89	45,07
	14	18,87	5,5	10,98	3,17	0,5	28,88
	15	19,85	5,52	11,0	3,73	0,76	32,84

Величина другого навантаження становила в 11-річних хлопців 39,61 Вт (1,12 Вт/кг), а частота серцевих скорочень після першого навантаження була в середньому 126,97 уд./хв. Дванадцятирічним підліткам при середньому ЧСС 129,82 уд./хв було задане друге навантаження величиною 41,36 Вт (1,06 Вт/кг); у тринадцятирічних – при середньому ЧСС 130,3 уд./хв друге навантаження становило 50,47 Вт (1,18 Вт/кг). Кількісний показник другого навантаження в школярів 14 років становив 58,77 Вт, а ЧСС – 128,62 уд./хв, у 15-річних – 59,13 Вт (1Вт/кг) при ЧСС 124,1 уд./хв. Частота серцевих скорочень після другого навантаження в підлітків 11–15 років – у межах від 141,2 уд./хв до 148,42 уд./хв.

Величина третього навантаження в одинадцятирічних підлітків становила 50,9 Вт (1,45 Вт/кг); у дванадцятирічних – 53,39 Вт (1,54 Вт/кг); у тринадцятирічних – 66,72 Вт (1,68 Вт/кг); чотирнадцятирічних — 83,09 Вт (1,72 Вт/кг); у п'ятнадцятирічних – 106,2 Вт (1,72 Вт/кг). Частота серцевих скорочень після третього навантаження в середньому становила: в 11-річних хлопців – 166,27 уд./хв; у 12-річних – 160,56 уд./хв; у 13-річних – 155,99 уд./хв; чотирнадцятирічних – 163,39 уд./хв; у п'ятнадцятирічних – 165,4 уд./хв. Порівнявши результати

досліджень із віковими нормами (Л. І. Амбросимова і співавт., 1987), виявили значне відставання зазначених показників величини навантаження за велоергометрії PWC170.

Фізична працездатність в 11-річних хлопців становить 9,64 кгм/хв; у 12-річних – 9,46 кгм/хв; у 13-річних – 10,84 кгм/хв; у 14-річних – 10,98 кгм/хв; у 15-річних – 11,0 кгм/хв. Результати відновлення ЧСС після PWC 170 у підлітків наведено в табл. 3.15.

Таблиця 3.15

Відновлення в підлітків ЧСС після PWC170

Показник	Вік, років	X_{max}	X_{min}	X	S	Sx	$V, \%$
ЧСС після 1 хв	11	168	78	117,93	18,86	2,56	15,99
	12	144	90	114,13	13,62	2,40	1,93
	13	146	84	113,15	16,62	2,89	14,69
	14	154	90	120,02	14,76	2,25	12,3
	15	144	84	119,0	15,55	3,05	13,08
ЧСС після 3 хв	11	148	72	107,56	16,47	2,24	15,32
	12	132	84	106,19	12,24	2,16	11,53
	13	126	72	100,91	14,02	2,44	13,9
	14	156	84	109,58	14,04	2,14	12,81
	15	138	78	110,0	15,43	3,02	13,97
ЧСС після 5 хв	11	132	72	102,04	13,73	1,86	1,46
	12	120	78	100,38	1,1	1,96	11,05
	13	120	72	96,18	13,54	2,35	14,07
	14	132	80	102,28	11,38	1,73	11,13
	15	132	74	103,0	14,75	2,89	14,26
ЧСС після 7 хв	11	120	72	98,48	12,68	1,72	12,88
	12	126	78	97,18	10,38	1,83	10,68
	13	120	72	90,56	12,67	2,24	13,99
	14	126	78	98,23	12,04	1,83	12,26
	15	120	72	99,0	13,43	2,63	13,61
ЧСС після 10 хв	11	120	72	94,7	12,37	1,68	13,07
	12	126	72	92,9	11,54	2,07	12,42
	13	114	66	85,93	13,4	2,37	15,6
	14	120	74	96,11	11,71	1,78	12,19
	15	120	66	95,0	13,09	2,56	13,84

Частота серцевих скорочень у підлітків після першої хвилини відпочинку становить у середньому 113,15–120,02 уд./хв. Найкраще відновлюються хлопці 12–13 років. Після третьої хвилини ЧСС – у межах 100,91–110 уд./хв, а після 5-ї – 96,18–103 уд./хв. Частота серцевих скорочень після семихвилинного відпочинку становить 90,56–98 уд./хв; після 10 хв – 85,93–96,11 уд./хв. Варто зазначити, що простежуються великі розкиди між максимальними й мінімальними показниками ЧСС у школярів усіх вікових груп. Також відзначасмо, що лише підлітки 13 років за частотою серцевих скорочень повністю відновлюються після велоергометричного тесту.

Отже, помічено зростання частоти серцевих скорочень у хлопців 11–15 років згідно з віковими нормами. Особливо ця тенденція виражена в старших підлітків. У

затримці дихання на вдиху значно відстають від вікових норм школярі, яких ми досліджували. Простежується негативна тенденція зниження фізичної працездатності підлітків. До фізичних навантажень на кардіореспіраторну витривалість найкраще адаптуються підлітки 13 років.

Взаємозв'язки показників фізичного стану підлітків. Процес фізичного виховання має комплексний характер впливу на організм людини, тому важливо визначити взаємозв'язки показників фізичного стану в підлітків, що дасть можливість розроблення оптимальних програм їх розвитку і корекції.

Аналіз результатів кореляції показує, що довжина тіла має тісний взаємозв'язок із масою тіла ($r=0,547$). Маса тіла взаємопов'язана з окружністю грудної клітки в стані спокою (0,584); на вдиху (0,627); на видиху (0,538); окружністю плеча (0,755); окружністю тазу (0,695); стегна (0,623); гомілки (0,655); зап'ястя (0,607) та товщиною шкірно-жирової складки гомілкового м'яза (0,539) (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Кореляція між антропометричними показниками хлопців 12 років

(нулі й коми опущені)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	547	471	513	308	210	489	123	325	343	131	195	462	007	-05	168	194	101
2	–	584	627	538	410	755	396	398	695	623	665	607	322	436	366	493	539
3	–	–	976	913	320	786	235	651	577	443	615	400	573	466	65	693	529
4	–	–	–	913	320	786	235	651	577	443	615	400	573	466	655	693	529
5	–	–	–	–	370	715	127	636	479	411	610	297	597	392	622	647	544
6	–	–	–	–	–	298	087	203	221	163	192	044	145	172	250	185	231
7	–	–	–	–	–	–	459	341	579	619	613	611	565	543	595	660	628
8	–	–	–	–	–	–	–	080	657	678	433	450	262	367	361	412	425
9	–	–	–	–	–	–	–	–	210	209	311	054	480	367	541	578	292
10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	744	714	630	357	390	409	525	547
11	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	689	539	459	573	551	618	631
12	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	536	443	519	466	594	600
13	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	229	237	190	317	279
14	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	808	797	773	848
15	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	792	790	797
16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	938	744
17	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	767

Примітки:

1 – довжина тіла, см

2 – маса тіла, кг.

- 3 – *окружність грудної клітки у спокої, см*
- 4 – *окружність грудної клітки на вдиху, см*
- 5 – *окружність грудної клітки на видиху, см*
- 6 – *окружність шиї, см*
- 7 – *окружність плеча, см*
- 8 – *окружність передпліччя, см*
- 9 – *окружність талії, см*
- 10 – *окружність таза, см*
- 11 – *окружність стегна, см*
- 12 – *окружність гомілки, см*
- 13 – *окружність зап'ястя, см*
- 14 – *товщина шкірно-жирової складки біцепса, мм*
- 15 – *товщина шкірно-жирової складки трицепса, мм*
- 16 – *товщина шкірно-жирової складки під лопаткою, мм*
- 17 – *товщина шкірно-жирової складки над клубовою кісткою, мм*
- 18 – *товщина шкірно-жирової складки гомілкового м'яза, мм.*

Окружність грудної клітки пов'язана з окружністю талії, таза (0,577); окружністю гомілки (0,615); товщиною шкірно-жирових складок: біцепса (0,573); під лопаткою (0,655); над клубовою кісткою (0,693) та гомілкового м'яза (0,529). Окружність плеча взаємопов'язана з окружністю тазу (0,579); окружністю стегна (0,619); окружністю гомілки (0,613); окружністю зап'ястя (0,611); товщиною шкірно-жирових складок: біцепса (0,565); трицепса (0,543), під лопаткою (0,595); над клубовою кісткою (0,660) та гомілкового м'яза.

Окремі антропометричні показники мають позитивні й негативні взаємозв'язки з результатами фізичної підготовленості хлопців 12 років. Зокрема, довжина тіла позитивно взаємопов'язана з динамометрією лівої кисті (0,493); стрибком у довжину з місця (0,427) та негативно з утриманням ваги тіла на зігнутих руках (-0,460), човниковим бігом із підвищеною швидкістю (-0,464).

Маса тіла негативно взаємопов'язана з утриманням ваги тіла на зігнутих руках (-0,576) і човниковим бігом із підвищенням швидкості (-0,505). Окружність талії, грудної клітки та шиї не взаємопов'язані достовірно із жодним показником фізичної підготовленості. Окружність плеча має позитивний зв'язок із динамометрією правої (0,505) та лівої (0,502) кисті та негативний з утриманням тіла у вису на зігнутих руках (-0,514), бігом упродовж 6 хв (-0,409) і човниковим бігом із підвищенням швидкості (-0,505). Окружність передпліччя взаємопов'язана з динамометрією правої (0,536) та лівої (0,416) кисті, бігом упродовж 6 хв (-0,500) і незначною мірою з човниковим бігом із підвищенням швидкості (-0,339).

Окружність таза позитивно корелює з динамометрією лівої (0,478) та правої (0,517) кисті й негативно із човниковим бігом із підвищенням швидкості (-0,411). Окружність стегна має негативний зв'язок з утриманням ваги тіла на зігнутих руках (-0,438) і позитивний із динамометрією правої (0,469) та лівої (0,424) кисті. Окружність зап'ястя негативно корелює з утриманням тіла у вису на зігнутих руках (-0,494), а товщина шкірно-жирової складки біцепса має взаємозв'язок із частотою постукування (0,464). Товщина шкірно-жирової складки трицепса негативно взаємопов'язана з утриманням ваги тіла у вису на зігнутих руках (-0,454). Утримання ваги тіла має негативний зв'язок із товщиною шкірно-жирової складки над клубовою кісткою (-0,505) та гомілкового м'яза (-0,409).

Отже, потрібно зазначити, що товщина шкірно-жирових складок має негативні зв'язки з показниками фізичної підготовленості.

Проаналізувавши кореляційні взаємозв'язки, виявили, що найбільше взаємопов'язані з антропометричними показниками утримання ваги тіла на зігнутих руках (8 достовірних зв'язків), динамометрія лівої кисті (6), динамометрія правої кисті (5) та човниковий біг із підвищенням швидкості.

Потрібно зазначити, що є певні закономірності позитивної і негативної кореляції антропометричних показників та фізичної підготовленості. Наприклад, утримання ваги тіла на зігнутих руках, біг упродовж 6 хв, човниковий біг із підвищенням швидкості мають негативні зв'язки, а динамометрія правої і лівої кисті – позитивні.

У дослідженні проаналізовано взаємозв'язок показників функціональних можливостей. Так, артеріальний тиск (АТ) систолічний має зв'язок з ІФС за Пироговою (-0,518). Артеріальний тиск діастолічний позитивно корелює з АТ середнім (0,938), адаптаційним потенціалом Баєвського (0,449) і подвійним добутком (0,439); негативний взаємозв'язок простежується за ІФС з Пироговою (-0,477), ударним об'ємом крові (-0,672) та хвилинним об'ємом крові (-0,416). Частота серцевих скорочень у спокої негативно корелює з ІФС за Пироговою (-0,813) та позитивно з хвилинним об'ємом крові (0,852) і з подвійним добутком (0,685).

Адаптаційний потенціал Баєвського має взаємозв'язки з показниками складу тіла: площею поверхні тіла (0,723), відносною площею поверхні тіла (-0,715), відсотком жирової маси (0,429), об'ємом жирової маси (0,617), активною масою тіла (0,750).

Окремі показники фізичної підготовленості корелюють зі складом тіла підлітків. Наприклад, утримання ваги тіла у вису на зігнутих руках має зв'язки із сумою шкірно-жирових складок (-0,452), середньою товщиною підшкірного жиру (-0,452), площею поверхні тіла (-0,581), відсотком жирової маси (-0,439), об'ємом жирової маси (-0,544), активною масою тіла (-0,413), питомою вагою тіла (0,412), відсотком вмісту води (0,414). Динамометрія лівої кисті має взаємозв'язок із площею поверхні тіла (0,563) й активною масою тіла (0,500). Динамометрія лівої кисті має позитивний зв'язок із площею поверхні тіла (0,472) та об'ємом жирової маси (0,490). Човниковий біг із підвищенням швидкості негативно корелює з площею поверхні тіла (-0,551) й активною масою тіла (-0,436).

Окремі показники індексів фізичного розвитку мають деякі зв'язки з фізичною підготовленістю. Так, наприклад, індекс Габса корелює з динамометрією лівої кисті (0,493) та правої (0,392), утриманням ваги тіла (-0,460), стрибком у довжину з місця (0,427), човниковим бігом із підвищенням швидкості (-0,469). Простежується негативна тенденція індексу фізичного розвитку зі згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи (-0,403), а індекс пропорційності зі стрибком у довжину з місця (-0,435) та згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи (0,480). Виявлені кореляційні залежності відносної ширини грудної клітки зі стрибком у довжину з місця (-0,444) та згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи (0,476). Експерсія грудної клітки має зв'язок із бігом упродовж 6 хв (-0,411). Індекс Кетле має від'ємні зв'язки з утриманням ваги тіла на зігнутих руках (-0,494) і човниковим бігом з підвищенням швидкості (-0,411).

Крім того, індекси фізичного розвитку корелюють з окремими показниками функціональних можливостей. Так, наприклад, індекс Кетле має достовірний зв'язок з адаптаційним потенціалом Баєвського (0,809), а індекс фізичного роз-

витку негативно корелює з адаптаційним потенціалом Баєвського. Екскурсія грудної клітки тісно взаємопов'язана з фізичною працездатністю (0,980). Силовий індекс лівої кисті має негативні зв'язки із ЧСС у спокої (-0,614) та хвилинним об'ємом крові (-0,472), а позитивні – з індексом фізичного стану за Пироговою (0,490) і фізичною працездатністю (0,410). Простежується негативний зв'язок силового індексу правої кисті з фізичною працездатністю (-0,480). Надлишкова маса тіла має від'ємну кореляцію із затримкою дихання на видиху (-0,428) та позитивну з адаптаційним потенціалом Баєвського (0,409), який, своєю чергою, пов'язаний з індексом Габса (0,464).

Кореляційний аналіз між показниками фізичної підготовленості показує, що найбільше взаємозв'язків (6) має утримання ваги тіла на зігнутих руках: з підтягуванням у вису (0,437), підйомом у сід із положення лежачи за 30 с (0,475), бігом протягом 6 хв (0,395), згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи (0,529), човниковим бігом 4x9 м (-0,472) та підйомом у сід із положення лежачи за 1 хв (0,411). Човниковий біг із підвищенням швидкості негативно корелює з динамометрією правої кисті (-0,420), динамометрією лівої (-0,305), нахилом уперед із положення сидячи (-0,603) і бігом упродовж 6 хв (0,847).

Отже, між показниками фізичного стану підлітків є тісні взаємозв'язки. Найбільш пов'язані між собою антропометричні показники. Деякі меншу кількість залежностей мають антропометричні параметри з показниками фізичної підготовленості й функціональних можливостей. Найменш пов'язані між собою фізична підготовленість і функціональні можливості. Урахування взаємозв'язків між показниками фізичного стану створює оптимальні умови комплексного розвитку фізичних якостей учнів, зміцнення їхнього здоров'я.

3.2.2. Показники фізичного стану дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Виконання фізичних вправ, дозування оптимальних величин фізичних навантажень ґрунтується на показниках фізичного стану школярів. У сучасній науковій літературі термін «фізичний стан» широко використовують, хоча й немає однозначного підходу до його характеристики. Згідно з визначенням Міжнародного комітету зі стандартизації тестів фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, будову тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Окремі автори визначають його як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров'я [16; 25], інші – як сукупність певних взаємопов'язаних показників: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [11; 26; 29], ще інші – як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності, передусім силових, швидкісних, координаційних та аеробних [42; 45; 61; 55].

П. В. Зайцева [14] до характеристики фізичного стану включає такі ознаки: здоров'я (відповідність показників життєдіяльності, норму й ступінь стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища), будову тіла, стан фізіологічних і рухових функцій (технічна підготовленість, рівень розвитку фізичних якостей). На думку О. В. Дрозд [12], фізичний стан визначається фі-

зичною працездатністю, функціональними можливостями, фізичним розвитком і фізичною підготовленістю. До показників фізичного стану також належать рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного й психічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я [20].

Отже, можна стверджувати, що науковці до фізичного стану включають три основні групи показників: антропометричні, фізичні, фізіологічні. Тому, на нашу думку, фізичний стан можна визначити як інтегровану ознаку життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я школярів. Вивчення фізичного стану дівчат середнього шкільного віку дасть змогу розробити адаптовані засоби, методи й форми навчання, оцінити результати педагогічних дій та вчасно внести корективи. Отже, лише за умови широкого й комплексного дослідження фізичного стану школярок можна науково обґрунтувати методику реалізації ритмічної гімнастики в різних формах фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

Стан фізичного розвитку дівчат 11–15 років. Навчання фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах зумовлений фізичним розвитком і фізичною підготовленістю учнів. Фізичний розвиток має два визначення. У широкому значенні – як процес зміни форм і функцій організму людини упродовж її індивідуального життя, у вузькому – сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на певному етапі його розвитку. Гармонійний фізичний розвиток зумовлює високий загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язуються з гіпертонією, надмірною масою та різними захворюваннями.

У нашому дослідженні використано вузький варіант визначення фізичного розвитку, який оцінювався за показниками довжини й маси тіла, окружностей частин тіла, товщини шкірно-жирових складок, розрахункових індексів (додаток А).

Важливі показники фізичного розвитку дівчат – довжина та маса тіла, окружність грудної клітки (табл. 3.17). Проаналізувавши результати досліджень, можна зробити висновок, що довжина тіла дівчат 11–15 років перебуває в межах 145,2–165,1 см. За час навчання в школярок довжина тіла збільшилася на 19,9 см (13,7 %) (рис. 3.14). Інтенсивніші періоди зростання цього показника виявлено у віці 12–13 та 14–15 років.

Таблиця 3.17

Фізичний розвиток дівчат

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Довжина тіла, см	145,2±1,22	149,3±1,84	155,7±2,04	159,4±1,56	165,1±2,18
Маса тіла, кг	36,07±1,25	38,73±1,59	42,14±1,53	47,55±2,23	58,87±2,75
Окружність грудної клітки (у стані спокою), см	63,95±0,68	67,47±0,83	68,25±0,91	69,84±0,79	72,67±1,05
Окружність грудної клітки (вдих), см	68,18±0,72	71,36±0,96	72,54±0,82	74,39±0,98	76,82±0,95
Окружність грудної клітки (видих), см	62,03±0,61	65,84±0,75	66,39±0,94	67,01±0,87	71,38±0,95

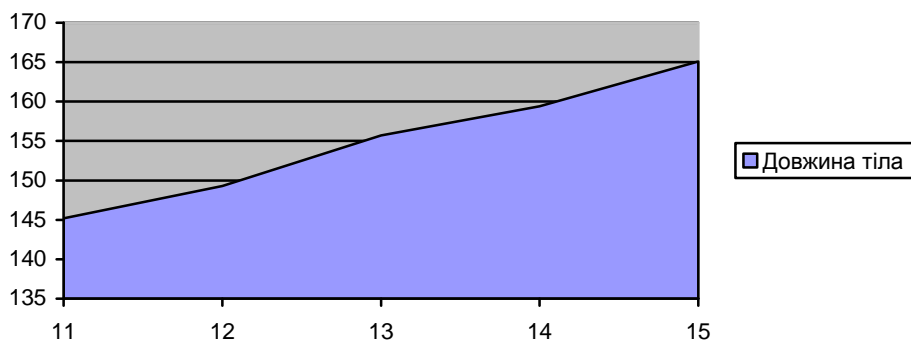


Рис. 3.14. Динаміка зростання довжини тіла дівчат 11–15 років

Маса тіла дівчат становить 36,07–58,87 кг. Найвищі темпи її зростання простежують у віці 14–15 років (рис. 3.15). З 11 до 15 років маса тіла школярок збільшилася на 22,8 кг (63,21 %).

Отже, довжина й маса тіла дівчат 11–15 років поступово, але нерівномірно зростає. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам.

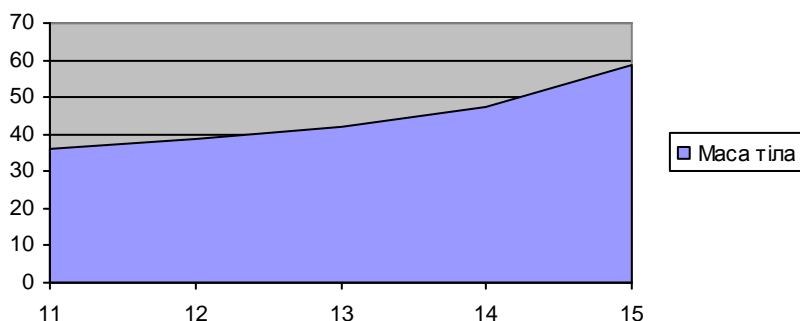


Рис. 3.15. Динаміка зростання маси тіла дівчат 11–15 років

Один із важливих показників фізичного розвитку – окружність грудної клітки. У дослідженні її вимірювання здійснювали в трьох станах: спокою, вдиху, видиху. Результати антропометричних вимірювань дають можливість проаналізувати фактичні дані та визначити нерівномірність вікових змін.

Результати вимірювань засвідчують, що середнє значення окружності грудної клітки в стані спокою становить 63,95–72,67 см. У період із 11 до 15 років різниця параметрів окружності грудної клітки в стані спокою – 8,72 см (13,64 %).

У стані вдиху результати дівчат підвищуються на до 4 см і становлять 68,18–76,82 см; на видиху окружність грудної клітки має величину 62,03–71,38 см; Експерсія грудної клітки дівчат 11–15 років становить 5,44–7,38 см.

Найінтенсивніше зростання окружності грудної клітки простежується з 11–12 та 14–15 років, найменше – у віці 12–13 років (рис. 3.16). Загалом динаміка окружності грудної клітки учениць характеризується поступовим зростанням.

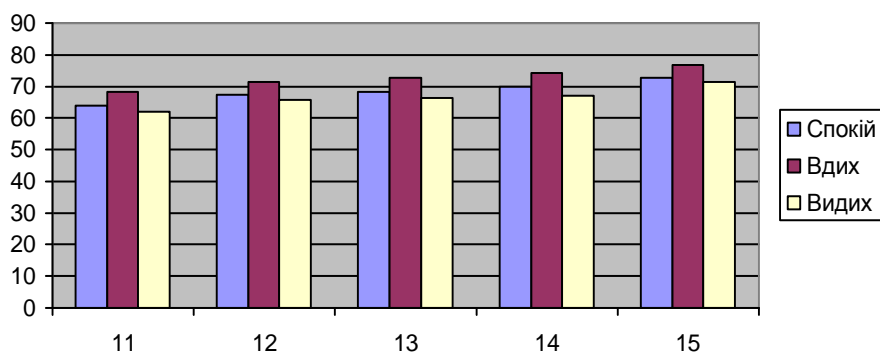


Рис. 3.16. Динаміка зростання окружності грудної клітки дівчат 11–15 років

Об’єктивними показниками, які відображають вплив багатьох факторів і зовнішнього, і внутрішнього середовищ, є морфологічні ознаки людини. Тому визначимо показники окружностей частин тіла дівчат середнього шкільного віку (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Показники окружностей частин тіла дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Шії	26,8±0,54	28,6±0,87	29,2±0,69	29,7±0,62	31,2±0,58
Плеча	19,12±0,38	19,39±0,47	20,43±0,52	20,45±0,9,41	23,07±0,77
Передпліччя	17,68±0,42	17,63±0,41	18,09±0,37	20,58±0,95	20,73±0,84
Талії	55,71±1,28	56,12±0,97	59,63±0,81	62,73±1,06	65,29±0,92
Таза	70,83±1,59	74,91±1,27	79,07±1,42	81,59±2,05	92,25±2,58
Стегна	38,02±0,84	38,12±0,95	38,51±0,91	39,72±1,23	44,89±1,38
Гомілки	28,69±0,58	29,02±0,61	29,39±0,66	30,28±0,72	34,02±0,85
Зап’ястя	14,36±0,32	13,89±0,41	18,42±0,37	16,69±0,44	17,72±0,53

Результати досліджень засвідчують, що показники окружностей частин тіла дівчат перебувають у межах вікових норм. Із віком ці показники також мають тенденцію до збільшення (рис. 3.17).

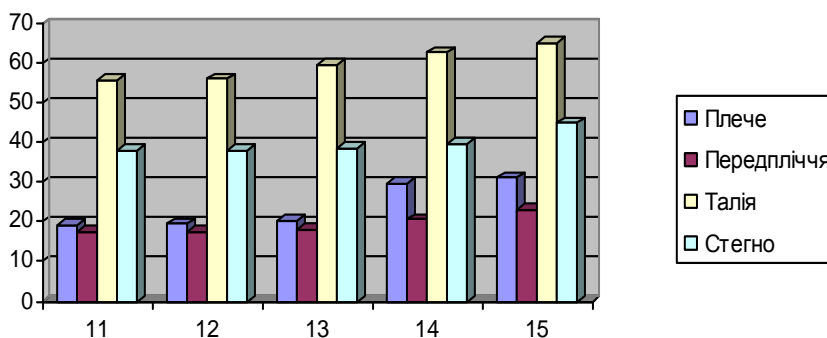


Рис. 3.17. Динаміка зростання окружності частин тіла дівчат 11–15 років

Для докладнішої характеристики фізичного розвитку аналізували товщину шкірно-жирових складок біцепса, трицепса, під лопаткою, над клубовою кісткою й гомілкового м'яза (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Товщина шкірно-жирових складок дівчат

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Біцепса, мм	4,47±0,39	4,92±0,43	4,67±0,44	5,32±0,52	7,14±0,41
Трицепса, мм	8,07±0,49	8,93±0,57	9,03±0,48	9,47±0,61	12,08±0,69
Під лопаткою, мм	6,72±0,44	7,53±0,62	8,12±0,59	7,93±0,55	8,47±0,66
Над клубовою кісткою, мм	6,48±0,37	7,03±0,51	8,59±0,42	8,28±0,64	10,09±0,65
Гомілковий м'яз, мм	9,05±0,55	9,43±0,63	10,06±0,76	10,23±0,61	11,03±0,76
Сума шкірно-жирових складок, мм	32,04±3,28	38,18±2,71	40,75±2,51	40,27±2,48	46,77±3,86
Середня товщина шкірно-жирових складок, мм	3,27±0,39	3,74±0,25	4,25±0,31	4,37±0,29	5,84±0,52

Найвищий показник товщини шкірно-жирових складок трицепса простежується в 15-річних дівчат (12,08 мм). Найнижчий показник товщини шкірно-жирових складок біцепса – в 11-річних учениць (4,47 мм). Над клубовою кісткою товщина шкірно-жирових складок у школярок 11 років становить 6,48 мм; у 12-річних – 7,03 мм; 13-річних – 8,59 мм; 14-річних – 8,28 мм; 15-річних – 10,09 мм. Середні значення товщини жирових складок у дівчат 11–15 років – у межах 3,27–5,84 мм.

Ці розрахунки дають можливість визначити додаткові параметри будови тіла школярок (табл. 3.20). Відносна площа поверхні тіла майже однакова в дівчат різних вікових груп. Відсоток жирової маси дещо нижчий у школярок 11 років. Об'єм жирової маси менший у тій самій віковій групі.

Таблиця 3.20

Склад тіла у дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Площа поверхні тіла, м ²	1,18±0,02	1,25±0,04	1,38±0,04	1,24±0,06	1,52±0,07
Відносна площа поверхні тіла, %	0,03±0,0006	0,03±0,0007	0,03±0,0005	0,03±0,0007	0,05±0,0006
Відсоток жирової маси, %	18,73±0,59	19,06±0,63	19,54±0,53	19,43±0,48	22,17±0,85
Об'єм жирової маси, кг	6,49±0,35	7,35±0,52	8,86±0,64	8,17±0,69	10,35±1,03
Активна маса тіла, кг	24,87±0,61	31,02±0,94	34,07±0,52	33,56±0,69	36,78±0,87
Відносна активна маса тіла, %	79,08±0,57	81,93±0,63	80,28±0,69	80,39±0,54	76,55±0,92
Питома вага тіла, ум. од.	1,04±0,001	1,04±0,001	1,04±0,001	1,04±0,001	1,03±0,003

Активна маса тіла дещо вища в дівчат 15 років. Однак відносна активна маса тіла найвища у 12-річних школярок. Питома вага тіла менша в дівчат 15 років і становить різницю 0,01 ум. од., але різниця не вірогідна.

Отже, результати досліджень засвідчують, що загальні показники фізичного розвитку школярок перебувають у межах вікових норм.

Стан фізичної підготовленості дівчат 11–15 років. Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей і рухових навичок, результат фізичної підготовки. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, потрібних в усіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо). Для визначення фізичної підготовленості дівчат використовували рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості.

Один із показників фізичної підготовленості – сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). У роботі досліджено власно-силові та швидко-силові якості учнів (табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Розвиток силових якостей дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Підтягування у вису лежачи, <i>разів</i>	3,05±0,28	4,85±0,37	6,47±0,22	5,31±0,56	5,52±0,49
Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	9,12±1,73	12,81±1,59	10,33±1,74	10,28±1,32	8,95±1,92
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	110,9±3,24	122,5±2,85	134,4±3,07	132,6±2,75	136,4±2,96
Підйом у сід за 30 с, <i>разів</i>	10,35±1,42	10,41±1,63	13,74±1,39	11,69±1,55	10,58±1,66
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави	7,39±1,05	7,27±0,94	8,63±1,23	11,75±1,73	9,58±1,38

Результати дослідження засвідчили, що дівчата 11–15 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: підтягування у вису лежачи 3,05–6,47 разів; вис на зігнутих руках – 8,95–12,81 с; стрибок у довжину з місця – 110,9–136,4 см; підйом у сід за 30 с – 10,35–13,74 разів, згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави – 7,27–11,75 разів.

Отримані результати зіставлено з вимогами навчальної програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (табл. 3.22).

Таблиця 3.22

Оцінювання розвитку силових якостей дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Підтягування у вису лежачи, <i>разів</i>	5	5	6	4	4
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	4	5	5	4	4
Підйом у сід за 30 с, <i>разів</i>	5	4	5	4	2
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави	9	7	6	8	7

Результати дослідження засвідчують, що рівень розвитку сили дівчат за 12-бальною шкалою оцінок коливається від 2 до 9. Деяко вищі результати виявлені за показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи від лави. Майже в усіх вікових групах учнів рівень компетентності оцінено як достатній. За іншими тестовими методики дівчата отримали нижчі оцінки, які відповідають переважно середньому рівню компетентності.

Динаміку розвитку силових якостей учнів середнього шкільного віку неведено на рис. 3.18.

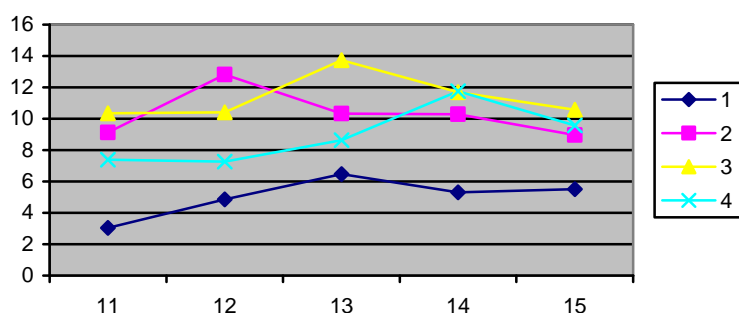


Рис. 3.18. Динаміка розвитку силових якостей дівчат 11–15 років

Примітки:

1. Підтягування у вису лежачи, *разів*.
2. Вис на зігнутих руках, *с*.
3. Підйом у сід за 30 с, *разів*.
4. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави.

Результати тестування засвідчують, що показники підтягування на перекладині дівчат збільшуються до 13 років, після чого настає певна стабілізація. Інтенсивне зростання результатів вису на зігнутих руках виявлено з 11 до 12 років. Дані згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави підвищуються у віці 13–14 років. Результати тесту «підйом у сід» зростають із 12 до 13 років. Подібну тенденцію виявлено й за даними стрибка в довжину з місця.

Отже, силові якості дівчат середнього шкільного віку найбільш інтенсивно зростають до 13 років, після чого простежено стабілізацію та часткове зниження результатів.

Рівень розвитку витривалості, спритності, швидкості й сили школярки наведено в табл. 3.23. Витривалість характеризується здатністю людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності.

Результати тестування свідчать, що дівчата середнього шкільного віку долають дистанцію 1000 м у середньому за 6,54–6,08 хв. Розвиток витривалості, відповідно до вимог шкільної програми, має низький або середній рівень компетентності.

Важливе значення в житті людини має швидкість (здатність виконувати максимальну кількість рухів за певний проміжок часу). Результати бігу учнів на 60 м становлять 10,28–11,35 с.

Таблиця 3.23

**Розвиток витривалості, спритності, швидкості та гнучкості дівчат
11–15 років**

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Біг 1000 м, хв, с	6,54±0,36	6,23±0,29	6,08±0,22	6,11±0,34	6,14±0,28
Човниковий біг, 4 x 9 м, с	12,85±0,24	12,38±0,31	13,01±0,47	12,14±0,32	12,39±0,37
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», см	202,7±3,34	221,4±2,87	238,2±3,32	247,8±2,98	243,4±3,25
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання», см	64,47±1,49	66,14±1,32	70,06±1,55	74,31±1,62	73,19±1,47
Метання малого м'яча на дальність, м	11,36±0,42	14,03±0,56	15,58±0,41	15,04±0,53	15,86±0,62
Біг 60 м, с	11,52±0,18	11,28±0,16	11,55±0,37	11,23±0,41	11,35±0,31
Нахил уперед із положення сидячи, см	4,32±1,45	6,68±1,87	8,43±2,05	8,72±2,19	11,63±2,81

Загалом рівень розвитку швидкості в школярів дещо вищий і здебільшого відповідає достатньому рівню. Гнучкість характеризується здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою. З результатів досліджень можна зробити висновок, що цей показник у дівчат розвинений недостатньо й оцінюється нижчим від середнього рівнем.

Успішне розв'язання рухових завдань залежить, передусім, від уміння узгоджено, одночасно та послідовно виконувати певні рухи. Вони можуть виконуватися за чітко зумовленою схемою або змінюватися залежно від ситуації. Ці властивості визначає спритність, яка характеризується здатністю людини швидко оволодівати новими складнокоординаційними рухами й відповідно перебудувати свою діяльність.

Результати тестування засвідчують, що розвиток спритності в дівчат перебуває на середньому рівні. Потрібно зазначити, що такий стан характерний для всіх вікових груп учнів (табл. 3.24).

Таблиця 3.24

**Оцінювання розвитку витривалості, спритності, швидкості та гнучкості
дівчат 11–15 років**

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Біг 1000 м, хв, с	-	-	5	4	5
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», см	5	5	4	4	3
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання», см	6	5	5	3	3
Метання малого м'яча на дальність, м	6	6	6	5	4
Біг 60 м, с	5	6	6	6	6
Нахил уперед із положення сидячи, см	3	4	5	5	7

Динаміку розвитку витривалості, швидкості, спритності й гнучкості наведено на рис. 3.19. Результати, відображені на рисунку, засвідчують, що швидкість і спритність дівчат середнього шкільного віку суттєво не змінюється. Найбільш інтенсивним періодом розвитку витривалості виявився вік 11–12 років. Гнучкість поступово, але непрямо лінійно підвищується. Найбільш виражені періоди її розвитку – 11–13; 14–15 років.

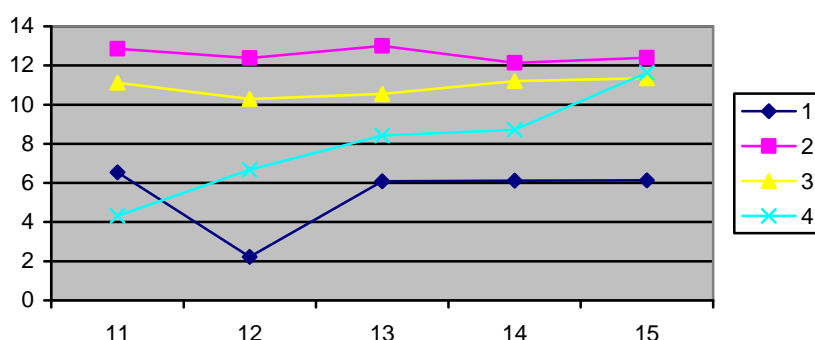


Рис. 3.19. Динаміка розвитку витривалості, швидкості, спритності й гнучкості дівчат 11–15 років

Примітки:

1. Біг 1000 м, хв, с.
2. Човниковий біг, 4 x 9 м, с.
3. Біг 60 м, с.
4. Нахил уперед із положення сидячи, см.

