

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

На правах рукопису

СЕМЕНЮК МИХАЙЛО ВОЛОДИМИРОВИЧ

**РОЛЬ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Спеціальність: 014 «Середня освіта (Фізична культура)»
Освітня програма: Середня освіта. Фізична культура
Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:
**ТОМАЩУК ОЛЕНА
ГРИГОРІВНА,**
кандидат педагогічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 4
засідання кафедри теорії фізичного
виховання та рекреації
від 18 листопада 2025 р.

Завідувач кафедри
проф. Белікова Н.О. _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	6
1.1 Фізична культура та спорт як засоби зміцнення і збереження здоров'я	6
1.2 Вплив рухової активності на здоров'я школярів	12
1.3 Співпраця сім'ї та школи у процесі фізичного виховання учнів	17
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Методи дослідження	24
2.2 Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3 РОЛЬ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	26
3.1 Чинники залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.....	26
3.2 Організація фізичного виховання школярів у позаурочний час.....	32
3.3 Програма корекції фізичного виховання учнів середнього шкільного віку на основі співпраці батьків і вчителів фізичної культури	38
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура. Встановлено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання, пошуку та впровадження нових його ефективних форм у закладах загальної середньої освіти. Адже великий обсяг денного і тижневого навантаження учнів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я школярів. Тому питання про відновлення їх розумової і фізичної працездатності, підтримки здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На їх розв'язанні наголошує Загальнонаціональна програма «Здорова Україна» [16], закони України «Про освіту» [17], «Про фізичну культуру і спорт» [18].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90 % дітей та учнів мають проблеми зі здоров'ям. Серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50 %), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6 %), нервово-психічні розлади (33 %), захворювання органів травлення (17 %), захворювання ендокринної системи (10,2 %). Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 10 до 15 % [12].

Основними причинами такої ситуації, на думку Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої (2019), О.Ю. Дикого (2019), О.В. Мартинюк, В.М. Печеної (2021) є дефіцит рухової активності протягом усього терміну навчання в освітніх закладах, зумовлений недосконалістю чинних державних програм з

фізичної культури та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти [12, 31, 35].

Природна потреба дитини в руховій активності починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою. Тому дуже важливо вчасно сформувати у дітей потребу в систематичній фізичній активності. Найбільш сприятливим для цього вважається середній шкільний вік, оскільки в цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси характеру [48].

У сучасних умовах школа та позашкільні заклади не можуть самостійно вирішити ці питання, тому родина повинна допомагати долучати дитину до занять фізичною культурою. Співпраця сім'ї та школи, за умов ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. Сім'я багато в чому визначає ставлення дітей до фізичних вправ, їх інтерес до спорту, активність та ініціативність. Сім'я – перший соціальний інститут, а тому дитина здатна сприймати переконання, модель поведінки батьків, духовні цінності та спосіб життєдіяльності. Значущим у цьому контексті постає залучення дітей до фізичної активності в умовах сімейного середовища [37, 41, 44, 59, 60].

За останні роки, у зв'язку зі складним соціально-економічним становищем у суспільстві, в значній мірі порушилися традиційні зв'язки сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей. Тому існує потреба в розробці сучасних шляхів, методів, форм, засобів фізичного виховання школярів в умовах взаємодії сім'ї і школи.

Мета дослідження: розробити програму співпраці сім'ї та школи в процесі організації фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід теорії і практики з питань співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку.

2. Вивчити ставлення учнів та їх батьків до фізичної культури і спорту.

3. Розробити програму співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання школярів.

Предмет дослідження – організація фізичного виховання учнів 12-13 років при співпраці батьків і вчителів фізичної культури.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, опитування, педагогічні спостереження, математична обробка матеріалу.

Теоретична і практична значимість одержаних результатів полягає в тому, що розроблено концептуальні підходи до співпраці сім'ї та школи в сучасних умовах фізичного виховання дітей середнього шкільного віку; досліджено ставлення батьків і учнів різного рівня фізичної підготовленості до занять фізичною культурою та спортом. Складена програма співробітництва сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку може бути використана в процесі фізичного виховання школярів.

Апробація результатів та публікації. Основні положення магістерської роботи апробовані на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу» (Луцьк, 15.05.2025р.).

Семенюк М., Томащук О. Сучасні підходи формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою у підлітків. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу : матеріали доп. учасн. XI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 трав. 2025 р.) / упоряд.: О. А. Бундак, Л. В. Бензель. Луцьк : ЛІРоЛ, 2025. С. 232-233.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 59 сторінках тексту, ілюстрована 11 таблицями, бібліографічний покажчик вміщує 60 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

1.1. Фізична культура та спорт як засоби зміцнення і збереження здоров'я

Збереження здоров'я людей відноситься до числа глобальних проблем, які мають життєво важливе значення для людства. Фахівці фізичного виховання вважають, що основою у визначенні поняття здоров'я є здатність реалізувати свої функціональні можливості [10, 11]. На їхню думку, здоров'я людини це динамічний стан, що характеризує безперервний розвиток фізичних якостей, вегетативних функцій, а також психічних реакцій відповідно до вимог суспільства. Тому трактувати сутність здоров'я можна як процес безперервного розвитку. Інші автори трактують поняття здоров'я як динамічний стан людини, так як адаптаційні процеси відображають поняття здоров'я, як механізм пристосування організму людини до дій навколишнього середовища, що постійно змінюються. Здоров'я людини – це здатність зберігати відповідну вікову стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [15].

Фізичні вправи сприяють збільшенню м'язової маси, яка забезпечує не тільки рух тіла, але й забезпечує розвиток енергії. Необхідна кількість динамічних вправ в одному занятті характеризується такими параметрами – інтенсивністю та обсягом; числом повторень в одному підході – 8-10 разів; методом виконання – повторно-серійним; інтервалами відпочинку тривалістю 60-90 с. Критерієм правильного дозування є зростаюче стомлення. Однакові за обсягом навантаження повинні повторюватися 3-4 рази на тиждень. Подальше виконання вправ має бути через 48-72 години [2]. В одному занятті для дітей можна виконувати не більше чотирьох вправ силового характеру (для рук, ніг, черевного пресу, спини). Силкові вправи зі школярами виконуються у підготовчій або основній частині уроку [9].

Не менш важливою якістю для зміцнення здоров'я є витривалість. Її рівень розвитку визначається функціональним станом киснево-транспортної системи [9]. Люди з нормальним рівнем витривалості менше схильні до серцево-судинних захворювань, хвороб легенів, ожиріння. Однак підвищення рівня витривалості в подальшому не знижує ризику розвитку захворювань. Циклічні вправи (біг, плавання, ходьба, лижі, ковзани, велосипед, гребля) – є специфічними вправами на витривалість, і виконуються рівномірним безперервним методом. Дистанція підбирається таким чином, щоб для учнів середніх класів тривалість становила 11-13 хв. Ефективним є і інтервальний метод зі зміною інтенсивності. Сприяють розвитку витривалості спортивні та рухливі ігри, якщо виконуються з достатньою інтенсивністю [42]. Для контролю рівня впливу навантажень спрямованих на розвиток витривалості, інформативним показником є пульс, так як при найменшому збільшенні інтенсивності виконання вправи автоматично збільшується потік циркулюючої крові, яку перекачує серце [46]. Оптимальна інтенсивність виконання циклічних вправ при рівномірному методі складає для школярів 160 уд / хв.

Для досягнення і підтримки нормативного рівня витривалості необхідно постійно виконувати необхідний обсяг навантажень, параметри якого з віком змінюються. Правильне дозування навантажень, спрямованих на розвиток сили і витривалості мають пріоритетне значення в порівнянні з вправами на розвиток швидкості, гнучкості, спритності, оскільки їх роль у підвищенні рівня здоров'я менш значима. Дане твердження базується на тому, що силові вправи і вправи на витривалість сприяють розвитку окремих органів і систем (м'язової маси, органів дихання, кровообігу), що і забезпечує підтримання належного рівня здоров'я [9]. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, координації, гнучкості необхідні для забезпечення ефективної побутової та професійної діяльності людини. Для формування цих якостей застосовуються спортивні та рухливі ігри, які можна проводити на уроках фізичної культури, а також у позаурочний час.

