

ТЕОРІЯ ВИХОВАННЯ

УДК:796.011.3057.876

DIFFERENTIATED PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS OF VARIOUS TYPES OF GENERAL EDUCATION INSTITUTIONS

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ РІЗНОГО ТИПУ

Сергій Віцько

кандидат педагогічних наук, доцент
E-mail: dbwmrj@gmail.com
ORCID 0000-0002-7089-5482
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Україна

Sergey Vytsko

PhD in Pedagogy, Associate Professor
E-mail: dbwmrj@gmail.com
ORCID 0000-0002-7089-5482
SHEI "Donbas State University" Pedagogical University", Ukraine

Олександр Холодний

кандидат педагогічних наук, доцент
E-mail: holodnjalexandr@ukr.net
ORCID 0000-0002-0527-3193
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Україна

Oleksandr Kholodny

PhD in Pedagogy, Associate Professor
E-mail: holodnjalexandr@ukr.net
ORCID 0000-0002-0527-3193
SHEI "Donbas State University" Pedagogical University", Ukraine

Олександр Зінов'єв

кандидат педагогічних наук, доцент
E-mail: aleksandrzinovjev@gmail.com
ORCID 0000-0003-1215-5301
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Україна

Oleksandr Zinoviev

PhD in Pedagogy, Associate Professor
E-mail: aleksandrzinovjev@gmail.com
ORCID 0000-0003-1215-5301
SHEI "Donbas State University" Pedagogical University", Ukraine

Олена Багрії

спеціаліст вищої категорії,
вчителька фізичної культури
E-mail: bagira70@ukr.net
Курахівський ліцей «Престиж»
Курахівської міської ради
м. Курахове, Україна

Olena Bagrii

specialist of the highest category,
physical culture teacher
E-mail: bagira70@ukr.net
Kurakhiv Lyceum "Prestige"
Kurakhiv City Council
Kurakhove, Ukraina

ABSTRACT

Increasingly, scientific publications raise questions about the development and implementation of new methods for the organization of physical education of students. The material of the article confirms the assumptions of many scientists about the priority of the development of basic motor skills, motor activity and the related health, physical and mental capacity of students, both in secondary schools and high school students of gymnasiums and lyceums. The organizational and methodological

conditions of physical education of high school students in general secondary education institutions of various types have been substantiated, developed and tested. Peculiarities of the influence of the program of physical education of high school students depending on the conditions of the organization of the educational process in educational institutions of various types for the development of organizational and methodical conditions aimed at improving the quality and efficiency of the process of physical education of high school students have been studied. The developed conditions provide for the purpose, tasks, principles, means, forms and methods, and efficiency criteria. The results of the study showed positive and reliably confirmed changes in certain tests of physical fitness, physical health, motivation for physical education and physical activity.

The given data, namely: an increase in motivation for physical activity, an increase in motor activity and physical health, testify to the effectiveness of the implemented organizational and methodical conditions for the physical education of children of high school age.

Key words: *physical education, physical culture, motor activity, physical qualities, physical fitness, institution of general secondary education, lyceum, gymnasium, college.*

Актуальність теми. Сучасні соціально-економічні умови висувують високі умови до фізичної підготовленості, працездатності та функціонального стану молодого покоління. Сьогодення нам диктує нові пріоритети в фізичному вихованні студентів. Оздоровча спрямованість фізичного виховання – це головний напрямок, оскільки здорова людина – здорова нація.

