

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Капля Аліна Олексіївна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА УЧНІВ У СЕРЕДНІЙ ТА СТАРШІЙ ЛАНЦІ В
СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ

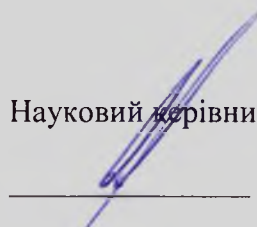
Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01.Освіта

Кваліфікаційна робота

На здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

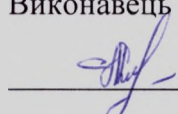
 М.О.Лянний

Кандидат педагогічних наук

Професор ТМФК

«__» _____ 20__ року

Виконавець

 А.О.Капля

«__» _____ 20__ року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СЕРЕДНІЙ ТА СТАРШІЙ ШКОЛІ.....	6
1.1 Особливості самостійних занять фізичною культурою учнів середніх та старших класів.....	6
1.2.Характеристика засобів фізичного виховання у середній та старшій ланці в сільській школі.....	10
1.3.Формування навичок здорового способу життя методами інтерактивного виховання учнів середніх та старших класів.....	15
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ У СЕРЕДНІЙ ТА СТАРШІЙ ЛАНЦІ В СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ.....	19
2.1.Особливості педагогічної технології формування фізичної культури учнів у середній та старшій ланці.....	19
2.2.Форми і методи формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час.....	23
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 8-ГО КЛАСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	33
3.1.Аналіз стану роботи вчителів по формуванню здорового способу життя учнів 8-го класу.....	33
3.2.Система роботи з формування здорового способу життя учнів 8-го класу засобами фізичної культури.....	39
3.3. Результати проведеного педагогічного дослідження.....	48
Висновки до розділу 3.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	57

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність. Науковці завжди звертали значну увагу на здоров'я людини, а особливо його збереження та покращення, що в нинішній час всебічної цифровізації є надзвичайно важливим проблемним питанням. В умовах сьогодення українського суспільства, де відбувається значний розвиток усіх сфер соціального розвитку, проблема покращення здоров'я населення нажаль не є визначальною у державній політиці, що у неминуче призводить до зниження рівня здоров'я населення України, і дана проблема має своє відображення у школярах.

Суспільство сьогодення визначає людину як найвищу соціальну цінність, де важливим складником прогресуючого суспільства є виховання в людини толерантного та відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я тих хто її оточує.

Що ми розуміємо під поняттям фізична культура, а це насправді є важливим складником суспільства, навчання, політичного чи військового життя, та ін.

Фізична культура учнів в умовах закладів освіти для дітей середнього та старшого шкільного віку є важливим та відповідальним завданням народної освіти, адже всі діти з перших років повинні рости здоровими, сильними та гармонійними. У дітей середнього та шкільного віку формується здоров'я, загальна посидючість, працездатність, активне життя та інші якості, необхідні для складного гармонійного розвитку особистості. Цей вік найбільше сприяє зміцненню організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Наразі систему фізичного виховання в школі потрібно вдосконалювати. У практиці середньої та загальної освіти слід створити систему фізичного виховання, головним завданням якої було б покращення здоров'я учнів

шляхом використання повного арсеналу інструментів і методів традиційної та нетрадиційної фізичної культури з їх інноваційними підходами.

Дослідженням проблем фізичної культури у середній та старшій ланці в сільській школі займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені: О.П. Аксьонова [1], Т.С. Бондар [3], Ю.В. Васьков [5], Е. С. Вільчковський [7], Д.Д. Глазирін [10], Г.І. Григоренко [12], Н. Завидівська [13], В.Л. Киреев [15], Т. Ю Круцевич [17], Т. Осипенко [20], І.П. Пасічник [21], Л.П. Сергієнко [24], В.И. Столяров [26], В.А. Сутула [29], Ю.Ф. Курамшина [32], Г.М. Шамардіна [36], Б.М. Шиян [37], С. Шмалей [40], В.С. Якимович [41].

Мета магістерської роботи - розробити та апробувати систему роботи по формуванню здорового способу життя у середній та старшій ланці в сільській школі засобами фізичної культури.

Відповідно до мети нами було поставлено і виконано такі **завдання**:

- охарактеризувати особливості поняття «фізична культура»;
- дати загальну характеристику фізичним засобам виховання у середній та старшій ланці в сільській школі;
- охарактеризувати формування навичок здорового способу життя методами інтерактивного виховання учнів середніх та старших класів;
- дати загальну характеристику особливостям педагогічної технології формування фізичної культури учнів у середній та старшій ланці;
- охарактеризувати форми та методи формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час;
- проаналізувати стан роботи вчителів по формуванню здорового способу життя учнів 8-го класу;
- проаналізувати системи роботи з формування здорового способу життя учнів 8-го класу засобами фізичної культури;
- навести та проаналізувати результати проведеного педагогічного дослідження.

Об'єктом магістерської роботи є процес формування у дітей середнього шкільного віку здорового способу життя.

Предметом магістерської роботи є засоби фізичної культури.

Практична значущість цієї роботи полягає в розробці методичної системи роботи по формуванню здорового способу життя засобами фізичної культури у середній та старшій ланці в сільській школі.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному вирішенні комплексу питань, пов'язаних із формуванням здорового способу життя у середній та старшій ланці в сільській школі.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної, методичної літератури з проблеми дослідження;
- вивчення й аналіз діючих навчальних програм музичних дисциплін; – емпіричні (спостереження, бесіди);
- методи аналізу результатів, кількісної та якісної обробки даних.

Інформаційну основу дослідження складають бази нормативних документів, статистичні та спеціальні періодичні довідники, вітчизняні й закордонні видання, збірники наукових праць з теми роботи.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СЕРЕДНІЙ ТА СТАРШІЙ ШКОЛІ

1.1. Особливості самостійних занять фізичною культурою учнів середніх та старших класів

Як мовилося раніше, самостійні заняття школярів фізичними вправами - вищий щабель процесу формування у школярів інтересу до фізичної культури. Щодо навчання школярів таким заняттям нині є достатня кількість рекомендацій.

Однак, слід пам'ятати, що навчаючи школярів самостійним заняттям, педагог постійно впливає на мотиваційну сферу школярів: то однією мотив, то інший, то одночасно кілька мотивів і особистість школяра загалом.

Характер такого впливу визначається рівнем самостійності школярів, їх віком. У початкових класах слід вимагати від дітей лише повторення вправ, заданих додому.

Причому вчитель повинен конкретно вказувати, які вправи, скільки разів і коли потрібно виконувати. В цьому випадку вчитель використовує та виховує мотив повинності. Водночас у цьому віці у школярів важливо виховувати мотив благополуччя: частіше заохочувати сумлінних школярів, підтримуючи зв'язок із батьками та класними керівниками. У старших класах школярів орієнтують результат діяльності, застосовуючи тестування, виховують внутрішню результативну мотивацію.

У мотивацію входять і цілі діяльності. Тому вчителю важливо постійно, систематично ставити цілі самостійних занять. Цілі мають бути не тільки зрозумілі учнями, а й прийняті ними. Перед молодшими школярами потрібно ставити конкретну мету, досягнення яких можливе за короткий проміжок часу. Вони повинні постійно відчувати зрушення, відчувати позитивні емоції успіху. У підліткових класах (5-8) слід спиратися на них прагнення бути сильнішими, витривалішими, мужнішими (хлопчики);

красивіше, елегантніше, стрункіше (дівчатка). Такі спонукання (прагнення) учнів ставляться також до мотивів благополуччя. Доцільно розробляти спеціальні критерії (показники) цих якостей: у хлопчиків, наприклад, вимірювати силу, коло біцепсів, грудний клітини; у дівчаток- гнучкість, стрибучість, коло талії. У старших класах мети самостійних занять фізичними вправами повинні пов'язуватися із вибором професії. Зі службою в Армії, з функцією материнства, тобто із соціально значимими мотивами. Крім постановки мети важливо визначити засоби, методи, умови її досягнення та позначити етапи послідовного наближення до поставленої мети. На кожному етапі мають бути конкретні орієнтири (Показники), при досягненні яких можна говорити про правильність занять.

Даючи заняття для самостійної роботи, вчителю необхідно поступово привчати школярів до самоконтролю, самооцінки результатів виконання вправ. При завданнях на вдосконалення техніки спочатку потрібно спиратися на зорові відчуття (Виконання вправ перед дзеркалом, застосування орієнтирів), систематично поєднуючи (порівнюючи) те, що бачить учень, з м'язово-руховими відчуттями, таким чином, удосконалюючи їх. Контролюючи результати тривалого виконання завдань для розвитку рухових якостей, школярі повинні спиратися на показники у тестах, вести спеціальні записи, постійно відчувати ефективність вправ.

Безумовно, контрольні показники у тестах (проміжні цілі) є рушійною силою (мотивом) роботи школяра над собою; але не менш важливо за допомогою розмов, роз'яснень, переконань, прикладів із життєвої практики поступово перекладати школярів з орієнтації лише на результат до орієнтації на процес занять фізичними вправами (зсув мотиву з мети процес). Результативна мотивація в більшості учнів до закінчення школи має змінитися процесуальні мотиви. Досягнутий до цього часу результат занять відіграватиме лише роль орієнтиру, нижче якого має опускатися підготовленість учня.

Особливу увагу вчитель має приділяти дівчатам після 13 років.

У цьому віці спостерігається різке зниження біологічної потреби у рухах. Слід всіляко підтримувати наявний у них інтерес до фізичних вправ, уважно вивчати вже сформовану мотивацію, змінювати за їх бажанням кошти, методи та умови фізичного вдосконалення. Робота з цим віковим контингентом школярів дуже складна, дуже важка та дуже відповідальна. Саме у цьому віці найбільша кількість школярів кидають самотійно заняття фізичними вправами, і навіть заняття спортом.

У середніх, а тим більше -старших класах, слід привчати школярів до виконання завдань з ілюстрацій, карток, а також за описами вправ, які розміщуються в популярних виданнях. Це дозволяє навчити школярів користуватися літературою, розуміти ілюстрації, описи та термінологію. Але необхідні для розуміння таких занять відомості також повідомляються під час уроків.

Наприклад, пояснюється термінологія, показується схема, малюнок, кінограма, картка, за якою школярі мають виконувати вправу. Потім вони записують вправу в зошит, з дотриманням термінології. Вчитель вибірково перевіряє записи, робить зауваження. Записи ускладнюються від молодших класів до старших. Учні, що найбільш успішно виконують записи, залучаються надалі як інструктори – помічники вчителів. Кожен інструктор опікується 5-8 учнями. Застосовуються також графічні записи вправ.

Найголовніше для свідомого самотійного виконання фізичних вправ - це знання кожним школярем своїх особливостей рухової функції; знання слабких сторін рухової підготовленості. Кожен учень результати систематичного тестування повинен записувати в зошит самотійних занять.