О. Савченко зазначає, що відновно-рекреаційні вправи застосовуються з метою зняття втоми, відновлення енергетичного балансу і працездатності, для стимулювання функцій організму при зміні діяльності. Ефект від їхнього виконання є необхідним для підтримання здоров'я, тренуваності, оскільки негативний вплив розумової перевтоми, стресової напруги може стати причиною виникнення захворювань.

Серед підготовчо-стимулюючих навантажень важливе значення для зміцнення здоров'я має ранкова гімнастика. Загальна тривалість ранкової гімнастики повинна бути не менше 10 хвилин. У ранкову гімнастику можна включати вправи на витривалість, силу [51].

А.А. Міхєєв наголошує, що для оцінки впливу фізичних вправ на організм школярів необхідно керуватися показниками ЧСС, інтервалів відпочинку, споживання кисню. Виділяють п'ять зон інтенсивності виконання вправ (низької, помірної, великої, субмаксимальної, максимальної інтенсивності). Робота в зоні малої інтенсивності може виконуватися тривалий час, оскільки в діяльності вегетативних функцій не виникає значного напруження. ЧСС при цьому не перевищує 100-120 уд / хв. Режим виконання фізичних вправ в зоні помірної інтенсивності сприяє розвитку витривалості. ЧСС при цьому зростає до 130-160 уд / хв. Тривалість виконання вправ для школярів середнього шкільного віку складає 60-70 хвилин. Режим м'язової роботи в зоні великої інтенсивності викликає найбільшу напругу фізіологічних функцій при ЧСС 160-170 уд / хв. Тривалість такого навантаження не повинна перевищувати 5-8 хв. Необхідно враховувати, що, при виконанні роботи в цій зоні інтенсивності у багатьох підлітків працездатність стає нижчою, ніж у дітей 11-12 років. Це обумовлено складними перебудовами в організмі в період статевого дозрівання. Вправи великої інтенсивності сприяють розвитку аеробно-анаеробних можливостей, тобто максимального споживання кисню. Зона субмаксимальної інтенсивності відповідає такому режиму виконання вправ, при якому робота м'язів та інших органів здійснюється в анаеробному режимі [39].

Ю.М. Пратусевич зазначає, що при виконанні фізичних вправ субмаксимальної інтенсивності, які спрямовані на розвиток швидкісної і швидкісно-силової витривалості, час виконання вправи не повинен перевищувати 35-40 с, а число повторень визначається індивідуально, в залежності від функціональних можливостей організму індивідуума. При виконанні статичних вправ оптимальний час їх виконання для школярів 12-14 років складає 15-20 с. При виконанні вправ з підніманням ваги, його величина не повинна перевищувати 70-75% від ваги тіла. Зона максимальної інтенсивності передбачає виконання вправ з максимальною швидкістю і нетривалий час – до 30 с. При такому режимі робота забезпечується енергією АТФ, яка утворюється за рахунок анаеробного алактатного механізму (креатинфосфокіназного механізму). Біохімічні особливості протікання даного процесу лімітують час роботи в цій зоні потужності, тому що запаси креатинфосфату – субстрату для ресинтезу АТФ у м'язах, забезпечують безперервну роботу тільки протягом 10-20 с [49].

Для оздоровчого ефекту першорядне значення має не структура вправ, а їх спрямованість і дозування. Оздоровча ефективність раціонального дозування фізичних навантажень особливо виявляється у школярів з відстаючим рівнем розвитку сили і витривалості [52]. Для вирішення оздоровчих завдань у школі головним є не підвищення рівня підготовленості фізично сильних школярів, а підвищення рівня розвитку відстаючих. Це дозволить зміцнити їхнє здоров'я, попередити захворюваність, підвищити працездатність, успішність. Для реалізації процесу регулювання фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей необхідно мати теоретичні знання, що стосуються вікової фізіології, онтогенезу, теорії критичних періодів розвитку фізичних якостей і впливу фізичних вправ на організм.

Фізичний стан – це наслідок організованої адаптації людини до мінливих умов навколишнього середовища. Правильна організація занять забезпечить ефективний вплив фізичних навантажень на організм і, як наслідок, забезпечить підвищення рівня функціональних можливостей та фізичної підготовленості

підлітків. Засоби, що застосовуються для впливу на організм дітей, повинні бути адекватні рівню їх фізичної підготовленості, тобто комплекс вправ у даному випадку є одним з головних об'єктів управління. Процес фізичного вдосконалення школярів спрямований на вдосконалення їх можливостей. У свою чергу, рівень підготовленості залежить від віку, статі, наявності хронічних захворювань, попередніх занять фізичними вправами, їх спрямованості, індивідуальних особливостей, тобто організм дитини виступає як об'єкт управління. Третім об'єктом управління стають фізичні навантаження. Саме навантаження викликають в організмі позитивні або негативні зміни. Четвертим об'єктом управління виступає навколишнє середовище, яке впливає на адаптаційні можливості організму дітей [57].

Таким чином, провідним фактором, який визначає вибір засобів управління, є рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Разом з тим, недостатнє вивчення закономірностей онтогенезу не дає змоги правильно вибрати засоби і методи управління [38].

У дослідженнях встановлено, що найкращі результати розвитку моторики людини здійснюються у фізичному вихованні при повному обліку індивідуальних рухових і морфофункціональних особливостей дитячого організму з урахуванням соціально-психологічних особливостей умов їх проживання [43].

В.М. Оржеховская наголошує, що головними проблемами сучасного фізичного виховання є – адекватність фізичної підготовки індивідуальному стану дитини, гармонізація та оптимізація фізичних навантажень, свобода вибору форми рухової активності, яка б відповідала морфофункціональним особливостям і особистісним здібностям дитини [45].

При виборі засобів і методів фізичного виховання в сучасній школі недостатньо враховуються особливості дитячого організму, і найчастіше, програмні вимоги неадекватні фізичному розвитку і фізичній підготовленості школярів. Дана ситуація сприяє виникненню конфліктів: незадовільну оцінку,

як правило, отримує дитина, а не вчитель, який не враховує особливостей дітей [47].

І.В. Поташнюк вказує, що для розробки програми впливу фізичних навантажень на організм необхідно, перш за все, вивчити індивідуальні особливості дитячого організму, оцінити успіхи і невдачі дитини у виконанні фізичних вправ. Важливо керуватися не вимогами і нормативами старої програми, а оцінювати результати школярів щодо їхніх попередніх показників [48].

Науковці І. Турчик, Н. Белікова зазначають, що у процесі фізичного виховання необхідно враховувати індивідуально-типологічні особливості школярів, так як це є головною умовою створення системи навчання дітей руховим навичкам в школах США. Система навчання повинна бути націлена на розвиток і збереження здоров'я, а не на отримання позитивної оцінки за виконання руху [55].

В даний час виявлено особливості прояву сенситивних періодів дітей, встановлені збіг та розбіжності інтенсивності розвитку індивідуальних особливостей. Згідно з ученням про критичні періоди, час цілеспрямованого впливу на розвиток певних фізичних якостей вибирається відповідно до певних періодів реалізації можливостей дітей [57]. Зміна рівнів розвитку фізичних якостей, відбувається протягом досить тривалого часу. У педагогіці фізичного виховання встановлено, що ефект педагогічного впливу залежить від таких чинників: а) змісту, спрямованості та обсягу фізичних навантажень; б) конституційних і психологічних характеристик, особливості фізичного розвитку, спадкових факторів; в) бажання займатися індивідуумів. Всі ці фактори взаємозалежні і за рахунок цього, кожний фактор є виразом впливу інших факторів. Тому можна припустити, що не тільки динамічні характеристики учнів мають тенденцію до позитивного розвитку в ході правильно організованого педагогічного процесу, а й рівень активності займатися дітей може дати оцінку доцільності застосовуваної методики.