Організація процесу фізичного виховання старшокласників здійснюється згідно з державною програмою з фізичної культури для 10-11 класів та рекомендаціями Міністерства освіти і науки України. Але варіативно-модульну складову програми та умови організації навчального процесу в закладах середньої освіти різного типу (ліцях, ліцях-інтернатах, гімназіях, навчально-виховних комплексах, спеціалізованих та загальноосвітніх школах) використовують залежно від матеріально-технічного та кадрового забезпечення закладу (Боднар, 2011). Тому навчальний процес в них здійснюється по різному. Отже, реалізація програми з фізичного виховання в закладах середньої освіти матиме свої відмінності та по різному впливатиме на стан здоров'я і фізичну підготовленість учнів. Ці положення зумовлюють актуальність теми дослідження, яка пов'язана з необхідністю вирішення проблеми, що має істотне теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з найважливіших соціальних індикаторів суспільного прогресу, потенціалом економічного зростання та безпеки держави є стан здоров'я населення, який відображає добробут нації, її соціально-економічне, екологічне, демографічне становище (О. Кононенко, 2016, Е. Лібанова 2014, А. Підгорний, 2017). Міжнародний досвід свідчить, що найперспективнішим шляхом для забезпечення здоров'я та добробуту населення є злагоджена робота усіх секторів держави, які спрямовані на соціальні та індивідуальні детермінанти здоров'я (Ю. Веретельникова, 2016). Але, на жаль, останніми роками у нашій країні склалася негативна ситуація зі

станом здоров'я дітей усіх вікових груп. За даними Ю.О. Грицяя (2015) нині близько 90 % школярів мають відхилення у психічному та фізичному здоров'ї, а різні захворювання школярів в закладах освіти України становлять 64–71 %. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості у нашій країні має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент (Д. Бермудес, 2017, І. Бондаренко, 2017, Н. Дідик, 2014), що є одним із найнижчих показників у Європі (Ареф'єв, 2014). Це зумовлено низькою ефективністю уроків фізичної культури, відсутністю якісно організованої позакласної роботи й низьким рівнем мотивації дітей до самостійних фізичними вправами (Р. Гайволя, 2014, Н. Москаленко, О. Алфьоров, 2016, Ю. Носенко, А. Сухіх 2017).

Водночас, як зазначено у заняттях низці досліджень (А. Беров, 2015, С. Бобровник, 2014, О. Іщенко, 2015, Г.В. Безверхня, Т.Ю. Круцевич, 2004–2010, І. Кулагіна, 2010), у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, що призводить до зниження рухової активності й рівня здоров'я учнів.

Обсяг навчального матеріалу, який пропонується старшокласникам для вивчення, є значним за обсягом і вимагає тривалого перебування у сидячому положенні, що призводить до накопичення втоми, яка негативно відбивається на загальному стані здоров'я (Кремень, 2015).

Пошук оперативних форм організації навчального процесу, адекватних запитам суспільства, спричинив виникнення навчальних закладів нового типу – гімназій, ліцеїв. У зв'язку з цим здійснюється перегляд навчальних програм, змінюється їх зміст, збільшується кількість предметів.

На жаль, організаційні перетворення не торкаються фізичного виховання у навчальних закладах нового типу, в яких використовується традиційна програма загальноосвітньої школи, орієнтована на два уроки фізичної культури на тиждень.

Інтенсивний процес навчання, з одного боку, зниження рухової активності, негативно впливають на стан здоров'я, знижують рівні фізичної підготовленості та розумової працездатності, відбиваються на адаптаційних можливостях організму школярів.

Формулювання цілей (мета) статті, постановка завдання. Експериментально обґрунтувати можливість запровадження в освітньому закладі нового типу різнорівневих режимів рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Педагогічний експеримент було реалізовано у декілька етапів. На першому етапі визначалося загальний напрям дослідження, вивчалися літературні джерела, підбиралися адекватні методи дослідження, формувалася робоча гіпотеза, накопичувалися первинні матеріали для подальшого аналізу та узагальнення.

На другому етапі проводилася порівняльна характеристика показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи та ліцею, визначалася структура фізичної підготовленості, виявлялася результативність учнів у різних видах легкої атлетики під впливом фізичної підготовленості.

На третьому етапі проводилася експериментальна перевірка диференційованої методики підготовки, заснованої на різнорівневих рухових режимах.