Щоб домашні завдання не були формальністю, потрібно передусім провести переконливу роз'яснювальну бесіду про завдання, вчасно повідомити необхідні знання, сформувати вміння та навички для успішного виконання завдань, чітко позначити критерії (показники) ефективності, терміни перевірки ефективності та обов'язково їх дотримуватись.

Недотримання цих рекомендацій призводить до непоправних згодом або дуже важко піддається виправленню помилок виховання. Наприклад, абсолютна більшість школярів не виконують ранкову гімнастику тому, що з ними не була проведена на цю роботу. Дати завдання без попередньо проведеної роботи та підготовки, без своєчасного контролю та самоконтролю за ефективністю виконання завдань - це означає заздалегідь приректи всю роботу по домашніх завданнях на провал. Школярі такі завдання виконувати не будуть. Потрібен комплексний вплив на мотиваційну сферу учнів: виховання навчально-пізнавальних, результативних, соціально значущих мотивів, мотивів повинності, благополуччя, а в разі потреби – і уникаючи неприємностей.

Дуже хороший педагогічний ефект дає оформлений у школі «КУТОК САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ». У ньому для учнів 5-9 класів розміщуються домашні завдання (вправи) за класами, з рекомендаціями з дозування (МТ/2; МТ/2+1; МТ/2+2 тощо), вказується, скільки кіл має виконати школяр, який інтервал відпочинку між колами та між вправами у колі. Вчитель, задаючи на уроки домашні завдання посилається на стенд.

Для учнів 10-11 класів у цьому куточку міститься. «ПАМ'ЯТКА ЗАЙМАЮЧИМ САМОСТІЙНО».

Зразковий зміст її може бути таким:

1. Кожне заняття має починатися з розминки (повільний біг, загально розвиваючі вправи).
2. Після помірної роботи ЧСС 120-130 уд./хв, після тяжкої - 150-160, після граничної - до 200 і вище.
3. У процесі заняття ЧСС має перевищувати 170-180 уд./хв.

Чергове повторення завдання потрібно починати, коли пульс став 120 уд./хв. Через 5 хв після закінчення занять ЧСС повинна бути не вище 120 уд./хв, а ще через 10 - не вище 100 уд./хв. Якщо цього не станеться, потрібно зменшити кількість повторень або знизити темп виконуваних вправ.

4. Заняття потрібно починати в один і той же час, через 1,5-2 год. після їжі.

5. Зміст занять учні 8-11 класів визначають самі з огляду на результати тестування. У разі потреби звертаються за консультацією до вчителя фізкультури.

6. У разі розвитку сили потрібно визначити максимальну кількість повторень кожної вправи. На першому занятті кожну вправу повторювати $MT/2+1$; через 2-3 заняття – $MT/2+2$ тощо. Кількість вправ, які входять у коло, - трохи більше 5-6.

Навантаження може бути збільшена кількістю проходження кіл або кількістю вправ на колі.

7. Періодично (не рідше одного разу на два тижні) потрібно визначати свою фізичну працездатність таким чином: зробити 20 присідань у спокійному темпі та підрахувати пульс; оцінка: 90-100 уд/хв - відмінно; 100-120 – добре; 120-160 – задовільно. Більш значне збільшення пульсу вказує на перетренованість або надмірну детренованість серця, або на його високу збудливість та захворювання.

Тут же можна навести зразкове тренувальне заняття з бігу для учнів 7-8 класів:

а. Розминка.

б. Спеціальні вправи спринтера на зміцнення м'язів задньої поверхні стегна.

в. Повторний біг на 60, 100, 150 м з прискоренням по прямій та на повороті.

г. Біг з низького старту: 6-8х25-30 м з переходом на біг по інерції.

д. Біг з ходу на час: 3х40-100 м. Відпочинок між повтореннями - 5 хв.

е. Стрибки в довжину: 10-15 стрибків.

ж. Біг у % сили: 3х250-100 м.

Рекомендується 3-4 таких заняття на тиждень. Навантаження поступово підвищується за рахунок збільшення довжини відрізків та

кількості повторень. У заняття з самопочуття та бажання включаються метання та силові вправи.

Таким чином, до закінчення школи випускники мають вміти виконувати рухові дії, підбирати необхідні вправи та дозування їх у розвиток тієї чи іншої рухової якості, оцінювати результат тренувальних впливів, вести щоденники самоконтролю, записувати вправи. Читати та користуватися описами вправ у популярній літературі, ставити і досягати мети фізичного самовдосконалення.

1.2. Характеристика засобів фізичного виховання у середній та старшій ланці в сільській школі

Засоби фізичного виховання учнів виступають рушійними силами за допомогою яких вирішуються завдання фізичної культури учнів середньої та старшої школи в тому числі [17]. Визначаються основні (фізичні вправи) та додаткові (оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори) засоби. Для школярів середніх та старших класів всі засоби мають бути застосовані разом (рис. 1).

Фізичні вправи в школі можуть використовуватися дещо відмінно від фізичних вправ які використовуються на тренувальних чи рекреаційних заняттях, тобто виконуються із певним допущенням.

Допущення щодо належності фізичних вправ до різних класифікаційних груп.

Наприклад:

- «стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»;
- «метання гранати з розбігу».

Допущення щодо розуміння змісту фізичних вправ. Наприклад, «стійка на лопатках» використовується в йозі як оздоровча вправа з відповідними вимогами до її виконання, тоді як у фізичному вихованні школярів є руховою дією розділу «Гімнастика з основами акробатики».

Якщо розучувати біг на короткі дистанції вивчають низький старт і розгін, який може бути виконаний без стартових колодок, але при збереженні структури вправи.



Рис.1 Засоби фізичного виховання

Допущення щодо вимог до результативності вправи. Наприклад, результат виконання учнями техніко-тактичних взаємодій чи двосторонніх ігор розглядається, виходячи із спрощених правил проведення спортивних ігор у школі. Оцінювання результативності техніки лижних ходів чи гімнастичних вправ має здійснюватися з урахуванням існуючих умов проведення занять, реальних можливостей освоєння школярами складнокоординаційних вправ, спортивного інвентарю та інших.

Допущення щодо організації та забезпечення системи навчання руховим діям. Необхідно розуміти, що навчання школярів більшості рухових дій здійснюється протягом багатьох років, і для кожного вікового періоду мають бути передбачені характерні проміжні вимоги як до змісту навчання,

так і до освоєння техніки вправ. Перекид вперед на початку навчання може бути виконаний у спрощених умовах (наприклад, без жорстких вимог до кінцевого положення), а в подальшому з обов'язковими вимогами до кінцевого положення. Подача м'яча у волейболі на початку навчання у двосторонніх іграх може бути виконана з майданчика, а в подальшому з обов'язковою вимогою до виконання її за межами майданчика.

Якихось суворих і, тим більше, нормативних вимог до перерахованого вище не існує. Це пов'язано як із складністю рухової діяльності, так і з відсутністю наукового обґрунтування цієї проблеми та, швидше за все, це питання має регулюватися розумінням педагогічної спрямованості фізичних вправ.

У фізичному вихованні існує кілька варіантів класифікації фізичних вправ, кожна з яких відображає специфічну спрямованість, у зв'язку з чим пропонується наступна класифікація фізичних вправ для учнів шкільного віку за ознакою їхньої педагогічної спрямованості.

Цільові вправи - це рухові дії, які складають предмет навчання у фізичному вихованні школярів, до освоєння яких повинна бути, як правило, застосована система поетапного навчання руховим навичкам.

Здебільшого це вправи базових видів спорту, перелічені у програмах з фізичної культури, навчання яким, зазвичай, у тому чи іншій мірою завершується їх оцінюванням. До цільових вправ також належать основні рухи: ходьба, біг, метання, лазіння та стрибки. Навчання основним рухам здійснюється з молодшого шкільного віку і в залежності від їх складності відбувається як за наслідуванням, так і системою поетапного навчання. Поняття «цільове вправу» у шкільній фізичній культурі, відбиває ступінь володіння руховим процесом, яка встановлюється вчителем фізичної культури як підсумкова, для конкретного етапу навчання. Тобто вимоги до ступеня володіння технікою цільової вправи змінюватимуться (як усередині системи поетапного навчання, так і протягом усього процесу навчання у

школі), виходячи із загальноприйнятих уявлень та конкретних педагогічних умов.

У зв'язку з цим доречно нагадати, що вправи лише тоді стають адекватними засобами, коли їм надаються раціональні форми, виправдані з позицій фізичної освіти, а при їхньому освоєнні встановлюється чіткий цільовий результат [17].

Попередні вправи - це вправи, структура яких містить спрощену форму цілісних рухових дій або полегшені умови до докладання зусиль під час виконання вправи.

Необхідність їх застосування обумовлена неможливістю освоєння учнями щодо складних вправ в умовах шкільної фізичної культури: у деяких випадках освоєння цільових вправ здійснюється протягом навчального року та більше. І тут попереднє вправу як створює умови для поступового початку цільової вправи, а й тимчасово замінює його, зокрема може бути оцінено педагогом. Наприклад, спринтерський біг як цільову вправу можна розглядати, починаючи із середнього шкільного віку, де учні освоюють повною мірою всі фази вправи: низький старт та стартовий розгін, біг по дистанції та фінішування. У початковій школі цій вправі передують біг на 30 м із положення високого старту та біг на 30 м із положення високого старту з опорою на одну руку. І тут ці вправи виступають як самостійні попередні, та його оцінювання здійснюється, з прийнятих вимог.

Спеціально-підготовчі вправи - забезпечують формування техніки та необхідний рівень розвитку рухових здібностей по відношенню до цільової вправи та поділяються на підводні та розвиваючі.

Вправи, що підводять — містять елементи і сприяють освоєнню переважно техніки цільових рухових вправ. Наприклад, перекидання в угрупованні є вправою, що підводить до перекидів. В основному, у шкільному фізичному вихованні в якості вправ, що підводять, використовуються імітаційні: імітація метання малого м'яча, імітація техніки виконання лижних ходів та ін.

Вправи, що розвивають, — сприяють забезпеченню необхідного рівня фізичної та функціональної підготовки для виконання цільової вправи. При цьому, по можливості, такі вправи повинні бути максимально наближені до його техніки. Наприклад, використання набивних м'ячів (медицинбол) при освоєнні передач м'яча в баскетболі дозволяє впливати безпосередньо на м'язові групи, що беруть участь у русі, та відтворювати ритм вправи. Виконання вистрибувань сприяє збільшенню швидкісно-силових здібностей при освоєнні техніки стрибків у висоту з розбігу. У практиці фізичного виховання буває складно відокремити вправи, що підводять від розвиваючих, і такий поділ може бути умовним.