Аналізуючи рівень відповідності методики фізичного виховання фізичному розвитку школярів необхідно враховувати мотивацію дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Справа в тому, що досягнутий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості може бути втрачений, якщо немає чітко сформованого мотиву до занять. Ряд вчених вважають, що для підвищення ефективності фізичного виховання в навчальних закладах необхідна переорієнтація мети навчання: від проблеми вдосконалення фізичного рівня до формування культури рухової активності, тобто фізичної культури особистості. При цьому, позитивний ефект досягається за рахунок посилення основних компонентів фізичної культури особистості: інформаційно-просвітницького; мотиваційно-інсталяційного та поведінкового [31]. Дуже важливо, щоб зміна іміджу фізичного виховання, виходячи із завдань переходу фізичного вдосконалення у формування фізичної культури особистості, що дозволить дітям використовувати фізичні вправи в подальшому житті, так у них сформується установка на рухову активність у престижних для індивіда формах.

Відповідно до закономірностей виникнення розвитку інтегральної особистості, застосування системного підходу при аналізі впливу навколишнього середовища дозволяє встановити ефективність процесу не тільки підвищення фізичної підготовленості, а й формування мотиваційних установок до здорового способу життя.

1.2. Вплив рухової активності на здоров'я школярів

Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку техніки, модернізація навчальних процесів, зростання інформації висувають високі вимоги до організму людини. Пластичність функціональних систем здорової дитини і підлітка сприяє порівняно швидкій їх адаптації до негативних впливів зовнішнього середовища. Навпаки, незначні відхилення в стані їх здоров'я в період статевого дозрівання і гормональних змін призводять до того, що організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження [45]. У

школярів спостерігається тенденція до значного зниження рухової активності, що обумовлено: 1) збільшенням часу на сприйняття інформації, кількість якої постійно збільшується; 2) необхідністю засвоєння великого обсягу сучасних знань; 3) сучасними умовами життя, на які негативно впливає урбанізація сучасного суспільства. У зв'язку з цим, відбувається зменшення вільного часу для занять фізичною культурою. Особливо це питання актуальне для учнів середнього шкільного віку, у яких темпи росту і розвитку організму максимальні. Для усунення дефіциту рухової активності підлітків недостатньо навіть трьох уроків фізичної культури на тиждень. Тому, гостро стоїть проблема здійснення фізичного виховання в сім'ї. Підвищену потребу дітей у рухах може задовольнити раціональна організація занять фізичними вправами не тільки в школі, але і в сім'ї і позашкільних організаціях. Рухова активність позитивно впливає на організм тільки в рамках оптимальних величин. Брак рухів – гіподинамія та гіпокінезія – призводить до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму. Потреба дітей у рухах задовольняється в умовах режиму школи самостійними, спонтанними рухами тільки на 18-20%. Однак, і самостійні рухи, поряд з уроками фізичної культури, не можуть задовольнити біологічні потреби учнів у рухах більш ніж на 20-40% [31]. Орієнтовний обсяг рухової активності учнів (9-10 тисяч кроків на добу) наведено у Комплексній програмі середньої загальноосвітньої школи «Фізична культура 6-9 класи» [50]. О.Ю. Дикий наголошує, що малорухливий спосіб життя дітей, низька ефективність організації фізичного виховання в школі приводять до значного, навіть катастрофічного, погіршення здоров'я школярів, до відхилень у фізичному розвитку [12]. Результати досліджень проведених О.Д. Дубогай, проведених у загальноосвітніх школах, переконливо свідчать, що наслідком гіпокінезії є так звана хронічна шкільна втома. У дітей погіршується зір, знижується кількість еритроцитів у крові, сповільнюється ріст, помітно знижується розумова працездатність [14].

Вже в молодшому шкільному віці правильну поставу мають тільки 20-22% школярів; в четвертому класі – 30%, а у восьмому – 47% учнів практично хворі [14].

Так, цілком здоровою на початку 90-х років була лише п'ята частина випускників загальноосвітніх шкіл, а 80% мали різні захворювання [23]. За даними деяких фахівців сьогодні лише 5-8% випускників є здоровими [2].

В останні десятиліття змінюється акцент спрямованості фізичного виховання з «навчання навичкам основних видів спорту» на пріоритет оздоровлення, що виражається в прагненні більш ефективно впливати на підвищення координаційних можливостей школярів.

Рівень стану здоров'я населення України наблизився до критичного. Найтрагічнішим в цій ситуації є той факт, що, по суті, створюються умови як для фізичного, так і для інтелектуального виродження наступних поколінь. Вихід із цього становища – формування здорового способу життя, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і залежить від самої людини, і лише на 40% визначається умовами життєдіяльності, фактором спадковості і втручанням медицини [35].

Дитяча смертність в Україні на сьогодні вдвічі вища, ніж в Японії та Швеції, і в 1,5 рази вища, ніж у США. На тлі зниження народжуваності збільшується кількість дітей з порушенням психіки, що становить 3,6% загальної кількості дітей, тобто психічно неповноцінною є кожна тридцята дитина. Фізичне виховання – невід'ємна частина навчально-виховного процесу і не може розглядатися як його другорядний компонент. Проблема нормування рухової активності має важливе значення, тому що в останні роки спостерігається прогресуюча гіподинамія у молоді, що обумовлено великим обсягом навчальної інформації не тільки в школі, але і вдома [4].

Загальновідомо, що три години на тиждень, відведені шкільною програмою на уроки фізичної культури, не можуть задовольнити потребу організму школярів у активних рухах. Тим більше, за відведений час, неможливо повноцінно розвинути фізичні якості і зміцнити здоров'я [2]. Отже,

можна зробити висновок, що уроки фізичної культури повинні мати, в першу чергу, освітню спрямованість, іншими словами, вони повинні навчити школярів оцінювати рівень стану свого фізичного розвитку, вплив різних вправ на вдосконалення рухових якостей і сприяти поліпшенню стану здоров'я. Крім того, кожен урок повинен бути інструктивно спрямованим для прищеплення учням навичок самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, що забезпечить можливість здійснення основної мети шкільної програми фізичного виховання – досягнення високого рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів всіх вікових груп, і поновому формулює завдання школи і сім'ї.

Завдання школи – прищеплення інтересу до занять фізичною культурою і спортом, культивування бажання учнів та їх батьків бути здоровими, щоб кожен прагнув до досконалості, до повного розкриття своїх індивідуальних якостей і становлення себе як високорозвиненої, суспільно значущої особистості. І хоча зараз впроваджуються нові технології фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, фізична культура і спорт не стали природною потребою для більшості школярів. Створюється тривожна ситуація зі здоров'ям практично всіх верств населення, але особливо молодого покоління. Крім високого зростання рівня захворюваності, інвалідності, смертності, в останні роки неприпустимо високі показники морального нездоров'я учнів, що виражається в розповсюдженні наркоманії, посиленні соціально негативної поведінки. Однією з причин такого стану є недостатня фізкультурно-оздоровча активність дітей та підлітків. Необдуманий підхід до функціонування спортивних шкіл, клубів, гуртків, спортивних секцій за місцем проживання підлітків став причиною закриття та ліквідації їх більшої частини, відповідно підліткам нікуди йти в позаурочний час, нічим зайняти себе, немає можливості реалізуватися. Постає проблема щодо створення умов для занять фізичною культурою і спортом за місцем проживання, роботи, навчання, так як існуючі комфортні комерційні спортивні клуби доступні для досить забезпечених людей, а державних практично немає, а ті що залишилися погано фінансуються,

часто погано обладнані і не є привабливими для підлітків. Тому фізична культура і спорт не виконують сьогодні в повному обсязі своїх головних функцій: по-перше – оздоровчої, по-друге – виховної, що сприяє протидії антисоціальним проявам. Очевидно, що в сформованих умовах, саме школа може і повинна взяти на себе роль організатора оздоровчої фізкультурно-масової роботи, взявши за основу співпрацю сім'ї та школи. Використовуючи правильну методику виконання домашніх завдань з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей учнів, і організувавши систему перевірки та оцінки приросту результатів і вдосконалення умінь, можна за незначний термін підвищити фізичну підготовленість учнів і прищепити їм навички до систематичних занять фізичними вправами. Гострою соціальною проблемою стає й ситуація в сфері шлюбу і сім'ї, 1,3 млн. дітей виховуються в неповних сім'ях. Скорочується час спілкування і спільної діяльності батьків і дітей. Соціологи стверджують, що мати яка працює витрачає в середньому лише 17 хвилин щодоби на виховання дитини і 15 хвилин – на догляд за нею. Умови виховання в сім'ї, недоліки в організації навчально-виховного процесу в навчальних закладах, несприятливе побутове оточення негативно відбиваються на стані здоров'я, фізичному розвитку і фізичній підготовленості підростаючого покоління [7].