Отже, потрібно зазначити, що простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат середнього шкільного віку. Гірший стан виявлено за показниками розвитку витривалості, гнучкості та силових якостей, дещо краще розвинуті спритність і швидкість.

Стан функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем організму дівчат 11–15 років. Виконання фізичних вправ супроводжується роботою більшості функціональних систем організму людини: серцево-судинної, дихальної, обмінної та ін. Унаслідок цього змінюється їх стан. У широкому розумінні – це реакція функціональних систем на зовнішні й внутрішні впливи, спрямовані на збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах [42; 45].

Функціональний стан організму – об'єктивний показник тренуваності, який розвивається в результаті систематичних занять фізичними вправами й зумовлює найбільш ефективне виконання конкретних рухових дій.

Функціональний стан серцево-судинної системи учнів відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму.

Для визначення стану серцево-судинної системи вимірювали систолічний і діастолічний артеріальний тиск, підраховували частоту серцевих скорочень, які є найпростішими й найбільш розповсюдженими способами дослідження.

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи дівчат 11–15 років наведено в табл. 3.25.

Таблиця 3.25

Функціональний стан серцево-судинної системи дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст	95,7±2,65	100,5±2,34	118,7±3,22	128,1±3,16	131,8±3,74
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст	50,21±1,55	53,75±1,69	71,08±1,83	72,26±1,57	79,82±1,93
ЧСС у спокої, уд./хв	87,39±2,67	85,17±3,09	85,23±2,49	80,77±3,32	81,02±2,48

Середнє значення частоти серцевих скорочень у школярок 11 років становить 87,39 уд./хв; у 12 років – 85,17 уд./хв; у 13 років – 85,23 уд./хв, у 14 років – 80,77 уд./хв; у 15 років – 81,02 уд./хв. Порівнявши результати досліджень із таблицею зміни ЧСС у дітей [30], відзначаємо зростання частоти серцевих скорочень у досліджуваних дівчат. Протягом навчання в основній школі частота серцевих скорочень учнів знижується, що засвідчує про покращення діяльності серця в спокої (рис. 3.20).

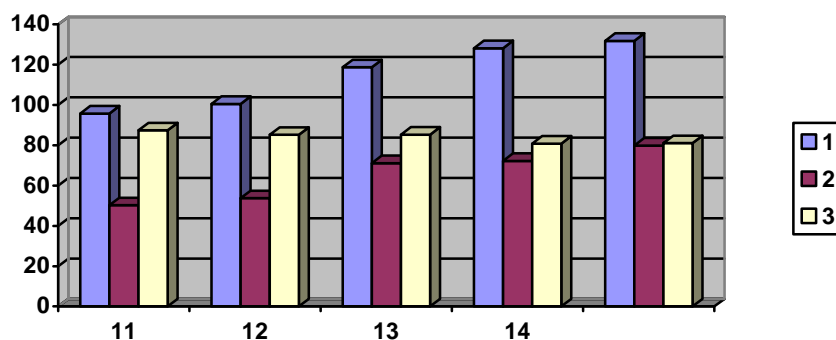


Рис. 3.20. Динаміка функціонального стану серцево-судинної системи дівчат 11–15 років

Примітки:

1. Систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.
2. Діастолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.
3. ЧСС у спокої, уд./хв.

Артеріальний тиск – це тиск крові в артеріях великого кола кровообігу. Для його визначення використовували акультативний метод Короткова. Під час вимірювання визначали максимальний (систолічний) і мінімальний (діастолічний) тиск.

Дослідження засвідчили, що артеріальний тиск систолічний перебуває в межах 95,7–131,8 мм. рт. ст., діастолічний – 50,21–79,82 мм. рт. ст. Загалом такі показники відповідають віковим нормам. Одна з причин незначних коливань серцевого ритму та його незначних змін у середньому шкільному віці – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця та статеве дозрівання дівчат.

Дихальна система – це відкрита система організму, яка забезпечує газообмін, формування гомеостазу в трахеобронхіальних шляхах, очищення повітря, яке вдихається, від чужорідних часток і мікроорганізмів, а також аналіз пахучих речовин в атмосферному середовищі. Оцінювали стан дихальної системи за результатами тесту «затримка дихання на вдиху й видиху».

Результати дослідження засвідчують, що тривалість затримки дихання дівчат 11–15 років на вдиху становить 27,59–34,27 с (табл. 3.26). Величина затримки дихання дітей на вдиху на 21,7–32,02 % вища, ніж на видиху. З 11 до 15 років результати виконання тесту поступово зростають (рис. 3.21).

Таблиця 3.26

Функціональний стан дихальної системи дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Затримка дихання на вдиху, с	31,18±2,05	27,59±2,63	34,27±2,85	31,49±1,93	32,52±2,48
Затримка дихання на видиху, с	24,56±1,56	22,67±1,36	28,95±2,16	25,03±1,85	26,36±1,59

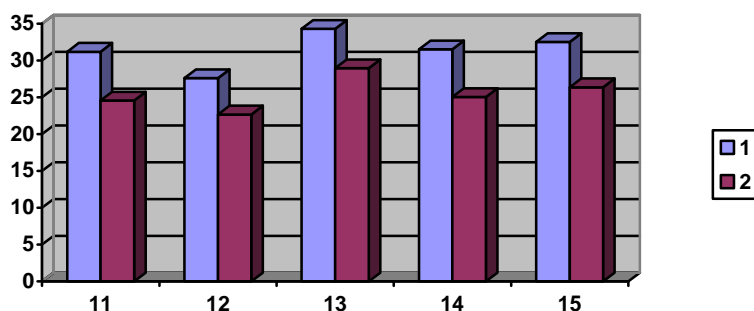


Рис. 3.21. Динаміка функціонального стану дихальної системи дівчат 11–15 років

Примітки:

1. Затримка дихання на вдиху, с.
2. Затримка дихання на видиху, с.

Отже, результати дослідження стану серцево-судинної й дихальної систем дають підстави констатувати: середні значення ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас простежено тенденцію до погіршення функціональних показників організму дівчат.

Особливості добової рухової активності дівчат 11–15 років. Рухову активність визначають сумою рухів, виконаних людиною в процесі життєдіяльності. Під час вимірювання рухової активності використовують різні критерії та методики, які дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складної апаратури. До них належить тривалість рухового компонента в добовому бюджеті часу, яка виявляється за одиницю часу (у хвиликах, годинах), або у відсотках відносно тривалості доби (24 год).

Останнім часом широко застосовується безперервна реєстрація частоти серцевих скорочень і визначення пульсової «вартості» різноманітних видів діяльності, у

тому числі сумарної величини рухової активності за добу [20; 37]. Використовуючи фремінгемську методику визначення добової рухової активності на основі хронометражу різного рівня рухової діяльності учнів протягом доби, отримано можливість зіставити ці показники між дівчатами 11–15 років.

Індекси добової рухової активності школярок 11–15 років перебувають у межах 32,41–33,65 бала (табл. 3.27, рис. 3.22). Водночас, дівчата 12–13 років мають вищий рівень рухової активності порівняно з ровесницями інших вікових груп.

Структура добової рухової активності учнів складається з базового режиму (8,37–8,52 год), сидячого (6,34–6,48 год), низького (6,25–6,56 год), середнього (2,25–2,56 год), високого (0,34–0,41 год) рівнів.

Таблиця 3.27

Показники добової рухової активності дівчат 11–15 років

Рівень фізичної активності	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Базовий, год	8,46±0,02	8,39±0,05	8,26±0,04	8,52±0,06	8,37±0,04
Сидячий, год	6,34±0,28	6,42±0,31	6,52±0,43	6,47±0,52	6,48±0,63
Низький, год	6,25±0,31	6,28±0,45	6,54±0,35	6,37±0,29	6,56±0,37
Середній, год	2,56±0,19	2,49±0,22	2,27±0,38	2,28±0,19	2,25±0,23
Високий, год	0,39±0,05	0,42±0,06	0,41±0,04	0,36±0,03	0,34±0,05
Індекс рухової активності, балів	32,89±0,52	32,92±0,49	32,74±0,61	32,47±0,55	32,44±0,46
Добові енергозатрати, ккал на кг	42,38±0,34	42,4±0,41	42,24±0,29	41,88±0,33	41,86±0,39

Аналіз динаміки компонентів рухової активності засвідчив незначні їхні зміни в дівчат різних вікових груп. Очевидно, такий об'єм рухів характерний для учениць основної школи.

Результати дослідження засвідчили, що індекс добової рухової активності підвищується до 13 років, після чого починає поступово знижуватися (рис. 3.23). Можна припустити, що зменшення рухової активності пов'язане з початком зниження інтересу й мотивації школярів до фізичної культури

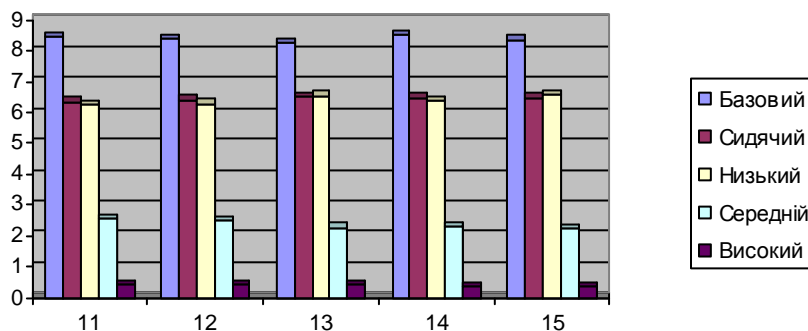


Рис. 3.22. Динаміка добової рухової активності дівчат 11–15 років

Аналіз результатів дослідження засвідчує: на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури. Спеціально організована рухова активність включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки.

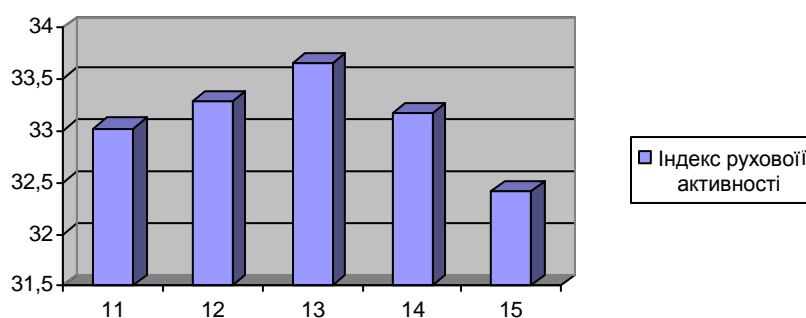


Рис. 3.23. Динаміка індексу добової рухової активності дівчат 11–15 років

Для учнів рекомендований щоденний двогодинний об'єм рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. Водночас, у практиці шкільної фізичної культури спеціально організована рухова активність дівчат становить 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Ураховуючи стан здоров'я учнів, які брали участь у дослідженні, їх захворюваність, середній і нижчий від середнього рівні фізичної підготовленості, можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності недостатній і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму.

Тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані фізкультурні заняття й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. А цей компонент рухової активності наявний у багатьох дівчат лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Якщо в цей день його немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

3.3. Характеристика фізичного стану старшокласників

3.3.1. Показники фізичного стану хлопців 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я учнів, підвищенні їхньої фізичної та розумової працездатності. Серед показників, що значною мірою зумовлюють рухову активність школярів, є фізичний розвиток.

У науковій літературі термін *фізичний розвиток* використовують у різних тлумаченнях: як процес змін форм і функцій організму людини впродовж її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують фізичний стан організму на тому чи тому етапі його фізичного розвитку (показники росту, ваги, окружність тіла, спірометрія, динамометрія) [21]. Також фізичний розвиток розглядають як складову частину життєдіяльності людини, зміну природних власти-

востей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних і морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя [13; 45].

Ми фізичний розвиток розглядали як процес становлення та змін морфофункціональних властивостей організму дитини. Фізичний розвиток як біологічний процес підпорядкований об'єктивним законам природи. Залежно від умов і чинників, що впливають на фізичний розвиток, він може бути високим або низьким, усебічним та гармонійним чи обмеженим і дисгармонійним.

Високий та гармонійний фізичний розвиток зумовлює загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язують із гіпокінезією, надмірною вагою й різними захворюваннями. У нашій роботі фізичний розвиток досліджували за показниками довжини та маси тіла, окружності частин тіла, розрахункових індексів.

Результати засвідчують, що довжина тіла юнаків становить 172–174 см; маса тіла – 61–65 кг (табл. 3.28). Відповідно до вікових стандартів ці величини перебувають у межах норми.

Таблиця 3.28

Стан фізичного розвитку старшокласників, $\bar{X} \pm S\bar{x}$

Показник		Вік, років	
		16	17
Довжина тіла, см		172,73±1,75	174,16±1,59
Маса тіла, кг		61,53±2,43	65,27±2,64
Окружність грудної клітки, см	спокій	84,82±1,25	85,22±1,57
	вдих	88,75±1,37	89,31±1,49
	видих	81,92±1,16	82,59±1,23

Також віковим нормам відповідають показники окружності грудної клітки. Водночас, потрібно констатувати зниження в школярів величин екскурсії грудної клітки (різниця між показниками окружності грудної клітки на вдиху та видиху). Цей показник становить 6,83 см у 16-річних юнаків і 6,72 у 17-річних.

У процесі вікового розвитку показники фізичного розвитку старшокласників зростають (рис. 3.24). Однак дані учнів 16 і 17 років статистично не відрізняються, що, очевидно, зумовлюється поступовим завершенням інтенсивного розвитку форм і функцій організму.

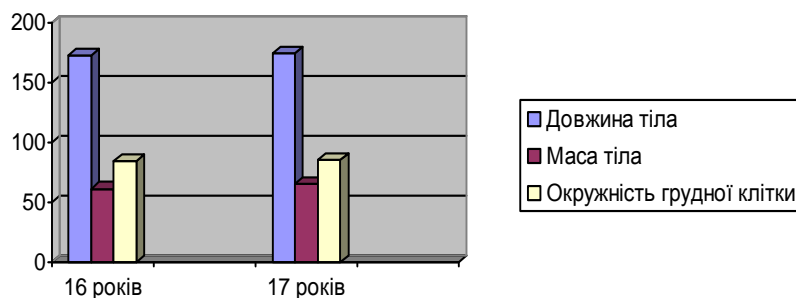


Рис. 3.24. Динаміка фізичного розвитку старшокласників

Результати, наведені в табл. 3.29, показують, що довжина тіла юнаків, за даними різних авторів, майже не відрізняється. Власні результати перебувають у межах між найбільшими та найменшими величинами довжини тіла юнаків різних регіонів України й за її межами. Очевидно, що помічена тенденція характерна для старшокласників і може враховуватися в процесі програмування спортивно-масових та оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Таблиця 3.29

Порівняльна характеристика довжини тіла юнаків 16–17 років, \bar{X}

Автор даних	Рік дослідження	Вік, років	
		16	17
Власні дослідження	2009	172,73	174,16
Е. М. Навроцький	1997	174,3	175,0
О. Т. Мазурчук	1995	172,4	173,3
Б. Д. Розпутняк	1995	168,55	171,79
І. І. Слепушкіна	1989	173,92	175,7
A. Tbpkiewicz	1996	171,1	173,65
H. Stolarczyk зі співавторами	1990–1991	176,0	177,5
B. Hulanicha зі співавторами	1995	171,1	173,7
W. Bozilow	1988	174,4	176,8

Порівняльну характеристику маси тіла юнаків, які проживають у різних регіонах України та за кордоном, наведено в табл. 3.30. Аналіз результатів, уміщених у табл. 3.29, показує, що маса тіла юнаків різних регіонів також вірогідно не відрізняється. У середньому у європейських країнах маса тіла юнаків 16–17 років перебуває в межах 58–66 кг. Якщо проаналізувати динаміку маси тіла за останні 30 років, то очевидна тенденція до її збільшення.

Для оцінювання фактичного рівня фізичної підготовленості як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів використовуємо показники, які характеризують розвиток фізичних якостей [21].

Таблиця 3.30

Порівняльна характеристика маси тіла юнаків 16–17 років, \bar{X}

Автор даних	Рік дослідження	Вік, років	
		16	17
Власні дослідження	2009	61,53	65,27
Е. М. Навроцький	1997	65,0	66,03
О. Т. Мазурчук	1995	64,16	66,02
Б. Д. Розпутняк	1995	60,41	61,46
І. І. Слепушкіна	1989	65,9	67,54
A. Topkiewicz	1996	64,7	68,1
H. Stolarczyk зі співавторами	1990–1991	64,2	67,3
V. Dutkiewicz	1987	58,21	61,89

Відомо, що основні фізичні якості (швидкість, сила, витривалість, координація, спритність, гнучкість) можна оцінювати визначеним набором контрольних вправ, що відповідають основним вимогам стандартизації вимірів.

У програмі з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах містяться тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості учнів. Фізична підготовленість – це комплекс фізичних якостей, якими володіють учні в цей час. Вона є важливим показником стану здоров'я людини; тісний взаємозв'язок між ними вчені спостерігали давно [20]. Відомо, що активність кісткової мускулатури значною мірою визначає резервування енергетичних ресурсів, їх ощадливе використання, що сприяє збільшенню тривалості життя. Найбільш ефективні щодо цього аеробні м'язові навантаження циклічного характеру, що сприяють підвищенню аеробного енергопотенціалу організму.

Результати тестування засвідчують, що рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку невисокий (табл. 3.31).

Таблиця 3.31

Рівень фізичної підготовленості старшокласників, $\bar{X} \pm S\bar{x}$

Показник	Вік, років	
	16	17
Вис на зігнутих руках, с	31,51±2,28	32,07±3,44
Стрибок у довжину з місця, см	208,74±4,86	209,67±5,17
Підтягування, кількість разів	8,43±0,78	9,54±0,82
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	37,45±1,49	42,05±1,56
Біг протягом 6 хв, м	1528,23±56,48	1584,41±47,75
Біг 2000 м, хв, с	10,45±0,21	9,32±0,19
Нахил уперед із положення сидячи, см	7,69±1,63	9,85±1,84
Біг 100 м, с	15,27±0,15	15,05 ±0,09
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,35 ± 0,08	10,23± 0,12

Велике значення в системі фізичної підготовки старшокласників має сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). Вона виявляється у вигляді максимальної сили й швидко-силових якостей.

Результати тестування засвідчують, що рівень розвитку сили в старшокласників дещо різний і змінюється у зв'язку з ростом і розвитком організму (рис. 3.25). Тому учні 10–11-х класів характеризуються нерівномірним розвитком силових здібностей. Результати дослідження засвідчують, що школярі мають знижені показники витривалості, спритності та швидкості.

Відповідно до вимог шкільної програми, результати тестування фізичної підготовленості оцінюють на 3–8 балів (табл. 3.32).

Достатній рівень навчальних досягнень старшокласники мають за показниками сили та швидко-силових якостей. Низький або середній рівень фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості й спритності. Отже, рівень фізичної підготовленості старшокласників переважно низький або середній, що зумовлює потребу додаткових занять фізичними вправами.

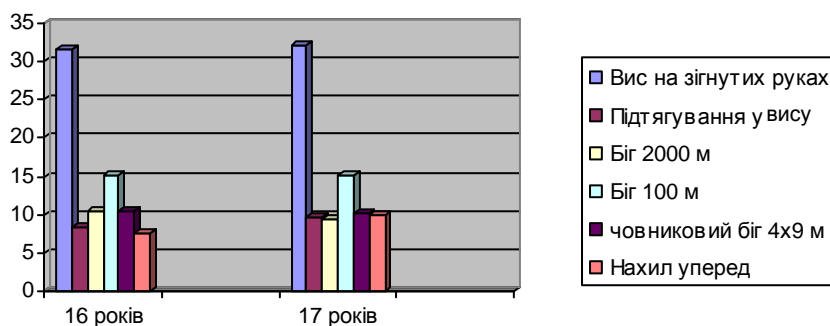


Рис. 3.25. Динаміка фізичної підготовленості старшокласників

Таблиця 3.32

**Рівень фізичної підготовленості старшокласників
відповідно до вимог шкільної програми, бали**

Показник	Вік, років	
	16	17
Вис на зігнутих руках, с	6	5
Стрибок у довжину з місця, см	8	8
Підтягування, кількість разів	7	7
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	5	7
Біг 2000 м, хв, с	4	5
Нахил вперед з положення сидячи, см	6	6
Біг 100 м, с	6	4
Човниковий біг 4 х 9 м, с	3	3

Порівняння власних результатів із дослідженнями інших науковців [26; 32; 36] показує, що за більшістю показників вони достовірно не відрізняються (табл. 3.33).

Таблиця 3.33

**Порівняльна характеристика фізичної підготовленості юнаків
16–17 років, \bar{X}**

Автор даних	Вік, років	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 100 м, с	Підтягування, кількість разів
Власні дослідження	16	208,74	15,27	8,43
	17	209,67	15,05	9,54
Е. М. Навроцький	16	210,0	13,91	11,07
	17	236,94	13,65	13,78
О. Т. Мазурчук	16	207,79	14,43	11,04
	17	235,93	13,62	13,78
Б. Д. Розпутняк	16	211,8	14,5	–
	17	211,6	14,3	–
Ю. І. Збруєв зі співавторами	16	214	14,6	7,2
	17	221	14,3	8,4

Отже, такий стан розвитку фізичних якостей школярів властивий для більшості регіонів України. Отримані результати будуть прийняті за основу під час розроблення режимів фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами учнями старшого шкільного віку.

3.3.2. Показники фізичного стану дівчат 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Порівняння динаміки показників фізичної підготовленості дівчат 10 класу на початку та наприкінці навчального року проводили відповідно до тестів Навчальної програми з фізичної культури профільного рівня (2010 р.):

- **швидкості** – біг на 100 м;
- **витривалості** – біг на витривалість (1500 м – дівчата);
- **сили**: 1) підтягування у вису лежачи; 2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3) піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв;
- **гнучкості** – нахил тулуба вперед із положення сидячи ;
- **спритності** – «човниковий» біг 4×9 м із перенесенням предмета;
- **швидкісно-силових якостей** – стрибок у довжину з місця.

Рівень компетентності із 1-ї, 2-ї, 3-ї та 4-ї вправ оцінювали відповідно до контрольних навчальних нормативів і вимог для модуля «Туризм» (Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня, 2010). Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв і стрибок у довжину з місця діти виконували відповідно до нормативів модуля «Легка атлетика». Рівень досягнень у розвитку гнучкості встановлювали за «Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 клас, рівень стандарту)». Результати вправи «човниковий» біг (4×9 м) представлені лише зіставленням між вихідними й підсумковими показниками досліджуваних груп, оскільки ми не виявили в чинних програмах із фізичної культури для учнів 10–11-х класів вимог оцінювання рівня компетентності з цієї вправи.

Результати змін у рівні фізичної підготовленості дівчат висвітлено в табл. 1. Установлено, що всі фізичні якості зазнали позитивного приросту. Статистично достовірною є різниця між початковим та підсумковим результатами з вправ на розвиток сили рук ($p \leq 0,01$), м'язів живота ($p \leq 0,05$), спритності («човниковий» біг ($p \leq 0,05$)), витривалості (біг на 1500 м ($p \leq 0,001$)).

Підтягування на низькій перекладині на попередньому тестуванні більшість школярок (66,7 % досліджуваних (6 осіб)) виконала на середньому рівні; 22,2 % (дві особи) показала достатній і 11,1 % (одна особа) – високий рівні компетентності з цієї вправи. Повторне тестування показало, що показники зросли лише на позитивні оцінки: у 44,4 % школярок спостерігали достатній рівень; у 55,6 % – високий (рис. 3.26).

Щодо середніх результатів, то вони зросли достовірно на 5,66 повторень, від $16,67 \pm 1,08$ до $22,33 \pm 1$ ($p \leq 0,01$) (див. табл. 3.34).

Вихідний показник нормативу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» в школярок становив $14,11 \pm 1,95$ разів. Рівень компетентності дівчат із цієї вправи мав такий характер: у трьох учениць (33,3 %) – початковий; в однієї (11,1 %) –

середній; у двох (22,2%) – достатній; три (33,4 %) старшокласниці на першому тестуванні показали високий рівень досягнень із зазначеної вправи.

Таблиця 3.34

Статистичні показники фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи

Тестова вправа	$X \pm Sx$		t	p	Приріст
	до	після			
Підтягування (<i>разів</i>)	16,67±1,08	22,33±1	3,845	≤0,01	5,66 (33,95 %)
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (<i>разів</i>)	14,11±1,95	17,78±1,35	1,547	≥0,05	3,67 (26,01 %)
Піднімання тулуба із положення лежачи (<i>разів/хв</i>)	43,56±2,35	51,78±2,22	2,543	≤0,05	8,22 (18,87 %)
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (<i>см</i>)	14,44±1,59	15,89±1,17	0,735	≥0,05	1,45 (10,04 %)
Біг 100 м (<i>с</i>)	16,72±0,22	16,33±0,15	-1,465	≥0,05	0,39 (2,33 %)
Біг 1500 м (<i>хв</i>)	0:07:36± 0:00:06	0:06:56± 0:00:02	-6,325	≤0,001	0:00:40 (8,77 %)
Стрибок у довжину з місця (<i>см</i>)	173,1±4,98	180±3,33	1,150	≥0,05	6,69 (3,99 %)
«Човниковий» біг 4×9м (<i>с</i>)	10,84±0,08	10,59±0,07	-2,352	≤0,05	0,25 (2,31 %)

Повторним тестуванням встановлено приріст результату на рівні 3,67 повторень за середнього показника 17,78±1,35 разів. Компетентність, відповідно, також зросла, і в шістьох дівчат (66,7 %) вона становила високий рівень; у двох школярок (22,2 %) відзначено достатній і лише в однієї (11,1 %) – середній рівень компетентності у вправі «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (рис. 3.26, табл. 3.34).

Середній показник сили м'язів черевного преса школярок на початку навчального року становив 43,56±2,35 разів за хвилину. Рівень досягнень у цій вправі був такий: в однієї школярки (11,1 %) – початковий; у двох (22,2 %) – достатній; шість старшокласниць (66,7 %) виконали вправу «Піднімання тулуба із положення лежачи» на високому рівні. Після повторного тестування приріст результатів становив +8,22 повторень за середнього арифметичного групи 51,78±2,22. Компетентність учениць зросла і у восьми (88,9 %) – сягнула високого рівня, і лише одна школярка (11,1 %) показала середній рівень у цій вправі (рис. 3.26, табл. 3.34).

Щодо розвитку гнучкості дівчат досліджуваної групи, то середній показник був на достатньому рівні й на початку навчального року, (14,44±1,59 см), так і наприкінці (15,89±1,17 см). Приріст незначний – 1,45 см, тому різниця між початковим та підсумковим результатами статистично недостовірна (див. табл. 3.34).

Початкового рівня компетентності з виконання цієї вправи не виявили під час обох етапів тестування в жодній з досліджуваних дівчат. Середній рівень під час попереднього дослідження показала одна школярка (11,1 %); достатній – п'ять учениць (55,6 %); три (33,3 %) – високий. Щодо підсумкового дослідження результатів у вправі «Нахил тулуба вперед із положення сидячи», то чотири старшокласниці (44,4 %) показали розвиток гнучкості на достатньому рівні; решта – п'ять дівчат (55,6 %) – на високому.

Як видно з рис. 3.26, у розвитку швидкісних здібностей дівчат відбулися такі зміни: початкову компетентність показало 22,2 % учениць на попередньому тестуванні; однаковий результат (по 22,2 %) – із середньою компетентністю відзначено на обох етапах дослідження, достатньої позначки досягло 44,5 % школярок – на початку і 33,3 % – наприкінці навчального року, і на високому рівні була компетентність 11,1 % та 44,5 % дівчат – відповідно.

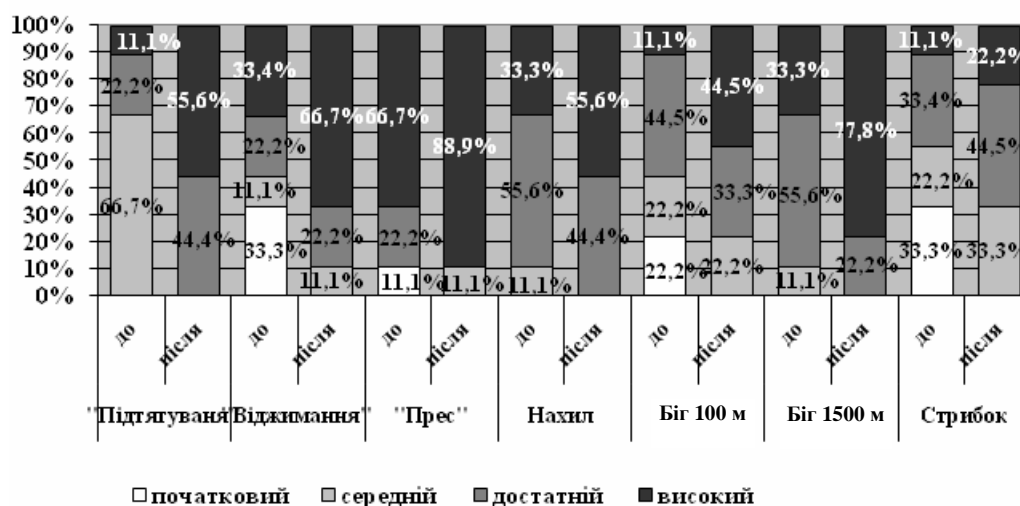


Рис. 3.26. Динаміка рівня компетентності дівчат експериментальної групи з тестових вправ оцінювання фізичної підготовленості

Результати середнього арифметичного по групі дівчат на початку й наприкінці експерименту з бігу на 100 м становили $16,72 \pm 0,22$ с та $16,33 \pm 0,15$ с.

Найбільш статистично достовірну відмінність між вихідним і підсумковим показниками відзначено в тесті на витривалість (біг 1500 м). Перший результат – 7 хв 36 с ± 6 с; другий – 6 хв 56 с ± 2 с. Приріст склав +40 с, або 8,77 % (див. табл. 3.34).

У 55,6 % досліджуваних дівчат (п'яти) до експерименту витривалість була на достатньому рівні; у 33,3 % школярок (трьох) – на високому, і лише 11,1 % учениць (одна) вправу на витривалість виконала на середньому рівні. Після повторного тестування виявлено, що 77,8 % старшокласниць (7-м) показали високий рівень компетентності з указаної вправи і 22,2 % школярок (дві) – достатній.

Виконання тестової вправи «Стрибок у довжину з місця» показало такі результати: початковий рівень відзначено лише в трьох дівчат на попередньому тестуванні (33,3 %); середній – на обох етапах дослідження (перше – дві школярки (22,2 %); друге – три (33,3 %) відповідно); достатній рівень компетенції відзначили в трьох досліджуваних старшокласниць (33,4 %) до експерименту і в

чотирьох (44,5 %) – після, високий рівень показали одна (11,1 %) – до та дві учениці (22,2%) після експерименту. Середні показники становили $173,1 \pm 4,98$ см – до і $180 \pm 3,33$ см – після тестування, їх різниця – 6,9 см (див. рис. 3.26, табл. 3.34).

Спритність визначали за допомогою «човникового бігу» (4×9 м). Повторне тестування встановило статистично достовірний приріст $+0,25$ с ($p \leq 0,05$) середніх результатів із цієї тестової вправи по групі, при початковому показнику – $10,84 \pm 0,08$ с та заключному – $10,59 \pm 0,07$ с.

Отже, встановлено, що всі види фізичних якостей дівчат-старшокласниць зазнали позитивного приросту. Статистично достовірною була відмінність між результатами початкового та підсумкового тестування в таких вправах: підтягування (+34,0 %, $p \leq 0,01$), піднімання тулуба з положення лежачи (+18,9 %, $p \leq 0,05$), «човниковий» біг (+2,3 %, $p \leq 0,05$), витривалості (біг на 1500 м (+8,77 %, $p \leq 0,001$)).

3.4. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників

Інтегральний показник духовного, соціально-економічного, медико-біологічного благополуччя суспільства – рівень здоров'я населення. Тому здоров'я народу – це не лише особиста, а й суспільна цінність. Рівень здоров'я населення часто є показником рівня цивілізованості країни.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) 1946 р. зазначено, що «... здоров'я варто розуміти як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [7]. Водночас, на думку вчених, таке визначення здоров'я не зовсім відповідає сучасним потребам суспільства й має потребу в зміні.

Р. М. Баєвський вважає, що здоров'я є контрольним специфічним станом людського організму, що забезпечує досягнення ним свого функціонального оптимуму. Цей оптимум визначається відповідними внутрішніми та зовнішніми умовами й відбиває двоїсту – біологічну та соціальну – природу людини, а простіше – під здоров'ям потрібно розуміти можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, узаємодіючи з ним вільно, на основі біохімічної, психологічної та соціальної сутності людини [4].

На думку В. П. Петленка, здоров'я – це стан рівноваги між постійно мінливими адаптаційними можливостями організму й умовами середовища. Потенціал здоров'я – сукупність здібностей індивіда та особливостей його поведінки, за якими можна побудувати прогноз, визначити схильність до того або іншого захворювання [27].

Відомі фахівці-валеологи, зокрема Г. Л. Апанасенко, пропонують своє визначення: здоров'я – найбільша соціальна цінність, дуже складна категорія, що являє собою результат узаємодії індивіда та навколишнього середовища. Це гармонія, внутрішньосистемний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дає змогу людині добре почувати себе й оптимально виконувати біологічні й соціальні функції [1].

Дати визначення здоров'я людини неможливо без вивчення граничних станів і патологічних процесів. Граничний стан – це такий стан, за якого його не можна

вважати й нормальним фізіологічним процесом, і патологічним. У клінічній практиці це називається передхворобою. У разі граничного стану в організмі людини простежується функціонально-морфологічні зміни. По суті, такий стан можна вважати фактором ризику для розвитку тих або тих захворювань. Уміння визначити й запобігти йому є основним завданням профілактичних заходів, які проводять органи охорони здоров'я, освіти та фізичної культури.

Вивчення стану здоров'я школярів – важливе завдання для обґрунтування профілактичних заходів і спрямованості фізичної культури в школі. Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, проблема на сьогодні не розкрита. Серед науковців немає єдиної думки щодо динаміки й характеру захворювань. Тому в процесі своїх досліджень ми вивчали стан здоров'я старшокласників загально-освітніх навчальних закладів м. Луцька. Усього проаналізовано 1275 медичних карток учнів.

Досліджуючи результати медичних обстежень, ми виходили передусім із того, що стан здоров'я співвідноситься з кількісним складом школярів основної, підготовчої, спеціальної медичних груп і звільнених від занять фізичними вправами. Розподіл учнів за медичними групами наведено в табл. 3.35.

Таблиця 3.35

Розподіл учнів за медичними групами, %

Вік, років	Медична група			Звільнені
	основна	підготовча	спеціальна	
16	48,36	13,29	35,81	2,54
17	45,83	12,86	38,04	3,27

Результати, наведені в табл. 3.35, засвідчують, що більшість учнів належить до основної медичної групи. Водночас 35–38 % старшокласників уже мають певні відхилення в стані здоров'я й належать до спеціальної медичної групи (рис. 3.27).

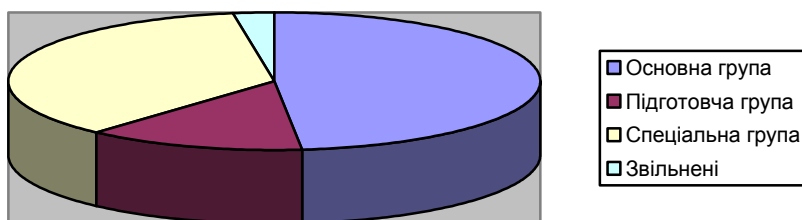


Рис. 3.27. Розподіл старшокласників за медичними групами

Потрібно зазначити, що в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, а, відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній (рис. 3.28).

Також цілком очевидно, що кількість школярів спеціальної медичної групи за останні три роки суттєво зросла. Це можна пояснити не лише зниженням стану здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загально-освітніх навчальних закладах.

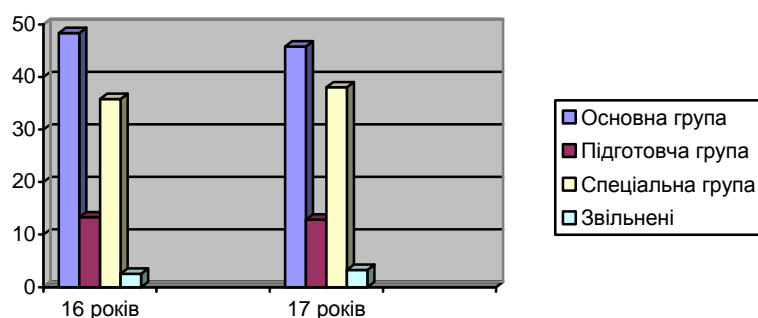


Рис. 3.28. Динаміка кількості старшокласників у медичних групах

Дослідження засвідчують, що старшокласникам найчастіше властиві захворювання нервової системи, органів чуття та дихання. Загалом на ці хвороби припадає 62,5–69,7 % випадків.

Серед захворювань органів дихання найбільшу групу складають гострі респіраторні, такі як грип, ангіна, хронічний бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія.

До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Найпоширеніші серед них – гастрит, холецистит, хронічний гепатит, виразкова хвороба. Менше випадків захворювань простежується в сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, кістково-м'язовій системі й сполучній тканині, шкірі та підшкірній клітковині.

Узагальнивши результати дослідження, можна стверджувати, що школярі неоднорідні за станом здоров'я. Найчастіше виникають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання, що вимагає спеціальних реабілітаційних заходів.

Функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем організму учнів відіграє важливу роль в адаптації до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей людини.

Для визначення стану серцево-судинної системи вимірювали систолічний і діастолічний артеріальний тиск, підраховували частоту серцевих скорочень, що є найбільш простими та поширеними способами дослідження (табл. 3.36).

Таблиця 3.36

Показники функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму старшокласників, $\bar{X} \pm S\bar{x}$

Показник	Вік, років	
	16	17
Частота серцевих скорочень, уд./хв	82,35±4,27	80,48±3,59
артеріальний тиск, мм рт.ст.	систоличний	115,64±3,52
	діастолічний	71,32±2,07
Проба Штанге, с	52,47±2,74	55,39±3,26
Проба Генчі, с	35,22±1,87	39,53±1,95
ЖЄЛ, л	3,91±0,11	4,05±0,08

Результати, наведені в таблиці, показують, що простежуються певні ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) становлять 80–82 уд./хв. Цей результат дещо перевищує норму (64–72 уд./хв).

Індивідуальний аналіз результатів показав, що в значній кількості учнів (48,37 %) простежується підвищення ЧСС відповідно до норми. Зміни ЧСС старшокласників за період навчання незначні. Початкові й кінцеві результати майже однакові (рис. 3.29).

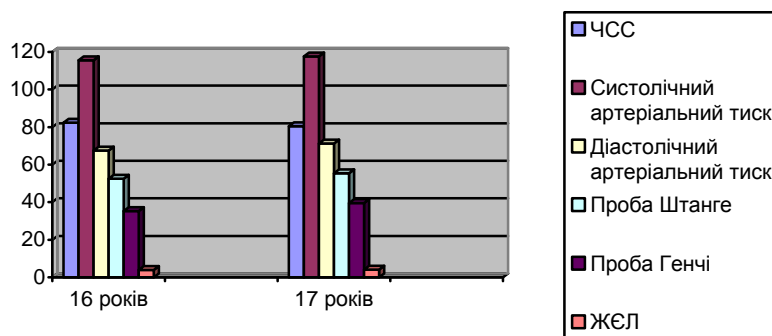


Рис. 3.29. Динаміка функціонального розвитку старшокласників

Середні величини систолічного та діастолічного артеріального тиску – у межах вікових норм. Проте в окремих учнів простежується підвищення артеріального тиску. Так, у 8,25 % старшокласників відзначається підвищення систолічного тиску до 10 % від норми; у 3,43 % – понад 10 %. Підвищення діастолічного тиску до 10 % від норми простежується в 5,32 % учнів; понад 10 % – у 6,38 %.

Результати дослідження засвідчують, що середні величини проби Штанге (затримка дихання на вдиху) в юнаків становлять 52,47–55,39 с. Під час навчання тривалість затримки дихання на вдиху в школярів дещо зростає.

Визначення тривалості затримки дихання на видиху (проба Генчі) засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 40,12–48,97 %. За середньостатистичними нормами величина ЖЄЛ у школярів переважно відповідає віковим нормам. Водночас вона на 0,4–0,5 л нижча від належної. Аналіз результатів засвідчив, що 37,56 % учнів має низькі й нижчі від середніх показників ЖЄЛ.

Отже, отримані результати підтверджують тенденцію до зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем у школярів. Ураховуючи те, що фізичне виховання в навчальних закладах є обов'язковою дисципліною, такий рівень фізичної підготовленості й функціональних можливостей незадовільний. Це вимагає пошуку причин, які зумовлюють такий стан.

Аналіз науково-методичної літератури та практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів дає підставу констатувати, що основною причиною зниження фізичної підготовленості та функціональних показників організму старшокласників є недостатня рухова активність. Це зумовлює розроблення теоретико-методичних положень формування в школярів готовності до самостійних занять фізичними вправами.

Висновки до розділу 3

У дітей молодшого шкільного віку простежується нерівномірність розвитку фізичних якостей у відповідних вікових періодах. Загалом виявлено закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів тестових обстежень. Найбільш інтенсивні періоди розвитку фізичних якостей дітей восьми–десяти років простежується за показниками сили, спритності, швидкісно-силовими якостями.

Результати дослідження фізичного розвитку учнів початкової школи засвідчують, що довжина й маса тіла, окружності грудної клітки – у межах вікових норм згідно зі встановленими антропометричними стандартами. Показники фізичного розвитку підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами препубертатного періоду.

Результати обстеження стану серцево-судинної й дихальної систем дають можливість стверджувати, що середні показники ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання – у межах вікових норм. Водночас помічено зростання частоти серцевих скорочень в учнів відповідно до вікових норм. За показниками затримки дихання на вдиху учні початкових класів значно відстають від вікових норм.

Між показниками фізичного стану дітей восьми–десяти років є статистичні взаємозв'язки. Найбільш пов'язані між собою антропометричні показники. Дещо меншу кількість залежностей мають антропометричні параметри з показниками фізичної підготовленості й функціональних можливостей їхнього організму.

Результати дослідження фізичного розвитку підлітків 11–15 років засвідчують, що довжина й маса тіла, окружності частин тіла в межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини й маси тіла простежується тенденція до дефіциту маси тіла. Показники фізичного розвитку підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в хлопців середнього шкільного віку. Гірший стан зафіксовано в розвитку гнучкості, швидкості й силових якостей, дещо краще розвинуті спритність та витривалість.

Помічено зростання частоти серцевих скорочень у хлопців 11–15 років згідно з віковими нормами. Особливо ця тенденція виражена в старших підлітків. За показниками затримки дихання на вдиху підлітки значно відстають від вікових норм. Простежується негативна тенденція зниження фізичної працездатності школярів.

Між показниками фізичного стану підлітків є тісні взаємозв'язки. Найбільш пов'язані між собою антропометричні показники. Дещо меншу кількість залежностей мають антропометричні параметри з показниками фізичної підготовленості й функціональних можливостей. Найменш пов'язані між собою фізична підготовленість і функціональні можливості.

Фізичний стан визначається як інтегрована ознака життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я людини.

Результати дослідження фізичного розвитку дівчат 11–15 років засвідчують, що довжина тіла становить 145,2–165,1 см, маса – 36,07–58,87 см, окружність грудної клітки в стані спокою – 63,95–72,67 см. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Водночас, за співвідношенням

довжини й маси тіла простежується тенденція до дефіциту маси тіла. Показники фізичного розвитку учнів постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат середнього шкільного віку. Гірший стан виявлено за показниками розвитку витривалості, гнучкості та силових якостей, дещо краще розвинуті спритність і швидкість. Упродовж навчання в середньому шкільному віці рівень розвитку фізичних якостей дівчат загалом підвищується до 13 років, після чого настає певна стабілізація і навіть зниження результатів тестування.

Помічено зростання частоти серцевих скорочень у дівчат 11–15 років відповідно до вікових норм. Артеріальний тиск – у середніх вікових межах. Одна з причин незначних коливань серцевого ритму і його незначних змін у середньому шкільному віці – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця та статеве дозрівання дівчат.

Величина затримки дихання дітей на вдиху на 21,7–32,02 % вища, ніж на видиху. З 11 до 15 років результати виконання тесту поступово зростають. За показниками проб Штанге й Генчі дівчата дещо відстають від вікових норм.

Індекс добової рухової активності дівчат 11–15 років перебуває в межах 32,41–33,65 бала. Дівчата 12–13 років мають дещо вищий рівень рухової активності порівняно з ровесницями інших вікових груп. Структура добової рухової активності учнів складається з базового режиму (8,37–8,52 год); сидячого (6,34–6,48 год); низького рівня (6,25–6,56 год); середнього (2,25–2,56 год); високого (0,34–0,41 год). Для школярів рекомендовано щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. Водночас, у практиці шкільної фізичної культури спеціально організована рухова активність дівчат становить лише 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Ураховуючи стан здоров'я учнів, які брали участь у дослідженні, їх захворюваність, середній і нижчий від середнього рівні фізичної підготовленості, можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності недостатній і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття фізичними вправами й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. Але цей компонент рухової активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Якщо в цей день його немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

Фізичний розвиток старшокласників за показниками довжини й маси тіла, окружності частин тіла перебуває в межах норми. Водночас потрібно відзначити зниження в учнів величин екскурсії грудної клітки. Цей показник становить 6,83 см у 16-річних юнаків і 6,72 см у 17-річних. У процесі навчання параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазнають.

Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості учнів. Відповідно до вимог шкільної програми фізична підготовленість оцінюється на 3–8 балів. Достатній рівень навчальних досягнень старшокласники мають за показниками сили й швидко-силових якостей. Низький або середній рівні

фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості та спритності.

Аналізуючи результати медичних обстежень, ми виходили, передусім, із того, що стан здоров'я співвідноситься з кількісним складом школярів основної, підготовчої, спеціальної медичних груп і звільнених від занять фізичними вправами. Отримані дані засвідчили, що більшість учнів належать до основної медичної групи. Водночас 35–38 % старшокласників уже мають відхилення в стані здоров'я та належать до спеціальної медичної групи. Потрібно зазначити, що в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, а, відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній.

Кількість школярів спеціальної медичної групи за останні три роки істотно зросла. Це можна пояснити не лише зниженням стану здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загальноосвітніх навчальних закладах. Старшокласники найчастіше мають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання. Щодо загальної кількості захворювань, то на ці хвороби припадає 62,5–69,7 % випадків.

Результати досліджень дають підставу стверджувати, що в учнів простежуються ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Показники частоти серцевих скорочень становлять 80–82 уд./хв. Середні величини проби Штанге в юнаків становлять 52,47–55,39 с. Під час навчання тривалість затримки дихання на вдиху в школярів дещо зростає.

Визначення тривалості затримки дихання на видиху засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 40,12–48,97 %. За середньостатистичними нормами величина ЖЄЛ у школярів переважно відповідає віковим нормам. Водночас, вона на 0,4–0,5 л нижча від належної. Аналіз результатів засвідчив, що 37,56 % учнів мають низькі й нижчі від середніх показники ЖЄЛ.

Аналіз науково-методичної літератури та практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів дає підставу стверджувати, що основною причиною зниження фізичної підготовленості та функціональних показників організму старшокласників є недостатня рухова активність. Це зумовлює розроблення теоретико-методичних положень формування в школярів готовності до самостійних занять фізичними вправами.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики й здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Аршавский И. А. Проблема периодизации в онтогенезе человека / И. А. Аршавский // Сов. педагогика. – 1965. – № 6. – С. 20–23.
3. Ашмарин Б. А. Теория педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : [б. и.], 1991. – 202 с.
4. Баевский Р. М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 298 с.
5. Балашова Н. Н. Пути индивидуализации структуры тренировочных нагрузок юных байдарочниц 16–17 лет // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов : тез. докл. КХСХ всесоюзн. / Н. Н. Балашова, Т. Ю. Турченко ; науч.-практ. конф. (Харьков, 28–31 мая 1991 г.). – Ч.1. – Харьков : [б. и.]. – С. 4–5.

6. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
7. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1987. – 224 с.
8. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К. : [б. в.], 2008. – 120 с.
9. Граевская Н. Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему / Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 1975. – 278 с.
10. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія.– 2-ге вид., переробл. і допов. – К. : [б. в.], 1997. – 36 с.
11. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. М. Дмитренко. – Львів, 1998. – 19 с.
12. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1998. – 17 с.
13. Завацький В. І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : 13.00.13 / В. І. Завацький ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 1997. – 34 с.
14. Зайцев П. В. и др. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / П. В. Зайцев и др. // Вопр. физ. воспитания студентов. – М. : [б. и.], 1991. – Вып. 22. – С. 3–6.
15. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности // Физиологические проблемы адаптации : тез. IV Всесоюз. симпози. по физиол. проблемам адаптации. – Тарту : [б. и.], 1984. – С. 73–76.
16. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
17. Карпман В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : ФиС, 1974. – 94 с.
18. Козлов В. И. Основы спортивной морфологии / В. И. Козлов, А. А. Гладышева. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 104 с.
19. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. П. Коханець. – Львів, 2006. – 21 с.
20. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
21. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
22. Матвеев Л. Б. Проблема выявления и формирования специфических закономерностей и принципов спортивной тренировки // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. / Л. Б. Матвеев. – М. : [б. и.], 1984. – С. 30–40.
23. Мартиросов Е. Г. Современные проблемы спортивной антропологии / Е. Г. Мартиросов, Ю. П. Сермеев, В. П. Чтецов // Проблемы спортивной морфологии. – М. : ВНИИФК, 1977. – Вып. 2. – С. 7–8.
24. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – С. 16–20.

25. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоров'я, 1989. – 286 с.
26. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Е. М. Навроцький. – Луцьк, 2000. – 21 с.
27. Петленко В. П. Основные методологические проблемы теории медицины / В. П. Петленко. – Л. : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1982. – 256 с.
28. Пратусевич Ю. М. Определение работоспособности учащихся / Ю. М. Пратусевич. – М. : Медицина, 1985. – 128 с.
29. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. М. Ріпак – Львів, 2003. – 20 с.
30. Ровный А. С. Физиология человека / А. С. Ровный. – Харьков : [б. и.], 1999. – 230 с.
31. Сакаев В. Н. Антропометрические критерии экономичности бегунов / В. Н. Сакаев // Легкая атлетика, 1982. – № 7. – С. 6.
32. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
33. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / под ред. В. Г. Филина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 247 с.
34. Стакионене В. П. Исследование физической подготовленности учащихся при воздействии различных факторов // Тру. II Междунар. конгр. по физич. подготовке молодежи. – Прага : Олимпия, 1967. – С. 124–127.
35. Студенкин М. Я. Медицинские проблемы роста и развития здоровых детей // Вест. АМН. – 1982. – № 11. – С. 28–34.
36. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Суворова ; ЛДЦФК. – Львів, 2003. – 20 с.
37. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
38. Теннер Дж. Рост и конституция человека // Биохимия человека // Дж. Харрисон, Дж. Уайнер и др. – М. : Мир, 1979. – С. 413–414.
39. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
40. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 204 с.
41. Туманян Г. С. Телосложение и спорт / Г. С. Туманян, Е. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт. 1976. – 239 с.
42. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 504 с.
43. Фарбер Д. А. Физиология школьника / Д. А. Фарбер, И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин. – М. : Педагогика, 1990. – 64 с.
44. Фомин Н. А. Морфофункциональные основы адаптации школьников к физическим нагрузкам : учеб. пособие / Н. А. Фомин. – Челябинск : ЧГПИ, 1984. – 88 с.
45. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
46. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 309 с.

47. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.
48. Astrand P. Textbook of work physiology / P. Astrand, K. Rodahl. – New York, McGraw-Hill, 1986. – 682 p.
49. Bompa T. O. Periodization of strength. The new wave in strength training / T. O. Bompa // Veritas Publishing Inc., 1995. – P. 279.
50. Bortz I. Charakterystyka morfologicznych nowoslarzy // Rocznik naukowy A. W. F. – 1975. – R. 24. – P. 127–138.
51. Cooper K. H. The new aerobics / K. H. Cooper. – New York : Evans, 1970. – 124 p.
52. Feki V. Approchantropobiometrie des étudiants en STARS / V. Feki, L. Turki, Fekil // Bul. Sc. Et. Tech, de Z ISSEP. K.– Said, 1995–№64. – P. 29–46.
53. Fischer M. Die innere Differenzierung des Unterrichts in der Volksschule / M. Fischer. Weinheim u. – Basel, 1972. – 10 Auflage.
54. Fox K. R.. The use of fitness tests / K. R. Fox, S. I. Biddle // Jopend. – 1988. – Vol. 59. – № 2. – P. 47–53.
55. Greenberg, J. S. Physical fitness and wellness: changing the way you look, feel, and perform / J. S. Greenberg, G. B. Dintiman, Barbee Myers Oakes. – 3rd ed. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – X, 510 p.
56. Jackowski J. Morfologiczno podstawa wyselekcjonowanych środowisk młodzieży uprawiającej lekkoatletykę / J. Jackowski // Rocznik naukowy WSWF. – Poznań, 1968. – №16. – P. 15–44.
57. Jakowski J. Resultats d'une course a 100 m, dependent de l'heure du jour / J. Jakowski. – Monografie, podręczniki, skrypty WSWF w Poznaniu, 1965. – № 5.
58. Jork E. Physical activity and composition fitness / E. Jork // Annuals New-york Academy of sciences, 1962. – № 2. – 110 p.
59. Karvonen V. I. Physical activity and health / V. I. Karvonen // Finnish Sports Exercise Mei. – 1983. – P. 4–9.
60. Mantin D. Handbuch Traininglehre / D. Mantin, K. Carl, K. Lehnert. – Verlag : Hofmann Schorndorf, 1991. – 354 s.
61. Orlick T. In pursuit of excellence / Terry Orlick. – 4th ed. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – VIII, 312 p.
62. Painter P. Decision Making in Programming Exercise. Resonance Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription / P. Painter, W. Heskell. – Philadelphia, 1988. – P. 256–263.
63. Wagner W. Die innere Differenzierung des Unterrichts als Problem der pädagogischen Psychologie / W. Wagner // Heft 367–371. – Wien.

РОЗДІЛ 4

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ

4.1. Мотиваційно-ціннісні чинники, які визначають рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку

Дані наукових дослідженнях у галузі фізичної культури засвідчують, що фізична підготовка дітей молодшого шкільного має відбуватися з обов'язковим дотриманням вимог, які ставлять перед цим процесом. Водночас варто зазначити, що однією з актуальних проблем його ефективної реалізації є виховання позитивного ставлення учнів до фізичної культури загалом і систематичного використання ними фізичних вправ зокрема.

Заняття фізичними вправами проходить під впливом певних стимулів, спонукань, що є рушійною силою навчальної діяльності [2; 3; 6; 12; 14; 24]. Серед таких спонукальних сил – потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, оскільки саме вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності учнів.

Формування стійкої позитивної мотивації до занять фізичними вправами – важлива передумова забезпечення гармонійного фізичного розвитку, покращення фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму.

На сучасному етапі є різноманітні підходи до вивчення питань змістовності мотивів навчальної діяльності [6; 15; 28]. Завдання фахівців полягає в тому, щоб визначити оптимальне співвідношення різноманітних методів впливу на учнів, розробити прості, але водночас ефективні індивідуальні програми, які зможуть ліквідувати негативне ставлення дітей до занять фізичною культурою та покращити їх фізичний стан.

З іншого боку, розв'язання означених завдань сприятиме формуванню шляхів оптимізації управлінської діяльності в загальноосвітніх школах, реалізації заходів, спрямованих на покращення фізичної підготовленості й стану здоров'я учнів.

Водночас, потрібно розуміти, що формування активної пізнавальної діяльності учнів можливе лише за умови забезпечення належної теоретичної підготовленості в галузі фізичної культури. Отримані у зв'язку із цим дані свідчать, що такі знання учнів оцінюються в середньому 5–9 балами (рис. 4.1).

Інакше кажучи, якість знань учнів початкових класів перебуває на середньому рівні. При цьому дівчатка виявляють дещо кращий рівень знань, ніж хлопчики. Однак ця різниця статистично не достовірна. У процесі навчання теоретична підготовленість підвищується від першого до третього класу, після чого знижується до рівня другокласників. Такий спад, очевидно, пов'язаний із недоліками в методиці навчання та складністю навчального матеріалу.

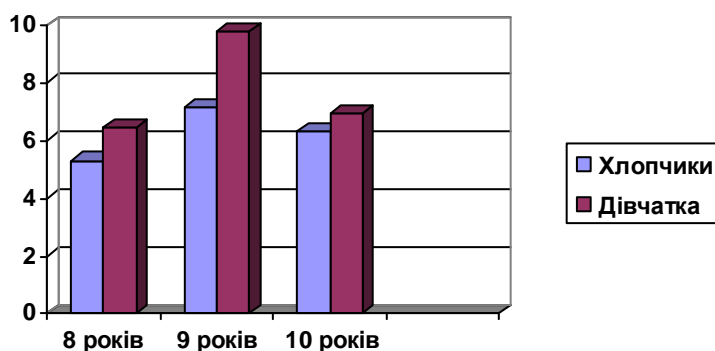


Рис. 4.1. Стан теоретичної підготовленості з фізичної культури учнів молодших класів

Результати контрольних робіт засвідчують, що учні з різним рівнем навчальних досягнень мають суттєві відмінності в якості сформованих знань (табл. 4.1, 4.2, 4.3).

Таблиця 4.1

Рівень знань із фізичної культури у восьмирічних дітей, бали ($X \pm Sx$)

Рівень навчальних досягнень	Стать	Характер знань		
		значення ранкової гімнастики	основні правила загартування	норма рухової активності учня
Високий	Х.	8,43±0,05	7,56±0,06	5,71±0,05
	Д.	9,58±0,06	9,83±0,05	7,32±0,08
Достатній	Х.	5,34±0,05	5,57±0,07	4,43±0,04
	Д.	6,31±0,04	5,57±0,05	4,89±0,06
Середній	Х.	4,23±0,04	4,68±0,04	3,59±0,05
	Д.	5,57±0,05	5,42±0,05	4,39±0,04
Початковий	Х.	3,27±0,03	3,34±0,06	3,18±0,05
	Д.	4,25±0,02	4,73±0,04	3,41±0,03

Учні з високим і достатнім рівнями навчальних досягнень мають значно вищу теоретичну підготовленість, ніж учні із середніми й початковими досягненнями. Школярі краще засвоїли матеріал, пов'язаний зі значенням ранкової гігієнічної гімнастики, основними правилами загартування, сутністю здорового способу життя, дотриманням правил безпеки під час виконання фізичних вправ.

Таблиця 4.2

Рівень знань із фізичної культури дев'ятирічних дітей, бали ($X \pm Sx$)

Рівень навчальних досягнень	Стать	Характер знань		
		вплив рухової активності на розвиток організму	сутність здорового способу життя	правила безпеки під час виконання фізичних вправ
Високий	Х	9,57±0,06	10,32±0,07	10,48±0,08
	Д	10,22±0,04	10,43±0,06	10,32±0,05

Закінчення таблиці 4.2

Достатній	X	8,26±0,06	8,54±0,08	9,39±0,06
	Д	9,38±0,07	9,63±0,04	9,81±0,06
Середній	X	7,44±0,03	6,23±0,05	6,32±0,04
	Д	6,51±0,04	6,53±0,07	5,89±0,05
Початковий	X	3,38±0,03	3,22±0,04	3,71±0,06
	Д	3,18±0,05	3,49±0,03	3,49±0,04

Такий стан можна пояснити не лише спрямованістю навчального матеріалу на уроках фізичної культури, а й загальною освітньою діяльністю школи та впливом засобів масової інформації на учнів.

Для уточнення окремих питань за допомогою анкетування вивчали ставлення учнів до фізичного виховання і спорту, мотиви виконання фізичних вправ, джерела інформації учнів про фізичну культуру тощо.

Наукові дослідження та практика роботи шкіл засвідчують, що головним у процесі залучення школярів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури. Інтерес є формою вияву потреб і своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежать спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки.

Таблиця 4.3

Рівень знань із фізичної культури в десятирічних дітей, бали ($X \pm Sx$)

Рівень навчальних досягнень	Стать	Характер знань		
		дихання під час бігу та ходьби	профілактика захворювань засобами фізичної культури	норми гігієни під час занять фізичною культурою
Високий	X	9,79±0,09	8,48±0,07	8,63±0,05
	Д	9,52±0,07	9,77±0,04	9,37±0,08
Достатній	X	7,36±0,05	7,67±0,06	7,25±0,05
	Д	8,45±0,05	7,94±0,05	8,82±0,05
Середній	X	4,69±0,06	5,41±0,06	4,57±0,07
	Д	5,43±0,04	5,63±0,04	5,62±0,05
Початковий	X	3,49±0,04	3,17±0,05	3,07±0,06
	Д	4,47±0,05	3,78±0,02	4,04±0,04

Результати анкетування засвідчили, що рівень інтересу учнів до фізичної культури загалом досить високий (табл. 4.4). Так, більшість учнів має високий або вищий від середнього рівень інтересу до фізичної культури. Водночас, викликає занепокоєння той факт, що, починаючи з десяти років, інтерес до фізичної культури починає знижуватися (рис. 4.2).

Таблиця 4.4

Характеристика інтересу учнів 8–10 років до фізичного культури, %

Показник	Вік, років		
	8	9	10
Високий	54,07	53,26	41,52
Вищий від середнього	22,73	21,35	25,47

Закінчення таблиці 4.4

Середній	17,83	19,27	21,06
Нижчий від середнього	5,37	6,12	9,21
Низький	–	–	2,74

У цьому віці вже з'являються учні з низькими показниками. Зважаючи на такі дані, можна констатувати, що, починаючи саме з десяти років, у дітей шкільного віку починає стрімко знижуватись інтерес до виконання фізичних вправ.

Зниження інтересу до фізичної культури в дітей десяти років, на нашу думку, можна пояснити недостатнім рівнем їх відповідної освіченості, слабким організаційно-методичним і матеріально-технічним забезпеченням навчальних закладів, недооцінкою вчителями важливості цього напряму роботи.

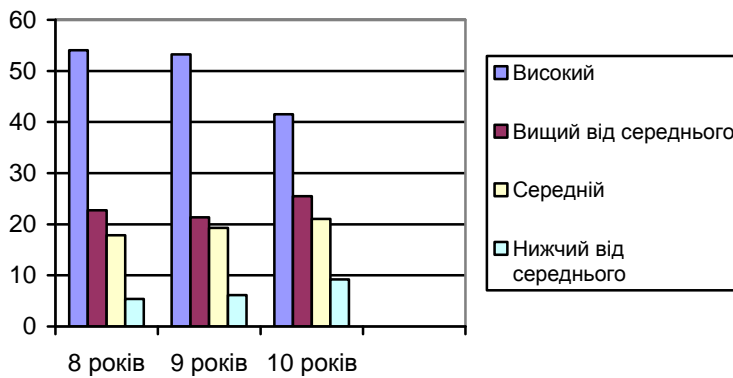


Рис. 4.2. Динаміка інтересу до фізичної культури в дітей молодшого шкільного віку

Подальший аналіз результатів анкетування виявив, що середній і нижчий від середнього інтерес до фізичної культури простежується в учнів, які мають початковий і середній рівні навчальних досягнень. Тому в процесі реалізації диференційованого підходу до навчання важливо розробити засоби підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності в учнів саме цих груп.

Дослідження спортивних інтересів учнів засвідчило, що більшість хлопчиків бажає займатися футболом або плаванням (табл. 4.5). Крім того, школяри виявляють зацікавленість футболом, баскетболом, волейболом, боротьбою. Дівчатка прагнуть відвідувати секції гімнастики, волейболу, плавання, туризму.

Таблиця 4.5

Спортивні інтереси учнів 8–10 років, %

Вид рухової активності	Вік, років					
	8		9		10	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.
Баскетбол	7,75	3,56	7,77	4,72	6,43	4,89
Волейбол	10,12	14,25	8,29	17,25	7,58	22,05
Футбол	23,06	2,18	22,09	3,49	24,37	3,02

Закінчення таблиці 4.5

Боротьба	19,48	-	21,43	-	22,69	-
Бокс	5,79	-	6,08	-	5,55	-
Гімнастика	3,68	39,7	4,27	33,68	3,49	29,15
Велоспорт	2,25	1,25	1,93	1,89	2,79	0,68
Плавання	15,03	14,73	13,74	15,52	12,67	14,49
Туризм	8,53	10,32	7,35	9,33	4,38	8,59
Теніс	3,24	11,38	4,58	10,55	7,41	12,42
Легка атлетика	3,07	2,63	2,47	3,57	2,64	4,71

Отже, у респондентів переважає інтерес до ігрових видів спорту, плавання та єдиноборств. Можна припустити, що на спортивні вподобання учнів впливають, передусім, спортивні традиції школи та засоби масової інформації.

Водночас, діти з різним рівнем навчальних досягнень не відрізняються за характером спортивних інтересів. Отримані результати можна використовувати як орієнтири для планування навчальної й спортивно-масової роботи в школі.

Виконання ранкової гімнастики створює надійний фундамент для систематичних занять фізичними вправами. Водночас результати досліджень засвідчують, що лише невелика кількість дітей (5,8 % – 11,5 %) систематично виконує ранкову гімнастику.

Більшість учнів (52,3–63,8 %) ранкову гігієнічну гімнастику не виконує, що засвідчує недостатню просвітницьку роботу в школах, а також про ставлення до фізичної культури батьків дітей.

Водночас, результати дослідження показують, що більшість учнів удома має окремий спортивний інвентар: м'ячі (58,73–71,42 %), скакалки (35,12–68,35 %).

Потрібно зазначити, що дівчатка частіше використовують скакалки, а хлопчики – м'ячі (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

**Переваги учнів 8–10 років у використанні різного спортивного інвентарю
(за декількома варіантами відповідей), %**

Вид інвентарю	Стать	
	хлопчики	дівчатка
М'ячі	71,42	58,73
Гантелі	19,57	8,45
Скакалки	35,12	68,35
Еспандери	13,26	9,31
Велосипед	18,57	12,43
Лижі	8,39	7,25

Це засвідчує певну відмінність інтересів хлопчиків і дівчаток до фізичного навантаження. Незначна кількість дітей додатково вказали, що вони мають санчата, бадмінтон, лижі, велосипед, обруч, перекладину й ковзани.

Результати анкетування дали змогу виявити найбільш поширені джерела інформації про фізичну культуру (табл. 4.7). Як свідчать отримані дані, одним із пріоритетних джерел інформації є телебачення.

Таблиця 4.7

**Джерела інформації про фізичне культуру й спорт,
якими користуються учні 8–10 років
(за декількома варіантами відповідей), %**

Джерело інформації	Вік, років					
	8		9		10	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.
Учитель фізичної культури	47,32	43,24	41,56	45,12	39,68	42,27
Тренер із виду спорту	5,16	4,52	5,89	5,14	7,04	6,37
Батьки	21,07	25,74	19,51	22,68	19,47	21,68
Телебачення	75,17	79,38	81,76	87,48	87,42	92,06
Преса	-	1,58	2,19	3,84	3,75	4,37
Інтернет	-	-	4,62	2,54	14,41	10,68
Зустрічі з відомими спортсменами	3,08	2,43	2,71	3,68	4,66	3,34
Масові спортивні заходи	9,18	8,49	11,37	10,48	12,39	12,83
Радіо	2,19	1,37	2,09	2,35	3,52	2,49

Значне місце серед джерел інформації про фізичне виховання і спорт в учнів також займають учитель фізичної культури та батьки. Певний вплив на формування інтересу учнів до занять фізичними вправами мають масові спортивні заходи, преса, радіо, зустрічі з відомими спортсменами, тренерами з різних видів спорту. Очевидно, що такий стан зумовлений практикою фізичної культури учнів.

Окремо потрібно зазначити вплив на досліджуваний показник Інтернету. Якщо в другому класі Інтернет майже не використовували як джерело спортивної інформації, то в четвертому понад 10 % учнів систематично ним користуються. Наведені дані дають відомості про перспективні напрями освітньої роботи в школі.

Фізкультурно-оздоровча й спортивна активність учнів значною мірою залежать від сформованості в них мотивів до діяльності. Саме від них залежить зміст у психологічному аспекті певної дії чи діяльності людини.

Мотиви, які спонукають дітей до занять фізичними вправами, різноманітні. Це пов'язано із зовнішнім впливом, що йде від сім'ї, спортивної і загальноосвітньої шкіл та інших установ, широкого соціального середовища. У зв'язку із цим відбувається усвідомлене чи недостатньо усвідомлене ставлення до цих впливів залежно від вікових й індивідуальних особливостей.

Результати дослідження засвідчили, що мотиви до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку досить різні. Діти називають мотив зміцнення здоров'я, бажання підвищити свою фізичну підготовленість прагнення отримати високі оцінки, уникнути неприємностей.

Занепокоєння викликає низький рівень такого мотиву, як інтерес до особи вчителя фізичної культури. Можна припустити, що це зумовлено декількома причинами. По-перше, учні не усвідомлюють значення фізичної культури для їхньої подальшої життєдіяльності, його ролі в збереженні й зміцненні здоров'я. По-друге, частина вчителів фізичної культури не володіє належною спеціальною підготовкою чи недостатньо сумлінно ставляться до виконання своїх професійних обов'язків.

Забезпечення потрібні рухової активності учнів може відбуватися під впливом різних чинників. Вони здатні підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу, ставлення учнів до фізичної культури. У зв'язку із цим ми вивчали організаційно-педагогічні чинники, які визначають якість фізичної культури в школах.

Виявлено, що основними чинниками, які позначаються на ставленні учнів до фізичної культури, є нестача вільного часу, нецікавість уроків і наявність інших, більш привабливих видів діяльності. Основні причини пропуску уроків фізичної культури – нецікаві уроки, лінощі, хвороба, відсутність вільного часу на виконання фізичних вправ.

Отже, рівень інтересу до фізичної культури та спорту в учнів початкових класів високий. Із віком у школярів простежується тенденція поступового зниження інтересу до фізичної культури. Ставлення дітей до фізичної культури визначають такі основні чинники: брак вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я, втома після уроків. Основні мотиви занять фізичною культурою – можливість покращити свою фізичну підготовленість, стан здоров'я, оволодіти технікою фізичних вправ та отримати високі оцінки.

4.2. Мотиваційно-ціннісні чинники, які визначають рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

За науковими даними авторів [5; 10; 11; 13; 16; 17; 18; 19; 25], стан здоров'я школярів останнім часом значно погіршився. Фізичне виховання в школі потребує глибокого аналізу та відповідних коректив у навчальному процесі.

Однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в школі є виховання позитивного ставлення підлітків до фізичного виховання та спорту. Ми виходили з того, що вивчення інтересів, мотивів, орієнтацій школярів допоможе визначити причини невстигання, скоректувати навчальні програми і сформувати певну стратегію індивідуального підходу.

Результати анкетування показали, що 78,6 % підлітків 11-річного віку, 84,5 % – 12-річних, 80,95 % – 13-річних бажають займатися певними видами спорту, з них 73,8 % раніше займалися в спортивних секціях. Таких респондентів виявлено в 14-річному віці, відповідно, 93,07 % і 74 %, а у 15-річному – 87,5 % і 75 %. 7,43 % – 11-річних, 12,86 % – 12-річних, 16,67 % – 13-річних хлопців, 6,93 % 14-річних і 12,5 % 15-річних не виявляють бажання вдосконалюватись у будь-якому виді фізичних вправ зі спортивною спрямованістю. Головна мета фізичного виховання, на думку школярів, полягає в зміцненні здоров'я (69,3 % – 11 років, 71,25 % – 12 років; 60,71 % – 13 років; 67,32 % – 14 років; 62,5 % – 15 років); формуванні рухових умінь і навичок (19,81% – 11 років, 24,78 % – 12 років; 27,38 % – 13 років; 14,85 % – 14 років; 21,25 % – 15 років). 15,43 % одинадцятирічних підлітків, 16,88 % дванадцятирічних, 11,9 % тринадцятирічних вважають, що мета фізичного виховання полягає в професійно-прикладній фізичній підготовці. До такої ж думки схилиються 17,82 % чотирнадцятирічних і 20 % п'ятнадцятирічних. 20,67 % одинадцятирічних,

18,4 % дванадцятирічних, 16,67 % тринадцятирічних, 30,69 % чотирнадцятирічних і 12,5 % п'ятнадцятирічних вважають, що фізичне виховання повинне бути спрямоване на підвищення фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Заняття фізичною культурою та спортом здійснюють під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

Наукові дослідження та практика роботи шкіл засвідчують, що головним у процесі залучення школярів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури. Інтерес – форма виявлення потреб, він є своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки. Результати анкетування засвідчили, що інтерес підлітків до фізичного виховання і спорту низький (табл. 4.8). 28,5 % школярів 11-річного віку вважають свій інтерес як високий; 25,41 % – вище середнього; 35,59 % – середній, 10,5 % – нижче середнього.

Таблиця 4.8

Інтерес підлітків до фізичного виховання, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Великий	28,50	32,72	47,61	29,7	24,52
Вище середнього	25,41	22,16	16,67	26,73	36,25
Середній	35,59	38,4	33,34	37,62	33,75
Нижче середнього	10,5	6,72	2,38	4,95	5,0
Низький	–	–	–	1,98	1,25

У школярів 12 років розподіл результатів такий: 32,72 % – високий інтерес; 22,16 % – вище середнього; 38,4 % – середній; 6,72 % – нижче середнього. 47,61 % хлопців тринадцятирічного віку мають високий інтерес; 16,67 % – вище середнього; 36,9 % – середній. У підлітків 14 років відбувається зниження інтересу, зокрема зменшилася їх кількість із «високим» інтересом (29,7 %) і з'явилися підлітки з нижче середнього та низьким інтересом (4,95 % і 1,98 %). У п'ятнадцятирічному віці дещо вищий рівень інтересу (34,92 % – високий; 41,25 % – вище середнього і 38,75 % – середній, хоча є також респонденти з низьким рівнем інтересу (рис. 4.3).