Загальнопідготовчі вправи — вправи загальної фізичної підготовки, створені задля створення «фундаменту», основи фізичної та функціональної підготовки.

Як правило, це вправи базових видів спорту, нескладні за своєю технічною структурою: біг на витривалість, елементарні силові вправи (підтягування, піднімання тулуба, вправи з обтяженнями та ін.), прискорення, елементарні стрибки та ін. Елементарна технічна структура таких вправ їх без будь-якої попередньої підготовки у всіх розділах шкільної програми.

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) - вправи, спрямовані на загальний фізичний розвиток організму та створення первісного «фонду» рухів; також їх називають «школою рухів».

Ці вправи належать до гімнастичних і виконуються переважно комплексами. Вони ефективні на вирішення комплексу завдань фізичного виховання і мають велике педагогічне значення. Подана класифікація відображає підпорядкованість вправ стосовно цільових вправ. Це дозволяє розглядати основні засоби як навчальний матеріал з фізичної культури та застосовувати їх, виходячи з вирішення освітніх завдань.

Наприклад, якщо під час уроків фізичної культури вирішується завдання початкового розучування техніки стрибка в довжину з місця, це вправа і цільовим. По відношенню до нього, вчитель повинен здійснити

підбір вправ, що підводять - виконання приземлення, вихідного положення, імітація відштовхування та ін. Розвиваючими вправами можуть бути різні вистрибування, а як загальнопідготовчі можна використовувати найпростіші вправи силового характеру для м'язів нижніх кінцівок. Комплекс планується, як правило, на два-три навчальні тижні, після чого він має бути змінено. При цьому його зміст має відбивати як специфіку підготовки, у разі це легка атлетика, і характер конкретної рухової діяльності під час уроків, у разі - легкоатлетичні стрибки.

Отже, вчитель фізичної культури здійснює планування різних фізичних вправ кілька уроків - блок навчального матеріалу, і ще залишається завдання - розподіл цих вправ, з системи поетапного навчання. При цьому необхідно знати не тільки техніку та зміст фізичних вправ, що становлять основу програмного матеріалу з фізичної культури, але й розуміти прямий та опосередкований вплив однієї й тієї ж вправи на формування техніки рухів та розвиток фізичних якостей.

1.3.Формування навичок здорового способу життя методами інтерактивного виховання учнів середніх та старших класів

Характеризуючи формування навичок здорового способу життя методами інтерактивного виховання учнів середніх та старших класів, варто зазначити, що методи інтерактивного виховання – тобто це такий спосіб який викликає створення сприятливої атмосфери в навчальному класі, яка має значне позитивне сприяння співпраці, між учителем і учнями, та учнями з учнями.

Як у навчальний так і позанавчальний час відбувається формування в учнів навичок здорового способу життя. Учні в позаурочний час навчаються бути самостійними, виконувати різного роду роботи пов'язані із забезпеченням власного існування. Саме через усвідомлення повсякденної діяльності такої як наприклад особиста гігієна і відбувається становлення особистості учня.

Особиста гігієна виступає одним із найважливіших аспектів життєдіяльності яка допомагає їм у формуванні адекватного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя шляхом самодисципліни та самовдосконалення [16, с. 202].

Основним рушієм де відбувається формування здорового способу життя є уроки з фізичного виховання.

Виділяють групові та фронтальні методи інтерактивного навчання. Групові виконуються малими групами, парами чи в трійках. Робота в групах дозволяє швидко виконати вправи та ігри поставленні вчителем.

При підборі вправ учитель має враховувати вікові та психолого-педагогічні аспекти учнів, їх рівень фізичної підготовленості.

Розглядаючи фронтальні методи розуміємо, що вони мають на меті взаємонавчання всього класу

Для дітей середніх та старших класів слід використовувати такі фронтальні методи навчання:

1. «Велике коло». Учні стають або сідають в коло та обговорюють різні питання, виголошують свою думку. Учитель може в кінці підсумувати і також обговорити.

2. «Мікрофон». Учні проговорюють проблемне питання один за одним при цьому якби передаючи уявний мікрофон.

3. «Незакінчені речення». є дещо поглиблений варіант «Великого кола» тобто коли учень відповідає він продовжує незакінчене речення:

«Коли я здоровий, то в мене».

«Корисна їжа-це...».

«Щоб уберегтися від хвороб треба...» і т.п.

4. «Тестові завдання». Вибирається правильна відповідь чи відповіді із запропонованих.

Якраз саме тестові завдання і мають менше навантаження на рівень тривожності учнів при чому забезпечується можливість контролю та корекції знань учнів учителем.

У позаурочний час для учнів можуть проводитися різні ігри, бесіди, диспути.

Важливим у період середньої та старшої школи створити в учнів адекватне світосприйняття та орієнтацію на збереження та покращення власного здоров'я [16, с. 204].

Отже, охарактеризувавши формування навичок здорового способу життя методами інтерактивного виховання учнів середніх та старших класів, варто зазначити, що методи інтерактивного виховання мають на меті сприяти активізації навчально-виховного процесу, удосконалюють модель поведінки учня яка надалі використовується в соціальному житті учнів. І як підсумок цього є сформовані знання, вміння і навички щодо здорового способу життя які учень може використовувати в майбутньому житті з максимальною користю для себе та оточуючих.

Висновки до розділу 1

Отже, вчитель фізичної культури здійснює планування різних фізичних вправ кілька уроків - блок навчального матеріалу, і ще залишається завдання - розподіл цих вправ, з системи поетапного навчання. При цьому необхідно знати не тільки техніку та зміст фізичних вправ, що становлять основу програмного матеріалу з фізичної культури, але й розуміти прямий та опосередкований вплив однієї й тієї ж вправи на формування техніки рухів та розвиток фізичних якостей.

Охарактеризувавши формування навичок здорового способу життя методами інтерактивного виховання учнів середніх та старших класів, варто зазначити, що методи інтерактивного виховання мають на меті сприяти активізації навчально-виховного процесу, удосконалюють модель поведінки учня яка надалі використовується в соціальному житті учнів. І як підсумок цього є сформовані знання, вміння і навички щодо здорового способу життя які учень може використовувати в майбутньому житті з максимальною користю для себе та оточуючих.

Таким чином, до закінчення школи випускники мають вміти виконувати рухові дії, підбирати необхідні вправи та дозування їх у розвиток тієї чи іншої рухової якості, оцінювати результат тренувальних впливів, вести щоденники самоконтролю, записувати вправи. Читати та користуватися описами вправ у популярній літературі, ставити і досягати мети фізичного самовдосконалення.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ У СЕРЕДНІЙ ТА СТАРШІЙ ЛАНЦІ В СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ

2.1. Особливості педагогічної технології формування фізичної культури учнів у середній та старшій ланці

Характеризуючи особливості педагогічної технології формування фізичної культури учнів у середній та старшій ланці, варто зазначити, що соціально-політичні й економічні зміни, що відбуваються в Україні, визначають необхідність у впровадженні нового розуміння технології формування фізичної культури учнів, орієнтованості їх на здоров'язбережувальне навчання в новому статусі і формі, проведення теоретико-методологічного перезавантаження змісту навчального предмету «Фізична культура».

Навчання в школі, а саме в середніх та старших класах є важливим етапом у якому формується фізична культура особистості. В даному віці вчителі створюють різні умови для формування фізичної та пізнавальної діяльності учнів при чому відбувається становлення правильного розуміння власного здоров'я.

Разом з цим дослідники доводять, що даний віковий період визначається максимальним зниженням інтересу до навчання, що є значним негативним чинником при формування педагогічної технології навчання «Фізична культура».

Ми розуміємо, що покращення змісту та процесу фізичної культури для середньої та старшої школи є вагомий рушій до покращення процесу фізичного виховання у школах України шляхом Європеїзації.

Учні мають ставити перед собою за мету сформувати в собі розуміння суті фізичної культури та її вплив на їх здоров'я що в свою чергу має призвести до збереження та покращення здоров'я учнів [15, 10].

Звертаючи увагу на систему навчання яка зараз є в Україні то ми розуміємо, що дане навчання є в переважній більшості підтримуючим. Тобто процес навчання школярів наразі не враховує майбутнього життя учнів. Отже концепція підтримуючого навчання має на меті збереження фізичного здоров'я учнів, а відведений час на виконання учнями своїх бажань та інтересів є надзвичайно малим. Якщо розглядати інноваційні підходи то ми бачимо, що вони лише останнім часом починають отримувати значну увагу.

Як показують наукові дослідження та практичний досвід, вчителі не приділяють значної уваги для розвитку в учнів розуміння суті самостійного використання засобів фізичного виховання. У зв'язку з цим інноваційна організація уроків з фізичної культури має в значній мірі відрізнитися від традиційної системи навчання в школі.

Орієнтована на майбутнє є випереджальна технологія формування саме фізичної культури особистості. Метою даної технології виступає направлення фізичного виховання на життєві потреби учнів у майбутньому. При цьому на задній план відходить орієнтація на досягнення учнями вищих спортивних результатів, за рахунок чого відбувається отримання учнями більш розширеного спектру знань щодо культури здоров'я та саморозвитку учнів. Високе місце виділяється використанню нових інноваційних здоров'язбережувальних методик у випереджальній технології [15, с. 11].

Розглядаючи важливі компоненти новітньої технології фізичної культури, ми визначили найважливішим компонентом фундаменталізацію суті змісту фізичної культури. Даний компонент визначає виділення принципів, підходів та методик, які в свою чергу мають бути базовою у формуванні фізичної культури учнів середньої та старшої школи.

Поняття «фундаментальність» розглядається як рушій покращення функціональних можливостей проведення уроків з фізичної культури, тобто

шляхом пошуку компонентів технології відбувається формування в учнів значного рівня фізичної культури [14, с. 102].

Відомим є той факт що в нинішньому суспільстві виросла роль духовності, виходячи з цього, ми вважаємо, що вихід із даної проблемної ситуації яка склалася у фізичній культурі середніх та старших класах, може бути тільки розробка технологій які будуть допомагати у формуванні духовного, свідомого розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності. Стержнем здорової нації якраз і виступає духовність, яка створює ті відчуття та думки із яких і складається повсякденне життя та погляди в майбутнє. Визначним в даному випадку і виступає психофізичний стан учнів середніх та старших класів який визначається адекватним ставленням учнів до власного духовного, фізичного та психічного благополуччя.

Фізична культура формує в учнів якраз саме фізичні, психічні та духовні цінності, які будуть потрібні в дорослому житті [18, с. 22].

На першому місці має бути формування в учня самостійності, ініціативності та самодисципліни, а також розуміння того, що в процесі фізичної культури всі успіхи та досягнення залежать від самих учнів [10, с. 202].

Варто виділити, що ціннісне ставлення до фізичної культури формується у підлітків під впливом суспільства, соціальних мереж, мережі інтернет, та матеріального стану їх та їхніх знайомих, і як результат дана проблема є гуманітарним, а не технологічним завданням школи.