Заключний етап був присвячений уточненню методичних положень,

аналітичному узагальненню експериментальних даних та оформленню роботи.

У дослідженнях брали участь 37 учнів віком 15-17 років середнього загальноосвітнього навчального закладу №7 та 35 учнів ліцею №2 міста Полтава.

Дані дослідження показали, що більшість учнів старших класів вважають заняття фізичною культурою і спортом корисною і необхідною справою, їм подобаються, як проходять уроки фізичної культури, вони зацікавлені в заняттях фізичною культурою та спортом. Нами був проведений загальний аналіз отриманих даних при опитуванні, але для більш повного представлення картини необхідно більш детально розглянути проблему, що вивчається, тобто. слід провести порівняльний аналіз отриманих результатів.

Як показало опитування дані, отримані в школі та в ліцеї, мають деякі відмінності. Більшість опитаних учнів ліцею (86,6 %) впевнені у корисності собі занять фізичною культурою, 13,3 % зовсім у цьому впевнені, і ніхто не засумнівався у корисності цих занять на відміну старшокласників, які навчаються в школі. Так, група учнів у школі, що сумніваються, склала 15,8 %, у корисності уроків впевнені 80,8 % і тільки 3,4 % взагалі не бачать користі в уроках фізичної культури. На наш погляд, це пов'язано з якістю навчання та підвищеними вимогами до учнів ліцею.

Щодо проведення уроків фізичної культури тут думка у опитаних приблизно однакова. Як проходять уроки фізичної культури подобається, і в основному подобається 90,0% учнів шкіл і 80,6% контингенту ліцею і приблизний рівний відсоток старшокласників, яким не подобається як проходять уроки фізичної культури в ліцеї і в школі.

Загальний руховий режим, як у загальноосвітній школі, так і в ліцеї суттєво поступається нормативним показникам, що забезпечують нормальне функціонування систем організму.

У юнаків загальноосвітньої школи сумарна навчальна діяльність складає 8,3 години, дівчата – 9,2 години. У учнів ліцею цей показник дорівнює відповідно 10, 8 та 11,4 годин.

Таким чином, у учнів ліцею відзначається значна частка часу, що відводиться на навчальну діяльність, при цьому виражений низький рівень рухової активності. Для цього контингенту необхідно значно збільшити руховий режим.

Організм учнів старшого шкільного віку перебуває у процесі безперервного зростання та розвитку. Дані поглибленого обстеження 15-17-річних учнів загальноосвітньої школи та ліцею дозволили виявити віково-статеві закономірності зміни показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості у даного контингенту.

Аналіз експериментальних даних проводились у кілька етапів. Спочатку за статистичними параметрами аналізувались показники морфофункціонального розвитку та рухової підготовленості. Далі проведено дослідження взаємозв'язку аналізованих показників. Кінцевий етап передбачав вивчення даних ознак методом багатовимірною статистичного аналізу: використано метод побудови кореляційних дендрограм.

Показники фізичної підготовленості також змінюються під впливом віку. Учні загальноосвітньої школи мають достовірну перевагу (порівняно з учнями ліцею) за показниками стрибка в довжину з місця (3,3 %, $p < 0,05$), метання набивного м'яча (5,8 %, $p < 0,05$), 6-хвилинного бігу (6,8%, $p < 0,05$), стрибки зі

скалкою (11,5%, $p < 0,05$). У дівчат лише у стрибках у довжину з місця (9,6 %, $p < 0,05$) та у підтягуванні на низькій перекладині (23,6 %, $p < 0,05$) виявлено суттєві міжгрупові відмінності.

Інші характеристики підготовленості змінюються недостовірно.

Нами виявлено зниження окремих показників підготовленості з віком. У юнаків загальноосвітньої школи це проявляється у стрибках, а в учнів ліцею – у нахилі тулуба вперед. У дівчат дана закономірність простежується в 6-хвилинному бігу, підніманні тулуба, підтягуванні на низькій перекладині, стрибках зі скалкою. Ці показники змінилися недостовірно.