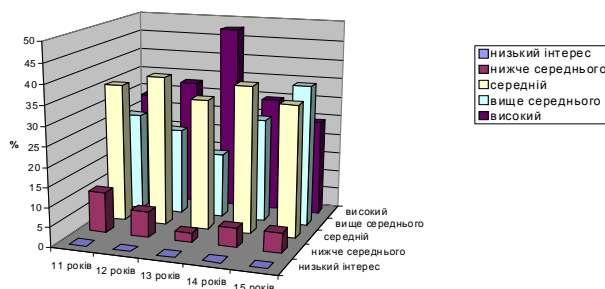


Рис. 4.3. Інтерес до фізичної культури в підлітків

Низький інтерес підлітків до фізичної культури та спорту, на нашу думку, можна пояснити недостатнім рівнем фізкультурної освіченості школярів, слабким організаційно-методичним і матеріально-технічним забезпеченням, недооцінкою вчителями важливості цього напрямку роботи. Результати анкетування показали, що основним фактором, який негативно впливає на ставлення школярів до фізичного виховання (табл. 4.9), є нестача вільного часу. Так вважають 29,5 % одинадцятирічних, 33,8 % дванадцятирічних, 30,95 % тринадцятирічних, 34,65 % чотирнадцятирічних та 47,5 % п'ятнадцятирічних хлопців. Це вказує на те, що в підлітків не сформовані навички раціональної організації самостійної роботи. Для 10,8 % 11-річних, 12,9 % 12-річних, 11,9 % 13-річних, 9,9 % 14-річних і 7,5 % 15-річних є більш цікаві заняття. На третьому рейтинговому місці стан здоров'я, який не дає можливості 6,7 % одинадцятирічним, 8,9 % дванадцятирічним, 5,95 % тринадцятирічним, 7,92 % чотирнадцятирічним і 7,5 % п'ятнадцятирічним школярам займатися сьогодні фізичними вправами. Решта незначна частина респондентів вважає за причини те, що не дають змоги обставини; відсутність секцій із тих видів спорту, якими хотіли б займатись; немає спортивної бази й споруд за місцем проживання.

Таблиця 4.9

Негативні фактори, які впливають на ставлення до фізичного виховання, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Нецікаво	3,29	3,28	8,95	0,97	2,5
Нестача вільного часу	34,7	36,8	31,49	37,03	47,5
Відсутня спортивна база	8,61	6,85	7,76	5,35	11,25
Сімейні обставини	6,54	10,12	7,76	6,34	6,25
Стан здоров'я	7,86	9,3	8,95	10,30	7,5
Відсутні спортивні секції	8,25	10,12	4,57	10,3	6,25
Відсутня сила волі	6,54	10,12	4,57	7,33	6,25
Втома під час навчання	7,86	6,85	8,95	6,34	1,25
Є цікавіші заняття	13,08	3,28	11,9	12,28	7,5
Друзі не займаються, тому і я	3,27	3,28	4,13	4,36	5,8

Фізкультурно-оздоровча і спортивна активність школярів великою мірою залежить від сформованості в них ставлення до навчальної діяльності та фізичних вправ, тобто від мотивів діяльності. Поняття «мотив» означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Саме від мотивів залежить, що містить у собі в психологічному аспекті та чи та дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

Для вивчення мотивів діяльності було розроблено анкету. За результатами анкетування 61,85 % підлітків 11 років, 54,77 % 12 років та 65,47 % 13 років бажає підвищити свою фізичну підготовку. 41,8 %, 37,19 % і 46,42 % – покращити своє здоров'я; 19,4 %, 21,47 % і 20,23 % – навчитися техніки фізичних вправ. Отримати добрі оцінки бажає 17,28 % одинадцятирічних, 23,85 % дванадцятирічних, 22,61 % – тринадцятирічних хлопців. Що ж до старших школярів, то 66,3 % чотирнадцятирічних бажає підвищити свою фізичну підготовку, 41,58 % – покращити своє здоров'я, 18,81 % – навчитися техніки фізичних вправ, 18,81 % – прагнення отримати добрі оцінки. Потрібно з тривогою відзначити, що останню

рангову позицію займає інтерес до особи вчителя (0 %). Значна частина (62,5 %) підлітків п'ятнадцятирічного віку бажає підвищити свою фізичну підготовку та поліпшити здоров'я (43,75 %). По 20 % респондентів бажає навчитися техніки фізичних вправ та прагне отримати добрі оцінки, 15 % – уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять, 5 % – цікавить особа вчителя.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному й фізичному вдосконаленні. З одного боку, вільний час є фактором, який формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності, істотно впливають на структуру вільного часу, його значення для організації всього життя людини, її спосіб життя. Вільний час – це період, який присвячується відпочинку, самоосвіті, заняттям за інтересами та фізичній культурі й спорту. Недостатність дозвілля негативно впливає на ставлення підлітків до занять фізичною культурою.

Отже, важливо було проаналізувати, чим займаються школярі у вільний час (допускалося кілька варіантів відповідей). Слухають музику (табл. 4.10) 36,75 % підлітків 11 років; 37,62 % – 12 років; 47,61 % – 13 років; 51,48 % – 14 років; 63,75 % – 15 років. Просто відпочивають вдома в колі сім'ї 26,25 % одинадцятирічних хлопців; 27,36 % дванадцятирічних; 25 % тринадцятирічних; 27,72 % чотирнадцятирічних; 16,25 % п'ятнадцятирічних. Значну частину свого вільного часу підлітки проводять біля телевізора: 52,5 % – підлітки 11 років; 54,72 % – 12 років; 47,61 % – 13 років; 57,42 % – 14 років; 46,25 % – 15 років. Відпочивають із друзями та знайомими 31,5 % одинадцятирічних школярів, 30,78 % дванадцятирічних, 41,66 % тринадцятирічних, 33,66 % чотирнадцятирічних і 57,5 % п'ятнадцятирічних. Читають художню літературу 15,75 % хлопців 11 років, 13,66 % – 12 років, 13,09 % – 13 років, 17,82 % – 14 років та 12,5 % – 15 років. Дуже мало школярів (1–2 %) цікавляться мистецтвом, відвідують театри, музеї, концерти. Проте вже 4,76 % тринадцятирічних, 17,82 % чотирнадцятирічних та 13,75 % п'ятнадцятирічних підлітків відвідують бари, ресторани, а також грають в азартні ігри 5,95 % 13-річних, 15,84 % 14-річних і 16,25 % 15-річних.

Таблиця 4.10

Характеристика видів дозвілля підлітків, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Суспільна робота	5,25	6,84	5,95	3,96	3,75
Художня література	15,75	13,68	13,09	17,82	12,5
Відпочинок у сім'ї	26,25	27,36	25,0	27,72	16,25
З друзями і знайомими	31,5	30,78	41,66	33,66	57,5
Слухаю музику	36,75	37,62	47,61	51,48	63,75
Гра на муз. інструментах	7,13	6,84	15,48	7,32	8,75
Художня самодіяльність	2,48	3,42	1,19	0,99	–
Цікавлюсь мистецтвом	2,48	3,42	3,57	0,99	2,5
Відвідую театри	3,75	3,42	1,19	3,96	5,0
Відвідую спорт. видовища	15,75	13,68	28,57	19,8	7,5
Займалося садівництвом	3,75	10,26	7,14	0,99	6,25

Закінчення таблиці 4.10

Спорт, туризм	26,25	27,36	30,95	34,65	31,25
Відвідую дискотеки	—	6,84	21,42	26,73	40,0
Цікавлось технікою	7,13	6,84	4,76	11,88	15,0
Цікавлось автосправою	15,75	13,68	17,85	11,88	26,25
Колекціоную	7,13	10,26	8,33	12,87	5,0
Дивлюсь телевизор, відео	52,5	54,72	47,61	57,42	46,25
Слухаю радіо	7,13	10,26	7,14	3,9	13,75
Читаю газети, журнали	26,25	13,68	21,42	23,76	20,0
Відвідую кафе, бари	—	—	4,76	17,82	13,75
Відвідую родичів	15,75	10,26	8,33	19,8	7,5
Граю в азартні ігри	—	—	5,95	15,84	16,25
Музеї, виставки	2,48	2,4	—	0,99	2,5

Як дуже високий рівень своєї фізичної підготовленості оцінюють 8,33 % 13-річних підлітків і 53,57 % – як високий. На нашу думку, це завищена самооцінка у хлопців цього віку. Самооцінка підлітків 14 років така: 3,96 % – дуже високий; 42,57 % – високий; 20,79 % – низький. 5 % учнів 15-річного віку оцінюють як високий рівень фізичної підготовленості, 45 % – як високий; 22,5 % – низький; 2,5 % – дуже низький.

Як було зазначено, деякі результати завищені, тому значна частина школярів не виконує багато навчальних нормативів із фізичного виховання. Крім цього, завищена самооцінка гальмує подальше фізичне вдосконалення. На думку 57,4 % одинадцятирічних хлопців, 47,8 % дванадцятирічних, 64,2 % тринадцятирічних, 47,5 % чотирнадцятирічних і 65,0 % п'ятнадцятирічних, заняття фізичною культурою позитивно впливають на стан їхнього здоров'я (табл. 4.10). 16,78 % одинадцятирічних, 14,25 % дванадцятирічних, 13,9 % тринадцятирічних, 12,87 % чотирнадцятирічних і 15,0 % п'ятнадцятирічних вважають, що заняття фізичними вправами не впливають на стан здоров'я. Для 15,75 % 11-річних, 13,8 % 12-річних, 13,09 % 13-річних, 12,87 % 14-річних і 20,0 % 15-річних респондентів важко відповісти на це запитання (табл. 4.10). 28,57 % підлітків 13 років, 34,65 % – 14 років, 40,0 % – 15 років вважають, що можна визнати культурною людиною того, хто не турбується про свій фізичний розвиток і фізичну підготовку; 38,09 % – 13 років, 34,65 % – 14 років та 38,75 % – 15 років так не вважають; важко відповісти на це запитання для 29,76 % тринадцятирічних школярів, 31,68 % чотирнадцятирічних і 32,5 % п'ятнадцятирічних.

Таблиця 4.10

Вплив занять фізичною культурою на здоров'я, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Впливають позитивно	54,80	62,25	64,28	47,52	65,0
Не впливають	20,0	17,75	18,09	26,24	15,0
Важко відповісти	26,0	20,0	18,09	26,24	20,0

На запитання «Чи хвилює Вас оцінка, яку інші дають Вашому фізичному розвитку і здоров'ю?» ми отримали такий результат: «так, дуже хвилює» – 42,84 % одинадцятирічних школярів, 40,52 % дванадцятирічних, 4,04 % тринадцятирічних,

43,56 % чотирнадцятирічних, 46,25 % п'ятнадцятирічних; «так, але не дуже хвилює» – 52,0 % підлітків 11 років, 57 % – 12 років, 30,95 % – 13 років, 37,62 % – 14 років і 26,25 % – 15 років. Зовсім не хвилює оцінка інших 5,46 % 11-річних хлопців, 3,28 % 12-річних, 5,95 % 13-річних, 7,92 % 14-річних, 21,25 % 15-річних. Отже, простежується така тенденція: що чим старші підлітки, тим менше їх хвилює оцінка свого фізичного стану іншими.

Були проведені анкетування щодо систематичності занять фізичними вправами (табл. 4.11). Щоденно чи п'ять–шість разів на тиждень займаються фізичними вправами 7,98 % опитаних підлітків 11 років, 14,4 % – 12 років, 23,8 % – 13 років, 8,91 % – 14 років, 16,25 % – 15 років. 31,92 % одинадцятирічних, 29,8 % дванадцятирічних, 38,09 % тринадцятирічних, 37,62 % чотирнадцятирічних і 20,5 % п'ятнадцятирічних хлопців мають заняття три–чотири рази в тиждень; один–два рази на тиждень – 39,9 % одинадцятирічних, 34,6 % дванадцятирічних, 24,48 % тринадцятирічних, 39,6 % чотирнадцятирічних та 40 % п'ятнадцятирічних школярів. Менше одного разу і практично не займаються відповідно 13,3 % і 7,98 % підлітків 11 років, 8,9 % і 13,4 % – 12 років, 5,95 % і 7,14 % – 13 років, 6,94 % і 6,93 % – 14 років, 7,5 % і 16,25 % – 15 років.

Таблиця 4.11

Систематичність занять фізичною культурою і спортом, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Щоденно	7,98	14,4	23,8	8,91	16,25
3-4 рази в тиждень	31,92	29,8	38,9	37,62	20,5
1-2 рази в тиждень	39,9	34,6	24,48	39,6	40,0
Менше 1 разу на тиждень	13,3	8,9	5,95	6,94	7,5
Не займаюсь	7,98	13,4	7,14	6,93	16,25

Отже, відповідно до викладеного вище матеріалу, можна зробити висновок, що близько половини школярів середнього віку нерегулярно й мало займаються фізичною культурою і спортом.

На думку 6,15 % одинадцятирічних хлопців, 8,13 % дванадцятирічних, 2,38 % тринадцятирічних, 7,92 % чотирнадцятирічних; 6,25 % п'ятнадцятирічних самопочуття в них після занять фізичною культурою погіршується (табл. 4.12). Залишається без змін у 17–26 % підлітків, а стає кращим у 40 %–59 % школярів. Важко відповісти на це запитання для 15,65 % 11-річних, 26,84 % 12-річних, 13,9 % 13-річних, 9,9 % 14-річних та 13,75 % 15-річних хлопців.

Таблиця 4.12

Самопочуття підлітків після занять фізичними вправами, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Погіршується	6,15	8,13	2,38	7,92	6,25
Залишається без змін	24,8	24,39	17,86	25,74	23,75
Стає кращим	53,4	40,65	58,33	49,5	47,5
Важко відповісти	15,65	26,84	13,9	9,9	13,75

Двох уроків фізичної культури на тиждень, звичайно, недостатньо для належного фізичного розвитку дітей і підлітків. Тому важливим завданням є орга-

нізація самостійних занять, для яких потрібні певні умови та інвентар. Результати анкетування показали (табл. 4.13), що школярі середнього віку мають достатньо інвентарю для самостійних занять фізичними вправами й активного відпочинку. Найбільше підлітків має велосипеди (від 68 % до 79 %), лижі, ковзани (від 52 % до 70 %); гантелі, штанги, гирі (від 34 % до 49 %), туристичне спорядження (від 11 % до 16 %).

Таблиця 4.13

Наявність у сім'ях підлітків спортивного інвентарю, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Спортінвентарю немає	3,81	6,47	5,95	4,95	3,75
Лижі, ковзани	69,43	52,84	70,23	57,42	68,75
Гантелі, штанга, гирі	34,5	46,21	48,8	48,51	36,25
Тренажер	3,81	6,47	13,09	8,91	5,0
Велосипед	74,3	67,82	77,3	68,31	78,75
Туристичне спорядження	15,62	14,42	11,9	11,88	15,0
Ракетки для тенісу	28,6	34,81	39,6	37,8	53,75
Інший спортінвентар	15,62	12,94	13,09	8,91	18,15

Однак для організації самостійних занять недостатньо мати лише інвентар. Потрібні певні знання, уміння та навички, яких набувають у школі й у спортивній секції. Результати анкетування показали, що 39,4 % підлітків 11-річного віку, 37,78 % 12-річного, 46,42 % 13-річного, 29,7 % 14-річного і 26,25 % 15-річного вважає, що в них досить сьогодні знань для самостійних занять фізичною культурою. Знання недостатні в 34,77 % одинадцятирічних школярів, 36,8 % дванадцятирічних, 32,14 % тринадцятирічних, 40,59 % чотирнадцятирічних, 55 % п'ятнадцятирічних. Важко відповісти на запитання для 11–31 % підлітків. На нашу думку, такий стан зумовлений низьким рівнем роботи вчителів із питань, які стосуються організації та методики самостійних занять фізичними вправами для учнів.

Для школярів середнього віку головним джерелом інформації про фізкультуру і спорт є телебачення (табл.4.14). Таку відповідь в анкетах дали 48,51 % одинадцятирічних підлітків, 46,0 % дванадцятирічних, 51,19 % тринадцятирічних, 56,43 % чотирнадцятирічних і 42,5 % п'ятнадцятирічних. Від тренера з видів спорту отримують відомості 24,75 % школярів 11 років, 30,25 % – 12 років, 32,14 % – 13 років та по 18,0 % – 14 і 15 років. Від учителя фізичної культури – 24,75 % 11-річних, 38,65 % 12-річних, 20,23 % 13-річних, 34,65 % 14-річних та 32,5 % 15-річних. Четверте рейтингове місце як джерело інформації посідають газети (від 14,28 % до 20,0 %). Слід відзначити, що спеціальна спортивна література знаходиться на останній рейтинговій сходинці (від 5,95 % до 8,25 %).

Таблиця 4.14

Джерело інформації про фізичне виховання і спорт у підлітків, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Зустрічі зі спортсменами	16,50	8,48	14,28	6,93	7,5
Зустрічі зі спеціалістами	8,25	7,2	7,14	6,93	12,5

Закінчення таблиці 4.14

Масові спортивні заходи	7,1	10,25	4,76	7,92	6,25
Учитель фізкультури	24,75	38,65	20,23	34,65	32,5
Тренер	24,75	30,25	32,14	18,81	18,75
Телебачення	48,51	46,0	51,19	56,43	42,5
Радіо	8,25	8,48	9,52	10,89	10,0
Газети	16,5	13,3	14,28	17,82	20,0
Спортивна література	8,25	4,23	5,95	6,93	6,25

За результатами анкетування стало відомо, що є тенденція зниження рівня відвідування уроків фізичного виховання залежно від віку (табл. 4.15).

Таблиця 4.15

Частота пропуску занять підлітками, %

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Не пропускаю	78,5	74,78	84,52	77,2	67,5
Три-чотири рази за чверть	17,26	21,47	14,28	18,81	30,0
Більше 5 разів за чверть	4,24	3,75	1,2	3,99	2,5

Так, пропускають занять у віці 11 років 78,5 % хлопців, 12 років – 74,78 %, 13 років – 84,52 %, 14 років – 77,2 %, 15 років – 67,5 %. Пропускають заняття 3-4 рази за чверть 17,26 % одинадцятирічних школярів, 21,47 % дванадцятирічних, 14,28 % тринадцятирічних, 18,81 % чотирнадцятирічних та 30 % п'ятнадцятирічних. Пропускають уроки більше п'яти разів за чверть 4,24 % 11-річних, 3,75 % 12-річних, 1,2 % 13-річних, 3,99 % 14-річних та 2,5 % 15-річних.

На запитання «Чи можете Ви сказати, що ведете здоровий спосіб життя?» 45,4 % одинадцятирічних підлітків, 42,8 % дванадцятирічних, 47,61 % тринадцятирічних, 40,59 % чотирнадцятирічних та 35 % п'ятнадцятирічних відповіли «так». Відповідь «Швидше так, ніж ні» була в 16,48 % 11-річних, 20,48 % 12-річних, 19,0 % 13-річних, 20,79 % 14-річних та 18,75 % 15-річних. 18,6 % одинадцятирічних, 15,5 % дванадцятирічних, 11,9 % тринадцятирічних, 16,83 % чотирнадцятирічних і 28,75 % п'ятнадцятирічних вважають, що «швидше ні, ніж так». Твердо відповіли, що вони не ведуть здоровий спосіб життя 15,6 % підлітків у 11 років, 30,8 % у 12 років, 13,57 % у 13 років, 6,93 % у 14 років та 12,5 % у 15 років. Від 12,0 % до 19,0 % хлопців важко відповісти на дане запитання.

Отже, рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у хлопців підліткового віку невисокий. З віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу й появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Для школярів середнього віку головним джерелом інформації про фізкультуру і спорт є телебачення. Основними мотивами занять фізичною культурою для підлітків є: підвищення своєї фізичної підготовки, поліпшення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання позитивних оцінок. Слід додати, що в підлітків простежується завищена самооцінка фізичної підготовленості.

Оволодіння навчальним матеріалом, розвиток і виховання особистості в процесі навчання відбувається лише за умови прояву її високої активності в на-

вчально-пізнавальній діяльності. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності [9; 20; 23; 27; 28].

Проблема співвідношення понять мотивації, мотивів, стимулів й інтересу до навчання – одна з найголовніших у педагогічній психології. З наукового погляду, вивчення будь-якого явища потребує, передусім, його чіткого понятійного визначення.

Наукові дослідження та практика роботи шкіл засвідчують, що головним у процесі залучення школярів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури.

У сучасній психолого-педагогічній літературі є кілька підходів до визначення змісту інтересу учнів до навчальної діяльності [23]. Інтерес розуміють як певну специфічну спрямованість особистості на конкретний предмет, а також як усвідомлене спонукання індивіда до дій, що викликає складну, багатоаспектну психічну активність людини, пов'язану з розумовим процесом. Отже, інтерес примушує суб'єкта діяти відповідно до інтелектуальної значущості та емоційної привабливості предмета. Зміст поняття «інтерес» зводиться до двох домінуючих складників. Перший – предметний: спрямованість на конкретний предмет, а другий – усвідомленість, що забезпечує спрямованість дії на цей предмет у конкретній ситуації.

Результати досліджень засвідчують, що рівень інтересу до фізичної культури в дівчат середнього шкільного віку невисокий і знижується з віком (табл. 4.16).

Таблиця 4.16

Рівень інтересу до фізичного виховання у дівчат 11–15 років, %

Рівень інтересу	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Високий	14,7	20,47	19,37	15,75	10,43
Вищий від середнього	35,24	31,12	25,24	27,15	23,08
Середній	45,49	44,76	48,82	46,85	52,24
Нижчий від середнього	3,25	2,57	3,64	6,32	5,83
Низький	1,32	1,08	2,94	2,85	3,39
Інтерес відсутній	–	–	–	1,08	2,47
Ставлення негативне	–	–	–	–	2,56

Більшість учнів усіх вікових груп має середній (44,76–52,24 %), вищий від середнього (23,08–35,24 %) або високий (10,43–20,47 %) рівні інтересу до фізичної культури. Водночас, у значній частини респондентів інтерес до фізичної культури відсутній (від 1,08 % – у 14-річних до 2,47 % – у 15-річних). У деяких дівчат (2,56 %) сформувався негативне ставлення до фізичного виховання.

Аналіз результатів дослідження показує, що більший відсоток високого та вищого від середнього інтересу до фізичної культури мають 11–12-річні дівчата. Із віком цей показник знижується (рис. 4.4).

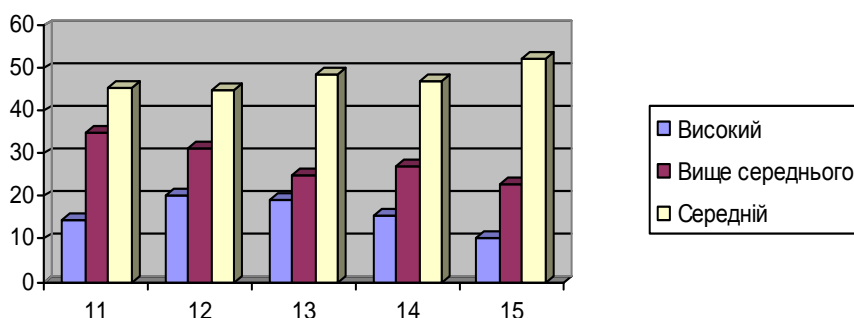


Рис. 4.4. Динаміка високого, вищого від середнього, середнього інтересу дівчат до фізичної культури

Важливо зазначити, що інтерес до фізичної культури загалом ще не визначає поведінку школяра. На формування інтересу до виконання фізичних вправ великою мірою впливає широкий набір гуртків, секцій та інших форм занять у школі.

На запитання анкети «Чи займалися раніше в спортивній секції?» деякі респонденти дали ствердні відповіді (28,52–32,78 %). Вибір видів спортивних секцій, зазвичай, обмежується умовами й можливостями конкретного регіону, розвитком спорту та спортивної бази. Тому набір видів спорту школярів обмежувався спортивними іграми, гімнастикою, легкою атлетикою, плаванням і спортивними танцями. Відсоток дітей, які б хотіли займатися в спортивній секції, коливається в межах 64,54–83,47 %.

Стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Якщо в школі немає спортивних секцій, то школярі, зазвичай, виконують фізичні вправи самостійно. Якщо проаналізувати анкетні дані, то можна зробити висновок, що лише 14,53–23,07 % респондентів тричотири рази на тиждень займаються фізичними вправами (табл. 4.17).

Таблиця 4.17

Систематичність виконання дівчатами фізичних вправ, %

Вік, років	Систематичність занять	
	3–4 рази	1–2 рази
11	23,07	76,93
12	18,56	81,44
13	20,44	79,56
14	19,85	80,15
15	14,53	85,47

Занепокоєння викликає той факт, що 76,93–85,47 % дівчат залежно від віку обмежують свій руховий режим лише обов'язковими уроками фізичної культури в школі. Ураховуючи біологічні закономірності впливу фізичних вправ на фізичний стан і здоров'я школяра, дводенних занять на тиждень фізичними вправами недостатньо.

На запитання анкети, як впливають заняття фізичною культурою на стан здоров'я, учні відповіли так: впливають позитивно – 81,25–51,42 %; не впливають –

6,84–14,68 %. Отже, більшість школярів переконана в тому, що фізичні вправи позитивно впливають на загальний стан організму.

Оцінка, яку дає оточення фізичному розвитку й здоров'ю, дуже хвилює 69,81 % дівчат; не дуже хвилює – 24,87 %; зовсім не хвилює – 5,32 %. Зважаючи на ці дані, фізичні вправи можуть стати дієвим засобом корекції будови тіла, а отже й фізичної підготовки.

Результати анкетування дали підставу виявити найбільш поширені джерела інформації про фізичну культуру (табл. 4.18). Пріоритетними джерелами інформації є вчителі фізичної культури та телебачення.

Значне місце серед джерел інформації про фізичне виховання й спорт у дівчат займають комп'ютер, масові спортивні заходи, зустрічі з відомими фахівцями, тренерами з різних видів спорту. Очевидно, що такий стан зумовлений практикою фізичного виховання в школах.

Таблиця 4.18

Джерела інформації учнів про фізичну культуру, %

Джерело інформації	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Зустрічі з відомими спортсменами	15,75	14,64	15,83	14,07	14,55
Зустрічі з відомими фахівцями в галузі фізичної культури й спорту	9,73	10,32	12,57	9,44	11,67
Масові спортивні заходи	18,38	15,63	17,25	15,03	12,93
Учителі фізичної культури	55,48	53,17	57,02	50,46	53,03
Тренери з видів спорту	1,48	3,85	4,75	3,59	5,75
Телебачення	47,49	52,33	58,29	50,28	51,14
Радіо	1,23	-	1,36	2,43	-
Спеціальна спортивна література	1,04	2,47	2,91	1,58	2,15
Газети	2,43	1,63	1,94	3,07	2,49
Комп'ютер	14,72	15,83	16,95	15,48	17,36

Примітки: допускалося декілька варіантів відповідей.

Отже, низький інтерес дівчат до фізичної культури, на нашу думку, можна пояснити слабким організаційно-методичним і матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями, недостатньою пропагандистською роботою.

Оздоровча й спортивно-масова активність учнів значною мірою залежить від сформованості в них мотивів до цієї діяльності. Саме вони визначають, що являє собою в психологічному плані та чи та дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

Мотив – це спонукання до активності, пов'язаної з намаганням задовольнити певні потреби. Через усвідомлення й переживання потреб у людини виникають певні спонукання до дій, унаслідок яких ці потреби задовольняються. При цьому свідомі дії завжди спрямовані на досягнення певної мети, яка також усвідомлюється людиною. Мотив у цьому разі виступає причиною постановки тих чи тих цілей. У ролі мотивів можуть виступати передусім різноманітні потреби: фізичні, психічні, соціальні, а також інтереси, захоплення, схильності, емоції, установки, ідеали.

Науковці відзначають, що навчально-пізнавальні мотиви формуються в процесі самої навчальної діяльності, тому дуже важливо, якщо ця діяльність здійснюється ефективно. Головні чинники, які впливають на формування позитивної стійкої мотивації до навчання, – зміст навчального матеріалу, організація навчальної діяльності, оцінка результатів навчальної діяльності, стиль педагогічної діяльності вчителя.

Зміст навчання для учнів є тією інформацією, яку вони отримують від педагога. Але сама по собі інформація без потреб учня не має для нього жодного значення, а отже й не спонукає до навчання. Ось чому, викладаючи навчальний матеріал, потрібно враховувати потреби школярів. Навчальний матеріал повинен подаватися в такій формі, щоб він викликав емоційний відгук, був по змозі складним, активізував фізичні та пізнавальні процеси.

Результати дослідження показали, що основний мотив відвідування уроків фізичної культури дівчатами – бажання покращити стан здоров'я (48,39–51,23 % залежно від віку). Очевидно, відомості про позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я людини, яка широко наводиться у засобах масової інформації, сформувала в дівчат таке бачення.

Високе рангове місце також займають такі мотиви: підвищити фізичну підготовленість (35,63–40,55 %), прагнення мати гарну будову тіла (27,32– 33,17 %) і інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця (17,79–32,52 %) (табл. 4.19).

Таблиця 4.19

Мотиви відвідування дівчатами уроків фізичної культури, %

Мотиваційна детермінанта	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Бажання підвищити фізичну підготовленість	35,63	39,71	40,32	38,05	40,55
Покращити стан здоров'я	48,39	49,32	51,07	51,23	48,74
Оволодіти технікою фізичних вправ	7,59	6,45	8,42	7,29	6,34
Інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця	32,59	24,86	22,25	17,79	18,47
Прагнення отримати високі оцінки	26,77	22,31	15,19	11,48	9,36
Прагнення уникнути неприємностей	4,21	5,54	4,72	6,45	3,19
Прагнення мати гарну будову тіла	27,32	29,48	29,15	31,06	33,17

Примітки: допустили декілька варіантів відповідей.

Значення таких мотивів, як прагнення отримати високі оцінки й уникнути неприємностей, незначне. Дівчата також не приділяють великої уваги оволодінню технікою фізичних вправ, які вивчають на уроках фізичної культури.

Якщо розглянути вікову динаміку мотивів виконання фізичних вправ дівчат, то простежується своєрідна картина. Мотив – прагнення мати гарну будову тіла – має тенденцію до підвищення з віком (рис. 4.5).

Можна констатувати, що у свідомості дівчат цей естетичний мотив займає провідне місце. Водночас мотив інтересу до особи вчителя як педагога знижується. У середньому шкільному віці вочевидь відбувається зміна пріоритетів спілкування школярок, де провідну роль починають відігравати ровесники.

Прагнення покращити стан фізичної підготовленості та здоров'я дівчат із віком майже не змінюється. Досить стабільними виявилися такі мотиви: прагнення

уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками уроків, бажання оволодіти технікою фізичних вправ.

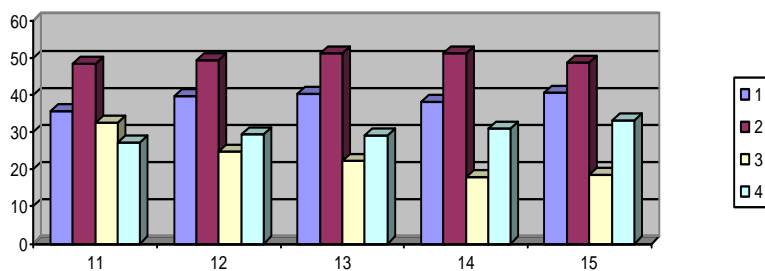


Рис. 4. 5. Динаміка мотивів відвідування дівчатами уроків фізичної культури

Примітки:

1. Бажання підвищити фізичну підготовленість.
2. Покращити стан здоров'я.
3. Інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця.
4. Прагнення мати гарну будову тіла.

Зміни рухової активності школярок можуть відбуватися під впливом різних чинників. Вони можуть підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу, ставлення дівчат до фізичної культури. Тому вивчали організаційно-педагогічні чинники, що впливають на якість шкільної фізичної культури.

Аналіз результатів анкетування показує, що основний чинник, який впливає на ставлення дівчат до фізичної культури, – нестача вільного часу (31,49–54,18 %). Вочевидь учні ще не можуть раціонально організувати свій вільний час. Також дівчата називають такі чинники: відсутність спортивної бази, потрібних секцій, погане самопочуття, нецікавість уроків і наявність інших, більш привабливих занять.

Ефективність навчання фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах залежить від емоційного стану школярів. Позитивні емоції, добре самопочуття сприяють кращому виконанню фізичних вправ і створюють міцний фундамент для зміцнення здоров'я учнів.

Результати анкетування самопочуття дівчат 11–15 років після уроків фізичної культури наведено в табл. 4.20.

Таблиця 4.20

Самопочуття школярок після виконання фізичних вправ, %

Вік, років	Самопочуття			
	погіршується	лишається без змін	стає кращим	важко відповісти
11	4,48	16,82	66,73	11,97
12	4,53	17,28	65,37	12,82
13	6,72	14,56	67,13	11,59
14	5,09	18,31	63,22	13,38
15	5,48	19,08	63,87	11,57

Аналіз результатів, наведених у табл. 4.20, показує, що самопочуття більшості дівчат після виконання фізичних вправ покращується. Наприклад, в 11 років після фізичного виховання самопочуття школярок покращується в 66,73 %; у 12 років – 65,37 %; у 13 – 67,13 %; 14 – 63,22 %; у 15 років – 63,87 %.

У значної частини дівчат самопочуття після уроків фізичної культури залишається без змін (14,56–19,08 %), Можливо, учні не можуть об'єктивно оцінити свій фізичний стан, оскільки фізичні навантаження обов'язково впливають на функціонування організму. Це припущення підтверджуємо тим, що 11,57–13,38 % дівчат не змогли відповісти щодо впливу уроків фізичної культури на самопочуття.

Занепокоєння викликає той факт, що в частини школярів після виконання фізичних вправ самопочуття погіршується (4,48–6,72 %). Погіршення самопочуття дівчат після уроків фізичної культури може бути зумовлене нераціональним розподілом фізичних вправ, неадекватними фізичними навантаженнями.

Реалізація змісту фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється в різноманітних формах. Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує розв'язання завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичної культури школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові частини навчального процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес удосконалення фізичних якостей; спеціалізована фізична підготовка.

Зокрема, процес навчання ефективніше здійснюється на уроках фізичної культури, а вдосконалення фізичних якостей – на позаурочних заходах, де вибір навчального матеріалу визначається завданнями підвищення функціональних можливостей учнів.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що великий інтерес у школярів викликають такі форми фізичної культури в школі, як заняття в різноманітних спортивних секціях (54,93–67,05 %); туристичні походи (41,65–57,43 %); участь у змаганнях (27,03–35,91 %); уроки фізичної культури (28,91–38,49 %); спортивні свята (28,56–32,05 %); дні здоров'я (22,52–29,33 %) (табл. 4.21).

Можна стверджувати, що формування й розвиток у дітей пізнавальної активності найяскравіше проявляються саме в цих формах занять.

Також виявлено динаміку ставлення дівчат до форм шкільної фізичної культури (рис. 4.6). Зокрема, ставлення учнів до уроків фізичної культури й змагань із віком погіршується. Водночас інтерес школярів до спортивних секцій, туристичних походів, днів здоров'я в процесі навчання зростає.

Таблиця 4.21

Ставлення дівчат до форм шкільної фізичної культури, %

Форма фізичної культури	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Уроки фізичної культури	38,49	38,03	36,29	34,12	28,91
Спортивні секції	55,87	54,93	59,42	63,58	67,05
Туристичні походи	41,65	42,78	51,32	55,89	57,43
Змагання	35,91	34,57	30,49	27,03	27,17
Ігри під час перерв у школі	7,35	7,42	5,03	4,61	4,29
Дні здоров'я	22,52	24,78	24,06	27,15	29,33
Спортивні свята	30,43	29,48	28,56	32,05	29,35
Самостійні заняття фізичними вправами	19,83	18,47	23,81	25,39	25,72

Примітка: допускалося декілька варіантів відповідей.

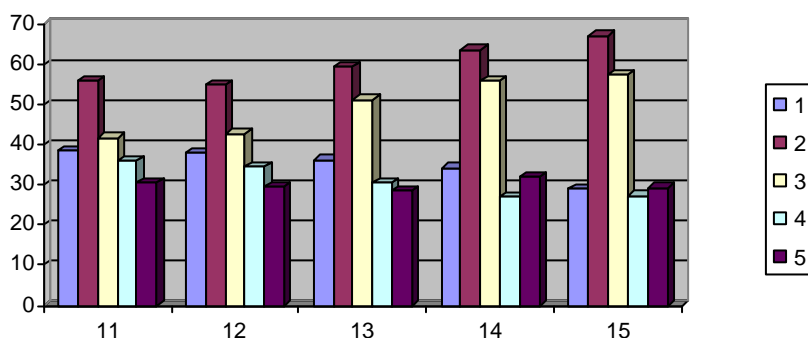


Рис. 4.6. Динаміка ставлення дівчат до форм шкільної фізичної культури

Примітки:

1. Уроки фізичної культури.
2. Спортивні секції.
3. Туристичні походи.
4. Змагання.
5. Спортивні свята.

Отримані факти засвідчують, що ставлення до різних форм фізичного виховання залежить від виду та спрямованості занять, професійної діяльності вчителя фізичної культури, матеріальної бази.

На запитання анкети «У якій спортивній секції хотів би займатися?» велика частина дівчат (29,54–35,31) указала, що бажають займатися саме ритмічною гімнастикою (табл. 4.22). Крім того, значний інтерес учні проявляють до художньої гімнастики (16,22–21,99 %), туризму (7,04–10,47 %), тенісу (5,43–12,35 %), плавання (9,35–12,52 %), волейболу (5,24–9,32 %).

