

УДК: 796.011.3–053.6

Ковальчук Н., доцент, Іванова А., к.фіз.вих., доцент, Воронкова В., вчитель (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Луцький національний технічний університет, Луцька загальноосвітня школа I–III ступеня № 23)

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ

***Анотація.** У статті досліджено проблему самостійних занять фізичними вправами сучасних підлітків. Розкрито, що така форма самостійних занять, як домашні завдання, не використовується належним чином для покращення фізичного стану школярів. Доведено, що за допомогою систематичних домашніх завдань можна значно покращити фізичну підготовленість та сформованість рухових навичок підлітків.*

***Ключові слова:** фізична культура, домашні завдання, підлітки, фізична підготовленість, рухові навички.*

***Аннотация.** В статье исследуется проблема самостоятельных занятий физическими упражнениями современных подростков. Раскрыто, что такая форма самостоятельных занятий, как домашние задания, не используется должным образом для улучшения физического состояния школьников. Доказано, что с помощью систематических домашних заданий можно значительно улучшить физическую подготовленность и сформированность двигательных навыков подростков.*

***Ключевые слова:** физическая культура, домашние задания, подростки, физическая подготовленность, двигательные навыки.*

***Annotation.** In the article is researched the problem of independent occupations physical exercises of modern teenagers. It's disclosed, that such a form of independent occupation as home tasks, is not used properly for improving pupils' physical condition. It is proved, that systematic home tasks make possible significant improvement of physical condition and motor skills formation of teenagers.*

***Key words:** physical culture, home tasks, teenagers, physical condition, motor skills.*

Сучасні дослідження засвідчують, що більше 70 % учнів не виконують у повному обсязі вимог здорового способу життя [1, с. 431–432]. На уроках фізичної культури в них не формуються базові навички до самопідготовки, що призводить до стрімкого погіршення їхнього здоров'я.

Дослідивши зазначену проблему, Т. Надім'янова відмічає, що громадськість стурбована малорухливим способом життя багатьох дітей (і так не дуже здорових) через зловживання ними відео- і телепродукцією, комп'ютерними іграми, ігровими автоматами та мобільними телефонами [2, с. 92–95]. Такий спосіб життя українських школярів призвів до смертельних випадків на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. За останні 6 років в Україні на уроках фізкультури сталося більше десятка смертельних випадків, і тільки один із них пов'язаний із травмою, а решта – наслідки серцево-судинних захворювань дітей. Це вказує на те, що сучасні школярі мають незадовільний рівень здоров'я та функціональну непристосованість до фізичних навантажень [3, с. 192].

Міністерство освіти та науки України зреагувало на ці випадки своїми документами, серед яких Наказ «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України». Крім того, у період з 1.09 по 1.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Для підвищення фізичної культури підлітків, окремі науковці пропонують впроваджувати в навчальний процес та повсякденне життя школярів самостійні завдання [4, с. 7–10; 1, с. 432].

Теоретики фізичної культури класифікують такі заняття як позаурочну форму, метою якої є активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, вдосконалення спортивних рухів. Самостійні заняття, пов'язані з виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки – це один із видів позаурочних занять із загально підготовчим спрямуванням – заняття навчально-виховного характеру [5, с. 74–80; 6].

Кількість наукових праць з вивчення впливу домашніх завдань на школярів невелика, і окремі питання цієї проблеми залишаються нез'ясованими. Зокрема, не приділяється належної уваги ефективності домашніх завдань та контролю за їх результатами.

Метою нашого дослідження визначено узагальнення теоретичних рекомендацій та практичного досвіду застосування самостійних занять учнів фізичними вправами в позаурочний час. Для цього передбачається виявити вплив розробленої програми на рівень фізичної підготовленості та адаптацію школярів до фізичного навантаження.

Дослідження проводилося на базі Луцької загальноосвітньої школи I-III ступеня № 23 з другої половини листопада 2010 по березень 2011 року.