У юнаків результативність у спринтерському бігу обумовлена комплексом показників розвитку фізичних якостей, особливо швидкісних і швидкісно-силових здібностей.

При аналізі результатів бігу на 100 м у юнаків ліцею нами виявлено достовірний взаємозв'язок з показниками бігу на 30 м ($r = 0,725$), стрибка в довжину з місця ($r = - 0,670$), човникового бігу 4x9 м ($r = 0,67$) підтягування на перекладині ($r = - 0,510$) і піднімання тулуба ($r = - 0,410$). У дівчат даного навчального закладу домінує значущість показників швидкісних та швидкісно-силових здібностей, але взаємозв'язок даних показників менш виражена. У юнаків загальноосвітньої школи чітко виражено посилення впливу показників фізичної підготовленості на їх швидкісні можливості: показники швидкості ($r = 0,798$), швидкісно-силових якостей ($r = 0,749$), силових здібностей ($r = 0,735$), гнучкості ($r = 0,577$) і спритності ($r = 0,470$) впливають на результативність бігу на швидкість.

Результати проведених досліджень показали, що дальність метання гранати у юнаків ліцею багато в чому залежить від рівнів розвитку швидкісно-силових якостей ($r = 0,510 \div 0,699$) та швидкості ($r = - 0,477 \div - 0,539$), силових здібностей ($r = 0,50$) та гнучкості ($r = 0,375 \div 0,601$). Фізична підготовленість юнаків значно вища, ніж у дівчат. Вклад швидкісно-силової підготовленості (за даними метання набивного м'яча) у результативність метання гранати у дівчат становить 22,7%, а у юнаків – 38,3%.

У метанні гранати у юнаків і дівчат загальноосвітньої школи чітко простежується значимість комплексної фізичної підготовленості: показники швидкісно-силової ($r = 0,471 \div 0,632$), силової підготовленості ($r = 0,760 \div 0,785$) і стрибкової спритності ($r = 0,753 \div 0,768$) є визначальними у результативності даної справи.

Порівняльний аналіз показників інтелектуальних здібностей учнів різних типів навчальних закладів показує, що в одній категорії випробуваних найбільш істотно розвинені одні характеристики, в іншій – інші.

Учні ліцею мають достовірну перевагу (порівняння з учнями загальноосвітньої школи) за показниками словникового запасу (2,9%, $p < 0,01$), комбінаторного мислення (2,5%, $p < 0,01$).

У свою чергу, учні загальноосвітньої школи суттєво перевершують ліцеїстів за показниками просторової уяви (3,7 %, $p < 0,01$).

Таким чином, специфіка навчальної діяльності учнів різних типів навчальних закладів впливає на особливості розвитку фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей, а також рівень загальної рухової активності.

Результати наших досліджень показують важливість обліку виявлених факторів на заняттях з фізичного виховання у різних типах навчальних закладів.

Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань у лицейі було створено контрольну та експериментальну групи, приблизно однаковими за характеристиками фізичного розвитку, фізичної та розумової підготовленості.

Була розроблена диференційована технологія підвищення фізичної підготовленості та рухової активності лицейістів з урахуванням результатів констатувального експерименту.

Середній обсяг регламентованих занять фізичної культури становив 4 години на тиждень: два уроки фізичної культури, одне заняття плаванням, а також один ігровий урок (футбол, волейбол, баскетбол) тривалістю 60 хвилин. Організаційна рухова активність при реалізації всіх форм фізичного виховання займала в день близько 6 годин, включаючи ранкову зарядку та самостійні заняття фізичними вправами та спортом.

Добова рухова активність щодня у середньому коливалася у межах 14000-16000 кроків. Організаційна рухова активність поєднувалася із системою загартовування під час фізкультурних занять на відкритому повітрі.