Таблиця 4.22

Інтереси дітей до занять у спортивній секції, %

Вид спорту	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Ритмічна гімнастика	29,54	29,95	32,08	34,25	35,31
Художня гімнастика	21,67	21,99	20,87	16,22	18,79
Туризм	9,94	10,47	9,25	8,43	7,04
Теніс	5,43	6,72	9,39	11,47	12,35
Настільний теніс	1,38	–	2,64	1,38	1,25
Волейбол	8,83	9,32	9,95	5,24	7,12
Баскетбол	2,55	1,48	2,39	2,78	1,56
Футбол	1,55	1,48	3,07	1,29	1,05
Гандбол	0,75	–	1,29	1,48	1,25
Плавання	10,35	10,74	12,52	9,81	9,35
Велоспорт	1,25	2,37	2,12	1,93	–
Боротьба	2,47	–	1,07	–	–
Не визначилися	4,29	5,48	5,39	5,72	4,93

Потрібно зазначити, що в процесі навчання інтерес дівчат до ритмічної гімнастики зростає, що є сприятливою підставою для розроблення експериментальної методики навчання.

Відповіді на питання про наявність спортивного інвентарю, що є важливим показником ставлення до фізичної культури, засвідчили, що більшість дівчат має м'ячі (52, 37–83,49 %), скакалки (32,53–51,26 %), обручі (28,85–49,21 %). Невелика кількість учнів додатково вказали, що в них є такий спортивний інвентар, як санчата, бадмінтон, лижі, велосипед, ковзани.

Отже, рівень інтересу до фізичної культури в дівчат середнього шкільного віку невисокий. Із віком у дівчат простежується тенденція зниження інтересу й появи навіть негативного ставлення до виконання фізичних вправ. Основні мотиви фізичного виховання школярів – бажання покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість, мати гарну будову тіла.

4.3. Мотиваційно-ціннісні чинники, які визначають рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку

Наукові дослідження засвідчують, що ефективність навчально-виховного процесу з фізичної культури залежить, передусім, від активності школярів [4; 6; 23]. Активна взаємодія особистості з природою й суспільством – методологічний принцип, що дає змогу розкрити специфіку її становлення у світі, який також змінюється, ураховувати не лише дії об'єктивних чинників на особистість, а й потенційні характеристики самої особистості. Поняття «активність» у педагогічному розумінні можна трактувати як рису людини, що виявляється в стані готовності, у прагненні до самостійної діяльності, а також у якості здійснення діяльності, виборі оптимальних шляхів до досягнення поставленої мети [21; 22; 22; 29]. Тому з погляду педагогічного процесу доцільно вживати термін «пізнавальна активність».

У науковій літературі пізнавальну активність трактують як складне особистісне утворення, інтегровану якість особистості, що має мотиваційні, змістово-операційні та емоційно-вольові компоненти й реалізується через ставлення до навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, ініціативу, ефективне оволодіння знаннями та способами діяльності, самостійність, цілеспрямованість і наполегливість у навчанні, упевненість у собі, прагнення до самовдосконалення.

Пізнавальна активність дитини, на думку Л. Данилової [7], – це її внутрішня готовність до пізнання, до подальшої участі в напруженій розумовій і практичній діяльності в процесі оволодіння знаннями, вміннями й навичками та виявлення самостійності й творчого підходу до розв'язання навчальних завдань та ін. Активність передбачає самодіяльність людини, вибір об'єктів, засобів, форм діяльності, що проявляється у визначенні оптимальних шляхів для досягнення поставленої мети. Пізнавальна активність – це ініціативне, дійове ставлення школярів до навчання, виявлення ними інтересу, самостійності в мисленні, а також енергійності й наполегливості у виконанні пізнавальних завдань.

Пізнавальна активність учнів – важливий засіб покращення та одночасночас показником ефективності навчально-виховного процесу школи, оскільки вона:

а) стимулює розвиток самостійності школярів, їхній творчий підхід до оволодіння змістом освіти; б) забезпечує сприятливий мікроклімат для учня в сім'ї; в) спонукає вчителів до самоосвіти, пошуку шляхів для досягнення високих результатів навчання, оскільки є своєрідним показником педагогічної майстерності педагога, його вміння організувати пізнавальну діяльність. Пізнавальна активність визначається інтересами, потребами, мотивами, переконаннями та ідеалами школярів.

Тому актуальним питанням залучення старшокласників до самостійних занять фізичними вправами є активізація їхньої діяльності. Вивчення інтересів, мотивів і переконань юнаків допоможе скоректувати зміст, методи й форми їх навчання. Наукові дослідження та практика роботи шкіл засвідчують, що головним у процесі залучення школярів до систематичного виконання фізичних вправ є виховання в них інтересу до фізичної культури.

В. Н. М'ясищев [26] відзначає, що інтерес – це активне пізнавальне ставлення людини до світу. Отже, інтерес і пізнання тісно пов'язані між собою, та якщо пізнання якоюсь мірою можливе без інтересу, то інтерес виникає, активізується, розвивається й зникає за умови здатності людини до пізнання та внаслідок нього. Науковці розглядають інтереси як прояв потреб і як передумову соціальних установок, цінних орієнтацій та мотивів. Інтерес характеризується стійким прагненням до пізнання нових, ґрунтовних знань, умінь. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність.

Пізнавальний інтерес – це вибіркова спрямованість до ділянки пізнання, до її предметної та процесуальної сторін. Інтерес до пізнання є самоцінною сутністю людини, без якої вона перестає бути особистістю й реагувати на навколишній світ [1]. Утрата пізнавального інтересу призводить, як відомо, до спустошення та психічних порушень особистості. Тому створення умов для активізації й розвитку пізнавальних інтересів утілює, передусім, гуманістичну ідею та є важливим педагогічним завданням.

Результати досліджень показують, що інтерес до фізичної культури в юнаків невисокий (табл. 4.23, рис. 4.7). З таблиці видно, що лише 54,11 % юнаків 16 років і 45,99 % – сімнадцятирічних мають середній і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 7–10 % респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення.

Таблиця 4.23

Рівень інтересу старшокласників до фізичного виховання, %

Рівень інтересу	Вік, років	
	16	17
Високий	19,37	23,45
Вище середнього	23,18	20,57
Середній	30,93	25,42
Нижче середнього	11,17	12,48
Низький	7,5	5,43
Інтерес відсутній	6,36	9,73
Ставлення негативне	1,49	2,92

Низький інтерес до фізичної культури, на нашу думку, можуть пояснити невисоким рівнем освіченості школярів у галузі фізичної культури, недостатнім

організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями фізичної культури, учителями-предметниками й адміністрацією школи.

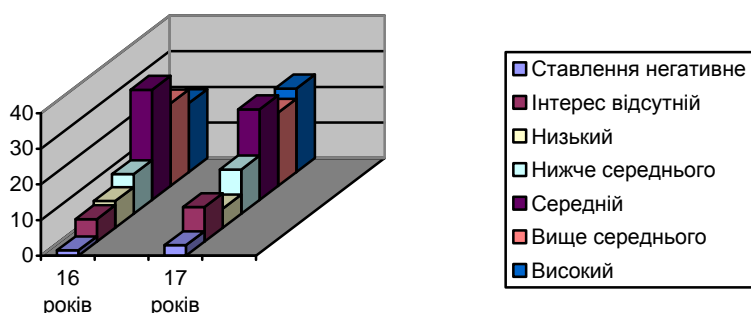


Рис. 4.7. Динаміка ставлення старшокласників до фізичного виховання й спорту

Оздоровча та спортивна активність школярів значною мірою залежить від сформованості в них ставлення до навчальної діяльності й фізичних вправ, тобто від мотивів діяльності. Поняття «мотив» означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини [4; 6; 8; 12]. Мотиви навчання – внутрішня спонукальна сила, яка забезпечує рух особистості до активної пізнавальної діяльності. Із психологічного погляду, мотиви є внутрішніми рушіями навчальної діяльності. Від рівня сформованості мотивів залежать успішність і результативність учіння школярів.

У науковій літературі визначено, що мотив – це інтегральний спосіб організації активності людини, будь-яка її спонукка, детермінантами якої є і внутрішні, і зовнішні причини. Він виконує селективну, когнітивну, потребову, регуляційно-виконавчу, спонукальну й змістоформувальну функції. Тому саме від мотивів залежить, що являє собою в психологічному плані та чи інша дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

Результати вивчення мотивів відвідування уроків фізичної культури школярами наведено в табл. 4.24.

Таблиця 4.24

Мотиви відвідування уроків фізичної культури, %

Мотив	Вік, років	
	16	17
Підвищити фізичну підготовленість	46,18	47,19
Покращити стан здоров'я	36,04	32,42
Оволодіти технікою фізичних вправ	1,34	1,09
Інтерес до особи вчителя	5,78	5,16
Прагнення отримати високі оцінки	3,17	4,93
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	7,49	9,21

Аналіз результатів анкетування показує, що в школярів найважливішим мотивом відвідування уроків фізичної культури є бажання підвищити фізичну підготовленість.

Крім цього, великий відсоток старшокласників, відвідуючи уроки фізичної культури, бажає покращити стан здоров'я.

Певне занепокоєння викликає мотив «інтерес до особи вчителя», на який звернули увагу лише 5,16–5,78 % школярів. Також значний відсоток учнів відвідує уроки фізичної культури, щоб уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками занять.

Отже, результати дослідження засвідчують, що лише 54,11 % юнаків 16 років і 45,99 % сімнадцятирічних мають середній і вищий від середнього рівні інтересу до фізичного виховання й спорту. У 7–10 % респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення. Найважливіші мотиви відвідування уроків фізичної культури – бажання підвищити фізичну підготовленість і стан здоров'я.

Результати анкетування засвідчили, що основний чинник, який негативно впливає на ставлення школярів до фізичної культури (табл. 4.25), – нестача вільного часу.

Таблиця 4.25

Чинники, які негативно впливають на ставлення старшокласників до фізичної культури, %

Показник	Вік, років	
	16	17
Нецікаво	5,33	8,3
Нестача вільного часу	38,03	47,7
Відсутня спортивна база	9,35	11,25
Сімейні обставини	5,34	6,25
Стан здоров'я	10,30	8,5
Відсутні спортивні секції	10,3	6,27
Відсутність бажання отримувати фізичні навантаження	7,32	5,23
Утома під час навчання	6,35	1,25
Наявність цікавіших занять	10,28	7,3

Це вказує на те, що в старшокласників не сформовані навички раціональної організації самостійної роботи. Значна частина учнів замінює уроки фізичної культури цікавішими заняттями. На третьому рейтинговому місці перебуває стан здоров'я, який не дає можливості школярам займатися сьогодні фізичними вправами. Інші респонденти вважають причинами певні обставини: відсутність секцій із тих видів спорту, якими хотіли б займатися; немає спортивної бази й споруд за місцем проживання.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб учнів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному й фізичному вдосконаленні. З одного боку, вільний час – чинник, який формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності, істотно впливають на структуру вільного часу, його значення для організації всього життя людини, її спосіб життя. Вільний час – це період, який присвячується відпочинку, самоосвіті, заняттям за інтересами та фізичній культурі й спорту. Недостатність дозвілля негативно впливає на ставлення учнів до занять фізичною культурою.

У зв'язку із цим проаналізувано види діяльності школярів у вільний час (допускалося кілька варіантів відповідей) (табл. 4.26). Старшокласники переважно

слухають музику, відпочивають удома в колі сім'ї, переглядають телепередачі, працюють на комп'ютері, відпочивають із друзями та знайомими. Досить мало школярів цікавиться мистецтвом, відвідує театри, музеї, концерти. Проте старшокласники вже відвідують бари, ресторани, а також грають в азартні ігри.

Таблиця 4.26

Характеристика видів дозвілля старшокласників, %

Показник	Вік, років	
	16	17
Читаю художню літературу	19,83	11,48
Відпочиваю в сім'ї	38,67	37,48
Відпочиваю з друзями й знайомими	44,71	58,32
Працюю за комп'ютером	51,83	52,39
Слухаю музику	50,36	61,78
Граю на музичних інструментах	6,47	8,52
Займаюся художньою самодіяльністю	0,86	0,74
Цікавлюся мистецтвом	0,93	2,28
Відвідую театри	4,57	5,81
Відвідую спортивні видовища	22,83	17,45
Займаюся садівництвом	0,86	5,28
Займаюся спортом, туризмом	34,29	32,51
Відвідую дискотеки	26,52	41,17
Цікавлюся технікою	9,48	12,05
Дивлюся телевізор, відео	59,425	48,37
Слухаю радіо	3,25	11,68
Читаю газети, журнали	24,55	22,48
Відвідую кафе, бари	19,79	18,72
Граю в азартні ігри	16,57	17,45

Зважаючи на спрямованість нашого дослідження, проведено анкетування щодо систематичності занять старшокласників фізичними вправами (табл. 4.27). Результати дослідження засвідчують, що щоденно п'ять–шість разів на тиждень займаються фізичними вправами 9,3–11,5 % опитаних. Ще 21,7–32,8 % старшокласників виконують фізичні вправи три–чотири рази на тиждень. Більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури.

Таблиця 4.27

Систематичність занять старшокласників фізичною культурою й спортом, %

Показник	Вік, років	
	16	17
Щоденно	9,3	11,5
3–4 рази в тиждень	32,8	21,7
1–2 рази в тиждень	49,4	55,4
Майже не займаюся	8,5	11,4

Зрозуміло, що двох уроків фізичної культури на тиждень недостатньо для належного фізичного розвитку школярів. Тому важливе завдання – залучення старшокласників до самостійних занять фізичними вправами.

Освітня спрямованість фізичної культури реалізується через планомірне засвоєння учнями певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Сучасні програми фізичної культури передбачають досить широке коло спортивно-оздоровчих знань, які охоплюють різні чинники розумного способу життя [30]. Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи й суспільства, принципи та правила раціонального використання її цінностей; знання для усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті.

Особливо активно на потребі формування спеціальних знань у процесі виконання фізичних вправ наголошував П. Ф. Лесгафт. Учений стверджував, що було б помилково обмежувати фізичне виховання лише турботою про розвиток тілесних якостей людини. Не менш важливе вміння свідомо аналізувати окремі рухи, порівнювати їх та об'єднувати в рухові дії й рухову діяльність, керувати ними та пристосовувати до перешкод, спритно й наполегливо долаючи їх. Інакше кажучи, потрібно навчатись із найменшими зусиллями та за найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

У процесі занять фізичною культурою розв'язуються завдання із забезпечення індивідуального фонду умінь і навичок в обсязі, потрібному кожному в житті, та поглиблене вдосконалення умінь і навичок, спрямоване на спеціалізацію у вибраних видах діяльності (у тому числі й спортивній). При цьому як предмет удосконалення використовують не лише ті рухові дії, які застосовують у повсякденній діяльності (прикладно-побутові та професійно-прикладні), а й ті, які не характеризуються прикладністю, але ефективні в плані різнобічної фізичної освіти та цінні для вдосконалення фізичних здібностей.

Розв'язання освітніх завдань не самоціль, їх реалізація спрямована на отримання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямі їх впливу на фізичну й духовну сфери людини, її здоров'я та творче довголіття. Відповідно до вимог шкільної програми учні старшого шкільного віку повинні засвоїти знання про руховий режим, східні види оздоровчої гімнастики, роль фізичної культури й спорту для всебічно розвиненої особистості та трудової діяльності, складання програм загартування, особливості фізичної культури в сім'ї, правила техніки безпеки й контроль фізичних навантажень.

Ураховуючи результати дослідження, ми проводили оцінювання рівня теоретичної підготовленості з фізичної культури учнів старшого шкільного віку. Оцінювання здійснювалося через тестування школярів за розробленими комплексами завдань (додаток В).

Результати тестування засвідчили, що загалом рівень сформованості знань із фізичної культури старшокласників перебуває в межах 5,75–5,96 бала (за 12-бальною шкалою) (табл. 4.28). Загалом отримані дані відповідають середньому рівню навчальних досягнень.

Таблиця 4.28

Середні показники теоретичної підготовленості старшокласників із фізичної культури, бали

Вік, років	X	S	Sx
16	5,75	0,97	0,12
17	5,96	1,03	0,14

Водночас індивідуальні результати учнів аналізували за рівнями навчальних досягнень (табл. 4.29).

Таблиця 4.29

Стан теоретичної підготовленості учнів відповідно до рівнів навчальних досягнень, %

Вік, років	Рівень навчальних досягнень			
	початковий (1–3 бали)	середній (4–6 балів)	Достатній (7–9 балів)	високий (10–12 балів)
16	12,7	68,25	17,46	1,59
17	9,26	59,26	27,78	3,7

Результати, наведені в табл. 4.28, засвідчують, що більшість відповідей (59,26–68,25 %) відповідає середньому рівню навчальних досягнень. Достатній рівень теоретичної підготовленості виявляють 17,46 % 16-річних і 27,78 17-річних старшокласників. 9,26–12,7 % респондентів мають початковий і лише 1,59–3,7 % – високий рівні знань із фізичної культури. Отримані дані засвідчують, що учні 17 років мають дещо вищий рівень теоретичної підготовленості з фізичної культури. Такий стан вочевидь зумовлений підвищенням загальнотеоретичного рівня школярів випускних класів.

Отже, можна стверджувати, що в більшості старшокласників рівень знань із фізичної культури не задовольняє вимог самостійних занять фізичними вправами. Рівень інтересу до фізичного виховання й спорту в старшокласників невисокий. На ставлення учнів до фізичного виховання впливають такі основні чинники: нестача вільного часу; відсутність спортивної бази та потрібних секцій; поганий стан здоров'я; втома. Основні мотиви занять фізичною культурою для школярів – підвищення фізичної підготовки, покращення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання позитивних оцінок.

Висновки до розділу 4

Рівень інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів високий. З віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до фізичної культури. Це потрібно враховувати під час формування змісту уроків фізичної культури та позакласної роботи.

Ставлення учнів восьми–десяти років до занять фізичними вправами визначають такі чинники: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази в школі або поблизу дому й цікавих для дітей спортивних секцій, поганий стан здоров'я та фізична втома після навчальних занять. Для учнів головним джерелом інформації про фізичну культуру є телебачення. Основними мотивами занять фізичною культурою дітей восьми–десяти років є можливість підвищення своєї фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання високих оцінок на уроках фізичної культури.

Рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у хлопців підліткового віку невисокий. З віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу й появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу,

відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Для школярів середнього віку головним джерелом інформації про фізкультуру і спорт є телебачення. Основними мотивами занять фізичною культурою для підлітків є: можливість підвищення своєї фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання добрих оцінок. Слід додати, що в підлітків простежується завищена самооцінка фізичної підготовленості.

Більшість учнів усіх вікових груп має середній (44,76–52,24 %), вищий від середнього (23,08–35,24 %) або високий (10,43–20,47 %) рівні інтересу до фізичної культури. Водночас у значній частини респондентів інтерес до фізичної культури відсутній (від 1,08 – у 14-річних до 2,47 – у 15-річних). В окремих дівчат (2,56 %) сформувалося негативне ставлення до фізичного виховання. З віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до фізичної культури.

Стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Водночас лише 14,53–23,07 % респондентів тричотири рази на тиждень займаються фізичними вправами. Занепокоєння викликає той факт, що 76,93–85,47 % дівчат залежно від віку обмежують свій руховий режим лише обов'язковими уроками фізичної культури в школі. Ураховуючи біологічні закономірності впливу фізичних вправ на фізичний стан і здоров'я дівчат, очевидно, що дводенних занять на тиждень фізичними вправами недостатньо.

Низький інтерес дівчат до фізичної культури, на нашу думку, можна пояснити слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями, недостатньою пропагандистською роботою.

Для школярів середнього віку головним джерелом інформації про фізкультуру й спорт є вчителі фізичної культури, телебачення, комп'ютер, масові спортивні заходи, зустрічі з відомими фахівцями, тренерами з різних видів спорту. Очевидно, що такий стан зумовлений практикою фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Результати дослідження показали, що серед основних мотивів відвідування уроків фізичної культури дівчатами – бажання покращити стан здоров'я (48,39–51,23 % залежно від віку), підвищити фізичну підготовленість (35,63–40,55 %), прагнення мати гарну будову тіла (27,32–33,17 %) та інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця (17,79–32,52 %). Значення таких мотивів, як прагнення отримати високі оцінки, уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками уроків, оволодіння технікою фізичних вправ, незначне.

Великий інтерес у школярів викликають заняття в різноманітних спортивних секціях (54,93–67,05 %), туристичні походи (41,65–57,43 %), участь у змаганнях (27,03–35,91 %), уроки фізичної культури (28,91–38,49 %), спортивні свята (28,56–32,05 %), дні здоров'я (22,52–29,33 %). Ставлення учнів до уроків фізичної культури й змагань із віком погіршується. Водночас інтерес школярів до спортивних секцій, туристичних походів, днів здоров'я в процесі навчання зростає.

Серед видів рухової активності дівчата середнього шкільного віку надають перевагу ритмічній гімнастиці (29,54–35,31 %). Крім того, значний інтерес учні проявляють до художньої гімнастики (16,22–21,99 %), туризму (7,04–10,47 %), тенісу (5,43–12,35 %), плавання (9,35–12,52 %), волейболу (5,24–9,32 %). Такий

розподіл інтересів учнів до фізичних вправ створює міцну базу для підвищення їхньої рухової активності засобами ритмічної гімнастики.

Результати дослідження засвідчили, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури невисокий. Лише 54,11% шістнадцятирічних юнаків і 45,99% – 17-річних мають середній і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 7–10% респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення до цього.

На ставлення учнів до фізичної культури впливають такі основні чинники: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома школярів, недоліки в організації фізичної культури в середньому загальноосвітньому навчальному закладі, недооцінка важливості цього напрямку роботи вчителями-предметниками й адміністрацією школи.

Основні мотиви занять фізичною культурою: можливість підвищення фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання високих оцінок.

Результати дослідження засвідчують, що щоденно чи п'ять–шість разів на тиждень займаються фізичними вправами 9,3–11,5% респондентів. Ще 21,7–32,8% старшокласників виконують фізичні вправи 3–4 рази на тиждень. Більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури.

Освітня спрямованість фізичної культури реалізується через планомірне засвоєння школярами певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Результати тестування засвідчили, що загалом рівень сформованості знань із фізичної культури старшокласників перебуває в межах 5,75–5,96 бала (за 12-бальною шкалою). Більшість відповідей учнів (59,26–68,25%) відповідає середньому рівню навчальних досягнень. Достатній рівень теоретичної підготовленості виявляють 17,46% 16-річних і 27,78% 17-річних старшокласників. 9,26–12,7% респондентів мають початковий і лише 1,59–3,7% – високий рівні знань із фізичної культури. Отже, можна констатувати, що в більшості учнів рівень знань із фізичної культури не задовольняє вимог самостійних занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2-х т. Т. 1 / Ананьев Б. Г. – М. : Педагогика, 1980. – 267 с.
2. Асеев В. Г. Мотивация й поведение личности : автореф. дис. на соиск. науч. степени д-ра психол. наук : 19.00.07 / В. Г. Асеев. – Л., 1990. – 56 с.
3. Бауэр В. А. Формирование интересов у будущих учителей : автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Бауэр ; МОПИ им. Н. Ю. Крупской. – М., 1987. – 23 с.
4. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 24 с.

5. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
6. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович. – М. : [б. и.], 1972. – 205 с.
7. Данилова Л. Розвивати пізнавальну активність учнів / Л. Данилова // Рідна шк. – 2002. – № 6. – С. 18–20.
8. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 21 с.
9. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – М. : [б. и.], 1989. – С. 219.
10. Завацький В. І. Стан здоров'я дитячого і дорослого населення Волинської області після аварії на Чорнобильській АЕС // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Матер. Міжнар. наук.-практ. конфер. – Вінниця : [б. в.], 1994. – с. 335–338.
11. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В. І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 149 с.
12. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : «Питер», 2000. – 286 с.
13. Камаев О. И. Исследование эффективности влияния различных средств физического воспитания и разных двигательных режимов на функциональное состояние учащихся среднего школьного возраста / О. И. Камаев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харьков : ХХІІІ, 1998. – № 3. – С. 21–24.
14. Карпов В. В. Психология менеджмента : учеб. пособие / В. В. Карпов. – М. : [б. и.], 1999. – 584 с.
15. Краткий психологический словарь / под. общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1985. – 431 с.
16. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
17. Куц А. С. и др. Модельные показатели и оценочные таблицы физического развития и двигательной подготовленности школьников, проживающих в зоне повышенной радиоактивности / А. С. Куц и др. – Винница, 1991. – 89 с.
18. Куц А. С. Экология окружающей среды – фактор, определяющий содержание физического воспитания школьников / А. С. Куц, П. С. Данчук, В. А. Леонова. – Винница : [б. и.], 1993. – 138 с.
19. Куц А. С. Физическая культура как фактор организации здорового образа жизни подростков / А. С. Куц, В. А. Леонова, П. С. Данчук // тез. 1 Всесоюз. науч.-практ. конф. «Спорт для всех и профилактика правонарушений». – М. : [б. и.], 1991. – С. 34.
20. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.
21. Лернер И. Я. Дидактические мотивации учения в школьном возрасте / И. Я. Лернер. – М. : [б. и.], 1983. – 412 с.
22. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – М. : [б. и.], 1977. – 208 с.
23. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів / В. І. Лозова. – Х. : Основа, 1990. – 89 с.
24. Маркова А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, Орлов А. Б. – М. : [б. и.], 1990. – С. 12–13.

25. Митчик О. П. Особливості фізичного розвитку учнів 5–9 класів, які проживають на території радіаційного забруднення // Наук. вісн. ВДУ. Здоров'я, фізична культура і спорт.– Луцьк : РВВ «Вежа», 1998. – Вип. 8. – С. 39–41.
26. Мясичев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясичев. – Москва ; Воронеж : Ин-т практ. психологии, 1995. – 356 с.
27. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.
28. Рудик П. А. Психология / Рудик П. А. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 238 с.
29. Фіцула М. М. Педагогіка / М. М. Фіцула. – К. : Академія. – 2002. – 528 с.
30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

РОЗДІЛ 5

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

5.1. Теоретичні засади реалізації педагогічної діагностики у фізичній культурі школярів

Зміст освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» спрямований на формування в учнів знань, життєво важливих умінь, які сприяють здоровому способу життя, та практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку; розширення рухового досвіду, функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей; формування потреби у виконанні фізичних вправ для забезпечення біологічно потрібного обсягу рухової активності.

Оптимізація навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах передбачає оцінювання його результативності й стану навчальних досягнень учнів. Педагогічна діагностика передбачає попереднє структурування навчально-виховного процесу та його компонентів, чітку диференційовану класифікацію ступеня оптимальності педагогічних впливів, а також класифікацію успішності навчання з погляду індивідуальних передумов і можливостей учнів, потреб суспільства до рівня освіченості, вихованості й розвитку людини. Це положення має принциповий характер і дає змогу достатньо чітко визначити коло об'єктів педагогічної діагностики.

Об'єктами педагогічної діагностики можуть виступати компоненти педагогічної системи (навчальна інформація, засоби, форми та методи педагогічних впливів, педагог, учень), для яких розроблені або потенційно можуть бути розроблені норми, класифікації, технології. У практичній діяльності вчителя фізичної культури ними є, головню, учень (група учнів) й окремі компоненти (цільовий, змістовий, операційно-діяльнісний) педагогічного процесу.

У процесі педагогічної діагностики визначають і вивчають ознаки, які характеризують педагогічну систему. Вивчення проводять на основі ретрогенезу; учитель насамперед оцінює попередній стан об'єктів діагностики. Після цього він має визначити їх майбутнє, пов'язуючи різні за віддаленістю педагогічні цілі з можливостями їх досягнення, і лише на основі аналізу минулого та передбачення майбутнього діагностується теперішнє. При цьому завдання діагнозу полягає не стільки в оцінці актуального стану, скільки у визначенні зони близького розвитку.

Ураховуючи результати аналізу літературних джерел [6; 14; 18; 22; 23], практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів і зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено структурно-функціональну модель педагогічної діагностики в процесі навчання фізичної культури школярів (рис. 5.1).

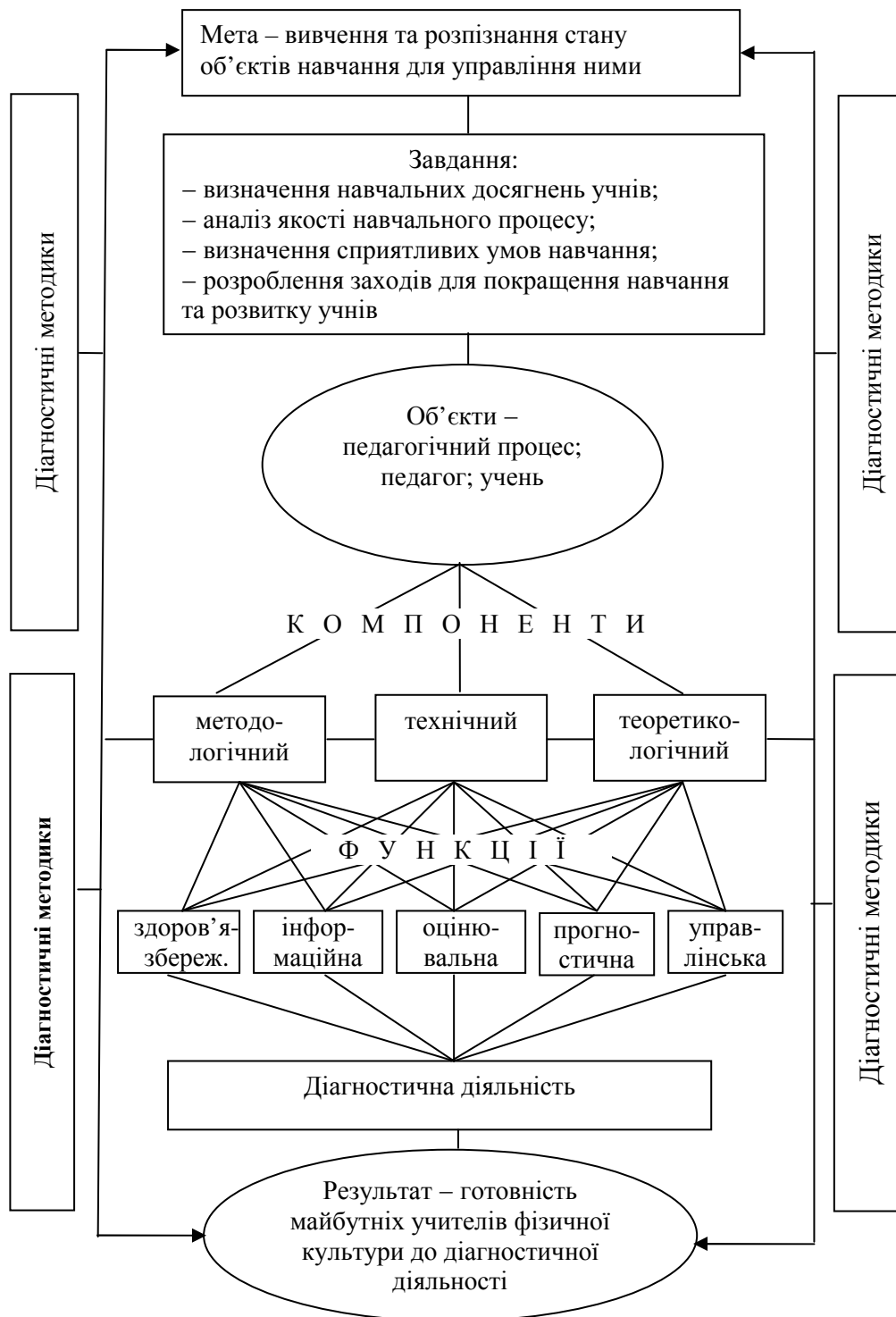


Рис. 5.1. Структурно-функціональна модель педагогічної діагностики у фізичній культурі школярів

Відповідно до цієї моделі мета педагогічної діагностики полягає у вивченні й розпізнанні стану об'єктів навчання для управління ними. Вона конкретизується завданнями, які передбачають:

- визначення навчальних досягнень учнів;
- аналіз якості навчального процесу;
- визначення сприятливих умов навчання;
- розроблення заходів для покращення навчання та розвитку учнів.

Основні функціональні компоненти педагогічної діагностики – методологічний, технічний, теоретико-логічний. Методологічний компонент передбачає чітку визначеність понять, які вказують на кінцеве спрямування системи діагностичних заходів, а також ознак. Крім цього, він передбачає планування діагностичного дослідження (вибір та оцінювання методу отримання інформації, визначення відповідних норм).

Технічний компонент включає в себе систему дій для отримання, фіксації та обробки даних, передбачаючи наявність спеціальних методів і методик діагностичного обстеження, які адекватні методологічному.

Теоретико-логічний компонент передбачає постановку діагнозу на основі отриманого результату, інтерпретацію та прогнозування для використання в практичній діяльності. Він зумовлює специфічну діагностичну думку, правила постановки діагнозу об'єкту, який вивчається.

Аналіз змісту навчально-виховного процесу з фізичної культури в школі дає підстави стверджувати, що об'єктами педагогічної діагностики є педагогічний процес (зміст, методи, організаційні форми й засоби навчання, окремі напрями виховання (національне, моральне, трудове, естетичне, фізичне), педагог (педагогічна майстерність і професійна компетентність учителя, управлінців), учень (рівень навчальних досягнень, стан здоров'я, рівень вихованості, пізнавальні інтереси, здібності, ставлення до навчання). Діагностуванню підлягає також діяльність шкільних колективів (класу, школи, суспільно-політичних і спортивних дитячих і юнацьких об'єднань), суспільна думка, точка зору батьків на діяльність школи.

Педагогічна діагностика як цілісна педагогічна система виконує специфічні функції (здоров'язбережувальну, інформаційну, оцінювальну, прогностичну, управлінську) (рис. 5.2).

Здоров'язбережувальна функція забезпечує збереження фізичного здоров'я (раціональне харчування, оптимальна рухова активність, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку). Важливість її зумовлена, передусім, низьким станом здоров'я учнів. Відповідно до статистичних даних, захворюваність дітей шкільного віку за останні десять років зросла на 26,8 %. У 1 класі нараховується 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 – 50 %, у 9–64 %. Уже в 1 класі відхилення з боку опорно-рухового апарату мають до 11 % школярів; носоглотки – 25 %; нервової системи – 30 %; органів травлення – 30 %; алергічні прояви – 25 %.

Упродовж навчання в школі частота зниження гостроти зору зростає в 1,5 раза; частота порушень постави – у 1,5 раза; поширеність хвороб органів травлення – у 1,4 раза; поширеність хвороб ендокринної системи – у 2,6 раза. Водночас лише 5 % учнів, за даними медичної документації, належать до спеціальної медичної групи з фізичного виховання. 41 % школярів III групи здоров'я мають незадовільний адаптаційний потенціал; із них вправи на витривалість, які є

обов'язковими, виконують 54 % учнів, що засвідчують про занадто високу фізіологічну ціну досягнення результату на уроках. Загалом лише в 7 % школярів простежується задовільний функціональний стан організму.



Рис. 5.2. Функції педагогічної діагностики в шкільній фізичній культурі

Високий рівень фізичної підготовленості мають лише 9,3 % дітей із хронічними захворюваннями й 40,0 % практично здорових дітей. У фізичному розвитку школярів простежуються такі несприятливі тенденції, як астенизація, зниження окружності грудної клітки, зменшення життєвої ємності легень, м'язової сили. Зростання захворюваності під час навчання в школі свідчить про несприятливий вплив сукупності чинників: умов навчання та побуту, режиму організації уроків, шкільного дозвілля [1; 3; 10; 15].

Більшість дослідників висловлює думку, що в процесі систематичних занять фізичним вихованням фізичний стан учнів покращується. Ці позитивні зрушення залежать від початкового стану школярів, ефективності методик й організації навчального процесу. Тому останнім часом активно розробляють методики оздоровчої фізичної культури [8; 9; 17; 32]. Їх основний зміст полягає в розробленні оптимальної рухової активності учнів відповідно до індивідуальних особливостей (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

Класифікація інтенсивності видів рухової активності

Група інтенсивності	Види рухової діяльності	Кратність підвищення обміну речовин
1	Відсутність рухів лежачи	1
2	Спокійна діяльність сидячи	2
3	Легеньке фізичне навантаження (повільна ходьба – 3 км/год, уроки праці, повільна їзда на велосипеді)	3
4	Легке фізичне навантаження (рухливі ігри, ранкова гімнастика, танці)	4–6
5	Середнє фізичне навантаження (інтенсивний біг, спортивні ігри)	7–9
6	Високе фізичне навантаження (біг із максимальною або близькою до максимальної швидкістю)	10 і більше

У науково-методичній літературі часто можна натрапити на твердження, що чим більше займатися фізичними вправами, тим корисніше для здоров'я, тобто будь-яке залучення до фізичної культури сприяє зміцненню здоров'я і що особливо корисні ті види вправ, які супроводжуються великими фізичними навантаженнями. При цьому автори запевняють, що один вид фізичної активності (біг, плавання, йога та ін.) може достатньою мірою зміцнювати здоров'я [21; 27; 30; 33]. Водночас насправді немає лінійної залежності між величиною фізичного навантаження і його впливом на стан здоров'я (нібито мале навантаження означає, відповідно, і малий ефект; середнє – середній ефект; велике – найбільший ефект). Оптимальний ефект досягається за потрібної величини (із порівняно невеликим діапазоном) навантаження. Його зниження нижче потрібних величин викликає непропорційно різке падіння оздоровчого ефекту, а підвищення навантаження вище потрібної – не призводить до зміцнення здоров'я і навіть може негативно позначитися на його стані [19; 28; 31; 33].