За показниками медичного огляду, який учні проходили у вересні 2010 року, у контрольній та експериментальній групах не було виявлено жодного школяра, який би показав добру або відмінну працездатність.

У контрольній групі (КГ) за даними тесту Руф'є 10,7 % учнів мали погану працездатність, 39,7 % учнів – слабку працездатність, а решта 50 % тест виконали на середній результат.

У 77,7 % досліджуваних школярів експериментальної групи (ЕГ) було виявлено слабку працездатність, у 22,3 % – середню. Ці результати були використані як стартові, але після бесіди з дітьми виникли сумніви щодо їх об'єктивності. З розповіді дітей можна було зробити висновок про те, що під час проведення тестування не було дотримано відповідних правил (рис. 1).

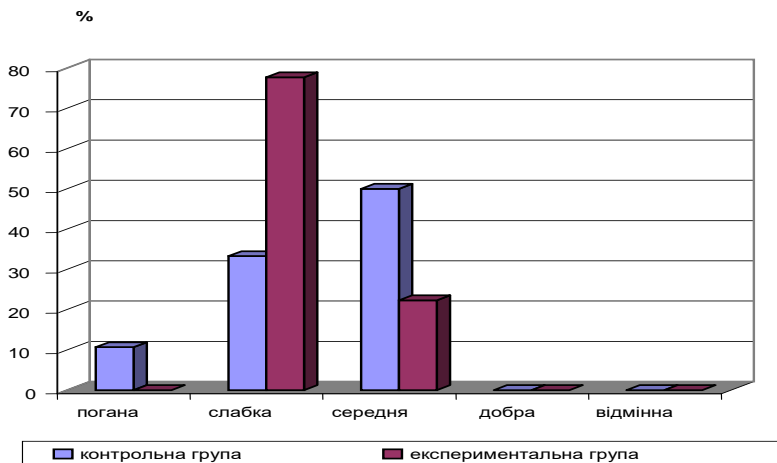


Рис. 1. Фізична працездатність учнів 9-го класу за показниками тесту Руф'є до початку експерименту, %

За даними медичного огляду учнів КГ 6 чоловік за станом здоров'я було віднесено до підготовчої групи, а в ЕГ таких дітей було 11. Отже, із цих даних можна зробити висновок, що здоров'я та фізична працездатність учнів 9-х класів знаходиться у критичному стані. Тому, цих учнів не допускають до участі у спортивних змаганнях, які проводяться між школами.

Для перевірки фізичної підготовленості учнів 9-го класу ми використали вправи, які були включені у домашні завдання ЕГ. Такі вправи, як підтягування у висі (хлопці) та підтягування у висі лежачи (дівчата), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 30 секунд, нахил уперед із положення сидячи, включені в орієнтовні навчальні тести у модуль «Гімнастика», а стрибок у довжину з місця – в модуль «Легка атлетика». Початкове тестування показало, що учні контрольної та експериментальної груп мали майже рівні вихідні показники (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів КГ (хлопці n = 17; дівчата n = 11) та ЕГ (хлопці n = 13; дівчата n = 14) у ході експерименту (M ± m)