Отже, у школярів існує дефіцит рухової активності і спостерігається тенденція до її подальшого зниження. Результатом гіподинамії підлітків є катастрофічне погіршення стану здоров'я, виникнення цілого ряду захворювань. У такій ситуації найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності, підвищення опірності організму, покращення розумової та фізичної працездатності підростаючого покоління є фізична культура і спорт. Збільшення рухової активності дітей в режимі школи і у вільний від навчання час дозволить не тільки знизити захворюваність, але й сприятиме поліпшенню стану здоров'я школярів.

1.3. Співпраця сім'ї та школи у процесі фізичного виховання учнів

У сучасних школярів спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності. Це зумовлено кількома чинниками: збільшенням часу, необхідного для сприйняття та опрацювання інформації, обсяг якої постійно зростає; потребою засвоювати значний обсяг навчального матеріалу; особливостями сучасного способу життя, що зазнає негативного впливу урбанізації. У результаті зменшується кількість вільного часу, який можна використати для занять фізичною культурою. Особливо гостро ця проблема постає для учнів середнього шкільного віку, коли темпи росту та розвитку організму є максимальними. Навіть три уроки фізичної культури на тиждень не здатні компенсувати дефіцит рухової активності. Тому актуальним стає питання організації фізичного виховання в сім'ї. Підвищену потребу дітей у рухах можна задовольнити лише за умови раціональної організації занять фізичними вправами не тільки в школі, а й у сімейному середовищі та позашкільних установах.

Б.Ф. Курдіков зазначає, що успішна реалізація завдань реформи і оновлення освіти, перебудови національної школи України значною мірою залежить від узгодженості зусиль сім'ї та педагогічних колективів навчальних закладів, їх співдружності та єдності цілей, завдань, змісту виховання підростаючих поколінь. Первинним виховним інститутом є сім'я з її мікросередовищем, традиціями та соціальним досвідом, який хоч і не існує ізольовано від суспільства, залишається певним чином відокремленим осередком зі своїми цінностями і установками [32].

Р.М. Мурзінова наголошує, що зі вступом в дошкільний заклад діти стають об'єктом цілеспрямованого громадського виховного впливу, яке з початком навчання в школі розширюється, ускладнюється і посилюється. У процесі розвитку, виховання та навчання підростаючих поколінь школа входить в безпосередні взаємини з батьками учнів, стикається з їх впливом, враховує його і певним чином корегує. Від того, наскільки узгодженими будуть

стосунки цих двох інститутів, багато в чому залежить успіх формування особистості дитини [41].

Однак, кризові явища цього накладають свій відбиток на відносини між школою та сім'єю, призводять до розриву існуючих зв'язків, що негативно позначається на практиці виховання дітей. Необхідність і невідкладність вирішення питань взаємодії сім'ї і школи підкреслюється в Загальнонаціональній програмі «Здорова Україна» [16].

Новими ідеями збагатив теорію сімейного виховання, зокрема проблему його взаємодії з громадським, видатний педагог-гуманіст В.О. Сухомлинський, який вважав, що без її дієвого рішення неможлива ні сім'я, ні школа, ні моральний прогрес суспільства. На його думку, педагогіка повинна стати наукою для всіх – для вчителів і батьків. Предметом особливої уваги педагогічного колективу школи завжди повинно бути здоров'я і гармонійний розвиток учнів.

Сімдесяті роки характеризуються глибоким науково-теоретичним пошуком у сфері взаємодії сім'ї та школи. У педагогіці спостерігаються спроби обґрунтувати цей союз, підвести його під наукову основу, конкретизувати шляхи і основні напрями його досягнення.

Т.В. Кравченко зазначає, що на початку 80-х років проблема взаємодії сім'ї і школи набула подальшого розвитку: розроблялися педагогічні основи, шляхи та форми її здійснення. Бурхливий фізичний розвиток в підлітковому віці вимагає від учителя турботи про гармонію фізичного і розумового розвитку. Поряд з вищезгаданими дослідженнями з'являються роботи, присвячені виявленню педагогічних умов, змісту, форм співпраці вчителів та батьків дітей різних вікових груп. Дослідники основну увагу зосереджували на підвищенні педагогічної культури батьків. З цією метою ними розроблялися відповідні програми роботи з батьками. Всі реалізовані заходи мали одну мету: підпорядкувати сім'ю школі, доручивши останньої керівництво сімейним вихованням, ввести строгий контроль виховання дітей у позаурочний час,

перетворивши зміст сімейного виховання в аналог громадського, в даному випадку, шкільного [28].

Сучасний етап перебудови національної школи вимагає розробки нових підходів до проблеми взаємодії сім'ї і школи у вихованні дітей. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, як відомо, велика і відповідальна. Батьки та особи, що їх заміщають, зобов'язані турбуватися про фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей. Є. Мицепко наголошує, що далеко не в кожній родині приділяється належна увага такого життєво важливого виховного моменту [37].

Сім'я – перша школа виховання. Діти засвоюють спосіб життя батьків, в родині закладаються і формуються основи умінь, навичок та звичок, визначається життєва позиція, в тому числі ставлення до фізичної культури, на що суттєво впливає рівень освіченості в цьому питанні батьків [43]. З першого року життя дитини батьки пильно стежать за її здоров'ям, руховою активністю, фізичним розвитком. У міру того, як дитина росте і міцніє, оволодіває рухами і первинними навичками самообслуговування і йде в школу, інтерес батьків до її фізичного виховання поступово зменшується. Пріоритет у процесі соціального формування підлітка належить родині. Суспільство і держава повинні спрямовувати свої зусилля на розвиток її виховного потенціалу, надання всебічної допомоги і гарантування соціального захисту. За результатами досліджень, в основі фізичної пасивності людей лежать, як правило, серйозні недоліки виховання в сім'ї. Встановлено, що зі ста родин лише в 10 батьки приділяють увагу питанням фізичного виховання дітей. Рухова активність дітей у школі значно нижче норми. Часто пасивність до фізичної культури виражається у формі прямого ігнорування фізичних вправ [5].

М.В. Вовчик - Блакитна зазначає, що частіше за все, основним фактором впливу на фізкультурно-спортивні інтереси і захоплення учнів середнього шкільного віку є вплив батьків та інших членів сім'ї [7]. О.Д. Дубогай наголошує, що на жаль, більшість батьків хвилюють успіхи дітей у вивченні інших предметів, результати навчання в музичній школі і тому подібне. Робота дітей на уроках фізичної культури, їх позаурочна спортивна діяльність

залишаються в багатьох сім'ях поза контролем і увагою батьків. На батьків покладена велика відповідальність за те, буде їх дитина любити фізичну культуру і спорт і займатися ними, або назавжди залишиться при думці, що це – другорядна справа і не варто на них витратити час. Тому, нерідко, причиною негативного ставлення школярів до фізичної культури є негативне ставлення до неї батьків. Проведені дослідження показують, що 5,4% опитаних учнів не отримують підтримки і дозволу батьків на заняття фізичною культурою і спортом [14]. Найкращим методом виховання звички до занять фізичними вправами є особистий приклад батьків. Якщо він обмежується лише словесними наполяганнями і розмовами про користь занять фізичними вправами і переглядом спортивних телепередач, то час, витрачений на подібне «фізичне виховання», пройде даремно [2].

Пасивне ставлення батьків до фізичної культури можна пояснити відсутністю необхідних знань про її роль в гармонійному розвитку людини, про форми організації та методи фізичного виховання в сім'ї. У такій ситуації першим на допомогу повинен прийти вчитель фізичної культури. Школа повинна бути стимулятором сімейного фізичного виховання. Велика роль у поширенні серед батьків знань у галузі фізичного виховання відводиться шкільному лікарю. Саме він повинен розкрити медико-біологічну важливість занять фізичними вправами, переконати батьків, що зберегти і поліпшити здоров'я своєї дитини можна шляхом систематичних занять фізичною культурою та спортом [21].