Важливість формування в учнів свідомого відношення до фізичної культури потребує виділення певних наукових основ для створення окремих організаційних аспектів фізичної культури середніх та старших класів. Педагогічний вплив на учнів має бути спеціально організованим шляхом яких відбуваються перебудови біологічних та психічних процесів [17, с. 36].

Педагогічна технологія включає чотири компоненти формування фізичної культури учнів середніх та старших класів.

До першого компоненту відносяться: пам'ять, воля, емоції.

До другого компоненту входять: зовнішній вигляд, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стан здоров'я учнів.

До третього компоненту входить: індивідуальні якості та риси особистості (самосприйняття, характер, темперамент).

До четвертого компоненту входить: моральні та етичні принципи, індивідуальні риси вчителя, соціальні установки та орієнтації щодо слідуванню здоровому способу життя.

Впроваджуючи інноваційну педагогічну технологію формування фізичної культури вчитель має поєднувати якості ученого та педагога. Інноваційних учитель сьогодення виступає носієм максимального спектру інформації де він виступає безпосереднім учасником формування фізичної культури учня, що є спільним результатом роботи учителя та учня [17, с. 37].

Отже, охарактеризувавши особливості педагогічної технології формування фізичної культури учнів у середній та старшій ланці, варто зазначити, що фізична культура учні середніх та старших класів має покращувати в першу чергу внутрішній світ учні в позитивну сторону пізнання себе та оточуючого світу.

В залежності від професійності учителя та здібностей учнів визначається результативність педагогічних впливів, де в результаті підтримки учня учителем перед учнем відкриваються нові можливості до життєвої активності.

2.2.Форми і методи формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час

Характеризуючи форми і методи формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час, варто зазначити, що середня та старша школа є одними з найважливіших періодів формування фізичних вмінь та навичок дитини. В даному віковому періоді відбувається формування особистості та її відношення до фізичної культури в цілому.

Для ефективного впровадження здорового способу життя в школах має створюватися актуальна та ефективна система метою якої є:

- покращення морального та фізичного здоров'я учнів;
- проєктування дітей на збереження та розвиток власного здоров'я;
- безупинна пропаганда здорового способу життя;
- ознайомлення учнів щодо негативних наслідків шкідливих звичок;
- об'єднання батьків та громадськості заради здорового способу життя.

Загальна щільність годинника визначається як співвідношення між педагогічно обґрунтованим часом та загальною тривалістю годинника, яка передбачає:

- Організацію дітей, повідомлення навчальних завдань.
- Безпосереднє виконання фізичних вправ та їх спостереження під час відпочинку, участь у рухливих іграх, розвиток рухових властивостей.
- Пояснення вчителя, виправлення помилок, допомога дітям, страховка.
- Використання наочних посібників, показ вправ.
- Педагогічний контроль.
- Мотивація дітей.
- Виховна робота під час заняття.
- Підбиття підсумків заняття [22, с. 22].

Ці елементи педагогічної діяльності вчителя, які покликані збільшити загальну щільність занять, постійно доповнюються та посилюються залежно від віку дітей, змісту занять, педагогічної майстерності вчителя тощо.

Час, присвячений безпосередньому виконанню вправ, надзвичайно важливий, оскільки в цей період вирішуються оздоровчі та виховні завдання (тренування рухових навичок та розвиток фізичних характеристик). Співвідношення часу, витраченого безпосередньо на вправи, до рухливих ігор із загальним часом в одну годину називається його руховою щільністю.

Для підвищення щільності заняття та покращення педагогічного процесу учитель має завчасно підготувати місце та інвентар до уроку. «Щільність заняття також залежить від того, у якому поєднанні за обсягом та тривалістю виконуються такі види діяльності дітей: сприйняття та осмислення пояснень, показ вправ; виконання вправ дітьми; спостереження за рухами інших дітей, відпочинок; допоміжні дії; паузи під час занять (чекання своєї черги, роздавання інвентарю та ін.)» [20, с. 42].

Щоб зберегти щільність заняття учитель має також добре володіти теоретичними та практичними навичками для швидкого перелаштування рухової діяльності учнів, із збереженням правильної послідовності виконання вправ та стану серцево-судинної системи та загального стану учнів. Вчитель має досконало розуміти процес виконання вправ, їх послідовність, біомеханічні властивості рухів та їх вплив на організм учня.

Вчитель потребує особливої уваги при визначенні та регулюванні фізичної активності, результат впливу фізичних зусиль визначається в семантичному режимі аскетизму. Фізичні вправи повинні вимагати посиленого впливу на зусилля органів в цілому органі, систем органів або корпускул в цілому. Відповідно до цього ефекту, реакція корпускул та зміни в морі визначається у великій послідовності дозволів стабільності під час уроку [20, с. 43].

Кожен метод передбачає виконання рухів дитини, тоді як інші спостерігають за ним. Цей метод застосовується зрідка. Це виправдано лише на початковому етапі розвитку навичок, коли діти знайомляться з новим рухом, якщо ви виконуєте вправи, що вимагають страхування (підйом на стіну спортзалу, підйом на дошку, ходьба в спортзалі). При використанні цього методу густина двигуна найнижча.

У підготовчій та заключній частині уроку найчастіше використовується найпоширеніший спосіб організації учнів. Цей метод застосовується для вивчення простих рухів, які не потребують впевненості та допомоги вчителя, а також для посилення та вдосконалення вже вивчених рухів. Його перевага

полягає в максимальному охопленні дітей фізичними навантаженнями та забезпеченні класів високої рухової щільності [8, с. 9].

Розглядаючи поточний, розуміємо виконання в колоні одних і тих самих рухів. При виконанні даних вправ учитель може давати індивідуальні вказівки учням корегуючи виконання вправ як в цілому так і окремих рухів.

Діти середнього шкільного віку слід навчити підходити до пристрою без нагадування та слідувати порадам. Наприклад, при ходьбі на колодці або лавці, як тільки дитина опиняється посередині, друга людина починає ходити, а третя людина підходить за цей час до пристрою. Повернувшись на своє місце після виконання запропонованого руху, учень також виконуватиме вправи [8, с. 10].

Розглядаючи груповий спосіб занять ми розуміємо, що кожній групі вчитель дає завдання де учні розподіляються на декілька груп, в залежності від кількості учнів у класі та кількості учнів які мають виконувати дані вправи. Рухи мають виконуватися під чітким постійним контролем учителя.

До змінного належить виконання вправ одночасно декількома дітьми (3-5-7), інші чекають доки до них дійде черга. Якщо застосовувати змінний спосіб тоді учитель може краще спостерігати за виконанням вправ, корегувати їх виконання, але разом з цим виникає проблема у нижчій щільності заняття чим при фронтальному способі.

У свою чергу найкращими формами здорового способу життя у позаурочний час для учнів є поєднання сім'ї та школи де вони виступають основоположниками формування здоров'я учнів середніх та старших класів. При чому ніяка програма з фізкультурного оздоровлення не може зрівнятися із спільними діями школи та родини. Поєднання зусиль батьків та вчителів має базуватися на розумінні кожною стороною важливості формування здорової та самосвідомої дитини як результату спільної дії школи та сім'ї, при чому кожна сторона має використовувати у своїй практиці напрацювання та знання іншої.

На практиці стає зрозумілим що використання нетрадиційних форм і засобів роботи вчителів та батьків є головним шляхом покращення їх взаємодії [19, с. 102].

До таких форм можуть належати колективні, індивідуальні, наочно-інформаційні. Має бути неформальний творчий підхід учителів до їх плідної співпраці із сім'ями учнів. Такою значною умовою виступає розуміння того, що батькам переважно потрібно надавати практичні навички які в свою чергу мають підкріплюватися теоретичними.

Колективні форми роботи з батьками щодо фізичного виховання:

- «функціонування консультативних пунктів з проблеми валеологічного виховання»;
- «конференції батьків щодо обміну досвідом з організації раціонального дозвілля дітей»;
- «рухового режиму»;
- «оптимального харчування»;
- «семінарів-практикумів по відродженню національних традицій валеологічного змісту в сім'ях» [19, с. 103].

Засідання дискусійних клубів передбачають різну тематику і форми роботи, серед яких:

- «Народна педагогіка про здоровий спосіб життя»;
- «Роль батьків у формуванні і зміцненні здоров'я дітей»;
- «Методика валеологічного виховання: принципи і підходи»;
- «Здорова сім'я - здорова країна»;
- «Давайте розберемося разом, що заважає нашим дітям бути здоровими»;
- «Здоровий спосіб життя в нашій сім'ї» [19, с. 104].

Визначною формою яка є досить дієвою та практичною це так званий «педагогічний десант» при якому вчителі можуть відвідувати робочі місця батьків своїх учнів і там робити для них певні виставки, виступи і .т.д.

Влучним у даному випадку є наприклад «Дерево роду», під час якого відбувається зустріч декілька поколінь де обговорюється різні питання пов'язані із здоров'ям учнів.

Також є ефективною робота із родинним колом де в індивідуальному порядку здійснюється консультації та допомога сім'ям, можливі зустрічі із лікарями, психологами [21, с. 71].

Наочно-інформаційні форми роботи по фізичному вихованню:

Засобами наочності відбувається інформаційний зв'язок між учителем та батьками. Задля привернення уваги родини можуть бути використовуватися різного роду роздатковий матеріал.

Бажано використовувати в системі педагогічні завдання та завдання для батьків із валеологічним змістом. Ці завдання можуть бути логічними, основна мета яких – стимулювати активність батьків, самостійно набувати педагогічних знань, валеологічних навичок, розуміти важливі положення педагогічної валеології та виховувати дітей у сім'ї. Логічні завдання допомагають проаналізувати, порівняти з практичною діяльністю з виховання дітей у сім'ї та школі, зробити висновки, побачити перспективи та шляхи вдосконалення валеологічної освіти.

Сім'ям допомагають саме практичні завдання розвивати різноманітні педагогічні вміння та навички, в даному випадку виступають різноманітні дослідження щодо можливостей та шляхів виховання дітей у середній та старшій школі.

Проводячи такі завдання з батьками де вони можуть вивчати та обробляти будь-яку інформацію яка стосується здорового способу життя учнів, валеологічних технологій [21, с. 72].

Індивідуальні форми роботи фізичного виховання учнів середньої школи:

- «залучення батьків до життя школи»;
- «дні відкритих дверей»;
- «спільне проведення свят і розваг»;

- «показ відкритих занять або режимних моментів»;
- «участь батьків у продуктивних видах діяльності на заняттях спільно з дітьми (присутні батьки, які можуть прийти на увазі вільного часу)»;
- «використання відеозаписів».