№ з/п	Види випробувань	Стать	Група	Показники				Вірогідність різниці між результатами КГ та ЕГ
				до експерименту	бали	після експерименту	Бали	
1	Стрибки через скакалку за 30 секунд (разів)	хлопці	КГ n=17	52±2	2	58±2	2	P<0,05
			ЕГ n=13	50±4	2	66±2	5	
		дівчата	КГ n=11	66±2	3	68±1,5	2	P<0,05
			ЕГ n= 14	66±1,5	3	75±1,2	4	
2	Підтягування у висі (разів)	хлопці	КГ n=17	4,5±1,2	2	6,2±2,4	2	P>0,05
			ЕГ n=13	5,2±0,5	2	11,6±1,8	2	
3	Підтягування у висі лежачи (разів)	дівчата	КГ n=11	8,2±1,8	2	10,1±1,6	2	P<0,05*
			ЕГ n= 14	7,6±1,2	2	14±0,2	4	
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	хлопці	КГ n=17	23±2	3	24±1,2	2	P<0,05*
			ЕГ n=13	21±1,8	2	30±1,0	4	
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві (разів)	дівчата	КГ n=11	11±2,1	2	16,8±0,8	2	P<0,05*
			ЕГ n= 14	12±1,8	2	22,2±0,4	4	
6	Піднімання тулуба за 30 с із положення лежачи на спині, руки за головою (разів)	хлопці	КГ n=17	21±1,5	3	22±1,7	3	P<0,01**
			ЕГ n=13	20±1,8	3	30±0,8	5	
		дівчата	КГ n=11	16±2,1	3	18±2,0	3	P<0,05*
			ЕГ n= 14	15±1,5	2	24±1,2	4	
7	Стрибок у довжину з місця (см)	хлопці	КГ n=17	165±12	2	173±10	2	P<0,05*
			ЕГ n=13	164±10	2	207±8	3	
		дівчата	КГ n=11	132±11	2	141±8	2	P<0,05*
			ЕГ n= 14	130±7	2	176±11	3	
8	Присідання на одній нозі (разів)	хлопці	КГ n=17	4,5±1,8	2	5±2	2	P<0,05*
			ЕГ n=13	2,5±2,5	2	10±1,5	3	
		дівчата	КГ n=11	1,2±1,2	2	2,2±1,5	2	P>0,05
			ЕГ n= 14	2,1±1	2	7±0,5	3	
9	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	хлопці	КГ n=17	11±2,6	3	10,5±3,1	3	P>0,05
			ЕГ n=13	8,2±4,5	2	14,4±1,2	4	
		дівчата	КГ n=11	7,5±3,1	2	8,2±2	2	P<0,05*
			ЕГ n= 14	9,7±3,6	2	15,1±2,7	4	
10	Біг на місці 10 секунд (разів)	хлопці	КГ n=17	16,0±2,3	2	16,5±1,2	2	P<0,05*
			ЕГ n=13	16,5±1,1	2	21±1,3	4	
		дівчата	КГ n=11	16,0±1,8	3	17±1,4	3	P<0,05*
			ЕГ n= 14	15,0±1,2	2	20±1,1	4	

Під час опитування вчителі шкіл м. Луцька засвідчили, що домашні завдання учні отримують на окремих уроках в усній формі. Ніхто зі школярів домашні завдання у щоденники не записує. В окремих дітей у графі «домашнє завдання» проти уроку «фізична культура» записано «взяти спортивну форму». На запитання «Чи перевіряєте Ви результати домашніх завдань, які даєте учням?» всі 100 % учителів відповіли, що спеціально не перевіряють, але ці результати видно в ході виконання певних вправ.

На запитання «Скільки часу Ви приділяєте виконанню домашніх завдань із фізичної культури?» дев'ятикласники відповіли, що вони не пам'ятають коли ці завдання взагалі робили. Отже, з відповідей вчителів та учнів можна зробити висновок про те, що домашня робота з фізичного виховання не використовувалась як засіб підвищення рухової активності та засіб покращання фізичної підготовленості, а також формування рухових навичок.

Протягом 4 місяців учні ЕГ систематично виконували домашні завдання з фізичної культури, в які входили різноманітні вправи для покращання силових, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, а також спеціальні та підвідні вправи з окремих модулів навчальної програми: гімнастика, волейбол, баскетбол. Обсяг виконання домашніх вправ записувався у щоденники обліку рухової активності учнів. До контролю також залучалися батьки.

На початку квітня 2011 року серед учнів контрольної та експериментальної груп було проведено змагання за програмою домашніх завдань. Слід відзначити, що в хлопців КГ відбувся приріст результатів у всіх тестах, крім нахилу тулуба вперед із положення сидячи. В цій вправі середній результат дев'ятикласників КГ погіршився на 0,5 см. Проте, вірогідної різниці між початковими й кінцевими показниками немає. Крім того, за проміжок часу між I-ою та IV-ою чвертями приріст результатів вважається незначним і оцінки фактично не змінилися. Показники сили, гнучкості, швидкості та швидкісно-силових якостей залишалися на незадовільному (7 показників) та задовільному (2 показники) рівнях.