В якості основних форм пропаганди слід застосовувати:

- виступи вчителя фізичної культури на загальношкільних батьківських зборах;
- лекції, бесіди, доповіді;
- батьківські конференції, націлені на показ існуючої практики фізичного виховання конкретних сімей;

- проведення відкритих уроків фізичної культури, де батьки отримують можливість спостерігати за своїми дітьми безпосередньо в процесі занять фізичними вправами.

Т.В. Козлова погоджується, що такий «аргумент» для батьків учня, який відстає у фізичному розвитку від своїх ровесників, більш вагомий, ніж словесні переконання. Як показує практика, присутність батьків на відкритих уроках фізичної культури – дієвий засіб підвищення авторитету фізичної культури серед батьків і школярів [22].

До форм роботи належать також позакласні заняття для батьків, фізкультурно-оздоровчі заходи: «Веселі старти», «Мама, тато, я – спортивна сім'я», «Дні здоров'я», спортивні вечори, тематичні виставки. Всі ці форми дозволяють вирішити питання педагогічної освіченості батьків, залучити їх в активну, постійну та цілеспрямовану виховну діяльність у процесі фізичного виховання дітей.

Школа може допомогти батькам у процесі фізичного виховання дітей за умови, що вона являє собою єдиний цілісний колектив, який чітко знає вимоги до учнів і акцентує свої зусилля на провідній ролі сім'ї у забезпеченні гармонійного розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я [14]. Продумана і цілеспрямована робота педагогічного колективу з батьками забезпечить можливість розробити і втілити більш повноцінний процес навчання, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, участі їх у громадських справах, взаємини з ровесниками, допоможе розкритися особистості школяра. Але, головне, що вчителі і батьки стають однодумцями у їх прагненні виховати повноцінну, морально і фізично здорову людину [22].

У практиці фізичного виховання переважно відсутня єдність сім'ї і школи. Значна частина батьків хотіла б повністю покласти всі турботи та відповідальність за повноцінне фізичне виховання дитини на школу. Бажання «захопити владу» у свої руки немає ні в сім'ї, ні в школі. Навпаки, кожен компонент цієї взаємодіючої системи намагається перекласти всю складність виховання на іншого.

Співпраця сім'ї та школи – важливий фактор успішного вирішення завдань фізичного виховання підростаючого покоління. Умови, можливості для фізичного виховання дітей у школі й родині різні, відповідно по-різному будуть і вирішуватися завдання освітнього та оздоровчого характеру. Руховим діям дітей вчить переважно школа. Для оздоровчо-гартувального впливу на дитячий організм, формування правильної постави та гігієнічних навичок, виховання культури поведінки сім'я має кращі умови, ніж школа. Зрештою, ні школа без сім'ї, ні сім'я без школи не зможуть успішно вирішувати завдання фізичного виховання дітей. Створення в родині відповідного мікроклімату безпосередньо сприятиме формуванню психологічної установки учнів на щоденні заняття фізичною культурою, в тому числі – самостійні. Вони дозволяють збільшити обсяг рухової активності і тим самим сприяють зміцненню здоров'я дітей, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості [28].

Отже, фізична пасивність людей здебільшого пов'язана з недоліками сімейного виховання. Відсутність системи фізичного виховання або неправильний підхід до його організації часто пояснюється браком у батьків знань про значення фізичної культури для гармонійного розвитку дитини та про методику проведення занять. У такій ситуації школа має виступати провідним стимулятором фізичного виховання як представник державної освітньої системи. Тому сьогодні особливо актуальною є проблема налагодження співпраці школи та батьків з метою активізації залучення дітей до фізичних вправ і підвищення рівня фізкультурної грамотності сім'ї. Взаємодія школи та родини є одним із найефективніших і водночас економічних шляхів подолання кризи у сфері фізичного виховання підростаючого покоління.

Висновки до розділу 1

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що зниження рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості є однією з основних причин зниження рівня здоров'я і як наслідок підвищення рівня захворюваності дітей.

Фізична культура є важливим чинником у зміцненні здоров'я і підвищенні фізичної підготовленості дітей. Однак нинішня система фізичного виховання вже не вирішує всі поставлені перед нею завдання. І це пов'язано, насамперед, з тим, що при вдосконаленні методики, засобів і методів фізичного виховання не враховується процес мотивації дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом, як до природної потреби.

Встановлено, що посилити мотивацію дітей щодо необхідності систематичних занять фізичною культурою в рамках шкільних занять неможливо. Телебачення, ігрові автомати, комп'ютерні ігри в більшій мірі приваблюють школярів.

Ряд дослідників доводять, що тільки активна спільна робота батьків та вчителів фізичної культури може сформувати мотивацію учнів до систематичних занять фізичними вправами. На підставі літературних даних та існуючого досвіду роботи, нами встановлені суперечності, які проявляються у розбіжностях між реальним станом взаємодії батьків і вчителів та їх необхідними потребами і запитам.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Поставлені задачі визначили хід дослідження проблеми. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі **методи досліджень**:

Аналіз і узагальнення даних літературних джерел. Вивчалися і аналізувалися джерела з питань методології, теорії і практики фізичного виховання школярів.

Анкетування проводилося нами з метою визначення інтересів школярів та їх ставлення до занять фізичною культурою, спортом та різноманітними видами оздоровчої фізичної культури (дод. А). Також була запропонована анкета для батьків «Роль сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей» (дод. Б). Дослідження проводилося з метою формування програми корекції фізичного виховання дітей у позаурочний час.

Педагогічні спостереження велись на протязі всього дослідження. Об'єктом спостереження були учні 7 класу, їх реакція, поведінка та стан дітей у процесі фізичного виховання. Визначалась ефективність й доцільність засобів та методів, форм організації занять.

Особисті результати досліджень були опрацьовані загальноприйнятими **методами математичної статистики**.

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведене на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради». Для вирішення поставлених завдань було проведене анкетне опитування підлітків віком 12-13 років (79 осіб).

Дослідження проводилися у кілька етапів.

Перший етап складався з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду організації системи фізичного виховання загальноосвітніх

шкіл, методики проведення уроків фізичної культури з хлопчиками-підлітками, педагогічних спостережень.

Другий етап був спрямований на вивчення мотивів, інтересів та потреб хлопців методом анкетування.

Третій етап заключався в розробці програми корекції фізичного виховання учнів середнього шкільного віку при співпраці батьків і вчителів фізичної культури.

РОЗДІЛ 3

РОЛЬ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Система фізичного виховання, яка склалася в школі (недостатня кількість обов'язкових уроків на тиждень, низька моторна щільність та інтенсивність навантажень на них, недостатнє використання тренажерів, мала кількість занять на відкритому повітрі тощо), не задовольняють потреб учнів у руховій активності організму, який розвивається. Актуальною також є проблема низької зацікавленості школярів у фізичному самовихованні та самовдосконаленні. Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні учнів з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою. Для підвищення ефективності освітнього процесу необхідно шукати нові шляхи вдосконалення системи фізичного виховання.

Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які повною мірою можуть компенсувати дефіцит рухової активності. Однак у реальних умовах у багатьох школах функціонує тільки одна форма – урок фізичної культури, який проводиться в більшості шкіл три рази на тиждень. Хоча необхідно відзначити, що існує багато форм позаурочних занять. Попереднє опитування учнів показало, що інтерес до самостійних занять значно знизився. На наш погляд активізувати позаурочну форму фізичного виховання можуть вчителі фізичної культури за активної допомоги сім'ї, громадськості та засобів масової інформації.

3.1. Чинники залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом

Одним із завдань педагогічного експерименту було визначення ставлення батьків до занять фізичною культурою їхніх дітей. З'ясуувалася роль вчителя в організації позаурочних занять і ставлення учнів до самостійних занять. На

підставі опитування були визначені фактори залучення школярів до занять фізичними вправами в позаурочний час.

На другому етапі проводилося опитування учнів 7 класу Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький лицей №25 Луцької міської ради». У ході опитування учнів визначали наявність умов для занять фізичними вправами на дому. Результати опитування показали, що більшість дітей 66% – мають місце для занять фізичними вправами; значна частина опитаних не мають умов для занять фізичними вправами вдома (16%) та 18% учнів мають спеціально обладнані спортивні куточки.