Сприймається так як мають поширюватися відеоматеріали напрацювань вчителів до батьків різного роду свята, заходи і т.д. Учителю передає інформацію ті всі матеріали батькам додому, де вони у спокійній обстановці можуть переглянути, вивчити та обговорити [16, с. 209].

- «Залучення батьків до участі у педрадах і семінарах школи»;

Проаналізувавши усі форми навчання та виховання в школі та в родинному колі ми дійшли висновку, що до будь якого процесу можна включити тему здорового способу життя, його збереження та покращення.

Валеологічні технології своєю багатогранністю розширюють можливості форм та методів навчального процесу як в школі так і вдома, де можуть використовуватися різноманітні фізичні вправи, ігри, завдання в урочний та позаурочний час [16, с. 210].

Підсумовуючи вищесказане приведемо проект спільної роботи школи і сім'ї з виховання здорової дитини у позаурочний час.



Даний проект включає в себе думки щодо своєї родини та осмислення учителів та сім'ї щодо навчання та виховання учнів.

До таких проєктів належать:: «Ті, що дарують усмішку» (родина Левчуків), «Усе починається з дитинства» (родина Шевчуків), «Без сім'ї немає щастя на землі».

Одним із досить важливих у формуванні здорового способу життя яке у свою чергу також включає здорове харчування і виступає проєкт «Кулінарне шоу». Здоровому харчуванню важливо віддавати значну перевагу та увагу, батьки мають знати важливість їжі у здоров'ї своєї дитини, а що головне вміти правильно та послідовно розповісти та переконати в цьому свою дитину. Разом з цим можуть також використовуватися знання з народної медицини [16, с. 211].

Важливою та ефективною також може бути проєкт **«Батьківська турбота»**, яка може працювати в навчальному закладі і виконувати свої безпосередні функції:

- відродження традицій сімейного виховання;
- збереження і зміцнення здоров'я дітей;
- інтелектуального розвитку;
- розвитку комунікативної сфери;
- формування навичок соціальних стосунків [16, с. 212].

Отже, охарактеризувавши форми і методи формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час, варто зазначити, що використовуючи будь-який із цих способів організації учнів для збільшення щільності рухів на заняттях, потрібно надати дітям необхідну кількість допомоги для формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час.

Важливою складовою освітнього процесу шкільного закладу є організація роботи з батьками, сім'ями учнів. І однією з найактуальніших тем нашого часу є взаємодія та зближення школи і сім'ї в роботі щодо застосування наочно-інформаційних форм роботи по фізичному вихованню та індивідуальних форм роботи фізичного виховання дітей засобами фізичної культури у позаурочний час.

Висновки до розділу 2

Отже, проаналізувавши методичні особливості формування фізичної культури учнів у середній та старшій ланці в сільській школі, можна зробити наступні висновки деякі висновки.

Інноваційна технологія формування фізичної культури учнів середніх та старших класів повинна розкривати максимально широкий спектр можливих форм, методів та засобів, для якомога кращого впровадження в освітній процес здорового способу життя, збереження та покращення здоров'я учнів, батьків, вчителів. Все це напряду залежить від професійних вмінь вчителя, батьків, їхнього бажання та мотивації, а також здібностей учнів та їхнього розуміння важливості здорового способу життя.

Керуючись ідеями такої технології формування фізичної культури, учитель підтримує кожне починання учня, а не нав'язує своє, сприймає його як друга і партнера. При цьому перед школярами відкриваються можливості займатися улюбленими видами рухової активності.

Проаналізувавши форми і методи формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час, варто зазначити, що використовуючи будь-який із цих способів організації учнів для збільшення щільності рухів на заняттях, потрібно надати дітям необхідну кількість допомоги для формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час.

Важливою складовою освітнього процесу шкільного закладу є організація роботи з батьками, сім'ями учнів. І однією з найактуальніших тем нашого часу є взаємодія та зближення школи і сім'ї в роботі щодо застосування наочно-інформаційних форм роботи по фізичному вихованню та індивідуальних форм роботи фізичного виховання дітей засобами фізичної культури у позаурочний час.

РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 8-ГО КЛАСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Аналіз стану роботи вчителів по формуванню здорового способу життя учнів 8-го класу

Вивчення стану роботи вчителів по формуванню здорового способу життя дітей в практиці середньої школи було проведено в ЗОШ I-III ступенів села Глинськ, Рівненської області. У дослідженні брали участь вчителі, батьки учнів та самі учні 2 – х класів 8-А та 8-Б. Всього у дослідженні взяло участь двоє вчителів та 36 дітей середнього шкільного віку (список учнів поданий у *додатку А*).

Перший етап експериментальної роботи включав головні завдання:

1. Вивчити особливості використання вчителями шкільного закладу інноваційних підходів у фізичному вихованні учнів 8-го класу.
2. Діагностувати рівень сформованості у дітей рівня фізичного розвитку.

Основні напрямки освітньої роботи середньої школи за наступними профільюючими творчими блоками:

Спортивна база відповідає загальноосвітньому типу шкільного навчального закладу. Спортивне обладнання та інвентар сертифіковані, відповідають анатомо-фізіологічним особливостям дітей, санітарно-гігієнічним нормам та естетичним вимогам.

Вивчення стану роботи шкільного закладу щодо інноваційних форм та методів проведення занять з фізичного виховання дозволяє зробити висновок, що нові педагогічні технології стали невід'ємною частиною комплексу методичних заходів та навчально-виховної роботи з дітьми.

За заняттями з фізичного виховання ведеться належний контроль зі сторони старшої медсестри та вихователя-методиста. 1 раз в квартал

проводиться вимірювання показників росту і розвитку учнів. Заняття з фізичного виховання проводить фізінструктор в усіх класах. Спортивний зал обладнаний спортивним інвентарем в достатній кількості. Нами відмічено, що заняття з фізкультури проходять з врахуванням методичних рекомендацій та віку дітей.

Під час детального вивчення роботи з фізичного виховання у школі було опрацьовано документацію вчителів груп, фізінструктора Приходько Ю.С., переглянуто фізкультурні заняття, організацію фізкультурно-оздоровчої роботи на прогулянці, дотримання режиму дня, ранкову гімнастику, гімнастику пробудження, загартовуючі процедури, дотримання санітарно-гігієнічних вимог до проведення занять та режимних процесів, рівень сформованості основних рухів.

У шкільному закладі створено хорошу матеріальну базу для проведення занять, спортивних розваг, днів здоров'я у позаурочний час. Є достатня кількість обладнання та спортивного інвентарю.

Фізкультурно-оздоровча робота в класі 8-А та 8-Б проводиться на заняттях фізінструктором Василюшиною О.І. за методикою Єфименка в спортивному залі, у яку вона вносить творчі знахідки, нею розроблений власний «театр фізичного виховання». Заняття проводяться динамічно, цікаво, з достатнім навантаженням. Цими розробками користуються і вчителі під час проведення фізкультурних занять.

Перегляд фізкультурних занять в класі 8-Б, що проводяться фізінструктором Василюшиною О.І. за авторською методикою М. Єфименка, свідчить, що на цих заняттях розв'язуються завдання на удосконалення навичок ходьби по обмеженій та похилій площині, переступання через мотузку, різні види ходьби, бігу, вміння кидати м'яч, ловити, підлізати під мотузку, переступати через палиці. На занятті використовуються різні способи організації дітей: потоковий, фронтальний та змінний. Вчителі групи є активними помічниками фізінструктора при організації навчання основних рухів на занятті.

Як виявилось, вчителі грамотно організовують і проводять рухливі ігри протягом дня (до 5-6 ігор різної рухливості). Учні знають зміст ігор, залюбки граються. Роль ведучого в грі виконує дорослий, дітям важливо, щоб з ними гралися, а не результат, віддають перевагу іграм на ходьбу та біг, стрибки, повзання, підлізання, люблять ігри з м'ячем.

Під час прогулянок вчителі не лише забезпечують вільне дозвілля на свіжому повітрі, а й надають перевагу вдосконаленню основних рухів дітей через гру та індивідуальній роботі в закріпленні основних рухів.

У шкільному закладі щоденно в класній кімнаті проводиться ранкова гімнастика, яка триває від 4-5 хв. до 5-10 хв. До комплексу добираються лише добре знайомі вправи, які були вивчені на попередніх заняттях, закріплюється протягом 2 тижнів. Дозування вправ та рівень навантаження відповідають вимогам програми.

Спостереження також показали, що після сну проводиться гігієнічна гімнастика з елементами корекції, куди включаються вправи на потягування, прогинання тулуба, нахили, присідання. Корекційна гімнастика проводиться на профілактику плоскостопості, правильності постави, поєднуючись з загартувальними процедурами: виконується в полегшеному одязі.

На заняттях із різних розділів програми розумове навантаження на заняттях чергується з фізичним, часта зміна діяльності дає можливість тримати увагу дітей довше і вони не втомлюються, використання фізкультхвилинок та динамічних пауз допомагає дітям розслабитися під час заняття. Однак фізкультурні паузи не стали обов'язковими в роботі частини вихователів, спортивні ігри та вправи недостатньо використовуються під час проведення прогулянок.

Важливо відмітити, що у школі проводиться просвітницька робота з батьками: на батьківських зборах постійно піднімається питання про фізичний розвиток та оздоровлення дітей, у всіх групах є куточки для батьків, де вчителі повідомляють батьків про правила безпечної та

оздоровчої поведінки дітей, консультації для батьків містять конкретні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи вдома.

Але поряд з позитивним, в організації фізкультурно-оздоровчої роботи виявлено ряд недоліків: у класах використовується мало інноваційних методик, не завжди правильно добираються фізичні вправи на заняттях щодо навантаження, не завжди продумано планується і проводиться фізкультурно-оздоровча робота на прогулянці, адже під час підбору рухливих ігор не враховується сезонність. Інноваційна робота обмежена через матеріально-технічне забезпечення, недостатність методичної підготовки та практичних знань та умінь вчителів із проблем впровадження різних інноваційних методик.

Тож з метою впровадження позаурочних заходів у практику формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку було проведене вивчення рівня фізичного розвитку дітей на основі спостережень та бесід за такими критеріями:

- сформована потреба в активній руховій діяльності;
- фізичне та естетичне задоволення від чіткого виконання рухових дій;
- утримання рівноваги, контроль за положенням власного тіла під час виконання різноманітних вправ;
- володіння різними видами ходьби та бігу, стрибків, лазіння, вправ з м'ячем.
- знання та дотримання правил під час рухливих ігор.

Оцінку сформованості кожного показника оцінювали за трибальною системою, в результаті чого виводили суму та загальний рівень фізичного розвитку дитини.

Початковий рівень (5-7 балів)

Дитина часто допускає помилки при виконанні вправ, рухів, не дотримується правил в іграх, не любить займатися фізичними вправами, не бере активної участі в рухливих іграх, швидко втомлюється, виснажується, скаржиться. Потреба в руховій активності не сформована.