Дотримуючись гігієнічних рекомендацій при складанні навчального розкладу, у понеділок та четвер – дні зниження розумової працездатності проведення занять фізичної культури планували на другий або третій урок. Цими днями проводилися профілактично-оздоровчі заходи. У вівторок, середу - дні оптимальної розумової працездатності, акцент ставився на навчальні заняття, а урок фізичної культури або плавання зрушувався на 4-5 позицію.

Лікарський контроль за станом здоров'я здійснювався щомісяця, а лікарсько-педагогічний за фізичним та функціональним станом – три рази на рік (вересень, січень, травень). Інформація заносилась до індивідуальних карт та надавалася вчителю фізичної культури для здійснення диференційованої методики підготовки. На уроках фізичної культури проводилося планове тестування фізичної підготовленості учнів.

У початковому тестуванні міжгрупові відмінності показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп не спостерігалися.

За період дослідження одні показники фізичного розвитку (довжина і вага тіла, ОГК) змінилися несуттєво у випробуваних обох груп, інші (ЖЕЛ) покращилися достовірно при п'ятивідсотковому рівні значущості тільки у учнів експериментальної групи (дівчата – 8), 5%, юнаки – 12,3%).

Показники частоти серцевих скорочень у спокої достовірно знизилися лише в школярів експериментальної групи (дівчата – 1,9%, юнаки – 2,4%). Артеріальний систолічний і діастолічний тиск змінився несуттєво як у учнів контрольної, так і експериментальної груп.

У юнаків контрольної групи достовірно покращилися результати метання набивного м'яча (6,7%, $p < 0,05$) та підтягування на перекладині (6,6%, $p < 0,05$). Несуттєво змінилися показники стрибка в довжину з місця (2,9%, $p > 0,05$), 6-хвилинного бігу (2,7%, $p > 0,05$), піднімання тулуба (1,3%, $p > 0,05$). У дівчат цієї групи достовірно змінилися показники човникового бігу 4x9 м та 6-хвилинного бігу.

В експериментальній групі динаміка аналізованих показників більш виражена. Індивідуалізація навчального процесу забезпечила вищий рівень розвитку фізичних якостей, особливо швидкісно-силових, швидкісних та силових здібностей.

Відмінності між початковими і кінцевими даними в експериментальній групі були достовірними при п'ятивідсотковому рівні значимості в 9 випадках з 15, в контрольній – всього лише в трьох, хоча на початку дослідження групи істотно не відрізнялися.

У початковому тестуванні міжгрупові відмінності показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів ліцею контрольної та експериментальної груп не спостерігалися.

За період дослідження показники рухової активності також покращились, але більш виражено у старшокласників експериментальної групи (91,7%, $p < 0,001$). Перевага за даною характеристикою виявилася вже після першої чверті навчання (16,3% $p < 0,05$).

Надалі різниця оцінки показників активності у дітей контрольної та експериментальної груп збільшується.

Показники настрою покращуються в обох групах: контрольна – 31,4%, $p < 0,05$; експериментальна – 73,6%, $p < 0,01$.

Результати дослідження показують, що учні експериментальної групи мають перевагу в кінцевому обстеженні за гностичним, емоційним і поведінковим параметрами.

У ліцеїстів експериментальної групи значно покращилися показники задоволеності, співробітництва, взаємної підтримки та успішності. У контрольної групи аналізовані показники взаємовідносини змінилися несуттєво.

Аналіз рівнів і структури захворюваності школярів показав, що у обох групах перше місце посідають хвороби органів дихання. Цей рівень переважно формується за рахунок гострих респіраторних вірусних захворювань. Звертаність щодо інших захворювань аналізованого класу (грип, ангіна, бронхіт, пневмонія) значно нижча.

Друге місце у структурі захворюваності учнів займають хвороби нервової системи та органів чуття, а далі хвороби органів травлення.