Потрібно наголосити, що розвиток цього напрямку пов'язаний із певними труднощами. По-перше, на сьогодні не розроблені методичні основи об'єктивної діагностики здоров'я [3; 24; 25; 34]. Більше того, аналіз спеціальної літератури дає підстави констатувати, що, вивчаючи ті або ті аспекти здоров'я, науковці, спираючись на різні методологічні підходи та критерії, по-різному визначають це поняття.

Різноманітність поглядів щодо змісту здоров'я і марність спроб виробити єдину, узгоджену думку значною мірою пояснюють тим, що здоров'я – дуже складне явище, характерні й найбільш суттєві сторони якого важко визначити коротко та однозначно. Тому для діагностики здоров'я потрібно використовувати комплекс показників, які відображають фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність, захворюваність, наявність факторів ризику виникнення різноманітних захворювань тощо. Завдання фізичної культури полягає в тому, щоб розробити систему методологічних прийомів, які дадуть змогу діагностувати функціональний потенціал індивіда, порівняти його з моделлю та скласти раціональні фізкультурно-оздоровчі програми.

Інформаційна функція являє собою зібрання, систематизацію й накопичення інформації, отриманої під час дослідження. Педагогічна інформація – найбільш оперативний вид інформації. Нею можуть користуватися вчителі, психологи та керівники навчальних закладів. Інформація про фізичну й функціональну підготовленість школяра, стан здоров'я, рівень засвоєння знань, швидкість формування рухових умінь і навичок, труднощі в навчанні забезпечують зворотний зв'язок щодо корекції засобів і методів навчання.

Оцінювальна функція дає змогу через порівняння з ustalеними критеріями визначити відмінності досягнутого рівня розвитку об'єкта від запланованого чи бажаного. Діагностичний аналіз охоплює деталізоване виявлення ознак невідповідності фактичного запланованому станові об'єкта, якісну інтерпретацію отриманих результатів, визначення причин невідповідності й складання рекомендацій щодо доведення об'єкта до бажаного стану. У тих випадках, коли немає можливості нормалізувати функціонування об'єкта в межах раніше встановленої програми, виникає потреба пошукового аналізу, покликаного в процесі цільового (тематичного) дослідження відшукати варіанти якісно нових рішень.

Водночас оцінювання навчальних досягнень і вихованості школярів створює сприятливі умови для подальшого розвитку індивідуальних можливостей та потреб учнів, можливості допомогти їм подолати труднощі в навчанні. Для ефективного контролю успішності школярів важливо не лише виявити те, що знають і вміють учні, а й об'єктивно оцінити їхні знання та уміння. Оцінка – кількісний показник якості результатів навчально-пізнавальної діяльності школярів. Вона передбачає зіставлення того, що учні засвоюють, із тим, що вони повинні засвоїти відповідно до вимог навчальної програми.

Основні компоненти оцінювання – установлення фактичного рівня знань, співвідношення виявлених знань з еталонними, оформлення результату навчальної діяльності учнів у вигляді оцінки-бала. Отже, оцінка – не лише результат перевірки знань учнів (виставлення бала), а й процес його виявлення. Вона може бути виражена у формі якісної словесної характеристики («правильно», «неправильно», «погано», «добре», «досконало» та ін.), числового бала (12-бальна система). Оцінка опосередковано характеризує розвиток учня, його здібності, ставлення до навчання. Вона є важливим засобом стимулювання учнів до навчання тоді, коли сприймається як нагорода за наполегливу й сумлінну працю. Оцінка може впливати на учнів і негативно. Це має місце тоді, коли вона неправильно вмотивована, супроводжується образливими зауваженнями, байдужістю вчителя до учня, до результатів його роботи.

Єдині вимоги до оцінювання знань, умінь та навичок формуються у вигляді критеріїв і норм. Критерій – міра оцінювання, показник, на основі якого визначається рівень оволодіння знаннями, уміннями й навичками. Відповідно до критеріїв визначають норми оцінок. Норма – конкретна вимога, яка регулює виставлення оцінки – бала з навчального предмета за усну відповідь чи за письмову роботу. Наприклад, якщо основним критерієм оцінювання письмової роботи є точність виконання, яка характеризується кількістю помилок, то норма для бала «10» – повна відсутність помилок. Норми відображають найбільш типові випадки й ситуації під час перевірки та оцінювання знань. Вони властиві навчальним програмам з усіх предметів.

Прогностична функція (визначається діапазоном можливостей і вірогідностей, пропонуються кілька сценаріїв подальшого розвитку подій). У сучасних умовах педагогічне дослідження завершується не просто рекомендаціями щодо управління навчальним процесом, а виробленням й обґрунтуванням прогнозу (короткострокового або довгострокового) щодо досліджуваного об'єкта. Короткостроковий прогноз спирається на встановлені тенденції розвитку явища, довгостроковий – на зафіксовані закономірності та відкриті чинники, що вирішальним чином впливають на прогнозований об'єкт. Виявлення таких чинників і наступне моделювання досліджуваного процесу – один із найскладніших видів наукової роботи.

Знання суті й логіки педагогічного процесу, закономірностей вікового та індивідуального розвитку учнів дають змогу прогнозувати, як учні сприйматимуть матеріал, перебуваючи під впливом життєвих уявлень, який учнівський досвід сприятиме глибшому проникненню в суть виучуваного явища, що саме учні зрозуміють неправильно. Педагогічне прогнозування передбачає також бачення тих якостей учнів, які можуть бути сформовані за певний проміжок часу.

Ця функція педагогічної діагностики вимагає вміння вчителя прогнозувати розвиток особистості – розвиток її якостей, почуттів, волі та поведінки, урахувати можливі відхилення в розвитку, прогнозувати хід педагогічного процесу.

Також сутність прогностичної функції полягає в конструюванні й проектуванні змісту навчально-виховної роботи, у доборі способів організації діяльності учнів, які найповніше реалізують зміст і викликають захоплення учнів спільною діяльністю. Вона вимагає від учителя вмінь переорієнтувати цілі та зміст освіти й виховання на конкретні педагогічні завдання; урахувати потреби та інтереси школярів, можливості матеріальної бази, власний досвід; визначати основні й другорядні завдання на кожному етапі педагогічного процесу; добирати види діяльності, підпорядковані визначеним завданням; планувати систему діяльності учнів; індивідуальну роботу з учнями для розвитку їхніх здібностей і творчих сил; добирати зміст, обирати форми, методи та засоби навчального процесу в їх оптимальному поєднанні; планувати систему прийомів стимулювання активності учнів.

Функція управління полягає в коригуванні дій учителя, унесенні змін у зміст навчально-виховного процесу, оптимізації педагогічного процесу. Вона спрямована на вивчення стану освіти й зовнішнього середовища, об'єктивне оцінювання результатів педагогічного процесу та вироблення на цій основі регулювальних механізмів подальшого функціонування або переведення системи в русло нового якісного стану. Аналіз інформації в структурі управлінського циклу займає особливе місце: із нього розпочинаються й ним закінчуються будь-які управлінські дії, що складаються з послідовно взаємопов'язаних функцій. Виключення аналізу із загального ланцюга управлінської діяльності призводить до її розпаду, оскільки функції планування, організації, контролю не отримують у своєму розвитку логічного обґрунтування та завершення. Непрофесійно проведений аналіз призводить (на етапі вироблення мети й формування завдань) до неконкретності, розпливчастості, а інколи й до необґрунтованості прийнятих рішень.

До методів діагностичної діяльності вчителя фізичної культури належать спостереження, бесіда, опитування, анкетування, тестування, хронометрування, інтерв'ю, аналіз дитячих робіт, метод незалежних характеристик.

Спостереженням називається цілеспрямоване, спеціально організоване сприйняття тих чи тих явищ дійсності. Від простого споглядання, із яким у спостереження багато спільних рис, останнє відрізняється наявністю мети, якій підпорядковані не лише організація конкретного способу спостереження, а й вибір його власне об'єкта та предмета. Основною рисою спостереження є його невтручання в перебіг спостережуваних подій (явищ).

Методика спостереження характеризується такими чинниками: вибір об'єкта спостереження, наявність плану, опис процедури стандартизованого оцінювання; опис організації роботи. Об'єктами педагогічного спостереження можуть бути лише ті сторони фізичного виховання, які можливо фіксувати, не порушуючи навчально-виховного процесу навчання й виховання.

До можливих об'єктів педагогічного спостереження в навчальному процесі з фізичної культури учнів належать:

- завдання навчання та виховання;
- засоби фізичного культури, їх місце на уроці (наприклад комплекси фізичних вправ);

- методи навчання й виховання (наприклад слова та показу, інтервальний метод тренування);
- поведінка учнів і вчителя;
- характер та величина тренувального навантаження;
- окремі елементи техніки виконання рухів;
- тактичні дії;
- величини просторових пересувань учня або приладів (довжина розбігу, дальність польоту диска).

Для підвищення якості й надійності результатів спостереження, потрібно дотримуватись обов'язкових правил:

- 1) систематичність і багаторазовість спостереження відповідного явища в різний час і в різних ситуаціях;
- 2) уникнення оцінних суджень, обов'язковість перевірки альтернативних гіпотез;
- 3) проведення спостереження кількома дослідниками;
- 4) зіставлення спостереження за окремим відтинком поведінки із загальною ситуацією;
- 5) пасивність, невтручання спостерігача в перебіг подій.

Для діагностики навчального процесу використовують різні види спостереження. Так, наприклад, залежно від позиції спостерігача, можна виділити такі: включене, невключене, частково включене. Включене спостереження, або спостереження зсередини, передбачає активну участь самого дослідника в тому навчально-виховному процесі, який він повинен аналізувати й оцінювати. Зрозуміло, що подібні спостереження можливі, коли фізичні якості дослідника дають йому змогу виконувати всі вимоги педагогічного процесу.

Під час частково включеного спостереження спостерігачем часто є сам учитель, що дає змогу повніше враховувати різні обставини, які супроводжують навчальний процес, зокрема швидше й легше відділити суттєве від несуттєвого в поведінці, оскільки дослідник знає типову для кожного учня поведінку в певній ситуації. Недоліки цього методу – складність одночасного спостереження та запису; потреба контролювати себе й учнів; вірогідність наявності певної установки щодо можливостей учня.

Найпростішим є невключене, або нейтральне, спостереження. Його найчастіше застосовують науковці, студенти-дослідники, керівники шкіл. Це спостереження характеризується тим, що спостерігач вивчає певне явище, не втручаючись у події, що відбуваються. Результати його можуть дати цінний матеріал, оскільки сторонній спостерігач найменшою мірою обтяжений установками щодо окремих учнів або всього навчального процесу; він дивиться на ситуацію іззовні, що допомагає йому бути об'єктивним і неупередженим.

Бесіда передбачала спілкування вчителя й учнів у формі запитань і відповідей. Бесіда – метод діагностики та отримання інформації про особистість за допомогою безпосереднього словесного спілкування. Результативність її залежить від чіткості сформульованої мети, продуманості та послідовності запитань залежно від реакції співрозмовника, його індивідуальних особливостей. Бесіда потребує щирого тону, переконливої й правдивої інтонації. Учитель повинен так спрямовувати її розвиток, щоб усі учні виявили бажання та змогли висловитися, поставити запитання, отримати відповіді на них.

Одна з передумов ефективності бесіди – психологічний контакт із учнем. При цьому потрібно враховувати, що інформація може бути суб'єктивною й вимагати доповнень, уточнень, перевірки за допомогою інших методів.

Для ефективності бесіди дотримувалися такі вимоги:

- обирати актуальну тему бесіди для її учасників;
- учні повинні мати певний обсяг інформації з пропонованої проблеми;
- трансформувати інформаційний матеріал відповідно до особливостей учнів;
- конкретизувати основні питання, які будуть ставитися під час бесіди;
- змодельовати можливі та бажані варіанти відповідей на них;
- за потреби добирати наочний матеріал та співвідносити його з інформаційним наповненням бесіди;
- використовувати для повідомлення інформації у формі монологу не більше 50 % часу, відведеного на всю бесіду;
- визначити оптимальні прийоми активізації уваги учасників на початковому етапі бесіди;
- продумати оптимальні прийоми підбиття підсумків бесіди залежно від її змісту та особливостей учнів;
- добирати доцільні прийоми для активізації потрібно емоційного фону під час бесіди.

Найчастіше з учнями класу проводили фронтальну бесіду на визначену тему. Головне – спонукати школярів до оцінювання подій, учинків, явищ суспільного життя, сформувавши відповідне ставлення до них. Індивідуальну бесіду проодять в екстремальних ситуаціях (за наявності локальних конфліктів), здебільшого конфіденційно. Вона ставила особливі вимоги до вчителя, який повинен так організувати її, щоб психічно учень був відкритим до бесіди, здатним на відвертість, не лише усвідомлював зміст моральних сентенцій, а й сприймав їх.

Найпоширеніший метод педагогічної діагностики – усне *опитування*. Його сутність полягає в з'ясуванні рівня знань учня завдяки безпосередньому контакту з ним під час перевіркової бесіди. Усне опитування передбачає постановку вчителем запитань (завдань), підготовку учнів до відповіді та демонстрування своїх знань, корекцію й самоконтроль викладеної інформації в процесі відповіді, аналіз та оцінювання її.

Перевірочні запитання та завдання вчителя бувають репродуктивними (відтворення вивченого), реконструктивними (застосування знань і вмінь у змінених ситуаціях), творчими (застосування знань та вмінь у нестандартних умовах, перенесення засвоєних принципів доведення на розв'язання складніших мислительних завдань). Такі запитання бувають основними (передбачають самостійну розгорнуту відповідь), додатковими (уточнення в процесі відповіді), допоміжними (навідними, допомагають виправити неточності у відповіді). За формулюванням – звичайними («Які умови є важливими для життя рослини?»), проблемними («Чи можливо, щоб функція була одночасно прямою й непрямою?»); за формою висловлення – логічними, цілеспрямованими, чіткими, зрозумілими та посильними; за місцем організації й проведення – класними та домашніми; за методом перевірки результатів – традиційними, тестовими, програмованими (машинними або безмашинними); за охопленням учнів перевіркою – індивідуальними, фронтальними, ущільненими (груповими).

Водночас під час індивідуального опитування більшість учнів залишається пасивними. Тому важливо під час такого контролю активізувати увагу та діяльність усього класу. Цього можна досягти за допомогою таких прийомів, як продовження або рецензування відповіді, унесення до неї доповнень і уточнень.

Фронтальна (побіжна) перевірка передбачає оперативне, найчастіше усне, опитування всіх учнів. Масовість та оперативність часто роблять її дещо формальною і поверховою. Однак із її допомогою вчитель може визначити прогалини в знаннях усіх учнів. Групова перевірка охоплює невелику групу (5–7) школярів і відбувається найчастіше у формі ущільненого опитування.

Під час неї одночасно різними способами опитують декількох учнів (індивідуальне опитування біля дошки, виконання завдань на місці за картками, коментування або рецензування відповіді товариша). Вона дає змогу перевірити більшу, ніж звичайно, кількість учнів, але порушує фронтальну роботу та логічність у побудові уроку. Групову перевірку використовують здебільшого під кінець чверті, переважно для спеціальної перевірки учнів, підготовка яких викликає певні сумніви. Групове опитування займає проміжне місце між фронтальним та індивідуальним за глибиною перевірки й кількісним охопленням учнів.

Тестування – метод педагогічної діагностики, за допомогою якого поведінка, що репрезентує передумови або результати навчального процесу, має максимально відповідати принципам зіставлення, об'єктивності, надійності й валідності вимірювань, пройти обробку та інтерпретацію й бути придатною до використання в педагогічній практиці. Педагогічне тестування – один із найбільш стандартизованих та об'єктивних методів контролю й оцінювання знань, умінь і навичок учнів [4; 15]. Він позбавлений таких традиційних недоліків, характерних для інших методів контролю знань, як неоднорідність вимог, суб'єктивність екзаменаторів, невизначеність системи оцінок. Сучасне педагогічне тестування являє собою комплекс стандартизованих методів вимірювання тих латентних параметрів людини, які визначають рівень його підготовленості й відповідність освітнім стандартам у конкретній галузі знань.

Поведінка, що підлягає вивченню, може складатися з навчальних дій, із реакції на нову постановку проблеми, з ознак процесу праці, зі стратегій соціальних контактів, зі ставлення до занять тощо. Про тестування поведінки говорять тому, що фіксується не вся поведінка, дослідник проводить відбір, передусім для економії, керуючись при цьому певними змістовними та часовими критеріями. У цьому визначенні під вимогою зіставлення й об'єктивності розуміють також стандартизацію в оформленні завдань та обробці даних.

Залежно від спрямованості досліджень К. Інгенкамп [14] розрізняє такі види тестів: тести досягнень, тести розвитку, інтелекту, тести загальної результативності, шкільної успішності, спеціальні тести, які визначають професійну придатність і функціональні можливості, психометричні особистісні тести, особистісні структурні тести, тести на інтереси й установки та клінічні.

Управління процесом фізичного виховання школярів ґрунтується на системі контролю за рівнем їхньої фізичної підготовленості. Тестування фізичної підготовленості – елемент етапного контролю і в системі спортивної підготовки, і в практиці фізичного виховання. Зміст тестів повинен відповідати рівню фізичного здоров'я школярів, віковому розвитку й урахувати інтереси дітей до занять

різними видами рухової активності. Аналіз результатів правильно дібраних рухових тестів дає можливість визначити поряд із рівнем розвитку фізичних якостей і рівень функціонування основних систем організму дітей шкільного віку.

Тестування фізичної підготовленості учнів уключає виконання комплексу рухових дій, які дають змогу визначити й оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, що мають важливе значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану й здоров'я.

Визначення часу, який затрачається на виконання певної дії і його графічне зображення, складають основний зміст *хронометрування*. Хронометрування використовують як самостійний метод дослідження (наприклад, під час узагальнення досвіду роботи кращих учителів) і як допоміжний до інших методів (наприклад, у педагогічному експерименті, який визначає порівняльну ефективність методів навчання). Хронометрування заняття здійснюють через спостереження за діяльністю вчителя або учня. У процесі спостереження зазначається час, що був затрачений на різні види діяльності. Отримані дані – основа для розрахунку загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.

Поширений метод педагогічної діагностики – *анкетування*, результати якого дають дослідникові значний обсяг потрібної інформації. Залежно від способу спілкування дослідника з респондентами розрізняють особисте й заочне анкетування. Особисте передбачає безпосередній контакт дослідника з респондентом, коли другий заповнює анкету в присутності першого. Цей спосіб має дві безперечні переваги: по-перше, гарантує повне повернення анкет, по-друге, дає змогу контролювати правильність їх заповнення. За характером процедури особистого опитування анкетування буває груповим та індивідуальним.

Групове анкетування передбачає опитування одночасно групи людей. Саме це робить його тим методом, який дає змогу збирати значний матеріал за мінімальних затрат часу. Під час індивідуального анкетування опитування ведеться почергово.

Анкета – це певним чином структурно організований набір запитань, кожне з яких логічно пов'язане із центральним завданням дослідження. Оскільки з допомогою анкети дослідник отримує інформацію з відповідей на запитання, вони мають бути сформульовані так, щоб усі респонденти розуміли їх так, як і сам укладач. Справжнє наукове дослідження ґрунтується на інформації, що має відповідати трьом основним вимогам: вона повинна бути надійною, достовірною і отриманою за допомогою методики, валідної для розв'язання відповідного завдання. Достовірною інформація буде лише в тому разі, коли вона адекватно відображає дійсність.

Анкета складається з трьох частин: увідної, основної, демографічної (паспортної). Увідна частина – це своєрідне звернення до респондентів, у якому вказано науковий заклад, який веде тему дослідження та від імені якого виступає дослідник; завдання дослідження; теоретичне й практичне значення розв'язання цих завдань; роль кожного респондента в розв'язанні поставлених завдань; завірення в повній анонімності відповідей респондента (ім'я опитуваного не вказується в повідомленнях і публікаціях дослідника); правила заповнення анкети; завірення в готовності вислати результати дослідження респондентові, якщо він цього

забажає; спосіб повернення анкети дослідникові. До змісту ввідної частини ставлять три основні вимоги: вона має бути зрозумілою для будь-якого респондента, спонукати бажання відповідати на поставлені запитання й водночас бути якомога лаконічнішою.

Основна частина складається із запитань, відповіді на які мають розв'язати завдання дослідження. Розроблення цієї частини найбільш складне та відповідальне.

Демографічну частину анкети складають запитання, які визначають паспортну характеристику респондента: прізвище, стать, вік, спортивну кваліфікацію тощо. Ця частина анкети найбільш лаконічна й проста для заповнення. Основне її призначення полягає в тому, щоб сприяти, по-перше, якісному аналізу зібраного матеріалу, по-друге, визначенню його репрезентативності.

Запитання анкети прийнято розрізняти за трьома критеріями: за змістом, формою, функцією. Усі запитання анкети, залежно від їх змісту, можна умовно поділити на дві великі групи:

- запитання про факти, дії колись і тепер, а також про аспекти діяльності;
- запитання про мотиви, оцінки й думки.

Якщо за допомогою запитань першої групи дослідник може отримати об'єктивні дані про опитуваного, то за допомогою запитань другої – може дізнатися про ставлення опитуваного до тієї або тієї речі чи об'єкта, а також що опитуваний збирається робити й що його до цього спонукає.

Запитання про факти відображають дії людей сьогодні й колись, а також результати цих дій, наприклад участь у змаганнях і їх результат. За допомогою запитань про факти можна отримати інформацію про події, яка ґрунтується на тому, що знає й пам'ятає респондент. Достовірність відповідей на подібні запитання порівняно висока, але вона різко спадає, якщо стосується дій, які явно не схвалюються.

З відповідей на запитання про причини й мотиви тих або тих дій, думок про дії, їхню оцінку дослідник може отримати інформацію про те, чому респондент здійснив певний поступок, що збирається робити далі. Ця група запитань найбільш складна для респондентів, а достовірність відповідей найнижча. Задля підвищення достовірності відповідей доцільно уникати некоректних запитань, ставити запитання особистого характеру.

За формою запитання поділяються на відкриті, напівзакриті та закриті; прямі й непрямі. Відкритими, або вільними, запитаннями називаються такі, на які можна відповідати в будь-якій формі, що не регламентується жодними межами. Такі запитання дають змогу отримати відповідь у найбільш природній формі, вони можуть містити цікаві й неочікувані для дослідника факти та мотиви. До недоліків відкритих запитань належать можливість відповідей, які не мають безпосереднього стосунку до теми, імовірність просторікуватих відповідей, складність наступної їх обробки.

Найпростішою формою закритих запитань є дихотомічне питання, на яке респондент має відповісти лише «так» або «ні». Такі запитання повинні передбачати приблизно однакову кількість позитивних і негативних відповідей. Ще однією формою закритих питань є запитання з варіантами можливих відповідей (переліком певних альтернатив), і респондент мусить зупинити свій вибір на якомусь одному. Перелік варіантів можливих відповідей має бути достатньо пов-

ним. У цьому важливу роль можуть зіграти пошукові дослідження з відкритими запитаннями. Якщо дослідник сумнівається в достатній повноті набору відповідей, то потрібно дати можливість респондентові уникнути тільки рекомендованих відповідей, для чого помістити в анкеті варіанти типу «не знаю», «важко відповісти», «інше», що забезпечує атмосферу вільного викладу своєї думки.

Більшість із зазначених методів учитель активно використовує у своїй роботі, спостерігаючи за дітьми, спілкуючись із ними, перевіряючи їхні роботи, проводячи бесіди з батьками учнів, колегами.

Для з'ясування окремих аспектів педагогічної діагностики аналізували професійну діяльність учителів фізичної культури. Його предметом були описи вчителями власної діагностичної діяльності; висновки зроблено після зіставлення результатів аналізу з даними спостережень.

Підсумки анкетування засвідчили, що діагностична компетентність учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл перебуває на низькому рівні. Лише 36,8 % респондентів указали у своїх відповідях, що знають про методи педагогічної діагностики (краща ситуація простежена щодо методів фізичної та функціональної діагностики – про свою обізнаність у цьому питанні заявили 93,6 %). Показовим є те, що вчителі найчастіше визначали рівень фізичної підготовленості учнів на основі програмних нормативів; 32,8 % учителів потенційно готові проводити діагностичні заходи, але здійснює їх лише 21,6 %.

Некомпетентність у галузі педагогічної діагностики характерна не лише для вчителів, а й для фахівців у галузі спорту. Проведене нами анкетування тренерів із плавання (43 особи) засвідчує, що лише третина респондентів може упевнено сказати, що знає достатньою мірою індивідуальні особливості своїх вихованців.

Потрібно зазначити, що діагностична некомпетентність педагогів має інтернаціональний характер: 46 % учителів у Японії, 40 % – у США, 36 % – в Англії, за науковими даними [35; 36; 37], відчувають найбільші труднощі в повсякденній діяльності під час складання поурочних планів, які враховують різні здібності учнів.

Потреби педагогів-практиків у тій чи тій діагностичній інформації мають відмінності, зумовлені, на нашу думку, такими чинниками:

- мірою зацікавленості у виконанні своїх професійних обов'язків на належному методичному й науковому рівні;
- підготовленістю до проведення діагностичних заходів;
- ставленням до інновацій у діяльності.

Кількісні відмінності дають змогу виділити три умовні групи педагогів: із відносно високим (16,8 % опитаних нами вчителів), із середнім (48,7 %) і з низьким (34,5 %) рівнями потреб у діагностичній інформації. Потрібно зазначити, що до третьої групи ввійшли переважно вчителі, чий стаж практичної роботи становив 25 і більше років. Причиною може бути те, що педагогам із таким стажем досить важко міняти уявлення про своїх вихованців. Низький рівень потреби в цьому разі – своєрідний відхід від проблеми. Підставою ігнорування «наукової» діагностики на практиці педагоги називають насамперед відсутність часу для проведення діагностичних досліджень.

Водночас результати анкетування дають можливість констатувати, що вчителі все одно стежать за розвитком учнів, засвоєнням знань, умінь та навичок.

Тому слід говорити про те, як доцільно організувати роботу, що вже ведеться, для підвищення якості педагогічно процесу.

На підставі аналізу діагностичної діяльності вчителів фізичної культури можна зробити висновок, що для отримання інформації найчастіше використовують такі методи, як спостереження, тестування та опитування. Вивчення методик, які застосовуються в навчальному процесі, показало, що вчителі в роботі практикують найрізноманітніші діагностичні методики; при цьому їх кількість (оцінювалося для одного педагога) варіюється від 11 до 34.

Аналіз потреб із «якісного» погляду дає можливість стверджувати, що вчителі насамперед убачають потребу в глибших знаннях про своїх вихованців, при цьому найбільші труднощі викликає визначення спрямованості діагностики на внутрішньооб'єктивному рівні. До об'єктів педагогічної діагностики належать знання міжособистісних відносин учнів у межах класних колективів, власні професійні й особистісні якості. Крім цього, як потенційні об'єкти діагностики називалися керівники педагогічних систем (директори шкіл, їх заступники), колеги по педагогічному колективу. Ці факти дають змогу припускати, що вчителі убачають у педагогічній діагностиці засіб оптимізації не лише навчально-виховного процесу, а й соціальних відносин.

На основі аналізу науково-методичної літератури [7; 8; 16; 17; 29] та результатів анкетування сформовано систему діагностичних методик, яку використовували в практичній діяльності вчителя фізичної культури (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

Діагностичні методики в педагогічній діяльності вчителів фізичної культури

Спрямованість методики	Методика
Діагностика цільового компонента педагогічного процесу	Оцінювання формулювання цілей навчання
Діагностика індивідуальних особливостей учнів, що лімітують педагогічний процес	– коректурна таблиця Анфімова; – особливості нервової системи
Діагностика мотивів занять фізичними вправами	– методика самооцінки мотивації навчальної діяльності учнів; – методика самопочуття, активність, настроїв
Діагностика міжособистісних відносин	– метод соціометрії; – методика Рене Жиля
Діагностика якості формування знань і рухових умінь	– виявлення помилок; – усвідомленість знань
Діагностика фізичного розвитку	– соматометричні величини; – фізіометричні величини; – соматоскопічні величини; – антропометричні індекси; – визначення біологічного віку дитини

Закінчення таблиці 5.2

Діагностика рівня розвитку фізичних якостей учнів	– тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості відповідно до програм; – тестування за системою «Гарт»; – система загальноєвропейських тестів «Юрофіт»
Діагностика функціонального стану серцево-судинної системи дітей	– визначення ЧСС; – вимірювання артеріального тиску
Діагностика функціонального стану дихальної системи дітей	– проба Штанге; – проба Генчі
Діагностика фізичної працездатності	– проба Руф'є; – гарвардський тест.
Діагностика стану фізичного здоров'я	методика Г. Л. Апанасенка

Виділені методики пропонували також для студентів III–IV курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки під час педагогічної практики.

Результати дослідження засвідчують, що вчителі фізичної культури в процесі фізичного виховання учнів застосовують досить різноманітні діагностичні методики. Їх можна класифікувати на групи: діагностика цільового компонента педагогічного процесу, мотивів занять фізичними вправами, міжособистісних відносин, формування знань і рухових умінь, фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, функціонального стану серцево-судинної системи, функціонального стану дихальної системи, фізичної працездатності, стану фізичного здоров'я.

Систематичність застосування діагностичних методик у навчально-виховному процесі досить різна (табл. 5.3). Аналіз застосування діагностичних методик фахівцями показав, що залежно від систематичності використання є три умовні групи цих методик.

Таблиця 5.3

Систематичність застосування діагностичних методик у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури

Спрямованість методики	Методика	Рейтинг
Діагностика цільового компонента педагогічного процесу	оцінювання формулювання цілей навчання	10
Діагностика індивідуальних особливостей учнів, які лімітують педагогічний процес	коректурна таблиця Анфімова	18
	особливості нервової системи	13
Діагностика мотивів занять фізичними вправами	методика самооцінки; мотивації навчальної діяльності учнів	9
	методика самопочуття; активність, настрої	19
Діагностика міжособистісних відносин	метод соціометрії	21
	методика Рене Жиля	22

Закінчення таблиці 5.3

Діагностика якості формування знань і рухових умінь	виявлення помилок	6
	усвідомленість знань	15
Діагностика фізичного розвитку	соматометричні величини	4
	фізіометричні величини	11
	соматоскопічні величини	16
	антропометричні індекси	5
	визначення біологічного віку дитини	23
Діагностика рівня розвитку фізичних якостей учнів	тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості відповідно до програм	1
	тестування за системою «Гарт»	2
	система загальноєвропейських тестів «Юрофіт»	24
Діагностика функціонального стану серцево-судинної системи	визначення ЧСС	3
	вимірювання артеріального тиску	14
Діагностика функціонального стану дихальної системи	Проба Штанге	7
	Проба Генчі	8
Діагностика фізичної працездатності	Проба Руф'є	17
	гарвардський тест	20
Діагностика стану фізичного здоров'я	методика Г. Л. Апанасенка	12

Група «одноразових» методик призначена для діагностики достатньо стабільних індивідуальних особливостей учнів, що лімітують навчально-виховний процес; цільового компонента педагогічного процесу (ступені досягнення педагогічної цілі).

«Багаторазові» методики спрямовані на діагностику соціально-психологічних особливостей учнів, рівня розвитку та вихованості школярів, а також змістовного (навчальна інформація й матеріал, для засвоєння яких створюється педагогічна система) та операційно-діяльнісного (засоби, форми й методи педагогічних впливів) компонентів.

До групи «систематичних» належать методики, призначені для оцінювання знань, умінь і навичок, які формуються в учнів, рівня розвитку фізичних якостей та функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем організму, комплексного аналізу фізичного здоров'я. Ці факти дають підставу вважати об'єктами практичної педагогічної діагностики учня та окремі компоненти педагогічного процесу.

Водночас ефективність методик оцінювали за такими критеріями: практичність, зручність використання в повсякденній діяльності (доступний опис методики, відсутність потреби застосування допоміжного обладнання й оснащення, простота та швидкість обробки отриманих результатів), прогностична цінність (результати діагностування можна використовувати в професійній діяльності для розв'язання практичних проблем), наявність ефективних зовнішніх критеріїв (критерії, із якими можна було б зіставити результати тестування) (табл. 5.4).

Таблиця 5.4

Доцільність застосування окремих діагностичних методик у межах предмета «фізична культура»

Назва методики	Практичність	Прогностичність	Ефективність критеріїв
Оцінка формулювання мети навчання	3,2	3,4	3,2
Коректурна таблиця Анфімова	3,7	2,4	3,8
Властивості нервової системи	3,1	2,7	3,2
Методика самооцінки мотивації навчальної діяльності учнів	3,3	3,8	3,4
Методика самопочуття, активність, настроїв	3,5	2,4	3,2
Метод соціометрії	2,3	3,9	3,1
Методика Рене Жіля	2,2	3,7	3,3
Виявлення помилок	3,0	4,1	3,7
Усвідомленість знань	2,9	3,6	2,8
Соматометричні величини	3,8	2,4	4,2
Фізіометричні величини	2,6	2,4	3,9
Соматоскопічні величини	1,8	2,9	3,0
Антропометричні індекси	3,8	3,0	4,2
Визначення біологічного віку дитини	1,4	1,7	1,2
Тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості відповідно до шкільних програм	3,8	3,4	4,1
Тестування за системою «Гарт»	3,5	3,3	2,9
Система загальноєвропейських тестів «Юрофіт»	2,7	2,9	2,4
Визначення ЧСС	4,1	3,5	4,0
Вимірювання артеріального тиску	3,8	3,1	3,8
Проба Штанге	3,9	3,1	3,4
Проба Генчі	3,8	3,2	3,6
Проба Руф'є	2,7	2,9	2,2
Гарвардський тест	2,3	2,1	1,8
Методика Г. Л. Апанасенка	2,6	3,5	2,8

Узагальнення отриманої інформації дало підставу зробити висновок про доцільність окремих діагностичних напрямів. Отже, за показниками практичності найвищі бали набрали такі методики: коректурна проба Анфімова, самопочуття, активність, настроїв, соматометричні вимірювання, антропометричні індекси, тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості учнів за вимогами шкільної програми, тестування за системою «Гарт», визначення ЧСС, вимірювання артеріального тиску, проба Штанге та проба Генчі.

З погляду прогностичності найвище оцінені методика самооцінки мотивації навчальної діяльності учнів, метод соціометрії, методика Рене Жіля, оцінка формулювання мети навчання, виявлення помилок, усвідомлення знань, тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості учнів, методика Г. Л. Апанасенка. За показниками ефективності критеріїв вищі оцінки отримали коректурна проба Анфімова, виявлення помилок, соматометричні та фізіометричні виміри,

антропометричні індекси, тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості учнів, визначення ЧСС, вимірювання артеріального тиску.

Найгірші бали за всіма критеріями оцінювання діагностичних методик отримали стоматоскопічні вимірювання, визначення біологічного віку дитини, система загальноєвропейських тестів «Юрофіт», гарвардський тест, методика Г. Л. Апанасенка. Можна припустити, що застосування вказаних методик у фізичній культурі учнів супроводжується певними труднощами. Розглядаючи практичність як показник реальних можливостей проведення діагностичних заходів, а прогностичну цінність – як потребу в тій чи тій діагностичній інформації, дані таблиці дають змогу зробити припущення про доцільність і систематичність застосування діагностичних методик у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

5.2. Спрямованість педагогічної діагностики в навчальному процесі з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах

У науковій і методичній літературі досить повно досліджено та розроблено поняття *фізична культура* яке розуміють як складову частину загальної культури суспільства, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини для гармонійного формування її особистості. Фізична культура – важливий засіб підвищення соціальної й трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Водночас фізичною культурою називають навчальну дисципліну в школі.

У дослідженні цей термін розглянуто саме у вужчому значенні: як окремий предмет, спрямований на збереження й зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

У процесі вивчення предмета «Основи здоров'я і фізична культура» враховують найсприятливіші вікові й анатоμο-фізіологічні періоди розвитку та оздоровлення організму школярів; розкривають значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів; розвиваються фізичні якості й рухові здібності; формують знання, уміння та навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, дотримання правил техніки безпеки; розвивають вміння й навички використання фізичних вправ для запобігання порушенням постави, зняття втоми школярів.

На думку провідних учених [2; 5; 11; 12; 20], цілісна педагогічна система може бути розглянута як діалектичний узаємозв'язок двох відносно самостійних підсистем: діяльності педагога та діяльності учнів, кожен з яких, зі свого боку, можна уявити системою за відношенням до її внутрішньої будови. У найбільш загальному вигляді її функціонування в навчальному процесі школи можливо подати таким чином: діяльність вчителя ↔ навчальна інформація ↔ діяльність учнів.

Водночас педагогічний процес у галузі фізичної культури має свої особливості. Під час навчальних занять школярі не лише активно засвоюють певні

знання та вміння, а й удосконалюють свої фізичні якості: силу, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість, покращують стан здоров'я.

У результаті такої роботи вчитель управляє не лише учнями, а й розвитком їхніх фізичних якостей. Це, відповідно, здійснює певний вплив на змістову сторону професійної діяльності вчителя фізичної культури. Тому систему педагогічного процесу з фізичної культури можна подати як взаємозв'язок діяльності учня, учителя, змісту навчання та рухової активності (рис. 5.3).