У хлопців ЕГ відбулися суттєві зміни за всіма тестами. Найбільші зрушення сталися у тестах: стрибок через скакалку. Результат покращився на 16 разів і склав в середньому 66 ± 2 стрибків за 30 секунд. На 10 разів покращився результат у вправі „піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за голову і складає $30 \pm 0,8$ разів ($P < 0,01$). Результати цих тестів відповідають оцінці «відмінно». На оцінку «добре» хлопці виконали вправу з згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($30 \pm 0,8$ разу, приріст 10 разів) ($P < 0,05$). У вправі на гнучкість хребта вперед результат зріс на 6,2 см і складає $14,4 \pm 1,2$ см, а біг на місці за 10 секунд – у $21 \pm 1,3$ разу ($P < 0,05$).

Результат стрибків в довжину з місця у хлопців ЕГ зріс у середньому на 43 см і складає 207 ± 8 см. У IV чверті цей результат вважається задовільним. Присідання на одній нозі хлопці теж виконали на «задовільно». В середньому вони зробили $7 \pm 0,5$ присідань на сильнішій нозі. Хоча кількість підтягувань хлопців ЕГ зросла на 6,4 разу, але результат $11,6 \pm 1,8$ підтягувань у IV чверті вважається незадовільним.

Покращилися результати і в дівчат ЕГ. У дівчат КГ вони залишилися на рівні оцінок першого тестування, а в тестах «стрибки через скакалку», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» погіршилися на один рівень.

У дівчат ЕГ показники кінцевого тестування зросли до оцінки «добре» у стрибках через скакалку $75 \pm 1,2$ разу ($P < 0,05$), підтягуванні у висі лежачи зросли вдвічі ($14 \pm 0,2$ ($P < 0,05$), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи ($22,2 \pm 0,4$ ($P < 0,05$), підніманні та опусканні тулуба із положення лежачи, руки за головою ($24 \pm 1,2$ разу ($P < 0,05$), нахилі тулуба вперед ($15,1 \pm 2,7$ ($P < 0,05$) та в бігу на місці за 10 секунд ($20 \pm 1,1$ разу ($P < 0,05$).

Приріст результатів у стрибках у довжину з місця в середньому складає 46 см, що в IV кварталі це відповідає задовільній оцінці. Найгірші результати показали дівчата ЕГ у присіданні на одній нозі. Результат зріс майже на 5 разів, але для IV кварталі він вважається задовільним.

Виконання домашніх завдань учнями ЕГ сприяло не лише покращанню фізичних якостей учнів, а й формуванню рухових навичок із гімнастики, баскетболу та волейболу. Аналіз результатів оцінювання рухових умінь засвідчує, що учні ЕГ отримали більше позитивних оцінок з різних видів випробувань. Всі учні ЕГ взяли участь у здачі контрольних нормативів, тоді як 21,4 % учнів КГ не здавали вправи з акробатики, виси та упори, верхню пряму подачу у волейболі.

Проведення тесту Руф'є в кінці експерименту показало, що він позитивно вплинув на фізичну працездатність учнів 9-Г класу. Значно зменшилася кількість учнів зі слабкими показниками – 14,8 % і з'явилися учні з доброю – 37 % та відмінною – 18,6 % працездатністю (рис. 2).