Диференційована методика підготовки (експериментальна група) сприяла зниженню кількості пропусків занять з хвороби на 9,4 днів (на рік на одну особу), а застудна захворюваність зменшилася з 9,6 до 5,7 днів.

У контрольній групі аналізовані показники змінилися менш істотно і не виразилися в достовірному зниженні кількості пропущених занять з хвороби.

Таким чином, запропонована методика підготовки забезпечила не тільки більш високий рівень фізичної підготовленості та рухової активності але і сприяла оздоровчому ефекту.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Аналіз даних науково методичної літератури дав можливість визначити зацікавленість науковців проблематикою, яка пов'язана з низькою мотивацією школярів до занять фізичною культурою, низьким рівнем фізичного здоров'я, високим навчальним навантаженням, недостатньою руховою активністю. Також дослідження підтверджують низьку освіченість старшокласників в ділянці організації та проведення самостійних занять фізичною культурою (Бондарчук, 2016).

Незважаючи на те, що всі освітні заклади використовують єдину державну програму з фізичної культури для 10–11-х класів та рекомендації Міністерства освіти і науки України, умови організації навчального процесу в закладах

середньої освіти різних типів мають відмінності у матеріально-технічному та кадровому забезпеченні, навчальному режимі, що впливатиме на фізичне здоров'я і фізичну підготовленість учнів закладів загальної середньої освіти, що і визначило необхідність подальших досліджень (Перегінець, 2019).

Як головні мотиви занять фізичною культурою для юнаків загальноосвітньої школи та ліцею виділялися три мотиви – «подобається», «стати сильним, спритним», «для самооборони». Їхній сумарний внесок у спектр думок становить понад 70 %.

У дівчат найважливішими слід вважати мотиви «подобається» (школярки – 44,3 %, ліцеїстки – 51,5 %), «навчитися плавати» (відповідно 20,0 і 16,2 %), «для зміцнення здоров'я» (17,1; 14,7%).

Найбільший показник рухової активності учнів загальноосвітньої школи та ліцею виявлено в літній період (липень) як у юнаків, так і у дівчат, а найменша спонтанна рухова активність – в зимовий період (січень). За показниками рухової активності учні загальноосвітньої школи істотно перевершують учнів ліцею.

В учнів ліцею відзначається значна частка часу, що відводиться на навчальну діяльність, при цьому виражений низький рівень рухової активності.

Показники довжини та маси тіла у юнаків та дівчат загальноосвітньої школи та ліцею відповідно не різняться. Юнаки загальноосвітньої школи мають достовірну перевагу (порівняно з юнаками ліцею) за показниками стрибка в довжину з місця (3,3 %, $p < 0,05$), метання набивного м'яча (5,8 %, $p < 0,05$), 6-хвилинного бігу (6,8%, $p < 0,05$), стрибки зі скакалкою (11,5%, $p < 0,05$). У дівчат тільки в стрибках у довжину з місця (9,6%, $p < 0,05$) і в підтягуванні на низькій перекладі (23,6%, $p < 0,05$) виявлено суттєві міжгрупові відмінності.

У юнаків ліцею показники морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості, психомоторні та психічні характеристики виділилися в три групи: першу склали 11 показників, другу 12, третю - 7 показників.

У старшокласників загальноосвітньої школи аналізовані показники підготовленості розділилися також на три незалежні групи.

У дівчат ліцею та загальноосвітньої школи простежується також три незалежні групи результатів, що характеризують в основному рівні швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості.

Структура фізичної підготовленості школярів різної статі та різних навчальних закладів, кількісний та змістовний склад блоків показників не збігається.

Учні ліцею мають достовірну перевагу (порівняння з учнями загальноосвітньої школи) за показниками словникового запасу (2,9%, $p < 0,01$), комбінаторного мислення (2,5%, $p < 0,01$). У свою чергу, учні загальноосвітньої школи значно перевершують ліцеїстів за показниками просторової уяви (3,7 %, $p < 0,01$).