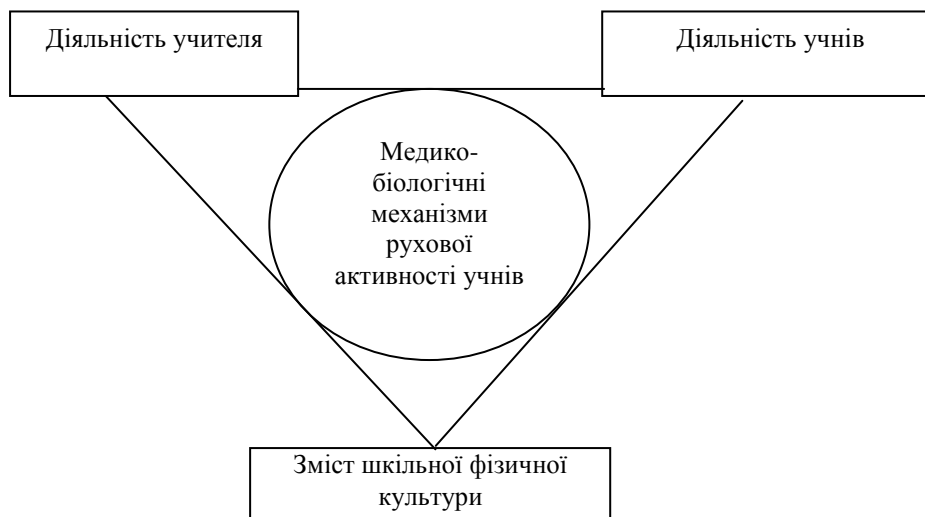


Рис. 5.3. Схема навчального процесу з фізичного виховання в школі

Потрібно зазначити, що для належного викладання фізичної культури поряд зі знаннями спеціальних предметів важливо досконало володіти медико-біологічними, які забезпечують фундаментальну підготовку з питань впливу фізичних навантажень на організм дитини.

Під час вивчення шкільної фізичної культури реалізуються навчальні, розвивальні, пізнавальні, виховні завдання. Навчальні завдання полягають у вивченні учнями рухливих і народних ігор; елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання загальнорозвивальних, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових і танцювальних вправ, вправ художньої й ритмічної гімнастики, вправ ковзаняра, лижника та плавця; в отриманні елементарних знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвивальні завдання полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь та навичок використання фізичних вправ для запобігання порушенням постави, зняття втоми й розвантаження; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури та формування особистості; у розвитку рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про рухливі, народні й спортивні ігри, акробатику, легку атлетику, художню та ритмічну гімнастику, плавання, ковзанярський і лижний спорт.

Пізнавальні завдання полягають у розвитку й розширенні кругозору, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, туризм, основи, здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, ученими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

Виховні завдання полягають у вихованні в учнів інтересу й звички до занять фізичними вправами; цікавості до українських народних ігор, національних, народних та олімпійських видів спорту, бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на потребу розвивати свої фізичні можливості й рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

У процесі вивчення навчального матеріалу здійснюються міжпредметні зв'язки з педагогікою, анатомією та фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури та спорту. Основним організаційно-педагогічним принципом побудови змісту навчання є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі й віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Основна мета вчителя фізичної культури в роботі з учнями – виховання в них бажання систематично займатися фізичними вправами та навчання їх самостійного виконання найпростіших рухових дій і правил безпеки. Плануючи роботу, учитель фізичної культури повинен скласти для кожного класу, з урахуванням його особливостей, графік розподілу й засвоєння навчального матеріалу, установивши кількість годин для кожного розділу, робочий план реалізації розділів програми на рік чи півріччя та план-конспект на групу або систему уроків із методики навчання рухових дій. Також педагогові потрібно спланувати проведення оздоровчих і фізкультурно-спортивних заходів у школі. Для обліку навчальної роботи він заповнює класний журнал і зошит учителя, а для обліку позакласної роботи – протоколи спортивних змагань і зведені протоколи показників виконання комплексного тесту.

Потрібно зазначити, що діяльність учителя фізичної культури має свою специфіку. З одного боку, він виступає як учитель-предметник, проводячи уроки, а іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення єдиної мети (рис. 5.4).

Учитель фізичної культури повинен залучити дітей до різноманітних форм занять, уключити в цей процес і доросле оточення дитини, об'єднувати зусилля державних та громадських організацій, які займаються питаннями виховання, охорони здоров'я й захисту дітей.

Оптимізація й управління шкільною фізичною культурою здійснюється засобами та методами, які ґрунтуються на результатах педагогічної діагностики. Головна мета педагогічної діагностики як дидактичного засобу управління навчанням – забезпечення його ефективності приведенням до системи знань, умінь, навичок учнів, самостійного застосування здобутих знань на практиці, розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я, стимулювання навчальної діяльності школярів, формування в них прагнення до самоосвіти.

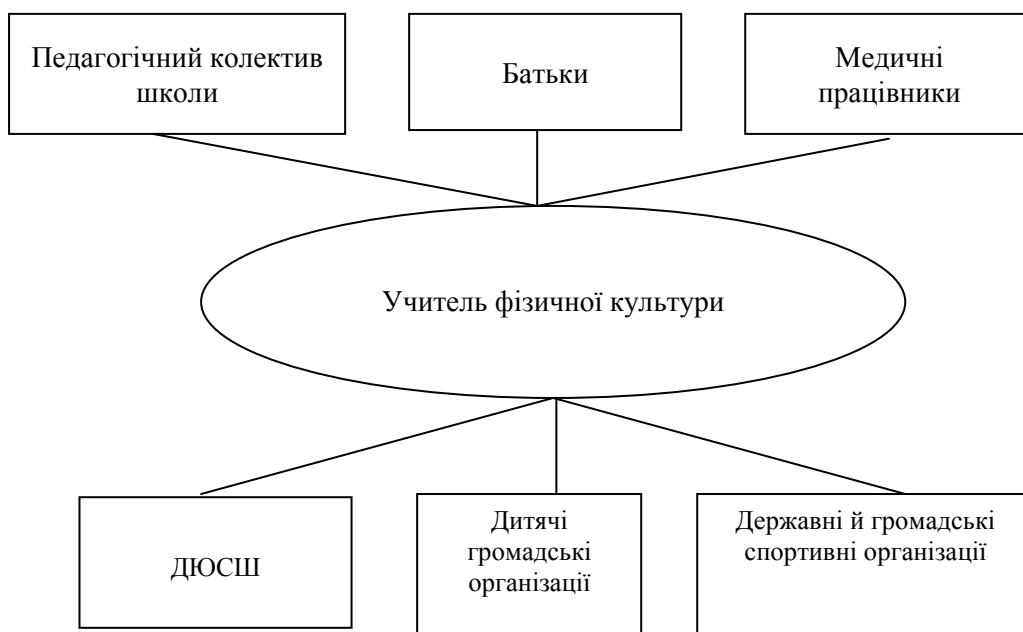


Рис. 5.4. Учитель фізичної культури в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Безсумнівний той факт, що діагностичні заходи повинні проводитися за певною програмою, однак теперішні програми вивчення школярів не повною мірою відповідають потребам практики. Під час розроблення програми педагогічної діагностики в навчальному процесі з фізичної культури використано положення А. І. Кочетова зі співавторами [26]. Крім того, у співвідношенні з діяльнісним підходом у діагностиці діагностично-релевантними ми вважали ті якості особистості, які відіграють провідну роль у регуляції діяльності для засвоєння змісту предмета «фізична культура».

Аналіз діяльності учнів та якості педагогічного процесу ми проводили на основі концепції Е. Герон, де враховували два основних фактори: особливості діяльності й особливості умов, у яких вона відбувається. Особливості діяльності аналізували за такими моментами:

- а) специфічність структури діяльності учнів на уроках фізичної культури;
- б) специфічність вимог під час виконання фізичних вправ;
- в) своєрідність труднощів під час виконання фізичних вправ.

Результати аналізу мети, завдань, змісту фізичної культури дали змогу визначити основні напрями реалізації педагогічної діагностики в загальноосвітніх навчальних закладах: діагностика стану здоров'я учнів; діагностика спортивних здібностей школярів; діагностика навчальних досягнень учнів; діагностика якості навчального процесу (рис. 5.5).

Діагностика стану здоров'я учнів – невід'ємна частина навчального процесу школярів у загальноосвітньому навчальному закладі, що включає заходи, спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури. Вона є потрібним

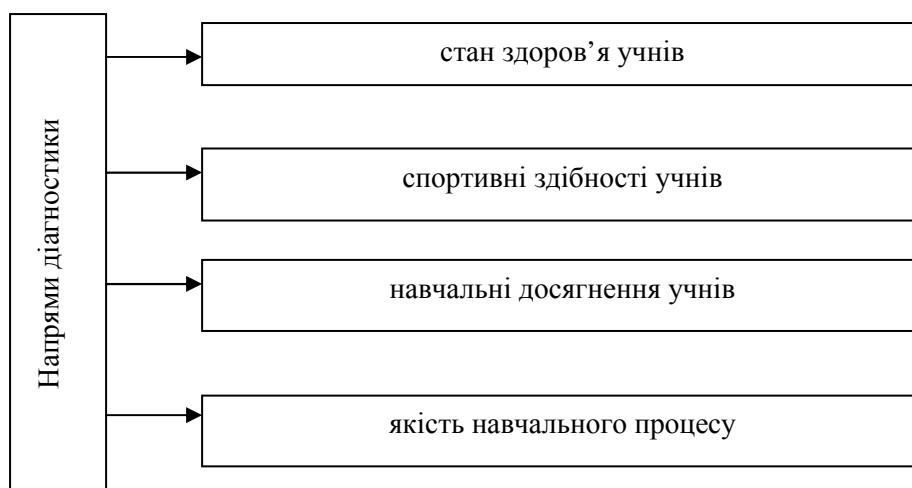


Рис. 5.5. Напрями педагогічної діагностики фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах

компонентом педагогічного процесу, який забезпечує вчасне визначення рівня функціональних можливостей організму школярів, адекватність фізичних навантажень і раннє виявлення ознак хвороб та ушкоджень.

Завдання діагностики стану здоров'я учнів:

- визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму й рівня розвитку фізичних умінь і навичок школяра для диференціації засобів та форм фізичної культури й дозування фізичного навантаження;

- систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції учня під впливом фізичних вправ, загартування й інших засобів біокорекції для оцінювання їх оздоровчого ефекту;

- виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів хвороб, які виникають під час занять фізичною культурою; профілактика шкільного (у тому числі спортивного) травматизму;

- проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання учнів.

Оцінюється стан здоров'я учнів із подальшим розподілом їх на групи для занять фізичною культурою за результатами:

- обов'язкових медичних профілактичних оглядів (рівень та гармонійність фізичного розвитку, наявність захворювань чи вад розвитку, травм, гострих хронічних захворювань, частота й тривалість захворювань, патологічна враженість);

- функціональних проб із дозованим фізичним навантаженням (визначення рівня функціонального стану організму);

- медико-педагогічних спостережень за різними формами фізичного виховання в навчальному закладі.

На підставі довідки про стан здоров'я на уроках фізичної культури здійснюється розподіл усіх учнів на групи для занять фізичною культурою (табл. 5.5). Усі школярі відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують

вправи з різним фізичним навантаженням, ті, які їм не протипоказані, загально-розвивальні та коригувальні. Крім цього, для учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, організуються додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

Таблиця 5.5

Характеристика медичних груп для занять на уроках фізичної культури

Назва медичної групи	Критерії віднесення учнів до груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
Основна група	Здорові діти та діти, які мають гармонійний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вище середнього рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Фізичну підготовку проводять у повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія) надається після поглибленого обстеження
Підготовча	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу лікувальної фізичної культури із середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Поступове підвищення навантаження без складання нормативів	Заборонено заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття в групах загальнофізичної підготовки або в домашніх умовах для ліквідації недоліків у фізичній підготовленості (за індивідуальними комплексними завданнями, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння окремими руховими навичками або підвищення рівня їх виконання).

Закінчення таблиці 5.5

Спеціальна група	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилення	Заняття проводить вчитель фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках
------------------	--	---	---

Складовою частиною діагностики стану здоров'я є оцінювання фізичного розвитку школярів, який відображає закономірності росту й розвитку дітей, процес дозрівання організму, а також морфологічний стан у кожному віковому періоді. Вивчаючи фізичний розвиток, застосовують уніфіковані методи діагностики. Визначають гармонійність і рівень фізичного розвитку учнів, використовуючи стандарти фізичного розвитку.

У процесі діагностики стану здоров'я і самопочуття учнів використовують об'єктивні та суб'єктивні показники організму. До об'єктивних належать частота серцевих скорочень, маса тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легень. Суб'єктивні ознаки – самопочуття, настрій, сон, апетит. Важливий метод діагностичної діяльності вчителя фізичної культури – спостереження за ступенем втоми учнів під час виконання фізичних вправ (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

Схема визначення ступеня втоми учнів під час фізичних навантажень

Об'єкт спостереження	Ступінь ознаки втоми		
	низький	середній	високий (неприпустимий)
Колір шкіри обличчя	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, побліднення або синюшність
Міміка, мова	Міміка звичайна, мова чітка	Вираз обличчя напружений, мова ускладнена	Виразне страждання на обличчі, мова вкрай ускладнена або неможлива
Потовиділення	Невелике	Велике потовиділення верхньої половини тіла	Різде потовиділення верхньої половини тіла та поясничного відділу, виступання солі
Дихання	Прискорене	Дуже прискорене	Дуже прискорене, поверхове, з окремими глибокими вдихами, безладне
Характер рухів	Бадьорий хід	Непевний крок, погойдування	Різде гойдання, тремтіння, змушена поза з опорою, падіння

Закінчення таблиці 5.6

Самопочуття	Скарги відсутні	Скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задишка, шум у вухах	Скарги на головокружіння, біль у правій прихрящовій ділянці, головний біль, нудота, інколи блювання
-------------	-----------------	--	---

Для попередження перетренування, втоми та інших можливих негативних чинників важливо в навчальному процесі з фізичної культури сформувати в учнів знання й уміння самоконтролю.

Самоконтроль – це система спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним розвитком, здатністю переносити фізичні навантаження. Він привчає учнів свідомо ставитися до навчально-тренувальних занять, дотримуватися режиму дня й виконання гігієнічних правил.

Спостереження дають можливість спортсменам за змінами в організмі вчасно виявити відхилення в стані здоров'я та попередити негативні наслідки неправильних фізичних навантажень.

Самоконтроль включає в себе спостереження й аналіз об'єктивного та суб'єктивного станів організму. До об'єктивних належать такі показники, які можна виміряти й визначити кількісно: антропометричні – довжина, маса тіла, окружність грудної клітки та ін.; функціональні – частота серцевих скорочень, глибина й частота дихання, життєва ємність легень та ін.; силові показники окремих груп м'язів, спортивні результати. Суб'єктивними є самопочуття, настрій, відчуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, сон, апетит, працездатність, потовиділення.

Дані самоконтролю – важливі засоби попередження стану перетренування та втоми. Вони допомагають учителеві, тренеріві й лікареві планувати фізичні навантаження, проводити навчально-тренувальний процес відповідно до індивідуальних особливостей організму школярів. У зв'язку із цим учнів ознайомлювали з найпростішими методиками діагностики (табл. 5.7).

Найкраща форма організації самоконтролю – ведення щоденника. У ньому рекомендують записувати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, результати виконання фізичних вправ, деякі суб'єктивні й об'єктивні показники стану організму до та після занять.

Таблиця 5.7

Суб'єктивні показники оцінювання фізичного стану учнів

Показник	Дата		
	після сну	перед тренуванням	після тренування
Настрій	Добрий	Добрий	Відмінний
Самопочуття	Задовільне	Добре	Добре
Утома	–	–	Середня
Працездатність	Знижена	Звичайна	Звичайна
Сон	–	–	Нормальний
Апетит	Добрий	Добрий	Підвищений
Потовиділення	Немає	–	Рясне
Бажання	Без бажань	Із задоволенням	–

Фізичне виховання в загальноосвітніх навчальних закладах спрямоване не лише на підвищення фізичної підготовленості й стану здоров'я учнів, а й на залучення їх до активної спортивно-масової діяльності та занять у спортивних секціях. Спортивна діяльність ставить підвищені вимоги до антропометричних показників учнів і їх функціональних можливостей. Тому в процесі орієнтації учнів до занять певними видами спорту проводиться первинна *діагностика їхніх спортивних здібностей*. Під час такої діагностики індивідуальних можливостей дітей ураховують вимоги, що ставляться до діяльності в певному виді спорту.

Процес спортивної орієнтації та спортивного відбору має декілька рівнів. Перший – початковий відбір для виявлення дітей, які володіють потенційними здібностями до успішного оволодіння конкретним видом спорту. Організаційний відбір передбачає агітаційні заходи, щоб викликати інтерес до занять, спостереження в процесі навчання та розвитку фізичних здібностей для встановлення темпів засвоєння навчального матеріалу. Другий рівень – поглиблений відбір для виявлення перспективних учнів, які володіють високим рівнем здібностей до цього виду спорту й схильностями до певної спеціалізації. Третій рівень – відбір для виявлення спортсменів для зарахування до колективів спортсменів високої кваліфікації.

Відбір здійснюється на основі вивчення тренувальної та змагальної діяльності в дитячо-юнацькому спортивному колективі. Четвертий рівень – відбір для виявлення спортсменів у збірні команди країни, регіону, відомства тощо. У процесі діагностики спортивних здібностей використовували широкий комплекс найрізноманітніших методик.

Діагностика навчальних досягнень учнів ґрунтується на порівнянні досягнутих результатів навчання з тими, які планували на початку вивчення матеріалу, й на визначенні співвідношення цих результатів. За допомогою діагностичних методів у процесі навчання розв'язують низку завдань: виявлення готовності учнів до сприйняття, усвідомлення та засвоєння нових знань; отримання інформації про характер самостійної роботи в процесі навчання; визначення ефективності організаційних форм, методів і засобів навчання; виявлення ступеня правильності, обсягу й глибини засвоєних школярами знань, умінь та навичок.

Діагностика навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності: засвоєння теоретико-методичних знань; засвоєння техніки виконання фізичної вправи; рівень фізичної підготовленості учнів (рис. 5.6).

Зміст теоретичної підготовленості учнів регламентується спеціальним розділом шкільної програми. Діагностика рівня засвоєння школярами нормативних вимог дає змогу виявити, як учні опановують навчальний матеріал, наскільки правильні, міцні й гнучкі набуті знання та вміння, які коригувальні засоби потрібно внести у зміст і форму пізнавальної діяльності. Оцінювати рівень засвоєння знань доцільно за допомогою таких методів педагогічної діагностики, як опитування й тестування.

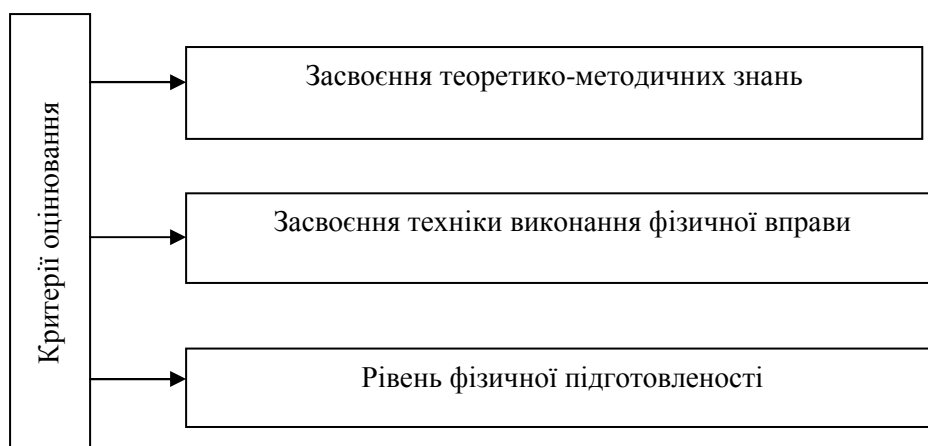


Рис. 5.6. Критерії діагностики навчальних досягнень учнів

При цьому потрібно враховувати глибину та повноту знань, обґрунтованість їх викладу, уміння учнів використовувати знання стосовно до конкретних випадків і практичних занять фізичними вправами. Оцінювався рівень теоретичної підготовленості школярів відповідно до загальноприйнятих критеріїв (табл. 5.8).

Таблиця 5.8

Критерії оцінювання засвоєння учнями теоретико-методичних знань із фізичної культури

Рівень компетентності	Бал	Критерій
Початковий	1	Учень володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначається учнем окремими словами чи реченнями.
	2	Учень володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння. Викладає його уривчастими реченнями. Виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні.
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
Середній	4	Учень володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні.
	5	Учень володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий; здатний із допомогою вчителя логічно відтворити значну його частину.
	6	Учень може відтворити значну частину теоретичного матеріалу. Виявляє знання та розуміння основних положень, із допомогою вчителя може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати й робити висновки, виправляти допущені помилки.
Достатній	7	Учень здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні приклади на підтвердження певних тверджень.

Закінчення таблиць 5.8

	8	Учень уміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом учителя, загалом самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти свої помилки й добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом учителя.
	9	Учень вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу, у тому числі й застосовує його на практиці; вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.
Високий	10	Учень виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх щодо завдань цілей, які поставив учитель.
	11	Учень вільно висловлює власні думки й відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища та факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги вчителя знаходить джерела інформації й використовує отримані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності. Використовує набуті знання й уміння в нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує особисту життєву позицію, узгоджуючи її із загальнолюдськими цінностями.
	12	Учень виявляє творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування й нахили, уміє самостійно здобувати знання.

Вивчення фізичних вправ на уроках і в позаурочний час передбачає послідовне формування вмінь і навичок виконувати окремі рухові дії. При цьому вчитель повинен завжди знати, що саме потрібно сформувати в кожному конкретному випадку і, якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати завершеним.

Характерними рисами рухових умінь на початку їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на новизну, наявність невпевненості, а іноді й страху. Усе це призводить до захисних рухових реакцій, до скутості та зайвих ізольованих рухів. Контроль за діями здійснюється за рахунок зору й слуху. М'язове відчуття лише формується. Уявлення про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку.

Сконцентроване в часі багаторазове повторення вправ створює умови для аналізу виконуваних рухових дій, їх порівняння з попередніми спробами, тому їх виконання повинно носити характер свідомих спроб відтворити програму вправи, яка розучується. Крім того, сама вправа виконується не стихійно, а створюється учнями з допомогою мислення й аналізу отриманої інформації. Навіть у разі наслідування початківців спирається на свідоме, цілеспрямоване спостереження взірця, формуючи таким чином у себе уявлення про цю вправу. У формуванні

образу вправи, що розучується, мислення спрямоване на пізнання зв'язку між окремими її елементами. Покращенню виконання сприяє аналіз учнями рухових дій і виправлення, які вносяться в цей процес, а не бездумне повторення.

Подальше виконання вправи знімає почуття невпевненості та страху. Поступово усуваються захисні рухові реакції, які заважають правильному виконанню вправи. Помилки в цьому процесі ще можливі, увага ще напружена й концентрується переважно на окремих рухах. Переключення уваги на довкілля, партнерів погіршує якість дії або призводить до невиконання вправи.

Поступово вміння переходить у навичку. Контроль за діями здійснюється переважно за рахунок пропріорецептивних сигналів. Однак при цьому зоровий контроль залишається як регулятор і, за потреби, використовується учнями.

Відповідно до оволодіння руховими діями роль свідомого контролю за ними зменшується: дія контролюється або за помірної зосередженості, що чергується з короткими відволіканнями уваги, або за поверхової зосередженості (швидкий контроль дій без їх глибокого осмислення). Точка зору, що навичка здійснюється без участі свідомості й що управління виконанням вправи на рівні навички переходить із кори в підкірку, на думку Є. П. Ілліна [13], неправомірна.

Отже, окремі складники рухової дії після її засвоєння можуть виконуватися за послабленого контролю свідомості, за згорнутого контролю, тобто слабо або зовсім не усвідомлюватись. Водночас неусвідомлення окремих частин навички не означає, що вона відбувається без контролю свідомості.

Формування вмінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес, успіх якого залежить від багатьох чинників. Першим серед них є правильне педагогічне керівництво цим процесом, яке полягає в його чіткому структуруванні.

У спеціальній літературі наведено інформацію, яка засвідчує, що різні джерела трактують структуру по-різному. Найбільше розбіжностей стосується кількості її етапів та їх змісту. Це, як показує аналіз, можна пояснити особливостями мислення авторів, контингентом учнів, для яких вона розробляється, і специфікою виду рухової діяльності.

У шкільній фізичній культурі структуру процесу навчання доцільно будувати за такими етапами: ознайомлення, розучування рухової дії, її засвоєння, закріплення. Формуючи методику навчання, учитель орієнтується на індивідуальні можливості учнів, їхні здібності, тому для різних школярів прийоми навчальної діяльності можуть бути різні, різним буде й темп педагогічних кроків. Він залежить від кількості та складності помилок, які допускаються учнями під час оволодіння руховою дією.

Зрозуміло, що вчитель та школярі будуть докладати всіх зусиль для безпомилкового виконання вправ. У цьому контексті процес навчання можна розглядати як процес проб, помилок і їх виправлення. Отже, учитель повинен уміти виправляти помилки. Аналіз показує, що всі помилки мають свої причини, а їх виправлення полягає в усуненні причин. Саме на усунення причин помилок і будуть спрямовані зусилля вчителя та учнів. До них належать:

– нерациональна методика навчання, обрана педагогом (неправильна послідовність вправ, негативна їх взаємодія, недостатній руховий досвід та фізична підготовленість, нерациональні методи навчання, погана організація навчально-виховного процесу тощо);

- нерозуміння учнями поставлених завдань і техніки виконання вправ;
- надмірне збудження або гальмування, що впливає на емоційний стан учнів;
- страх виконувати рухову дію;
- порушення ритму виконання вправи;
- неправильне виконання попередніх фаз рухової дії або попередньої вправи в їх комбінації;
- невиконання чи невчасне виконання окремих рухів у руховій дії;
- неправильний напрям рухів;
- недостатня або надмірна амплітуда;
- надмірна розслабленість або скутість;
- утома, яка за перших спроб наступає раніше, ніж на наступних етапах навчання;
- несприятливі умови виконання рухових дій (метеорологічні умови, неякісне устаткування й прилади тощо);
- надмірне старання, що призводить до м'язового та нервового перенапруження.

Методика виправлення помилок полягає у визначенні причин і виборі прийомів їх усунення. Наприклад, якщо учень боїться, то зрозуміло, що посилена страховка й гарантуватиме належних безпечних умов сприятиме правильному виконанню вправи. Помилки бувають типові та індивідуальні. Типові – це ті, які допускають здебільшого учні, їх можна прогнозувати, а отже й запобігати. Індивідуальні помилки допускають окремі учні або групами учнів і повинні виправлятися персонально. Помилки легше виправляти в процесі, ніж після засвоєння вправи.

Діагностуючи якість (техніку) виконання фізичних вправ, учитель фізичної культури керується вимогами до аналогічних вправ у відповідних видах спорту та етапу навчання. Відхилення у виконанні вправ учнями від названих вимог вважається помилкою. Помилки умовно поділяють на три групи: незначні, значні, грубі.

Незначні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії й майже не знижує кількісні показники. Значні помилки – відхилення від правильного виконання, яке не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники, наприклад недостатній мах ногою в стрибках у довжину. Грубі помилки – відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії й призводить до значного зниження результату.

Орієнтовно вчителі рекомендують у разі незначних помилок і безпомилкового виконання ставити відмінну оцінку, значні помилки є причиною зниження оцінки до рівня «добре», а грубі – підставою для задовільної оцінки. При цьому вік учнів не враховують, тобто передбачені програмою вправи для кожного класу потрібно виконувати згідно з ідеальним уявленням щодо їхньої якості. Докладніший розподіл критеріїв для діагностики рівня засвоєння учнями техніки фізичних вправ наведено в табл. 5.9.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури підтверджує значущість педагогічного контролю за фізичною підготовленістю школярів як основи процесу управління фізичним вихованням. Тестування фізичної підготовленості учнів вимагає вивчення закономірностей вікового розвитку організму, особливостей

Таблиця 5.9

Критерії засвоєння учнями техніки виконання фізичної вправи

Рівень компетентності	Бал	Критерій
Початковий	1	Учень тільки уявляє контури виконання певної рухової вправи, зв'язки вправ, комбінації (далі будемо називати рухові вправи).
	2	Рухова вправу учень виконує на рівні апробації (першого виконання).
	3	Учень виконує рухові складові елементи рухової вправи окремо без дотримання основних контурів техніки.
Середній	4	Учень виконує рухову вправу з дотриманням основних контурів правильної техніки, але з грубими помилками.
	5	Рухову вправу учень виконує з грубими помилками й двома-трьома незначними помилками.
	6	Рухову вправу виконує, але з однією грубою помилкою та двома-трьома незначними помилками.
Достатній	7	Рухову вправу учень виконує загалом упевнено, але з однією грубою помилкою й однією-двома незначними помилками.
	8	Учень упевнено виконує рухову вправу з дотриманням установлених контурів техніки.
	9	Рухову вправу учень виконує на належному рівні з двома-трьома незначними помилками.
Високий	10	Виконання рухової вправи з однією незначною помилкою.
	11	Виконання рухової вправи без єдиної помилки.
	12	Ідеальне виконання рухової вправи на рівні спортсмена-розрядника.

функціонального забезпечення прояву окремих фізичних здібностей, доступності виконання пропонованих контрольних вправ дітям із різним рівнем здоров'я та рівнем фізичної підготовленості. Здатність організму школярів адаптуватися до навантажень, які пропонуються руховими тестами, залежить від особливостей вікового розвитку, рівня фізичного здоров'я і працездатності, що підтверджують результати поглиблених досліджень.

У фізичній культурі учнів широко практикують нормативні способи кількісного визначення та оцінювання результатів тестування. Терміни «норма», «норматив» визначають певну міру, прийняту за уніфікований показник того, що повинно бути досягнуте в результаті діяльності. Сукупність норм – це послідовні сходинки досягнення результатів від початкового до граничного. Якщо норми відповідають можливостям учнів та умовам їх реалізації, то вони є найкращим орієнтиром на шляху до мети.

Водночас норми мають і контрольно-оцінювальне значення: за їх виконанням або невиконанням можна судити про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки вдалося вплинути (завдяки їх застосуванню) на динаміку фізичного розвитку й підготовленості учнів.

Ураховуючи це, у теорії та практиці фізичної культури проблема розроблення адекватних нормативів завжди посідала одне із центральних місць. Кількісно-нормативна постановка завдань поширюється, головню, на завдання з виховання фізичних якостей як основи рухових можливостей.

Об'єктивно вимоги, що ставить життя до фізичної підготовленості, не є сталими, а, отже, сталими не можуть бути й конкретні характеристики фізичного статусу людини. Тому може йтися лише про динамічні норми та про диференційоване їх визначені для різних демографічних контингентів з урахуванням конкретних умов. Загальні нормативи фізичної підготовленості мають бути доступні кожному за умови певної підготовки для їх досягнення. Якщо нормативи визначаються на рівні, що дасть змогу кожному виконати їх без будь-якої попередньої підготовки, то вони занижені й не мають стимулюючого значення. Тому нормативи під час оцінювання діяльності учнів повинні бути індивідуалізовані.

Мета тестування фізичної підготовленості учнів – стимулювання й спрямування подальшого розвитку фізичної культури для забезпечення здоров'я нації. Упровадження тестів дає можливість індивідуально діагностувати фізичну підготовленість, спрямовувати діяльність навчальних закладів на її забезпечення; контролювати ефективність фізичного виховання.

Тестування фізичної підготовленості включає виконання комплексу рухових дій, які дають змогу визначити й оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, – що мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану та здоров'я (рис. 5.7).

Застосування діагностики фізичної підготовленості школярів дасть змогу:

- визначити належний рівень фізичної підготовленості учнів;
- сформувані у школярів потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою впродовж усього життя;
- надавати можливість учням проводити індивідуальну самодіагностику фізичної підготовленості;
- визначати ефективні засоби фізичного виховання й методики фізичної підготовки;
- спрямовувати діяльність навчальних закладів на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості учнів.



Рис. 5.7. Напрями діагностики фізичної підготовленості учнів

Для діагностики розвитку фізичних якостей використовують нормативи, які розроблено для кожного року навчання в школі. Порядок їх проведення обирає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Під час складання навчального нормативу за його показником визначали рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії і теоретичними знаннями виставляли оцінку в балах.

Застосовуючи діагностику фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття і стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Педагог зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час складання нормативів.

У процесі оцінювання навчальних досягнень із фізичної культури також ураховують особисті досягнення школярів упродовж навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення школярів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

Головні критерії у виставленні оцінки за виконання рухової дії – комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Специфіка у виставленні оцінки за 12-бальною системою – це те, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії й теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності визначають за структурою техніки виконання та остаточне оцінювання в балах здійснюють за показниками теоретичних знань.

На основі показників діагностики знань, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості учнів доповнено критерії для комплексного оцінювання навчальних досягнень із фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (табл. 5.10).

Результати науково-дослідної роботи та практика шкільної фізичної культури засвідчують, що значна частина школярів не виконує програмні навчальні вимоги. За наявності неуспішності учня діють причинні чинники, які характеризуються значною специфічністю. Різні типи неуспішності пов'язані з різними переліками вірогідних причин, що мають неоднакову природу. Віднесення школяра до певного типу неуспішності ніби передбачає те коло причинних чинників, які є предметом аналізу в процесі визначення педагогічного діагнозу.

Результати дослідження дають змогу виділити три основні категорії учнів, які не встигають. До першої належать випадки загального й глибокого відставання в навчанні, коли учень не встигає з багатьох або навіть з усіх предметів упродовж

Таблиця 5.10

**Критерії комплексного оцінювання рівнів навчальних досягнень
із фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів**

Рівень навчальних досягнень учнів	Бал	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Початковий	1	Учень (учениця) має фрагментарні уявлення з предмета, потрібні для розрізнення та виконання певних елементів фізичних вправ із допомогою вчителя.
	2	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ із допомогою вчителя.
	3	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня.
Середній	4	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ із незначними помилками.
	5	Учень (учениця) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу. Може технічно правильно виконувати окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою.
	6	Учень (учениця) виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою вчителя аналізувати та виправляти допущені помилки. Здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи і вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ із незначними помилками.
Достатній	7	Учень (учениця) виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	8	Учень (учениця) має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості.
	9	Учень (учениця) вільно володіє навчальним матеріалом, уміло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи й вимоги, вправи для обов'язкового повторення та домашніх завдань.

Закінчення таблиці 5.10

Високий	10	Учень (учениця) має повні, глибокі знання, уміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи й вимоги.
	11	Учень (учениця) володіє узагальненими, міцними знаннями, технікою виконання фізичних вправ.
		Уміло застосовує їх на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи та вимоги на високому рівні.
	12	Учень (учениця) має узагальнені, системні знання, інструктивні навички техніки виконання фізичних вправ та обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості.

тривалого періоду часу. Друга категорія характеризується частковою, але відносно стійкою неуспішністю з основних предметів і, нарешті, до третьої належить неуспішність, яка має епізодичний характер.

Потрібно зазначити, що домінуюча причина випадків другої категорії (частковість стійкої неуспішності) – недоліки викладання. Ця ж причина частково діє й щодо випадків епізодичної неуспішності, але основне значення тут мають причини, які безпосередньо залежать від учнів.

У табл. 5.11 наведено схему детермінації загального відставання в засвоєнні предмета «фізична культура», на основі якого й може бути побудовано відповідну педагогічну діагностику.

Таблиця 5.11

Схема детермінації загального відставання учнів у засвоєнні предмета «фізична культура»

Рівень детермінації	Внутрішньоособистісна сфера	Між- та позаособистісна сфери	
		взаємини	педагог
Загальне відставання в навчанні	Низька інтенсивність навчальної діяльності, низька ефективність навчальної діяльності, пропуск великої кількості уроків		Відсутність особистісного підходу
Часткова неуспішність	Несформованість мотивів навчання, недисциплінованість учнів, значні прогалини в знаннях, уміннях та навичках, низький рівень розвитку пізнавальних та рухових здібностей	Складні міжособистісні відносини (учень – педагог, учень – колектив класу, в межах родини учня)	Відсутність диференційованого підходу
Епізодична неуспішність	Загальна ослабленість організму, відхилення в розвитку психіки, відхилення в розвитку окремих функцій організму, низький рівень фізичного розвитку та підготовленості, часті		Відсутність індивідуального підходу

	захворювання		
--	--------------	--	--

Можна стверджувати про три основні типи неуспішності учнів: перший – школярі з низькою інтенсивністю навчальної діяльності; другий – із низькою ефективністю навчальної діяльності; третій – учні з високою кількістю пропусків уроків фізичної культури.

Проведені спостереження дають змогу виділити загальні ознаки поведінки школярів першого типу (із низькою інтенсивністю навчальної діяльності): неуважність на уроці, недисципліновану поведінку, повільне виконання навчальних завдань. У таких дітей рівень здібностей достатній для задовільного засвоєння змісту предмета.

Показовий той факт, що 62,7 % учнів, які належать до цього типу, характеризуються відсутністю стійких мотивів до навчання в школі за достатньо яскраво вираженої спрямованості на різноманітні види позашкільної активності. Причиною несформованості мотивів навчання може бути відсутність індивідуального підходу зі сторони вчителя. Як показали проведені педагогічні заходи, найбільш дієвими в роботі зі школярами цього типу є втягнення їх у практичну діяльність, яка дає негайні та відчутні результати.