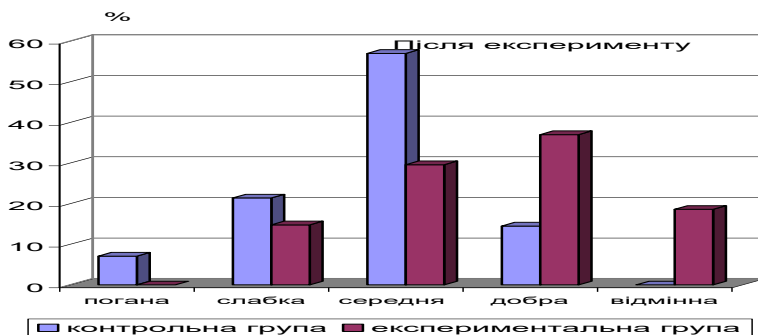


Рис. 2. Фізична працездатність учнів 9-го класу за показниками тесту Руф'є після експерименту (%)

Відбулися зміни і в показниках тесту Руф'є в учнів КГ, але не на стільки суттєві, як в ЕГ. Проведена робота з батьками експериментального класу спонукала їх до придбання такого спортивного інвентарю, який необхідний їхнім дітям для виконання домашніх завдань із фізичної культури:

скакалки, обручі, гантелі, лижі. Експеримент довів, що домашні завдання з фізичного виховання являються однією з найефективніших форм залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами. Мета домашнього завдання – покращання протягом навчального року своїх рухових показників. Їх зміст спрямований на розвиток фізичних якостей, повторення простих рухових дій, які засвоювалися на уроці.

Тому, складаючи комплекси вправ, ми намагатися, щоб вони не були надмірно складними, не забирали багато часу під час контрольного виконання і в той же час були достатньо ефективними. Вибираючи вправи, ми також враховували можливість їх виконання в домашніх умовах.

При цьому, ми виходили з того, що учні виконують охоче ті вправи, які їм доступні й дозволяють бачити ріст результатів, які піддаються кількісній і якісній оцінці як із боку вчителя, однокласників, так і з боку батьків учнів. Матеріали програми з фізичної культури школярів дозволили вибрати такі вправи і використати їх при виконанні постійних домашніх завдань. Ці вправи спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, серцево-судинної і дихальної систем, розвиток загальної витривалості.

Тимчасові домашні завдання приурочені до періоду вивчення тих чи інших розділів навчальної програми. Таким чином, тимчасові домашні завдання сприяють не лише успішному засвоєнню навчального матеріалу, а й підвищують загально фізичну підготовку учнів.

Основу комплексів, які входять в постійні домашні завдання учнів 9-го класу склали вправи ранкової гігієнічної гімнастики, повільний біг (дистанція – згідно вимог навчальної програми: хлопці – 1500 м, дівчата – 1000 м). Силові вправи, вправи на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціальні бігові та стрибкові вправи. В щоденні домашні завдання входили стрибки через скакалку, які розвивають координацію рухів, силу ніг, швидкоісно-силові здібності та силову витривалість. Основною умовою цієї вправи було поступове збільшення тривалості стрибків до 10 хвилин та збільшення кількості обертань скакалки за 1 хвилину (до 100–120 обертань). Крім стрибків через скакалку в домашні завдання включалися вистрибування з присіду вгору та стрибки з просуванням уперед серіями по 5 стрибків, стрибки на підвищену опору з наступним зіскоком, стрибки в довжину.

Для покращання результатів у бігу в домашніх умовах учні виконували біг на місці в упорі стоячи, високо піднімаючи стегна (максимальна кількість кроків за 5 секунд). Зі спеціальних бігових вправ виконували:

- а) біг стрибками через скакалку, обертаючи її вперед;
- б) біг із підніманням прямих ніг уперед;
- в) біг по сходах угору;
- г) біг із обтяженням (гантелі, мішечки з піском тощо).

Для розвитку гнучкості та рухливості в суглобах крім зарядки в щоденні домашні завдання включалися такі вправи: пружні нахили із положення

сидячи та стоячи; змахи ногами у різних напрямках; утримання статичних положень з максимальною розтяжкою (шпагати, нахили).