Середній рівень (8-12 балів)

Дитина не завжди активно включається в рухову діяльність, все залежить від настрою і зацікавленості, цікавиться результатом виконання рухів, але задоволення від вправ отримує не завжди; основні рухи, вправи, види ходьби і бігу виконує з посилками, неохотою.

Достатній рівень (13-15 балів).

Дитина постійно бере активну участь в рухову діяльність, все залежить від настрою і зацікавленості, цікавиться результатом виконання рухів, але задоволення від вправ отримує не завжди; основні рухи, вправи, види ходьби і бігу виконує з неохотою.

Високий рівень (16-18 балів).

Дитина має сформовану потребу в руховій діяльності, активно та енергійно включається у рухливі ігри, отримує задоволення під час різноманітних вправ, добре володіє основними рухами та правильно виконує вправи, завжди дотримується правил в іграх, змаганнях.

Усі отримані дані по кожному критерію занесені до таблиці у додатку Б.

На основі даних по кожному учню була побудована таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8 -
А класі (експериментальному) на початку дослідження**

<i>Рівні</i>	<i>Високий</i>	<i>Достатній</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>
Кількісне співвідношення учнів, у %	30	29	24	17

На основі цих даних будуємо діаграму 2.1.

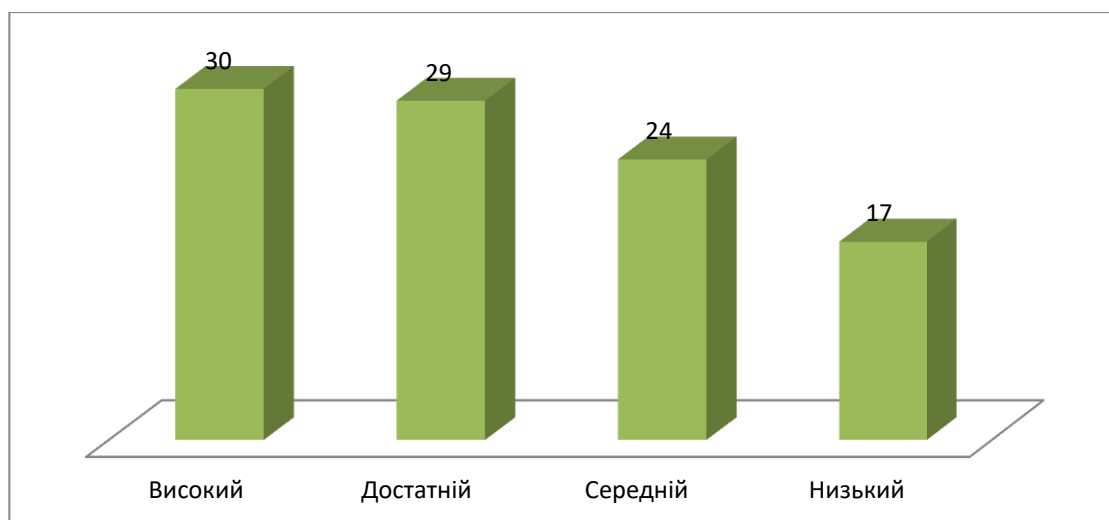


Рис.2.1. Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-А класі (експериментальному) на початку дослідження

Як видно із діаграми, 30% учнів мають високий рівень розвитку вибраних якостей, достатній рівень становить 29%, середній рівень 24%, та 17% дітей мають низький рівень сформованості здорового способу життя.

Таблиця 2.2.

Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-Б класі (контрольному) на початку дослідження

<i>Рівні</i>	<i>Високий</i>	<i>Достатній</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>
Кількісне співвідношення учнів, у %	31	28	26	15

На основі цих даних будуємо діаграму 2.2.

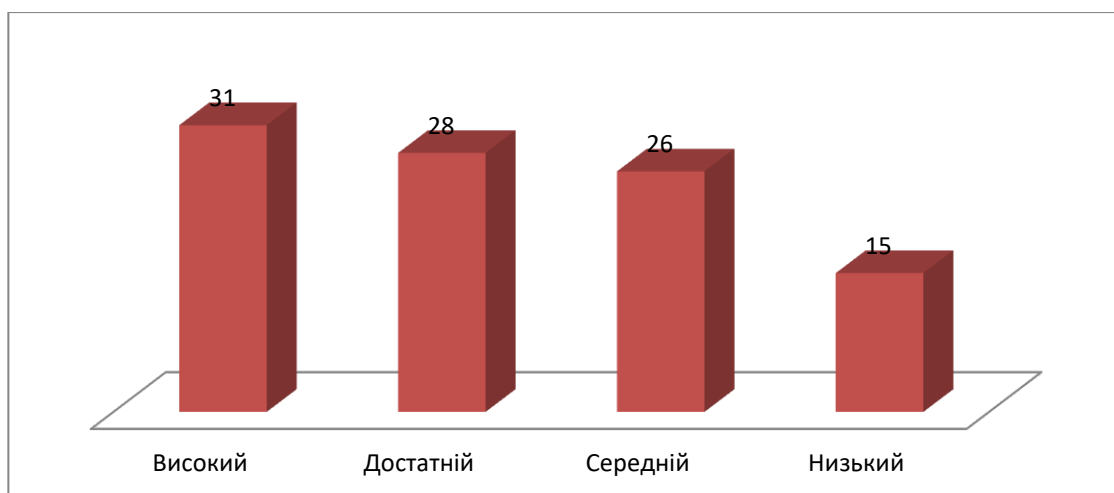


Рис.2.2. Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-Б класі (контрольному) на початку дослідження

Як видно із діаграми у контрольній групі, 31% учнів мають високий рівень розвитку вибраних якостей, достатній рівень становить 28%, середній рівень 26%, та 15% дітей мають низький рівень сформованості здорового способу життя.

Отримані результати підтвердили недостатню ефективність традиційних методів виховання та необхідність застосування засобів фізичної культури.

3.2. Система роботи з формування здорового способу життя учнів 8-го класу засобами фізичної культури

Виходячи із матеріального забезпечення шкільного закладу та доцільності використання нами було розроблено систему проведення фізкультурно-оздоровчої роботи засобами фізичної культури у 8-А класі, який було визначено, як експериментальний.

Першою інноваційною технологією, яку ми обрали для застосування, стала фітбол-аеробіка на природі.

Фітбол аеробіка виступає шорокопрофільним засобом фізичного виховання в школі. Фітбол є надзвичайно високоефективним рушієм навчального процесу в навчальному закладі будь-якого типу.

Вправи можуть виконуватися в різноманітних інтерпретаціях наприклад верхи на м'ячі, в даному випадку лікувальний принцип буде застосований до таких захворювань які пов'язані із опорно-руховим апаратом (остеохондроз, сколіоз і т.д.).

Вібрування м'яча має надзвичайно позитивний вплив на опорно руховий апарат людини, суглоби, м'язи і т.д.

Механічна вібрація м'яча позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет, зокрема гармонізує стан міжхребцевих дисків. Фітбол виступає одним із небагатьох видів аеробіки де задіюються всі аналізатори людини (вестибулярний, зоровий, тактильний, руховий).

Метою фітболу виступає профілактика та виправлення різного роду фізичних вад та захворювань.

Розробляючи та впроваджуючи фітбол в навчальний процес середньої та старшої школи, ми спочатку проаналізували використання його в інших напрямках та для людей інших вікових груп. Спочатку розроблялися комплекси ЗРВ, потім вони впроваджувалися в навчальні та позанавчальні заняття, а також ранкову гімнастику учнів.

Спочатку відбувалася індивідуальна робота з учнями, їхнім діям надавалася свобода, задля звикання та ознайомлення з м'ячем. Потім надавалася можливість сісти на м'яч та утримати на ньому рівновагу де учитель постійно корегував виконання, та роз'яснював правильність сидіння на м'ячі (коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись) що убезпечує учня в першу чергу від травмування.

Діти займалися в групах по 4-5 хвилини, після чого постійно але поступово збільшували час для виконання вправ з мячем до 20-25 хв., разом

з цим враховували вік та фізичну підготовленість кожного учня окремо. Вправи виконувалися в повільному чи середньому темпі.

Дані заняття мали підготовчу, основну та заключну частини.

У підготовчій займалися переважно без м'яча (ходьба, біг, різні вправи).

У основній якраз саме виконувалося те що ми згадували раніше, навантаження відбувалися із поступовим зростанням, навантаження чередувалися із відпочинком, проводилися вправи та ігри із різних вихідних положень, лежачи, сидячи, різними боками і т.д.

У заключній частині як завжди виконувалися вправи для розслаблення та відновлення.

Із практичного досвіду спостерігаємо покращення постави учнів, рухової активності, бажання займатися фізичними вправами, загальний стан учнів покращився.

Також на цьому етапі ми використовували таку інноваційну технологію як точковий самомасаж. Він виконувався в ігровій формі, імітуючи роботу скульптора. Дітям давалися вказівки:

Погладжуємо щоки, крила носа, лоб у напрямку від середини особи до скронь.

Натискаємо пальцями на перенісся, крапки в середині брів, виробляючи обертальні рухи спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти годинникової стрілки. Виконуємо 5-6 разів.

Докладаючи зусиль, чинячи тиск, «малюємо» брови, надаючи їм гарний вигин. «Виліплює» густі брови за допомогою щипків.

Легкими ніжними дотиками літимо очі, розчісуємо вії.

Ведемо пальцями від перенісся до кінчика носа, «виліплюючи» довгий ніс для Буратіно.

Самомасаж обличчя проводили ц у віршованій формі – «Ніс, умийся!»

«Кран, відкрийся!» – правою рукою робимо обертальні рухи, «відкриваючи» кран.

«Ніс, умийся!» - *розтираємо вказівними пальцями обох рук крила носа.*

«Мийтеся відразу обидва ока» – *ніжно проводимо руками над очима.*

«Мийтеся, вуха!» – *розтираємо долонями вуха.*

«Мийся, шийка!» – *акуратними рухами гладимо шию спереду.*

«Шийка, мийся гарненько!» – *гладимо шию ззаду, від основи черепа до грудей.*

«Мийся, мийся, обливайся! - *Акуратно погладжуємо щоки.*

«Бруд, змивайся! Бруд, змивайся! » – *трьою долоньки один про одного.*

Також ми використовували елементи дихальної гімнастики. Деякі вправи наводимо далі, а інші подаємо у *додатку Г.*

«Кулька»

Запропонуйте дитині уявити, що в животику у неї надувна кулька. Вдих носиком – кулька надувається і становиться велика-велика. Животик випинається. Видих – кулька здувається із звуком -с-, -з- або -ш-. Нехай малюк виконуватиме вправу 3-4 рази.

«Вітер»

Як шумить вітер? А ось так! Вдих носиком. Видих ротиком, долонька торкається ротика і дитина без голосу вимовляє "звук індіанця" – це шумить вітер. Вправу слід повторити 3-4 рази.