Обов'язковою умовою оцінювання є здійснення особистісно орієнтованого підходу (створення умов, які відповідають особливостям розвитку учня, рівню його фізичної підготовленості, стану здоров'я); вчасне інформування школяра про результати його навчальних досягнень із коротким аналізом виконання ним рухових дій. Тому важливим питанням у процесі діагностики успішності учнів є диференціація оцінок. Під час експериментальної роботи здійснено спробу визначити можливість диференціації оцінки розвитку фізичних якостей школярів. Сутність її зумовлювалася тим, що окремі учні внаслідок індивідуальних особливостей (найчастіше анатомічно-фізіологічних) навіть за величезної старанності не можуть виконати контрольні нормативи на відмінну оцінку. Однак вони можуть досягати при цьому позитивних зрушень у своїх результатах.

Унаслідок науково-дослідної роботи проаналізовано результати фізичної підготовленості учнів і їх анатомічні особливості: довжина та маса тіла, тип його будови. У подальшому визначено динаміку результатів (порівняно з результатами, показаними в минулому році) з окремих тестів. Такий підхід до оцінювання дав змогу підвищити зацікавленість у розвитку фізичних якостей не лише в тих учнів, які традиційно отримували низькі оцінки, а й у достатньо обдарованих у щодо рухової активності школярів.

Складова частина професійної діяльності вчителя фізичної культури – *діагностика якості навчального процесу*. Лише осмислюючи й оцінюючи результати діяльності, можна вносити потрібні корективи у свою працю, підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність загалом. Отже, володіння методикою професійного аналізу уроку – обов'язковий компонент професійної кваліфікації фахівців із фізичної культури й запорука підвищення його результативності.

Діагностика якості уроку – складний процес, який вимагає певних знань, умінь, навичок тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності. Побачене потрібно одночасно осмислити й оцінити з позицій доцільності рішень у певних обставинах, намітити рекомендації тому, хто проводить урок. Для формування висновків і пропозицій потрібно готуватися, спеціально вивчаючи при цьому документи планування та готуючи протоколи спостереження до його початку.

Педагогічна діагностика уроку може бути повною або частковою. За повної діагностики охоплюють всі його компоненти, нюанси й весь зміст уроку. Предметом часткової діагностики є окремі компоненти заняття, наприклад величина й динаміка фізичних навантажень, методи та методичні прийоми, використані вчителем, поведінка учнів, поведінка вчителя, прийоми активізації діяльності учнів. Повна педагогічна діагностика уроку може переслідувати різні цілі, а саме:

- виявлення його позитивних сторін і хиб (щоби закріпити перші та усунути другі);

- контроль діяльності вчителя й інспектування;
- вивчення досвіду роботи вчителів;
- оцінку рівня професійної майстерності педагога.

Наукова література з фізичної культури дає змогу визначити схему педагогічної діагностики уроку фізичної культури:

- загальні відомості; школа, клас, дата, час, місце проведення, кількість учнів за списком і тих, хто займаються, зайнятість корисною роботою тимчасово звільнених, але присутніх на уроці учнів;

- матеріально-технічне забезпечення та санітарно-гігієнічні умови проведення уроку (чистота приміщення; стан приладів, їх розміщення, установка й прибирання; порядок роздавання та збору інвентарю; нестандартне обладнання, його доцільність та ефективність; безпека на занятті; виховання в учнів бережливого ставлення до інвентарю й обладнання; залучення учнів до підготовки та виготовлення дрібного інвентарю й наочних посібників). Естетична оцінка місць занять і матеріально-технічних умов;

- підготовленість педагога та учнів до уроку; розроблення вчителем змісту знань (відповідність відібраних засобів завданням уроку; доцільність запланованої та фактично реалізованої послідовності вправ на уроці);

- добір методів і методичних прийомів навчання, виховання, організації й оцінювання діяльності учнів; їхня цінність із погляду виховання особистості учнів; використання на уроці наочних посібників і технічних засобів навчання, їх повнота й методична цінність;

- підготовленість до уроку помічників, їх попереднє інструктування; успішність діяльності; знання та вміння організаційно-методичного характеру; знання типових помилок і шляхів їх виправлення; уміння страхувати; знання правил ігор, вимог до установки приладів; якість виконання функцій черговими, капітанами команд, судьями;

- доцільність відхилень від намічених завдань і змісту уроку, викликаних умовами й ситуаціями, що виникли в процесі його проведення;

- використання методів організації навчальної роботи та їх поєднань. Способи виконання вправ, що використовувалися на уроці. Доцільність вибраних форм розміщення та способів переміщення учнів для виконання чергових завдань із погляду забезпечення оптимальних просторових умов роботи (доброї видимості вчителя, зручності виконання вправ, узаємостереження під час узаємного навчання та оцінки) й економії часу. Виховна цінність застосованих шиків і переміщень (для розвитку орієнтування в просторі та часі, виховання естетичних почуттів, уваги, кмітливості й виконавської дисципліни);

- тип і побудова уроку; місце уроку в системі занять, доцільність обраного типу уроку, його відповідність етапові навчання; чіткість формування завдань і

їх доведення до учнів із погляду мотиваційного значення (спонукання учнів до навчання, подолання труднощів, переконання важливості матеріалу, що вивчається, підвищення інтересу до уроку); відповідність структури уроку до його типу, завдань і змісту;

– навчальний матеріал (зміст) уроку (відповідність змісту й завдань до можливостей учнів, їхнього рухового досвіду; зв'язок матеріалу уроку із засвоєним раніше; наявність і вчасність перевірки якості засвоєного, достатності зусиль для усунення виявлених помилок; забезпечення міцності засвоєння матеріалу; доцільність і конкретність домашніх завдань, їх посильність; дозування фізичних навантажень; обґрунтованість фізичних навантажень і способів їх регулювання з позиції розв'язання поставлених завдань);

– методи навчання й виховання (уміння вчителя обирати потрібні методи, урахувавши завдання уроку, особливості навчального матеріалу, умови проведення занять, етап навчання, підготовленість учнів, їх вік і стать; наявність елементів самостійного пошуку й творчих зусиль учнів. Зв'язок навчання та виховання в кожному конкретному епізоді й уроці загалом.

Діагностуючи використання методу слова враховують:

– точність і логіку викладу, його образність, пізнавальну й виховну цінність розповіді;

– чіткість визначення призначення того, що вивчається, переконливість обґрунтування вимог до процесу навчання та його результатів, прагнення залучити учнів до пояснення;

– характер і форму запропонованих учням завдань, їхню доцільність і доступність формулювань;

– уміння педагога вести бесіду, спрямовувати обговорення, підсумовувати;

– доцільність кількості та змісту вказівок, спонукання учнів до творчої активності через вказівки, їх вчасність, авторитетність, роль у навчанні й вихованні;

– уміння вчителя керувати розбором ігор та інших колективних дій школярів;

– дотримання прийнятої термінології, забезпечення правильних команд і їх виконання, уміння варіювати силу та інтонацію голосу, використовувати самопідрахунок, самоприклади, самопроговорювання;

– доступність пояснення техніки;

• об'єктивність усних оцінок, їх вчасність і форму виголошення, участь в оцінюванні учнів.

Під час використання методів демонстрації оцінюють:

• вчасність безпосередньої демонстрації, її доцільність і достатність повторень, шляхи попередження сліпого копіювання;

• підготовку учнів до демонстрації, місця спостережень та їх зміни;

• використання слухового, зорового, м'язового сприйняття для створення повної уяви про вправу;

• вплив різних способів демонстрації на успіхи в навчанні;

• використання звукової та світлової сигналізації й музичного супроводу для регулювання процесу засвоєння темпу, ритму, стимулювання емоційного стану, уміння обирати музичні твори, керувати виконанням вправ під музику.

Оскільки в процесі проведення занять методи слова та демонстрації використовуються разом, важливою є ефективність їх поєднання. Під час використання методів вправи оцінюють:

– їх доцільність із позицій величини навантаження, впливу на ефективність розв’язання освітніх, оздоровчих, виховних завдань, поєднання з методами слова й демонстрації;

– відповідність обраних методів до етапу навчання, фізичного та психічного стану учнів;

– доцільність обраного варіанта навчання (загалом чи частинами);

– уміння вчителя вчасно виявити й виправити помилки;

– ефективність дібраних підвідних і підготовчих вправ;

– ефективність використання ігрового та змагального методів, стимулювання творчої активності й свідомості учнів;

– уміння сформулювати команди, розподілити ігрові ролі, доступно викласти зміст ігор і правила їх проведення;

– здатність учителя застосувати ігровий та змагальний методи для виховання учнів.

Аналіз стилю діяльності педагога передбачає також відповідність змісту й структури уроку принципу розвивального навчання, а саме:

– уміння вчителя ставити завдання, які стимулюють інтерес школярів до уроку;

– відповідність фізичного, психічного та інтелектуального навантаження можливостям учнів;

– співвідношення репродуктивної й творчої навчальної діяльності школярів;

– співвідношення засвоєння навчального матеріалу на уроках і в самостійних позаурочних заняттях; інструктивна спрямованість уроку;

– співвідношення контролю, аналізу й оцінювання діяльності учнів із боку вчителя та взаємного критичного оцінювання, самоконтролю, самоаналізу й самооцінки школярів;

– співвідношення спонукання учнів до діяльності шляхом коментарів, що викликають позитивні відчуття у зв’язку з виконанням роботи, установок, які стимулюють інтерес до занять, і через примус (різкі зауваження, нотації, нагадування про оцінку тощо);

– досягнення педагога в розвитку допитливості, спостережливості, мисленнєвої активності, ініціативи, самостійності й почуття відповідальності за свої дії, навичок самоконтролю та самооцінки. Друге питання: які особливості самоорганізації вчителя, тобто:

– підготовленість педагога до уроку (володіння змістом і структурними компонентами уроку);

– робоче самопочуття вчителя на початку уроку й у процесі його проведення (зібраність, наполегливість у розв’язанні завдань, оптимістичність, педагогічна винахідливість тощо);

– педагогічний такт учителя, його мовна та рухова підготовка, уміння справляти приємне враження;

– психологічний клімат у класі, збереження вчителем керівної ролі на уроці;

– уміння контролювати й оцінювати роботу помічників.

Аналіз організації пізнавальної діяльності учнів та їхньої поведінки на уроці:

– розуміння школярами поставлених завдань;

– осмислення учнями навчального матеріалу;

– стійкість і зосередженість уваги школярів, їхня підготовленість до уроку;

- прийоми активізації навчальної діяльності учнів, їхньої самостійності роботи;
- рівень особистої відповідальності школярів за якість та ефективність навчальної роботи;
- прагнення учнів до вирішення проблемних ситуацій, оволодіння знаннями, уміннями, навичками здійснювати самоконтроль, самооцінки, взаємооцінки;
- інтерес учнів до власного розвитку, успіхів та рівень їхньої відповідальності за власний фізичний стан;
- емоційний стан учнів.

Результати уроку:

- реалізація плану уроку, його завдань, рівень засвоєння навчального матеріалу;
- виховне й оздоровче значення уроку.

Висновки та пропозиції:

- оцінка якості уроку загалом;
- що було нового, оригінального на уроці;
- вади змісту, організації й методики проведення уроку;
- шляхи усунення хиб і помилок учителя.

Схема педагогічної діагностики уроку фізичної культури за його частинами

1. Підготовча частина:

- правильність постановки завдань уроку, їхня конкретність, відповідність підготовленості учнів умовам проведення занять, зв'язок із завданнями попередніх уроків;
- спосіб та ефективність донесення завдань уроку до свідомості учнів, їх психологічна підготовка до його проведення;
- кількість, ефективність, оригінальність вправ, їх відповідність матеріалу основної частини за характером й інтенсивністю, оцінка дозування вправ. Наявність спеціально підготовлених вправ, їх достатність;
- ефективність педагогічного керівництва класом із боку вчителя (методи організації, команди, демонстрація, слово, грамотність мовлення);
- наявність необхідних частин розминки (загальної, спеціальної, індивідуальної);
- доцільність використаних способів виконання вправ;
- вимоги вчителя щодо правильності виконання вправ учнями;
- доцільність використання площі, обладнання та інвентарю.

2. Основна частина уроку:

- доцільність використаних учителем методів і методичних прийомів, підготовчих та підвідних вправ для засвоєння запланованої рухової дії;
- знання вчителем техніки, запланованої до вивчення вправи, і його вміння бездоганно виконати її;
- ефективність запланованої та реально виконаної кількості повторень вправ, передбачених змістом уроку;
- теоретична підготовка учнів на уроці;
- реалізація принципів доступності й індивідуалізації, міцності та прогресування, свідомості й активності на уроці;
- дотримання заходів безпеки під час виконання вправ;
- реалізація вимоги щодо вдосконалення фізичних якостей на уроці. Зв'язок цієї роботи зі змістом навчального матеріалу. Відповідність параметрів навантаження поставленим завданням;

– використання на уроці тренажерів, нестандартного обладнання, опосередкованої наочності, навчальних карток;

– щільність основної частини уроку та її емоційність.

3. Завершальна частина:

– доцільність використаних засобів для розв'язання завдань завершальної частини;

– уміння вчителя підсумовувати урок, оцінювати діяльність учнів, націлювати їх на подальше самовдосконалення;

– зміст домашнього завдання, його цінність для школярів і їх інтерес до виконання.

Оцінювання компонентів уроку, що стосуються всіх його частин:

– оздоровча й виховна цінності уроку;

– емоційність уроку й інтерес до нього учнів;

– спосіб взаємодії школярів та вчителя на уроці;

– доцільність і ефективність відхилень від передбаченого плану уроку;

– оцінювання якості підготовки місць, занять, їхній санітарно-гігієнічний стан, матеріальне забезпечення;

– спортивна форма учнів;

– зовнішній вигляд і психологічний стан учителя, манера його поведінки;

– активність учнів, їх зацікавленість власним розвитком, старанність;

– реалізація на уроці міжпредметних зв'язків.

Загалом структура формування вмінь діагностики ефективності уроку фізичної культури наведено в табл. 5.12.

Таблиця 5.12

Структура формування в майбутніх учителів умінь діагностики ефективності уроку фізичної культури

Функції вчителя	Уміння
Орієнтування, контроль та оцінювання зовнішніх умов проходження педагогічного процесу	Помітити підготовленість учнів до занять. Спостерігати впродовж уроку за дисципліною Спостерігати за ходом уроку згідно з планом. Спостерігати за своєю поведінкою й мовленням.
Спостереження за виконанням вправ учнями	Уважно спостерігати за діями учнів. Постійно тримати весь клас у полі зору. Помічати взаємозв'язок своєї діяльності з діяльністю учнів. Розподіляти увагу під час спостереження за декількома об'єктами
Спостереження за процесом засвоєння учнями нових спортивних дій	Помітити психофізичний стан учнів. Помітити особливості навчальної діяльності класу загалом (темп уроку, труднощі, ступінь засвоєння нових вправ, типових помилок). Помітити, чи усвідомлюють учні нові вправи, чи вміють самостійно застосовувати отримані знання і навички під час виконання вправ. Помітити особливості тренувальної діяльності окремих учнів, наявність спортивних умінь, якість виконання вправ, особливості оволодіння новими вправами.

Зазначена шкала сприяє формуванню спостережливості студентів та уміння аналізувати. Крім цього, студентам під час педагогічної практики потрібно було вести спостереження за діяльністю класу, де вони виконували роль класних керівників.

Спостереження записували до щоденника. Наприкінці педагогічної практики студенти, урахувавши результати спостережень, давали письмову характеристику учням класу. Результати експерименту з визначення можливості проведення діагностичних заходів у практичній діяльності вчителя фізичної культури дають змогу визначити місце педагогічної діагностики в межах предмета «Фізична культура» (рис. 5.8).



Рис. 5.8. Педагогічна діагностика в системі управління педагогічним процесом із фізичної культури

Звертаємо увагу на те, що педагогічна діагностика уроку фізичної культури не повинна містити простих відповідей на поставлені в схемі питання, як це роблять, наприклад, під час заповнення анкети. Аналіз вимагає творчого осмислення зафіксованих під час уроку фактів, їх теоретико-методичної оцінки, що допоможе виявити причини успіхів і невдач, накреслити шляхи подальшого вдосконалення педагогічної майстерності вчителя.

Відомості, наведені на рис. 5.8, засвідчують, що реалізація педагогічної діагностики в шкільній фізичній культурі передбачає комплекс управлінських рішень відповідно до завдань навчання, змісту програмного матеріалу та індивідуальних особливостей учнів. Відповідно до цього, змістом педагогічної діагностики в галузі фізичної культури повинні бути об'єкти, процеси й методи діагностичної діяльності. При цьому потрібно, щоб у процесі навчання реалізовувалося здійснення окремих діагностичних методик.

Висновки до 5 розділу

Грунтуючися на системотвірній ролі педагогічної діагностики, виокремлено її основні компоненти (методологічний, технічний, теоретико-логічний). Методологічний передбачає чітку визначеність понять, які виражають кінцеве спрямування системи діагностичних заходів, а також діагностичних ознак. Крім того, він передбачає планування діагностичного дослідження (вибір та оцінювання методу отримання інформації, визначення діагностичних норм). Технічний компонент уключає систему дій для отримання, фіксації й обробки даних, передбачаючи наявність спеціальних методів і методик діагностичного обстеження. Теоретико-логічний компонент передбачає встановлення діагнозу на основі отриманого результату, інтерпретацію та прогнозування для використання в практичній діяльності.

Педагогічна діагностика як цілісна педагогічна система виконує специфічні функції (здоров'язбережувальну, інформаційну, оцінювальну, прогностичну, управлінську). Здоров'язбережувальна функція забезпечує збереження фізичного здоров'я (раціональне харчування, оптимальна рухова активність, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку). Інформація про фізичну й функціональну підготовленість школяра, стан здоров'я, рівень засвоєння знань, швидкість формування рухових умінь і навичок, труднощі в навчанні забезпечує зворотний зв'язок щодо корекції засобів і методів навчання. Оцінювання навчальних досягнень та вихованості школярів створює сприятливі умови для подальшого розвитку індивідуальних можливостей і потреб учнів, можливості допомогти їм подолати труднощі в навчанні. Прогностична функція спрямована на розкриття рис і якостей подальшого випереджувального розвитку особистості школяра. Функція управління полягає в коригуванні дій учителя, унесенні змін у зміст навчально-виховного процесу, оптимізації педагогічного процесу.

Аналіз змісту навчально-виховного процесу з фізичної культури в школі дає підстави стверджувати, що об'єктами педагогічної діагностики є педагогічний процес (зміст, методи, організаційні форми й засоби навчання, окремі напрями виховного процесу (національне, моральне, трудове, естетичне, фізичне виховання), педагог (педагогічна майстерність і професійна компетентність учителя, управлінців), учень (рівень навчальних досягнень, стан здоров'я, рівень вихованості, пізнавальні

інтереси, здібності, ставлення до навчання). Діагностуванню підлягає також діяльність шкільних колективів (класу, школи, суспільно-політичних та спортивних дитячих і юнацьких об'єднань), суспільна думка, точка зору батьків на діяльність школи.

До методів діагностичної діяльності належать спостереження, бесіда, опитування, анкетування, тестування, інтерв'ю, аналіз дитячих робіт, метод незалежних характеристик. Більшість із них учитель активно використовує у своїй роботі, спостерігаючи за дітьми, спілкуючись із ними, перевіряючи їхні роботи, проводячи бесіди з батьками учнів, колегами.

Результати анкетування засвідчили, що діагностична компетентність учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл перебуває на низькому рівні. Лише 36,8 % респондентів указали у своїх відповідях, що знають про методи педагогічної діагностики (краща ситуація простежувалася щодо методів фізичної та функціональної діагностики – про свою обізнаність у цьому питанні заявили 93,6 %). Показовим є те, що вчителі найчастіше визначали рівень фізичної підготовленості учнів на основі програмних нормативів; 32,8 % учителів потенційно готові здійснювати діагностичні заходи, але проводить їх лише 21,6 %.

Результати дослідження дають змогу виділити три умовні групи педагогів: із відносно високим (16,8 % опитаних нами вчителів), середнім (48,7 %), низьким (34,5 %) рівнями потреб у діагностичній інформації. Слід зазначити, що до третьої групи ввійшли переважно педагоги, чий стаж практичної роботи становив 25 і більше років. Причиною може бути те, що вчителям із таким стажем досить важко міняти уявлення про своїх вихованців. Низький рівень потреби в цьому разі – своєрідний відхід від проблеми. Підставою ігнорування «наукової» діагностики на практиці педагоги називають насамперед відсутність часу для проведення діагностичних досліджень. Водночас результати анкетування дають можливість констатувати, що вчителі все одно стежать за розвитком учнів, засвоєнням знань, умінь і навичок. Тому потрібно говорити про те, як доцільно організувати роботу, яка вже ведеться, для підвищення якості педагогічного процесу.

Результати дослідження засвідчують, що вчителі фізичної культури в процесі фізичного виховання учнів застосовують різноманітні діагностичні методики. Їх можна поділити на групи: діагностика цільового компонента педагогічного процесу, мотивів занять фізичними вправами, міжособистісних взаємин, формування знань і рухових умінь, фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, функціонального стану серцево-судинної системи, функціонального стану дихальної системи, фізичної працездатності, стану фізичного здоров'я.

Аналіз застосування діагностичних методик фахівцями показав, що, залежно від систематичності використання, є три умовні групи цих методик. Група «одноразових» методик призначена для діагностики достатньо стабільних індивідуальних особливостей учнів, які лімітують навчально-виховний процес; цільового компонента педагогічного процесу (ступені досягнення педагогічної цілі). «Багаторазові» методики спрямовані на діагностику соціально-психологічних особливостей школярів, рівня розвитку та вихованості учнів, а також змістовного (навчальна інформація та матеріал, для засвоєння яких створюється педагогічна система) й операційно-діяльнісного (засоби, форми та методи педагогічних впливів) компонентів. До групи «систематичних» належать методики, призначені для оцінювання знань, умінь і навичок, які формуються в учнів, рівня розвитку

фізичних якостей та функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем організму, комплексного аналізу фізичного здоров'я.

Джерела та література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2-х т. Т. 1 / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – 267 с.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
4. Ашмарин Б. А. Теория педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : [б. и.], 1991. – 202 с.
5. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю. К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1985. – 208 с.
6. Битинас Б. П. Педагогическая диагностика: сущность, функции, перспективы / Б. П. Битинас, Л. И. Катаева // Педагогика. – 1993. – № 2. – С. 10–15.
7. Вяткин Б. А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности : автореф. дис на соиск. канд. психол. наук. – М., 1981. – 41 с.
8. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
9. Комплекс тестування «Крок до здоров'я – шлях до гуманізації фізичного виховання школярів» / М. Дутчак // Фіз. виховання в шк. – 2005. – № 6. – С. 15–16.
10. Душанин С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С. А. Душанин. – Киев : [б. и.], 1986. – 47 с.
11. Зарипов К. Педагогическая диагностика в системе непрерывного повышения квалификации учителей : дис ... д-ра пед. наук / К. Зарипов. – Бухара, 1990. – 437 с.
12. Зеер Э. Педагогическая диагностика личности учащихся СПТУ / Э. Зеер, Г. А. Карпова. – Свердловск : Изд-во Свердл. инж. пед. ин-та, 1989. – 86 с.
13. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 286 с.
14. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика / К. Ингенкамп. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с.
15. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 232 с.
16. Куц А. С. Показатели физического развития и двигательной подготовленности школьников центральной зоны Украины / А. С. Куц. – Винница : [б. и.], 1987. – С. 3–19.
17. Куц О. С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. С. Куц. – К., 1997. – 41 с.
18. Леонтьев А. Н. О диагностических методах исследования школьников / А. Н. Леонтьев, А. А. Смирнов, А. Р. Лурия // Советская педагогика. – 1968. – № 7. – С. 14–17.
19. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5–9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О. Б. Логвиненко. – Львів, 2004. – 21 с.
20. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури : навч. посіб. для вищ. шк. / С. Д. Максименко. – К. : Наук. думка, 1998. – 226 с.

21. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. З. Максимів. – Львів, 2007. – 21 с.
22. Мартиненко С. М. Система підготовки вчителя початкових класів до діагностичної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / С. М. Мартиненко. – К., 2009. – 52 с.
23. Мартиненко С. М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика : монографія / С. М. Мартиненко. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2008. – 434 с.
24. Мосійчук Л. В. Формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні школярів (на прикладі підлітків 13–14 років) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / ЛДДФК. – Львів, 2004. – 23 с.
25. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
26. Педагогическая диагностика в школе / А. И. Кочетов, Я. Л. Кломинский, И. И. Прокопьев ; под ред. А. И. Кочетова. – Минск : Нар. асвета, 1987. – 223 с.
27. Петрина Р. Л. Формування ритму у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. Л. Петрина. – Л., 2000. – 17 с.
28. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / ЛДДФК. – Львів, 2008. – 20 с.
29. Прохорова М. В. Педагогическое управление: Диагностика управленческой компетентности специалиста по физической культуре : учеб. пособие – СПб. : [б. и.], 1993. – 32 с.
30. Пуятіна Г. М. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Г. М. Пуятіна ХДАФК. – Х., 2007. – 20 с.
31. Allensworth Diane De Muth. Healthy Students 2000: an agenda for continuous improvement in America's Schools / Allensworth D. D., Symons C. W., Olds R. S. – Kent, Ohio : American Schools Health Assn. 1994. – P. 192.
32. Arizona Comprehensive Health Essential Skills / Guides – Classroom Use – Guides (For Teachers). – Arizona State Dept. of Tducation, Phoenix. USA, 1990. – P. 146–193.
33. GuiPlines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Heacth Promotion, Ceneters for Disease Control and Prevention. – J. Sch. Heacth, 1997. – P. 202–219.
34. Hoppes C. A family fitness Program. Suggestion for Implementing a Successful Family Fitness Program / C. Hoppes, K. Munoz, M. B. Gruber, R. A. Herb // JOPERD. – Vol. 56. – No. 28. – 1996. – P. 23–27.
35. Lehwald H. D. Game Adaptation: Essential to Health Integration Within Physical Education / H. D. Lehwald, L. Greene // The Physical Educator. – Vol. 53. – Spring. – No. 4. – 1996. – P. 94–100.
36. Nelson N. P. Physical Education For Elementary Schools / N. P. Nelson, W. Van Hagen, J. L. Comer ; The Roland Press Company. – New York (USA), 1966. – P. 23–25, 44–50.
37. Virgilio S. Fitness Education for Children. A Team Approach / S. Virgilio // Human Kinetics. Champaign. – Illinois, 1997.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення шкільної фізичної культури. Зокрема, пропонується вдосконалити методи й форми проведення занять фізичними вправами, покращити програмно-нормативне забезпечення, санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, підвищити рухову активність учнів, застосовувати технічні засоби навчання, удосконалити систему оцінювання.

У наукових працях констатується, що ефективним шляхом підвищення рухової активності школярів є самостійне виконання фізичних вправ. Термін «самостійні заняття фізичними вправами» визначається як форма організації діяльності, яка включає різноманітні види індивідуальної й колективної рухової активності, здійснюється на уроці та позаурочних заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних можливостей учнів під керівництвом учителя або без його безпосередньої участі.

У наукових дослідженнях визначено історичні та загальнопедагогічні засади формування готовності до діяльності, обґрунтовано понятійний апарат, розкрито особливості формування готовності школярів до окремих сторін діяльності. Проте в сучасній психолого-педагогічній літературі відсутні дослідження методики формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами як цілісного й інтегративного стану особистості.

2. Структурно-функціональна модель педагогічної діагностики, розроблена на основі аналізу діагностичної діяльності вчителів фізичної культури й літературних джерел, включає такі складові частини: компоненти (методологічний, технічний та теоретико-логічний), функції (здоров'язбережувальна, інформаційна, оцінювальна, прогностична, управлінська) та об'єкти діагностики (педагогічний процес (зміст, методи, організаційні форми і засоби навчання, окремі напрями виховного процесу, діяльності шкільних колективів), педагог (педагогічна майстерність і професійна компетентність учителя, колективу вчителів, управлінців), учень (рівень навчальних досягнень, стан здоров'я, рівень вихованості, пізнавальні інтереси, здібності, ставлення до навчання тощо).

3. Показники фізичного стану учнів початкових класів відзначаються такими особливостями:

– фізичний розвиток за показниками довжини й маси тіла, окружності грудної клітки перебуває в межах вікових норм. Параметри фізичного розвитку постійно, але нерівномірно збільшуються, що зумовлено фізіологічними механізмами препубертатного періоду;

– рівень фізичної підготовленості учнів відповідно до вимог шкільної програми переважно низький і середній. Простежується нерівномірність розвитку фізичних можливостей у відповідних вікових періодах. Загалом виявлено закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів. Найбільш інтенсивні періоди розвитку фізичних якостей дітей 8–10 років простежуються за показниками сили, спритності, швидко-силовими якостями;

– середні показники ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас помічено тенденцію зростання частоти

серцевих скорочень. За показниками затримки дихання на вдиху учні значно відстають від вікових норм.

4. Фізичний стан підлітків 11–15 років характеризується такими особливостями:

– фізичний розвиток підлітків за показниками довжини й маси тіла, окружності частин тіла перебувають у межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини й маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла. Параметри фізичного розвитку підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами пубертатного періоду;

– спостерігається тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в хлопців середнього шкільного віку. Гірший стан спостерігається в розвитку гнучкості, швидкості й силових якостей, дещо краще розвинуті спритність та витривалість;

– помічено зростання частоти серцевих скорочень відповідно до вікових норм. Особливо гостро ця тенденція виражена у старших підлітків. За показниками затримки дихання на вдиху підлітки значно відстають від вікових норм. Спостерігається зниження фізичної працездатності школярів.

5. Фізичний стан визначається як інтегрована ознака життєдіяльності організму, що характеризується фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та функціональними можливостями людини.

Визначено, що фізичний розвиток дівчат 5–9 класів загалом відповідає віковим нормам. Показники фізичного розвитку учнів постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку. Відповідно до вимог шкільної програми з фізичної культури розвиток витривалості, гнучкості, спритності та силових якостей відповідає середньому рівню (4–6 балів). Протягом навчання в школі рівень розвитку фізичних якостей дівчат загалом підвищується до 13 років, після чого настає певна стабілізація й часткове зниження результатів тестування.

Виявлено підвищені показники частоти серцевих скорочень в учениць 5–9 класів відповідно до вікових норм. Результати виконання проб Штанге та Генчі дещо знижені, що свідчить про напруження адаптаційних механізмів до умов навколишнього середовища.

За допомогою методики хронометражу діяльності учнів протягом доби виявлено, що індекс добової рухової активності становить 32,44–32,92 бала. Структура добової рухової активності складається з базового режиму (8,37–8,52 год), сидячого (6,34–6,52 год), низького (6,25–6,56 год), середнього (2,25–2,56 год) рівнів. Спеціально організована рухова активність дівчат складає лише 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

6. Передумовами успішного формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами є їхня мотивація до рухової активності, рівень спеціальних знань, належна фізична підготовленість, оптимальні функціональні можливості учнів, які характеризується такими особливостями:

– простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості учнів. Відповідно до вимог шкільної програми, рівень фізичної підготовленості оцінюються 3–8 балами. Достатній рівень навчальних досягнень старшокласники мають

лише за показниками сили й швидкодісно-силових якостей. Низький або середній рівні фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості та спритності;

– у школярів простежуються ознаки напруження роботи серцево-судинної й дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм. 37,56 % учнів мають низькі та нижчі від середніх показники життєвої ємкості легень.

Аналіз отриманих результатів дає підставу стверджувати, що основною причиною зниження фізичної підготовленості та функціональних показників організму старшокласників є недостатня рухова активність. Це зумовлює розроблення теоретико-методичних положень формування в школярів готовності до самостійних занять фізичними вправами.

7. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в учнів початкових класів високий. Із віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до фізичної культури. Ставлення дітей до фізичної культури визначають такі основні чинники: брак вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я, втома після уроків. Для учнів головним джерелом інформації про фізичну культуру є телебачення. Основні мотиви занять фізичною культурою – можливість покращити свою фізичну підготовленість, стан здоров'я, оволодіти технікою фізичних вправ й отримати високі оцінки.

8. Рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у підлітків низький. З віком у школярів спостерігається тенденція зниження інтересу й появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Для учнів середнього шкільного віку головне джерело інформації про фізкультуру і спорт – телебачення. Основні мотиви занять фізичними вправами для підлітків: можливість підвищити свою фізичну підготовленість, поліпшити стан здоров'я, навчитися техніки фізичних вправ та отримати добрі оцінки. У підлітків спостерігається завищена самооцінка фізичної підготовленості.

9. Результати дослідження засвідчили, що рівень фізичного стану дівчат 5–9 класів зумовлений їхньою руховою активністю. Низька рухова активність зумовлена також недостатньою мотивацією до занять фізичними вправами. У значної частини респондентів інтерес до фізичної культури відсутній (від 1,08 % – у 14-річних до 2,47 % – у 15-річних). В окремих дівчат (2,56 %) сформувалося негативне ставлення до фізичних навантажень.

Водночас виявлено, що на фоні поступового зниження інтересу до фізичної культури більшість дівчат усіх вікових груп має високий або вищий від середнього рівень інтересу до ритмічної гімнастики. Значна частина учнів (29,54–35,31 %) висловили бажання займатися ритмічною гімнастикою в спортивних секціях.

10. Рівень інтересу старшокласників до фізичної культури невисокий. Лише 45,99–54,11 % учнів має середній і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури, у 7–10 % респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувалося негативне ставлення. Основними мотивами занять фізичною культурою є можливість підвищення фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання ви-

соких оцінок. Щоденно чи 5–6 разів на тиждень займаються фізичними вправами 9,3–11,5 % респондентів. Більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури;

Рівень сформованості знань із фізичної культури старшокласників перебуває в межах 5,75–5,96 бала (за 12-бальною шкалою). Більшість відповідей учнів (59,26–68,25 %) відповідає середньому рівню навчальних досягнень. Достатню підготовленість виявляють 17,46–27,78 % старшокласників. 9,26–12,7 % респондентів мають початковий і лише 1,59–3,7 % – високий рівні знань із фізичної культури;

11. До методів діагностичної діяльності вчителів фізичної культури належать тестування, спостереження, бесіда, опитування, анкетування, інтерв'ю, метод незалежних характеристик. Перелік діагностичних методик, який пройшов перевірку під час експерименту, залежно від доцільності вивчення компонентів педагогічної системи містить три групи (одноразові, багаторазові та систематичні). Група «одноразових» методик призначена для діагностики достатньо стабільних індивідуальних особливостей учнів, що лімітують навчально-виховний процес, цільового компонента педагогічного процесу. «Багаторазові» методики спрямовані на діагностику соціально-психологічних особливостей учнів, рівнів розвитку та вихованості школярів, а також змістовного (навчальна інформація та матеріал, для засвоєння яких створюється педагогічна система) та операційно-діяльнісного (засоби, форми та методи педагогічних впливів) компонентів. До групи «систематичних» відносяться методики, призначені для оцінки знань, вмінь і навичок, які формуються в учнів, оцінки рівня розвитку фізичних якостей та функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем організму, комплексного аналізу фізичного здоров'я.

12. Результати анкетування свідчать, що стан підготовленості до діагностичної діяльності учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів на низькому рівні. Лише 36,8 % респондентів вказали у своїх відповідях, що знають про методи педагогічної діагностики (краща ситуація спостерігалася щодо методів фізичної та функціональної діагностики – про свою обізнаність в цьому питанні заявили 93,6 %). Найчастіше вчителі визначали рівень фізичної підготовленості учнів на основі програмних нормативів; 32,8 % учителів потенційно готові проводити діагностичні заходи, але проводить їх лише 21,6 %.

Кількісні та якісні відмінності дають змогу виділити три умовні групи педагогів: із відносно високим (16,8 %), середнім (48,7 %) і низьким (34,5 %) рівнем потреб у діагностичній інформації. Слід зазначити, що до третьої групи ввійшли переважно вчителі, чий стаж практичної роботи становив 25 і більше років. Причиною може бути те, що педагогам із таким стажем досить важко змінювати уявлення про своїх вихованців. Підставою ігнорування застосування діагностики в практичній діяльності педагоги називають насамперед відсутність часу для проведення діагностичних досліджень.

13. Змістовий компонент формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до діагностичної діяльності, який розроблений та пройшов перевірку під час експерименту, включає такі взаємопов'язані елементи: а) комплекс знань, якими повинен володіти майбутній фахівець (із урахуванням нинішнього стану та перспектив розвитку педагогічної діагностики); б) систему практичних умінь і

навичок, які лежать в основі діагностичної діяльності фахівця; в) досвід діагностичної діяльності. Показниками якості підготовки студентів до педагогічної діагностики є динаміка рівня сформованості основних знань і вмінь з діагностики, рівень їх засвоєння та усвідомлення, здатність майбутніх фахівців проводити діагностичні заходи на репродуктивно-алгоритмічному та продуктивно-евристичному рівнях діяльності.

ДЛЯ ПОДАТК

Наукове видання

Колектив авторів: **Бєлікова** Наталія Олександрівна, **Войнаровська** Наталія Степанівна, **Войтович** Ірина Миколаївна, **Гац** Георгій Опанасович, **Захожий** Володимир Васильович, **Козіброцький** Сергій Петрович, **Кравчук** Ярослав Іванович, **Митчик** Олександр Петрович, **Цьось** Анатолій Васильович

ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Монографія

Науковий редактор А. В. Цьось

Редактор і коректор *В. С. Голук*
Технічний редактор *Л. М. Козлюк*

Формат 70×90¹/₁₆. 17,55 ум. друк. арк., 17,31 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 43. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.