Рекомендовані вправи розраховані на розвиток всіх рухових якостей і охоплюють всі основні групи м'язів. Виконуючи їх, школярі розвивають також волю і працелюбство, прокладаючи тим самим собі шлях до систематичних занять фізичною культурою. Термін виконання завдань залежить від їх змісту і коливається в межах 2–4 тижнів. Так, комплекси вправ на кшталт зарядки і вправи на розвиток гнучкості виконуються протягом двох тижнів, потім дається новий комплекс, нові вправи. Оскільки показники розвитку швидкості, сили й витривалості змінюються значно повільніше, завдання в силових вправах, швидко-силових і на витривалість ми давали учням на термін не менше одного місяця.

Всі домашні завдання учні отримували лише після глибокого засвоєння вправ на уроках. Вправи на кшталт зарядки давали, зазвичай, відразу після їх виконання в підготовчій частині уроку. Спеціальні вправи на розвиток сили, гнучкості, а також швидко-силові – після їх розучування (або закріплення) в основній частині. Про завдання обов'язково нагадували в заключній частині уроку: учням повідомлялися нові необхідні відомості про самостійні заняття вдома. Особливу увагу звертали на правильність рухів, досягнення відповідних результатів, на поступове збільшення докладених зусиль. Домашні завдання записувалися в щоденник.

Ці ж принципи виконання домашніх завдань зберігалися в основному й тоді, коли давали учням індивідуальні завдання. Адже домашні завдання немислимі без індивідуального підходу до кожного учня, без реального врахування його фізичного розвитку та підготовленості. Наприклад, якщо в підлітків низький рівень розвитку сили, для них давали домашні завдання, які обов'язково включали в себе силові вправи.

Оскільки серед підлітків зафіксовано багато учнів з низьким рівнем фізичного розвитку, для них було розроблено домашні завдання, які включали спеціальні вправи для зміцнення м'язів живота та виправлення дефектів постави. В період розучування вправ темпи їх виконання вибиралися найбільш зручними для учнів. Після засвоєння вправ темпи їх виконання у домашніх умовах прискорювалися, або обов'язково всі рухи виконувалися з повною амплітудою.

В щоденні домашні завдання входив комплекс загально розвиваючих вправ з елементами дихальної гімнастики. Його можна було виконувати замість активного відпочинку в період виконання домашньої роботи із загальних предметів. Вправи були розраховані на виконання в I чверті. Потім ці ж завдання повторюються у IV чверті. Фактично це є мале тренування, після якого виконувалися декілька вправ для загального розвитку, а також 3–4 спеціальні бігові та стрибкові вправи.

Для покращення результатів у бігу на витривалість учні виконували домашні завдання за такою схемою:

	Навантаження для дівчат	Навантаження для хлопців
1	Біг у повільному темпі 800 м	Біг у повільному темпі 1300 м
2	Біг у рівномірному темпі 1000 м	Біг у рівномірному темпі 1500 м
3	Біг у повільному темпі до 10 хв.	Біг у повільному темпі до 15 хв.
4	Біг у повільному темпі до 12 хв.	Біг у повільному темпі до 20 хв.
5	Біг у середньому темпі 1000 м	Біг у середньому темпі 1500 м
6	Біг у рівномірному темпі 800 м	Біг у рівномірному темпі 1300 м
7	Біг у перемінному темпі до 10 хв.	Біг у перемінному темпі до 15 хв.

Взимку учням рекомендувалося у якості домашніх завдань вправи лижної підготовки. Їх зміст для учнів IX класів може бути орієнтовано таким:

грудень – пересування на лижах повільно в рівномірному темпі – 1 год.;

січень – пересування на лижах в оптимальному темпі – 3–4 км. З 4-го тижня – з 3–4 км прискореннями по 100 м;

лютий – пересування на лижах в оптимальному темпі 5 км (дівчата 3 км). З 2-го тижня 4–5 прискорень по 400–500 м.

Ми не ставили перед учнями завдання виконати ту чи іншу вправу точну кількість разів, а пропонували їм покращити до контрольного терміну особистий показник. Такий метод, ставить у рівні умови сильного й слабого учня, стимулюючи займатися обох. У зв'язку з цим, виключно важливим стає момент визначення початкових можливостей учнів у виконанні вправ домашніх завдань. Для цього ми визначали максимальний результат учня, щоб бути впевненими, що подальший ріст його досягнень відбувається дійсно за рахунок самостійної роботи вдома.