«Квітка»

Дитина уявляє, що вона на полі квітів, зриває одну квітку і нюхає її - вдих носиком. Видих ротиком зі звуком -а- - як пахне квітка. Запропонуйте малюкові понюхати 4-5 квіток.

«Годинничок»

Стоячи, ноги злегка розставити, руки опустити. Розмахуючи прямими руками вперед і назад, вимовляти «тік-так». Повторити 10-12 разів.

Цікавими та ефективними у використанні були психологічні інноваційні методики, такі як подані у *додатку Д.* Нами, зокрема, було використано психорелаксаційний етюд «Весна». А протягом тижня впроваджувались прийоми кольоротрапії, які також подані у *додатку Д.*

Заняття з елементами інноваційних технологій «Тваринки-помічники», проведене в рамках формувальної роботи. Наводимо фрагмент цього заняття:

Психогімнастика «Дощові краплинки»

Вчитель. Уявіть, що ви — краплинки дощу, які живуть на білій хмаринці. Аж ось хмаринці набридло плавати в небі, і вона вирішила розсипати краплинки дощу на землю.

Вони полетіли до землі: одні краплинки впали на травичку, інші — на квіточки, решта — впали на землю. Краплинки напоїли землю, умили квіти і травичку. Духмяний аромат квітів і трав наповнював повітря. Ми вдихаємо аромат, насолоджуємося красою.

Узялися за руки і згадали усмішку

Усміхніться всі сердечно,

Усмішку спіймайте

Один одному і всім на світі

Ви її подаруйте

Також було розроблено комплекс гімнастичних вправ:

Вправа 1

Початкове положення: стоячи, ноги трохи розставлені, руки вздовж тулуба.

1. Ходьба на місці.
2. Ходьба з переміщенням.

Вправа 2

1. Піднятися на носочки, одночасно піднімаючи руки через сторони вгору і прогинаючи спину.

Примітка: повторити вправу 5-6 разів.

Вправа 3

Початкове положення: стоячи, ноги злегка розставлені, долоні зігнутих в ліктях рук - перед грудьми.

1. Ривки ліктями в сторони і назад - 2 рази.
2. Витягнути руки в сторони і зробити 2 ривка назад прямими руками.

3. Обхопити себе за плечі, при цьому ліва кисть лягає на праве плече, а права - на ліве.

4. Прийняти вихідне положення.

Примітка: повторити вправу 5-8 разів.



Вправа 4

Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.

1. Різко підняти вгору одну руку і подивитися на неї. Прийняти вихідне положення. Різко підняти вгору іншу руку і подивитися на неї. Повторити всі 8-10 разів.

2. Виконати те ж саме з закритими очима 5-6 разів.

3. Нахилити голову вперед, потім закинути назад 5-8 раз.

4. Обертання головою вліво і вправо в помірному темпі по 5-6 разів.

Примітка: рухи головою виконуйте без ривків і в помірному темпі.

Вправа 5

Початкове положення: стоячи, ноги разом, кисті рук на плечах.

1. Обертання ліктями вперед.

2. Обертання ліктями назад.

Примітка: виконувати вправу 20-30 с.

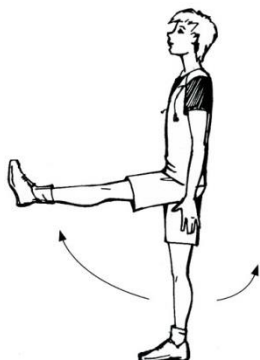
Вправа 6

Початкове положення: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба.

1. Махи лівою ногою вперед-назад.

2. Прийняти вихідне положення.

3. Махи правою ногою вперед-назад. Примітка: повторити вправу 8-10 разів.



Вправа 7

Початкове положення: стоячи, ноги злегка розставлені, руки вздовж тулуба.

1. На вдиху підняти руки вгору.
2. На видиху нахилитися вперед і дотягнутися до підлоги.

Примітка: повторити вправу 8-12 разів.

Вправа 8

Початкове положення: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба.

1. Відвести ногу назад і нахилитися вперед - «ластівка».
2. Прийняти вихідне положення.
3. Присісти, нахилити голову і прикрити її руками.

Примітка: повторити вправу 6-8 разів.

Вправа 9

Початкове положення: стоячи, ноги злегка розставлені, однією рукою триматися за спинку стільця.

1. Присідання - 10-12 разів.
2. Присідання на одній нозі - 3-5 разів. Примітка: у міру освоєння вправи можна виконувати його без стільця.

Усі проведені інноваційні методики ми узагальнили у циклограмі в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Циклограма фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя з використанням засобів фізичної культури

№ з/п	Зміст роботи	Час проведення	Примітки
1	2	3	4
1	Ранкова гімнастика	8.15—8.30	З предметами проводиться у фізкультурному залі, без предметів — у музичній залі
2	Фізкультхвилинка	Під час занять	3—7 хв заняття
3	Хвилинка точкового самомасажу	Між заняттями	1-2 рази на день
4	Тренування дрібної моторики рук	Після занять	
5	Фітбол-аеробіка	Щодня	Після прогулянки
6	Гімнастика для очей	Щодня	Після занять та під час занять
7	Прогулянка	Двічі на день	3-4 гри різної рухливості
8	Самостійна рухова діяльність	Щоденно	
9	Дихальні вправи	Щоденно	
10	Гімнастика	Щоденно	Після сну
11	Заняття з фізкультури	Двічі на тиждень з інструктором з фізкультури	В інші дні з вихователем під час прогулянки
12	Спортивна розвага «Подорож у країну Здоров'я»		

Отже, у формувальній роботі ми використовували ефективні засоби фізичної культури у формованні здорового способу життя, що є адекватними природним силам учнів та стимулюють формування особистості в єдності

емоційних, поведінкових особистісних надбань. Усі проведені заходи сподобались дітям, а їх ефективність перевіримо у наступному підрозділі.

3.3. Результати проведеного педагогічного дослідження

Третій етап роботи носив контрольний характер і мав на меті перевірку педагогічної доцільності проведеної нами системи роботи по формуванню здорового способу життя засобами фізичної культури. Для досягнення поставленої мети ми повторно оцінили рівень фізичного розвитку учнів за визначеними критеріями. Усі отримані дані заносили у зведену таблицю додатку Ж.

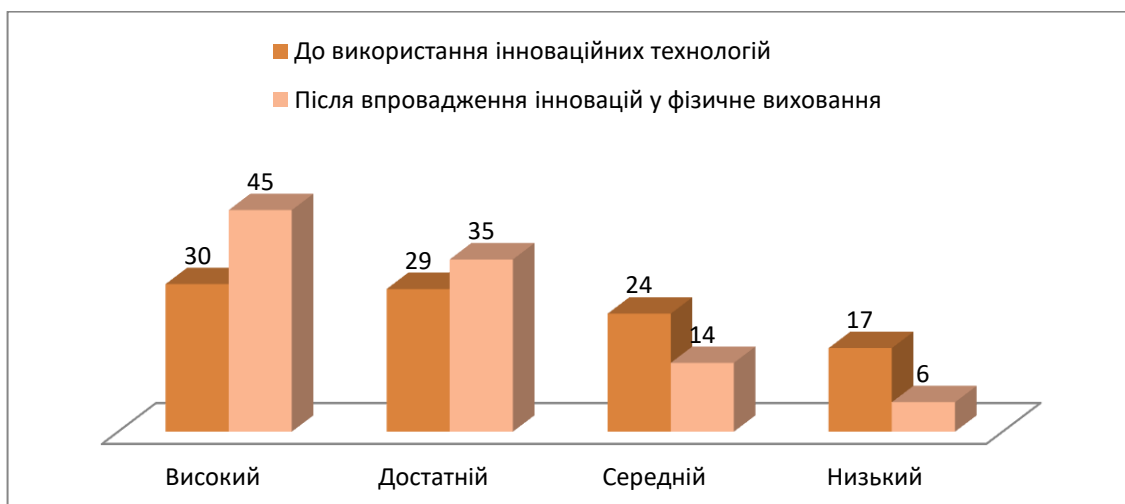
На основі зведених таблиць *додатків Б та Ж*, побудовано порівняльну таблицю 2.4, що демонструє ефективність проведеного педагогічного дослідження.

Таблиця 2.4.

**Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-
А класі на початку дослідження та після проведеної роботи
(експериментальний клас)**

Рівні	Показники здорового способу життя, у %	
	До проведення формульованого експерименту	Після проведення формульованого експерименту
Високий	30	45
Достатній	29	35
Середній	24	14
Низький	17	6

Усе сказане наочно демонструє діаграма 2.4.



Діаграма 2.4. Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-А класі на початку дослідження та після проведеної роботи (експериментальний клас)

Проаналізувавши дані таблиці, бачимо, що після проведеної роботи 45% учнів показали високий рівень досліджуваних критеріїв, 35% достатній рівень, 14% показали середній рівень, 6% виявили низький рівень сформованості здорового способу життя.

Таблиця 2.5.

Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-Б класі на початку дослідження та після проведеної роботи (контрольний клас)

Рівні	Показники здорового способу життя, у %	
	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
Високий	31	36
Достатній	28	35
Середній	26	21

Низький	15	8
---------	----	---

Проаналізувавши дані таблиці, бачимо, що після проведеної роботи 36% учнів показали високий рівень досліджуваних критеріїв, 35% достатній рівень, 21% показали середній рівень, 8% виявили низький рівень сформованості здорового способу життя.

Усе сказане наочно демонструє діаграма 2.5.



Рис.2.5. Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-Б класі на початку дослідження та після проведеної роботи (контрольний клас)

Отже, як свідчать результати, застосування засобів фізичної культури у процес формування здорового способу життя учнів 8-го класі мало позитивні результати: збільшився інтерес до рухової діяльності, рухливих ігор, фізкультурних справ, зросла зацікавленість учнів у результатах роботи, покращився настрій і самопочуття учнів, вони стали краще справлятися із вправами, рухами.

Таким чином, ефективним напрямком удосконалення системи формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку є проведення позаурочних занять та спільна робота вчителів та батьків. Запропоновані у роботі інноваційні напрямки вдосконалення існуючої

системи формуванню здорового способу життя дітей середнього шкільного віку, звісно, не вичерпують проблеми. Однак отримані експериментальні дані свідчать про можливість уже в даний час значно підвищити ефективність даного процесу.