В учнів різних навчальних закладів виявили особливості структури взаємозв'язку показників інтелектуальних та фізичних здібностей.

Високий рівень рухової активності підвищує фізичну та розумову працездатність, забезпечує більш високий рівень фізичної підготовленості, знижує захворюваність, сприяє підвищенню успішності. Тільки дана технологія забезпечує необхідні умови для повноцінної підготовки учнів ліцею.

ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. (2007). Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута.

Боднар І.Р. (2011). Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК.

Бондарчук Н.Я. (2016). Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я.(1):158-64.

Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Г. (2014). Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я.;(2):73-6.

Мамешена М.А. (2020). Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7 – 9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості (автореф. дис... к-та пед. наук). Львів: ЛДУФК.

Перегінець М.М. (2019) Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу (автореф. дис... к-та пед. наук) Київ, НУФВСУ.

Сергієнко Л. П. (2001). Тестування рухових здібностей школярів. Київ, Олімпійська література.

Томенко О.А. (2011). Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту.(3):148-50.

REFERENCES

Arefiev V.G., Edinak G.A. (2007). Physical education at school: for a young specialist: teacher. manual Kamianets-Podilskyi: Ruta [in Ukrainian].

Bodnar I.R. (2011). Differentiated physical education: education. manual Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

Bondarchuk N.Ya. (2016). Taking into account the state of health and the level of physical fitness when applying a differentiated approach in physical education lessons. Sports Herald of Dnipro.;(1):158-64 [in Ukrainian].

Krutsevich T.Yu., Pangelova N.G. (2014). Rational motor activity as a factor in increasing the mental capacity of schoolchildren. Sports Herald of Dnipro.;(2):73-6 [in Ukrainian].

Mameshena M.A. (2020). Differentiation of the content of physical education classes for students of grades 7-9, taking into account indicators of physical health and physical fitness [author's abstract]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

Pereghinets M.M. (2019) Organization of the process of physical education of high school students in educational institutions of various types (author's dissertation... and pedagogic sciences) Kyiv, NUFVVSU [in Ukrainian].

Sergienko L. P. (2001). Testing motor skills of schoolchildren. Kyiv, Olympic Literature [in Ukrainian].

Tomenko O.A. (2011). Relationship between indicators of somatic health, motor activity, theoretical preparedness, mastery of motor actions and motivational and value sphere of schoolchildren. Pedagogy, psychology and medical biology. physical problems education and sports.(3):148-50 [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

Все частіше в наукових публікаціях піднімаються питання щодо розробки та впровадження нових методик до організації фізичного виховання учнів. Матеріал статті підтверджує припущення багатьох науковців про пріоритетність розвитку основних рухових здібностей, рухової активності та пов'язаних з ними рівня здоров'я, фізичної та розумової працездатності учнівської молоді, як загальноосвітніх шкіл, так і учнів старшої школи гімназій та ліцеїв. Обґрунтовано, розроблено та апробовано організаційно-методичні умови фізичного виховання старшокласників в закладах загальної середньої освіти різного типу. Досліджено особливості впливу програми фізичного виховання старшокласників залежно від умов організації освітнього процесу в закладах освіти різного типу для розробки організаційно-методичних умов, що спрямовані на підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласників. Розроблені умови передбачають мету, завдання, принципи, засоби, форми та методи, критерії ефективності. Результати дослідження засвідчили позитивні та достовірно підтверджені зміни у певних тестах фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, мотивації до занять фізичною культурою та руховій активності.

Наведені дані, а саме: підвищення мотивації до занять фізичною активністю, збільшення рухової активності та фізичного здоров'я свідчать про ефективність впроваджених організаційно-методичних умов фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична культура, рухова активність, фізичні якості, фізична підготовленість, лицей, заклад загальної середньої освіти, гімназія, коледж.*