А для визначення навантажень при виконанні комплексів вправ домашніх завдань учнями IX класу використовували принцип колового тренування. Одночасно з виконанням домашніх завдань учитель повинен продовжувати роботу, яка забезпечує позитивне налаштування учнів на самостійне виконання вправ. В цьому плані велику роль відіграє самоконтроль, ведення щоденників із виконання домашніх завдань. Тому, записи в щоденниках ми перевіряли в кінці навчального тижня. Разом з учнями аналізували обсяг роботи, давали поради щодо особливостей виконання окремих вправ, виясняли причини невиконання. До контролю за виконанням домашніх завдань із фізичної культури залучали також батьки. Для цього їх ознайомлювали з розробленою програмою домашніх завдань. З батьками було проведено бесіди про значення систематичних

занять фізичними вправами, запропоновано конкретний зміст занять фізичною культурою з дітьми влітку, дано поради, як керувати цими заняттями. Крім того, велике значення має навчання на уроках підлітків самостійності. А саме, учнів навчали розуміти зміст вправ за їх описом і «читати» вправи за схемами та малюнками; записувати загально розвиваючі вправи згідно вимог гімнастичної термінології; визначати частоту серцевих скорочень за пульсом; графічно визначати динамічні зміни відповідно до фізичної підготовленості. Формування таких умінь та навичок сприяє використанню на уроках навчальних карток, по яких учні працюють.

Через певний час учням давалося завдання графічно зобразити запропоновану вправу. Слід відзначити, що майже всі учні з цим завданням справилися відмінно. В результаті проведення експерименту оптимальна тривалість щоденних домашніх завдань для учнів ІХ класів була визначена тривалістю 30–40 хв. А підсумкові змагання з домашніх завдань довели ефективність запропонованої програми.

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Рівень здоров'я сучасних підлітків із кожним роком погіршується, що є наслідком низької рухової активності, порушення здорового способу життя та недостатніх знань із фізичної культури.

2. Педагогічний експеримент показав, що для підвищення фізичної культури учням 9-го класу достатньо щоденних домашніх занять, які включають у себе вправи ранкової гімнастики, спеціальні вправи для покращання постави, вправи для розвитку сили, гнучкості з елементами глибокого дихання, дозований біг, протягом 30–40 хвилин,.

3. Позитивні зрушення, що відбулися у фізичній підготовленості та працездатності учнів експериментальної групи, а також у формуванні у них рухових навичок із гімнастики, баскетболу й волейболу дають право рекомендувати учням 9-х класів розроблену програму домашніх завдань для широкого користування.

1. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за заг. ред. Т. Круцевич. – К.: Олімп. літ., 2008. – Т. 1. – С. 296–313. – Т. 2. – С. 74–99. **2.** Левандовська Л. Значення рухової активності для зміцнення здоров'я школярів / Л. Левандовська // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Ч. 1. – Рівне: РЕГ, 2010. – Вип. VII. – С. 190–197. **3.** Надім'янова Т. Роль фізичного виховання у формуванні засад здорового способу життя школярів / Т. Надім'янова // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольських та ін. – Дрогобич: Коло, 2007. – С. 92–95. **4.** Шерета В. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичними вправами / В. Шерета, С. Кодацька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / ред. кол.: О. С. Куц та ін. – Київ–Вінниця: ДОВ „Вінниця”, 2001. – С. 431–434. **5.** Горовина Л. Проблема самостійних занять фізичною культурою учасників молодшого шкільного віку / Л. Горовина, Ю. Копылов, Л. Каверник // Физическая

культура : виховання, освіта, тренування. – 2004. – С. 7–10. **6.** Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Тернопіль: Навч. книга–Богдан, 2004. – Ч. 2. – С. 157–180.

Рецензент: д.пед.н., доцент Поташнюк І. В.