Результати опитування школярів дали можливість визначити, як часто вони займаються фізичними вправами і спортом у вільний від навчання час. Аналіз анкетування показав, що найбільша кількість дітей займається фізичною культурою і спортом 2-3 рази на тиждень – 45,7%; рідко, тобто під час канікул – 39,3%; часто (3-5 разів на тиждень) – 15% учнів, до яких відносяться діти з високим і середнім рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, аналіз результатів свідчить, що існує пряма залежність між рівнем фізичної підготовленості учнів і частотою їх занять фізичними вправами. Встановлено, що чим більше діти займаються фізичними вправами, тим вищий рівень фізичної підготовленості.

У ході анкетування визначалися провідні фактори залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом (табл. 3.1).

Результати анкетування дозволили визначити, що, на думку школярів, провідним чинником залучення їх до систематичних занять є вплив друзів, на другому місці – вплив членів сім'ї та на третьому місці – вплив вчителя фізичної культури. У відповідях батьків на першому місці відзначено вплив членів сім'ї, на другому – вплив друзів і на третьому – вплив вчителя фізичної культури. Порівняння відповідей дітей та батьків дозволяє стверджувати, що істотних розбіжностей не існує. З відповідей школярів і батьків у школах майже відсутня пропаганда фізичної культури. Тільки 3,6% дітей та 4,5% батьків дали позитивні відповіді.

Таблиця 3.1

Провідні фактори залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом в позаурочний час

Фактори	Відповіді учнів		Відповіді батьків	
	%	Ранг	%	Ранг
Вплив членів сім'ї	33,3	2	36,5	1
Наявність умов поблизу будинку	6,4	5	6,2	5
Вплив масової інформації	6,7	4	4,5	6
Вплив вчителя ФК	10,2	3	10,3	3
Вплив друзів	35,8	1	31,5	2
Рекомендації лікаря	4,0	6	6,5	4
Пропаганда ФК в школі	3,6	7	4,5	7

На жаль, на анкетні питання щодо занять фізичними вправами членів сім'ї відповіли лише 65% всіх респондентів. Отже, у 35% дітей, члени сім'ї не займаються фізичною культурою і спортом (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Рівень занять фізичними вправами в сім'ї

Члени сім'ї	Розподіл відповідей
Батько	16,0
Мати	6,4
Сестра	12,0
Брат	29,0
Дідусь	1,0
Бабуся	0,6

Як ми бачимо, в основному, у 16,0% респондентів фізичними вправами займається батько, також 29% говорять про братів. Тільки деякі – 6,4% зазначають, що фізичними вправами займається мама. Серед 35% школярів, які не відповіли на поставлені питання 19,3% – мають низький рівень фізичної підготовленості і 15,7% – середній і високий рівень.

Отримані результати дають підставу зробити висновок, про те, що в тих сім'ях де не займаються спортом має місце негативний вплив на рівень фізичної підготовленості школярів.

Мотив – це збудник до конкретної дії або діяльності. Будучи стимулюючою причиною, мотив дає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти тільки так і не інакше. З проблемою мотивації людина стикається у повсякденному житті, хоча і не завжди розуміє це. Мотивація не тільки визначає поведінку, а й повною мірою обумовлює кінцевий результат діяльності.

У наших дослідженнях визначалася мотивація школярів до занять фізичною культурою та спортом. Учні та батькам пропонувалося визначити п'ять головних мотивів, які, на їх погляд, можуть викликати потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом (табл.3.3, 3.4). Перші п'ять рангів у відповідях дітей були мотиви, що характеризують такі бажання: мати міцне здоров'я (62,8%), мати гарну фігуру (49,6%), бути сильним (45,9%), вміти постояти за себе (44,5%), поліпшити настрій, самопочуття (40,5%).

Таблиця 3.3

Визначення мотивів до систематичних занять фізичною культурою і спортом учнів 7 класу

Мотиви	Розподіл відповідей (%)	Ранги
Мати міцне здоров'я	62,8	1
Бути сильним	45,9	3
Мати гарну фігуру	49,6	2
Весело проводити час	26,6	8
Отримати високу оцінку	20,2	11
Виховати у собі хороші манери поведінки	19,5	12
Виховати волю, мужність	27,5	7
Бути завжди першим	35,3	6
Спілкуватися серед рівних	22,2	9
Досягти високих спортивних результатів	20,3	10
Навчитися долати труднощі уднощі	15,7	13
Підвищити розумову працездатність	14,5	14
Вміти постояти за себе	44,5	4
Поліпшити настрій і самопочуття	40,5	5
Інше	5,6	15

На думку батьків, основними мотивами, які викликають потребу в заняттях фізичною культурою і спортом є такі (табл. 3.4): мати міцне здоров'я – 75,5%; мати красиву фігуру – 53,4%; вміти постояти за себе – 44,6 %; весело проводити час – 39,9%; бути сильним – 39,3%.

Порівняння відповідей дітей та батьків дозволяє стверджувати, що батьки в цілому знають своїх дітей і розуміють їх мотиви до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Доказом цього є збіг першого і другого за рангом мотивів у відповідях дітей і батьків. Крім того, відповіді батьків і дітей співпадають і з пунктами 3 і 4 – «бути сильним» і «вміти постояти за себе». Разом з тим є і деякі розбіжності у відповідях. Так, наприклад учні на 10 місце поставили мотив «досягти високих результатів у спорті», тоді як у батьків цей мотив на 16 місці. Батьки незрозуміло поставили мотив «весело провести час» на 4 місце, тоді як діти – на 8-е. Мотив «спілкуватися з рівними собі» батьки поставили на 6 місце, тоді як діти на 9-е.

Таблиця 3.4

Визначення мотивів до систематичних занять фізичною культурою і спортом учнів 7 класу (відповіді батьків)

Мотиви	Розподіл відповідей (%)	Ранги
Мати міцне здоров'я	75,5	1
Бути сильним	44,6	3
Мати гарну фігуру	53,4	2
Весело провести час	39,3	5
Бути завжди першим	21,5	10
Отримати високу оцінку	20,4	11
Виховати у собі хороші манери поведінки	9,3	12
Виховати характер, волю, мужність	37,1	7
Досягти високих спортивних результатів	7,8	13
Навчитися долати труднощі	34,7	8
Підвищити розумову працездатність	7,5	14
Вміти постояти за себе	39,9	4
Поліпшити настрій і самопочуття	22,5	9
Спілкуватися серед рівних	38,2	6
Інше	1,5	15

Таким чином, недостатній рівень обізнаності батьків у питаннях фізичного виховання впливає на оцінку мотивів до занять дітей фізичною культурою. Діяльність батьків справляє певний вплив на самих батьків, обмежуючи можливість заняттями фізичною культурою, а також інтерес до розгляду теоретичних питань, вважаючи, що заняття фізичною культурою сприяють тільки вдосконаленню фігури, поліпшенню стану здоров'я, розвитку сили волі і дозволяють весело проводити час та випробувати свої фізичні можливості. Тобто у батьків одностороннє уявлення впливу фізичної культури, яке полягає тільки у фізичному вдосконаленні людини. Разом з тим, батьки відкидають іншу сторону впливу фізичної культури, а саме психічне, духовне і розумове вдосконалення дитини, що розвивається в процесі регулярних занять фізичними вправами. Отже, необхідно проводити роз'яснювальну роботу з батьками, щоб підвищити рівень знань у питаннях фізичного виховання.

Серед причин, які перешкоджають школярам займатися фізичними вправами (табл.3.5), найчастіше називають відсутність вільного часу (26,5%), що звичайно викликає сумнів у правдивості відповідей.

Таблиця 3.5

Причини, котрі, на думку дітей, заважають займатися фізичною культурою і спортом у вільний від навчання час

Причини	Розподіл відповідей (%)	Ранги
Відсутність вільного часу	25,5	1
Відсутність умов за місцем проживання	21,2	2
Заняття більш цікавими справами	18,9	3
Відсутність бажання	14,6	4
Поганий стан здоров'я	10,7	5
Відсутність спеціальних знань	5,4	6
Відсутність інвентарю, спортивної форми	3,7	7

Насамперед, це пов'язано з відсутністю мотивації до занять і тому діти шукають виправдання своєї пасивності. 14,6% респондентів говорять про

відсутність бажання займатися фізичною культурою і спортом. Крім того, 18,9% школярів посилаються на те, що є більш цікаві справи, яким вони віддають перевагу.

Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що близько 60% дітей не займаються фізичними вправами, так як не розуміють їх значення для організму людини. Тому необхідно формувати в учнів потребу в заняттях фізичними вправами, формувати інтерес і потребу в руховій активності.

3.2. Організація фізичного виховання школярів у позаурочний час

Позаурочна діяльність є важливим компонентом системи фізичного виховання, оскільки вона дозволяє розширити можливості для рухової активності учнів, формувати стійку мотивацію до занять фізичною культурою та спортом, а також сприяє зміцненню здоров'я і гармонійному розвитку особистості.

Основні форми позаурочної роботи

1. Спортивні секції та гуртки
 - Організуються на базі школи або спортивних клубів.
 - Орієнтовані на розвиток інтересів учнів до певних видів спорту (футбол, волейбол, легка атлетика, плавання тощо).
 - Забезпечують систематичність занять і можливість участі у змаганнях.
2. Фізкультурно-оздоровчі заходи
 - Рухливі ігри, туристичні походи, дні здоров'я, спортивні свята.
 - Мають рекреаційний характер і сприяють формуванню позитивних емоцій, згуртованості колективу.
3. Індивідуальні та самостійні заняття
 - Виконання комплексів вправ вдома або на шкільному майданчику.
 - Формування навичок самоконтролю та самостійного планування фізичної активності.

Педагогічні умови ефективної організації

- Мотивація учнів: створення позитивного ставлення до фізичної культури через цікаві форми роботи, заохочення до участі у змаганнях.
- Співпраця з батьками: залучення сім'ї до організації дозвілля, формування здорового способу життя вдома.
- Індивідуальний підхід: врахування вікових, фізичних і психологічних особливостей школярів.
- Матеріально-технічне забезпечення: наявність спортивного інвентарю, обладнаних майданчиків, безпечних умов для занять.

Роль учителя фізичної культури

Учитель виступає організатором і координатором позаурочної діяльності, забезпечує методичний супровід, контролює рівень фізичної підготовленості учнів, формує у них навички самостійних занять.

Очікувані результати

- Підвищення рівня рухової активності школярів.
- Зміцнення здоров'я та профілактика гіподинамії.
- Формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.
- Розвиток соціальних навичок, командної роботи, відповідальності.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивом до виконання фізичних вправ, використання природних сил природи, формування здорового способу життя. Критерієм ефективності різних форм фізичного виховання є рівень здоров'я дітей та підлітків, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Програма фізичного виховання школярів передбачає різні форми фізичного виховання, які можуть компенсувати недолік рухової активності. Однак у реальних умовах як було відзначено вище, функціонує тільки одна форма – урок фізичної культури, який проводиться три рази на тиждень. Доповненням для деяких служать самостійні заняття, які проводяться в основному стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор. Школа в особі вчителя фізичної культури перестала бути діючим фактором, який забезпечив

би мотивацію до систематичних занять школярів фізичною культурою і спортом в позаурочний час, а також наближав позаурочні заняття до систематичних. Причини цього не тільки в професіоналізмі вчителя фізичної культури, а й у постановці процесу фізичного виховання в позаурочний час і ряді інших факторів, зазначених вище.

Одним з напрямків сучасної концепції фізичного виховання є складна і копітка робота по формуванню зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами, засобами і методами вдосконалення своєї особистості. Завдання нинішнього фізичного виховання полягають у тому, щоб активну рухову діяльність школярів зробити більш осмисленою, цілеспрямованою, яка б відповідала індивідуальним особливостям.

Необхідно акцентувати увагу на елементах, які формують у школяра грамотне ставлення до себе, до свого організму, і формували б поняття про необхідність зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, впровадження здорового способу життя [2].

Великий інтерес проблеми шкільної освіти полягає в тому, щоб в центр освіти ставити здібності, інтереси школярів як основні спонукальні сили розвитку [4].

Одним із шляхів вдосконалення системи фізичного виховання в позаурочний час є формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності [4].

Мотивація у широкому розумінні включає в себе комплекс чинників усвідомленого стимулювання до діяльності (мотив, необхідність, інтерес, прагнення, мета, схильність). Фізичне виховання в позанавчальний час передбачає фізкультурно-оздоровчу спрямованість, яка стимулюється цим комплексом мотивів і визначає зміст занять.

О.Ю. Дикий зазначає, що рухова активність людини визначається в основному метою спортивної, оздоровчої або виробничої діяльності. Потреба в руховій діяльності учнів визначається їх потребою в ній. У дослідженнях

підкреслюються такі фактори мотивації, як усвідомлення приналежності до колективу і пов'язане з цим прагнення досягти успіху [12]. Урок фізичної культури є колективною формою фізичного вдосконалення школярів, де обов'язкове відвідування занять коливається в межах 2-3 разів на тиждень. Тому ефективна форма проведення уроків сприяє вихованню в учнів потреби у фізичних вправах не тільки в навчальний час, а й засвоєння умінь і навичок оздоровчої самостійної рухової активності.

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання в позаурочний час вчителям фізичної культури ми рекомендуємо враховувати зауваження, які висловили самі учні:

- не завжди враховуються інтереси школярів при підборі комплексів фізичних вправ, які включені в програму з фізичної культури (22-25%). Це вимагає перегляду програми і адаптування її до конкретних умов школи та інтересів учнів;

- всі учні повинні бути зайняті руховою діяльністю протягом усього уроку;

- при проведенні уроку необхідно використовувати музичний супровід, для підвищення емоційного фону занять;

- бажано більше проводити занять з змагальною спрямованістю, як в процесі уроків фізичної культури, так і в позаурочний час;

- необхідно створювати атмосферу змагальної думки учнів: «Перемагай себе!».

Тільки виконання домашнього завдання з фізичної культури не може ліквідувати дефіцит рухової активності школярів, тому вони й не бачать сенсу в його виконанні.

Вагомими причинами зниження рухової активності школярів є: відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами; відсутність умов для занять фізичною культурою і спортом; недосконалість системи педагогічного контролю та фізичної підготовленості у процесі фізичного виховання, які мають у своєму арсеналі тільки рухові тести, результати яких,

залежать мінімум від 4-х тижневої підготовки. До того ж домашні умови не дозволяють їх застосовувати.

На підставі викладеного матеріалу можна зробити такі висновки:

- необхідно ввести теоретичні заняття про вплив фізичних навантажень на організм школярів. На уроках фізичної культури необхідно давати теоретичний матеріал про дозування навантажень, про структуру і зміст індивідуальних занять;

- домашні завдання з фізичної культури повинні включати складання індивідуальної програми, яку вчитель повинен коригувати і контролювати. Критерієм ефективності повинен бути приріст показників фізичної підготовленості до певного рівня;

- мотивація до самовдосконалення школярів знаходиться на низькому рівні, що визначає необхідність підвищити роль позаурочних занять, а також занять спільно з батьками;

- доступність цілі буде сприяти підвищенню інтересу до самовдосконалення.

Учням необхідні інноваційні форми проведення занять, де школярі могли б проявити себе в певних видах спорту, і тому в шкільну програму з фізичної культури необхідно ввести теоретичні відомості з Олімпійському спорту, з оздоровчої фізичної культури та інших видів рухової активності.

В даний час практично зникають такі форми позаурочної роботи, як гімнастика до уроків, рухливі ігри на перерві, кваліфікаційні змагання, фізкультурні свята, конкурси, масові виступи.

Таким чином, на жаль, школа, громадськість, сім'я втратили свій мотиваційний вплив на учнів. Позаурочні систематичні заняття школярів мають обов'язково проводитися під наглядом шкільного вчителя або батьків. Крім того, вчитель фізкультури повинен розробити програму позаурочних занять з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Вчитель фізичної культури повинен розробити методичні рекомендації батькам з організації та контролю

рухової активності учнів, а також з контролю динаміки фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей.