Висновки до розділу 3

Отже, провівши експериментальне дослідження щодо формування здорового способу життя учнів 8-го класу засобами фізичної культури, можна зробити наступні висновки:

Вивчення стану роботи вчителів по формуванню здорового способу життя дітей в практиці середньої школи було проведено в ЗОШ I-III ступенів села Глинськ, Рівненської області. У дослідженні брали участь вчителі, батьки учнів та самі учні 2 – х класів 8-А та 8-Б. Всього у дослідженні взяло участь двоє вчителів та 36 дітей середнього шкільного віку

На етапі констатувального експерименту в експериментальному класі 30% учнів мають високий рівень розвитку вибраних якостей, достатній рівень становить 29%, середній рівень 24%, та 17% учнів мають низький рівень сформованості здорового способу життя.

У контрольному 31% учнів мають високий рівень розвитку вибраних якостей, достатній рівень становить 28%, середній рівень 26%, та 15% дітей мають низький рівень сформованості здорового способу життя.

У формувальній роботі ми використовували ефективні засоби фізичної культури у формованні здорового способу життя, що є адекватними природним силам учнів та стимулюють формування особистості в єдності емоційних, поведінкових особистісних надбань.

Як свідчать результати, застосування засобів фізичної культури у процес формування здорового способу життя учнів 8-го класі мало позитивні результати: збільшився інтерес до рухової діяльності, рухливих ігор, фізкультурних справ, зросла зацікавленість учнів у результатах роботи, покращився настрій і самопочуття учнів, вони стали краще справлятися із вправами, рухами.

Таким чином, ефективним напрямком удосконалення системи формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку є проведення позаурочних занять та спільна робота вчителів та батьків.

Запропоновані у роботі інноваційні напрямки вдосконалення існуючої системи формуванню здорового способу життя дітей середнього шкільного віку, звісно, не вичерпують проблеми. Однак отримані експериментальні дані свідчать про можливість уже в даний час значно підвищити ефективність даного процесу.

ВИСНОВКИ

Отже, проаналізувавши фізичну культуру у середній та старшій ланці в сільській школі, можна зробити наступні висновки:

Отже, вчитель фізичної культури здійснює планування різних фізичних вправ кілька уроків - блок навчального матеріалу, і ще залишається завдання - розподіл цих вправ, з системи поетапного навчання. При цьому необхідно знати не тільки техніку та зміст фізичних вправ, що становлять основу програмного матеріалу з фізичної культури, але й розуміти прямий та

опосередкований вплив однієї й тієї ж вправи на формування техніки рухів та розвиток фізичних якостей.

Охарактеризувавши формування навичок здорового способу життя методами інтерактивного виховання учнів середніх та старших класів, варто зазначити, що методи інтерактивного виховання мають на меті сприяти активізації навчально-виховного процесу, удосконалюють модель поведінки учня яка надалі використовується в соціальному житті учнів. І як підсумок цього є сформовані знання, вміння і навички щодо здорового способу життя які учень може використовувати в майбутньому житті з максимальною користю для себе та оточуючих.

Таким чином, до закінчення школи випускники мають вміти виконувати рухові дії, підбирати необхідні вправи та дозування їх у розвиток тієї чи іншої рухової якості, оцінювати результат тренувальних впливів, вести щоденники самоконтролю, записувати вправи. Читати та користуватися описами вправ у популярній літературі, ставити і досягати мети фізичного самовдосконалення.

Методи інтерактивного виховання сприяють активізації навчально-виховного процесу, допомагають формуванню моделей правильної поведінки, що переноситься в реальне життя. Результатом сформованості здорового способу життя є фізична культура як якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки учнів стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Інноваційна технологія формування фізичної культури учнів середніх та старших класів повинна розкривати максимально широкий спектр можливих форм, методів та засобів, для якомога кращого впровадження в освітній процес здорового способу життя, збереження та покращення здоров'я учнів, батьків, вчителів. Все це напряду залежить від професійних умінь вчителя, батьків, їхнього бажання та мотивації, а також здібностей учнів та їхнього розуміння важливості здорового способу життя.

Проаналізувавши форми і методи формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час, варто зазначити, що використовуючи будь-який із цих способів організації учнів для збільшення щільності рухів на заняттях, потрібно надати дітям необхідну кількість допомоги для формування здорового способу життя засобами фізичної культури у позакласний час.

Важливою складовою освітнього процесу шкільного закладу є організація роботи з батьками, сім'ями учнів. І однією з найактуальніших тем нашого часу є взаємодія та зближення школи і сім'ї в роботі щодо застосування наочно-інформаційних форм роботи по фізичному вихованню та індивідуальних форм роботи фізичного виховання дітей засобами фізичної культури у позаурочний час.

Вивчення стану роботи вчителів по формуванню здорового способу життя дітей в практиці середньої школи було проведено в ЗОШ I-III ступенів села Глинськ, Рівненської області. У дослідженні брали участь вчителі, батьки учнів та самі учні 2 – х класів 8-А та 8-Б. Всього у дослідженні взяло участь двоє вчителів та 36 дітей середнього шкільного віку

На етапі констатувального експерименту в експериментальному класі 30% учнів мають високий рівень розвитку вибраних якостей, достатній рівень становить 29%, середній рівень 24%, та 17% учнів мають низький рівень сформованості здорового способу життя.

У контрольному 31% учнів мають високий рівень розвитку вибраних якостей, достатній рівень становить 28%, середній рівень 26%, та 15% дітей мають низький рівень сформованості здорового способу життя.

У формувальній роботі ми використовували ефективні засоби фізичної культури у формованні здорового способу життя, що є адекватними природним силам учнів та стимулюють формування особистості в єдності емоційних, поведінкових особистісних надбань.

Як свідчать результати, застосування засобів фізичної культури у процес формування здорового способу життя учнів 8-го класі мало позитивні

результати: збільшився інтерес до рухової діяльності, рухливих ігор, фізкультурних справ, зросла зацікавленість учнів у результатах роботи, покращився настрій і самопочуття учнів, вони стали краще справлятися із вправами, рухами.

Таким чином, ефективним напрямком удосконалення системи формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку є проведення позаурочних занять та спільна робота вчителів та батьків. Запропоновані у роботі інноваційні напрямки вдосконалення існуючої системи формуванню здорового способу життя дітей середнього шкільного віку, звісно, не вичерпують проблеми. Однак отримані експериментальні дані свідчать про можливість уже в даний час значно підвищити ефективність даного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксьонова О.П. Орієнтовні плани – конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: Методичні розробки. – Запоріжжя: Тов. “Ліпс. ЛТД”, 2005. – 108 с.
2. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: Дис.... пед. наук: 13.00.07 – теорія та методика виховання. – Запоріжжя, 2005. – 226 с.

3. Бондар Т.С. Створення фізкультурно-спортивного клубу в школі та правила з ігрових видів спорту. / Упоряд. Т.С. Бондар. – Х.: Веста: Видво „Ранок”, 2008. – 160 с.
4. Васьков Ю.В. Наукові основи сучасного аналізу уроку: теорія, технологія, досвід – Х.: Вид-во „Ранок”, 2008.-192 с.
5. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. 5-9 класи / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2009. – 256 с.
6. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
7. Вільчовський Е. С. Організація рухового режиму у шкільних навчальних закладах: Навчальний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 126 с.
8. Гаращенко Л. Методики загартування в умовах дитсадка. Дошкільне виховання. Київ: 2010. № 3. С. 16.
9. Гін А.О. Прийоми педагогічної техніки: Вільний вибір. Відкритість. Діяльність. Зворотний зв'язок. Ідеальність: посібник для вчителів. – Луганськ: Навчальна книга, Янтар, 2004. – 84 с.
10. Глазирін Д.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / Д.Д. Глазирін – Черкаси : Відлуння – плюс, 2003.– с. 351.
11. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста. Москва: 2019. С. 100.
12. Григоренко Г.І. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 116 с.
13. Завидівська Н.Н. Особливості формування рухових вмінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури / Н. Завидівська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А.В. Цьось, А.І. Альошина.– Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016.– Вип. 23.– С. 27–32.

- 14.Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська.— Київ : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
- 15.Киреев В.Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний / В.Л. Киреев // Физическая культура в школе. – 2010.— № 7.— С. 10–11.
- 16.Комісарик М., Чуйко Г. Теорія і методика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Чернівці: Книги – ХХІ, 2013. 484 с.
- 17.Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т. Ю Круцевич // Наукові записки. Серія Педагогіка : зб. наук. праць.— Тернопіль, 2004.— С. 35–39.
- 18.Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т.Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України.— Київ, 2000. – 44 с.
- 19.Лисенко Н. Педагогіка українського дошкілля. Київ: 2016. – 302 с.
- 20.Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у шкільному навчальному закладі. Вихователь-методист. Львів: 2018. № 6. С. 42-49.
- 21.Пасічник І.П. Організація профілактичної роботи в сім'ї // Медицина третього тисячоліття. - ХДМУ. 2003. С. 71-72.
- 22.Семейкин И.А., Красавина В.Ф., Дудар В.А. Актуальные проблемы физического и трудового воспитания школьников. Омск: 2000. С. 44.
- 23.Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2007. – 271 с.
- 24.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
- 25.Соціолого-педагогічний словник / За ред. В.В. Радула. – К.: Ексоб, 2004. – 304 с.
- 26.Столяров В.И. Философскокультурологический анализ физической культуры // Вопросы философии. – 1988. – № 4. – С. 78-92.

- 27.Сутула В.А. Структура системного подхода и особенности его использования в процессе исследования физической культуры как целостного социального явления // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія // 2007. – № 2. – С. 35-39.
- 28.Сутула В.А. Физкультурология (проблемы и перспективы развития). – Харьков: Гелиос, 2004 – 176 с.
- 29.Сутула В.А., Манжос И.А., Беленькая И.Г., Калийниченко Е.Н., Гресь О.В., Холодный А.И. О значимости некоторых факторов, влияющих на формирование в обществе потребности в здоровом образе жизни (по материалам социологического опроса жителей г. Харькова) // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. праць / За ред. Л.Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О.Г. РОМАНОВСЬКОГО. – Вип. 17 (21). – Харків: НТУ «ХПІ», 2008. – С. 198-205.
- 30.Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 422 с.
- 31.Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 391 с.
- 32.Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 33.Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (5-12 класи). – Київ: Перун, 2005. – 272 с.
- 34.Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / кол. авт. ; за заг. ред. О.Д. Дубогай.– Київ : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
- 35.Френкин Р. Мотивация поведения: биологические и когнитивные и социальные аспекты / Роберт Френкин. – Изд.5-е. – Санкт-Петербург : Питер, 2003.– 650 с.
- 36.Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. – Дніпропетровськ: Дріан, 2007. – 486 с.

- 37.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян.— Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002.— Ч. 2.— 248 с.
- 38.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.1. – 272 с.
- 39.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 269 с.
- 40.Шмалей С. Позитивні емоційні стани у процесі фізичного виховання / С. Шмалей // Вісник Технологічного університету Поділля.— Хмельницький, 2002.— Ч. 3.— № 3.— С. 188–189.
- 41.Якимович В.С. Цель физкультурного воспитания – человек культуры // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2.