Пропонуємо основні форми позаурочних занять школярів (табл. 3.6), які можуть бути розширені з урахуванням індивідуалізації та інших факторів. При складанні програми з позаурочних занять необхідно передбачити, щоб обсяг рухової активності школярів був не менш 3 годин на добу. При організації позаурочних занять ми передбачали в основному позаурочні форми занять – рухливі ігри, заняття на тренажерах та секційні заняття. Якщо в школі

Таблиця 3.6

Форми занять школярів в позаурочний час

Дні тижня	Час проведення		
	7.10 – 7.30 год.	14.30 – 15.30	18.00 – 19.30 год.
Понеділок	Ранкова гімнастика	Спортивні секції	Рухова активність на свіжому повітрі
Вівторок	Ранкова гімнастика	Заняття на тренажерах	Рухова активність на свіжому повітрі
Середа	Ранкова гімнастика	Спортивні секції	Рухова активність на свіжому повітрі
Четвер	Ранкова гімнастика	Час ігор	Рухова активність на свіжому повітрі
П'ятниця	Ранкова гімнастика	Спортивні секції	Рухова активність на свіжому повітрі
Субота	Ранкова гімнастика	Заняття з батьками	Рухова активність на свіжому повітрі
Неділя	Ранкова гімнастика	Змагання, конкурси, свята	Рухова активність на свіжому повітрі

неможливо організувати секційні заняття, тоді необхідно давати завдання учням для виконання фізичних вправ в дома під контролем батьків.

З цією метою потрібно передбачити консультації для батьків. Крім того, вчитель фізичної культури повинен в особі батьків знайти помічників. З цією метою рекомендується проведення різних зборів, методичних семінарів, спільний виступ батьків з дітьми в конкурсі «Тато, мама, я – спортивна сім'я», відвідування шкільних спортивних змагань.

Учитель заздалегідь повинен запропонувати батькам план проведення спортивно-масових заходів, розробити методички з підготовки дітей до різних шкільних конкурсів та змагань з таким розрахунком, щоб було не менше 3-х тижнів на підготовку дітей.

Змагання під девізом «Швидше, вище, сильніше!» Повинні проводитися в урочистій обстановці з нагородженням переможців.

Дуже важливим моментом у підготовці конкурсів та змагань є залучення дітей до ведення «Щоденника самопостереження», де б учні описували самопочуття після навантажень і чітко записували вправи та кількість їх виконання. При виконанні вправ необхідно налаштувати учнів на добросовісне виконання програми занять. Це формує у дітей наполегливість у досягненні мети.

Для проведення практичних самостійних занять вчитель повинен провести інструктаж з техніки безпеки.

3.3. Програма корекції фізичного виховання учнів середнього шкільного віку на основі співпраці батьків і вчителів фізичної культури

На підставі анкетного опитування та даних науково-методичної літератури нами розроблена програма корекції фізичного виховання учнів середнього шкільного віку (табл. 3.7). При складанні цієї програми враховувалися індивідуальні особливості учнів.

Відомо, що у віці 12-13 років здійснюється бурхливий психічний перелом, що пов'язано з початком статевого дозрівання. У дітей підвищується воляова активність, виявляються спроби самостійного вирішення своїх проблем. Це проявляється в поведінці підлітка і, перш за все, в доказовості мотивів поведінки. Тому батьківські переконання про необхідність займатися фізичними вправами не мають значного впливу, якщо батьки не підтвердять це особистим прикладом. Спосіб життя батьків визначає ставлення дітей до занять фізичною культурою та спортом. Процес вирішення проблеми мотивації учнів

Програма корекції фізичного виховання учнів 7 класу при співпраці батьків і вчителів фізичної культури

№ п/п	Назва заходу	Прове дення	Зміст		
			Батьки	Учні	Вчителі
1	2	3	4	5	6
1.	уроки фізичної культури за розкладом	3 рази на тижд.	контроль поведінки та виконання домашніх завдань, перевірка щоденників, присутність на відкритих уроках	відвідування уроків, дотримання дисципліни, виконання завдань і рекомендацій учителя	проведення уроків на високому методичному рівні, підвищення моторної щільності, поточний контроль фізичної підготовки
2.	Позаурочні форми фізичного виховання				
2.1.	комплексні змагання за участю батьків	4 рази на рік	формування команд, спільні тренування, підготовка атрибутики, участь у суддівстві та оргкомітеті	виступ у складі команд, тренування з батьками, участь у підготовці атрибутики, участь у «групі підтримки», робота в оргкомітеті	підготовка положення змагань, проведення жеребкування, організація суддівства, керівництво оргкомітетом, оформлення протоколів змагань, надання методичної допомоги в проведенні тренувань
2.2.	спортивне свято	1 раз на рік	формування класних команд, участь у роботі оргкомітету, участь в суддівстві, придбання призів, підготовка атрибутики	попередня підготовка, участь у складі команди у конкурсах і командних виступах, підготовка номерів художньої самодіяльності	розробка сценарію, керівництво оргкомітетом, підготовка інформації про досягнення учнів, роль ведучого

Продовження таблиці 3.7

2.3.	змагання між учнями	1 раз на місяць	участь у ролі глядача, надання допомоги в проведенні змагань, надання допомоги дітям у підготовці до змагань	активна участь у виконанні тестів, дотримання правил безпеки, попередня підготовка	підготовка Положення про змагання, надання методичної допомоги в попередній підготовці, оформлення протоколів змагань
2.4.	походи вихідного дня	6 разів на рік	придбання інвентаря, закупівля продуктів, вибір маршруту і узгодження з учителем, забезпечення правил безпеки	участь у поході, дотримання правил безпеки, попереднє знайомство з географічними особливостями маршруту	узгодження маршруту, попередній інструктаж, дотримання правил безпеки, загальне керівництво
3.	Агітаційно-просвітницькі заходи для батьків				
3.1.	лекції для батьків	2 рази на семестр	присутність на лекціях	допомога батькам в домашніх справах	підготовка лекцій або запрошення лектора
3.2.	інформаційний стенд	постійно	ознайомлення з інформацією, пропозиції щодо змісту	оформлення стенду	підбір матеріалу, регулярне повідомлення про кращих школярів-спортсменів, погодження рубрики з батьками
3.3.	інформація на батьківські збори	2 рази в семестр	участь у зборах, пропозиції щодо покращення роботи	присутність на спільних зборах	підготовка інформації про успішність з ФК, методичні вказівки з нормування навантаження для школярів

Продовження таблиці 3.7

4.	Матеріально-технічне забезпечення та дотримання правил безпеки				
4.1.	Придбання спортивної форми та інвентарю	пос-тійно	допомога у придбанні форми та ремонті інвентарю	догляд за формою, надання допомоги в ремонті інвентарю, дотримання гігієнічних вимог	дотримання гігієнічних вимог в спортивно-му залі, організація ремонту інвентарю і обладнання, організація спонсорської допомоги для придбання інвентарю
4.2.	Забезпечення правил безпеки	пос-тійно	Контроль знань дітей з техніки безпеки, контроль за станом спортивної форми	Знання елементарних правил, дотримання дисципліни на заняттях як основи безпеки	Забезпечення техніки безпеки під час заходу, інструктаж з техніки безпеки
5	Контроль за реалізацією програми				
5.1.	Поточний контроль	пос-тійно	контроль відвідуваності, успішності, присутність на зборах	самоконтроль, ведення щоденника спостережень	облік захворюваності, облік успішності з ФК, врахування динаміки фізичного розвитку і фізичної підготовленості
5.2.	Підсумковий контроль	напри-кінці навчального року	участь в спортивному святі, знайомство з успішністю і динамікою фізичного розвитку та фізичної підготовки	аналіз фізичного розвитку та фізичної підготовки, участь у спортивному святі	підготовка школярів, узгодження заходів для покращення роботи

до систематичних занять фізичною культурою і спортом ускладнюється ще й помилковим переконанням більшості батьків у тому, що фізичне виховання учнів – це проблема школи. Через нерозуміння батьками важливості рухової активності школярів, вони найчастіше без особливого бажання беруть участь або зовсім не беруть участь у спільних змаганнях, походах з дітьми. На даному етапі розвитку суспільства, коли є безліч корисної та негативної інформації, необхідно залучити батьків до спільних дій з учителем фізичної культури для вирішення проблеми підвищення рівня рухової активності дітей.

Розроблена програма корекції фізичного виховання учнів 7 класу передбачає такі елементи:

- уроки фізичної культури;
- позаурочні форми фізичного виховання школярів за участю батьків і вчителя фізичної культури;
- агітаційно-просвітницькі заходи для батьків та учнів;
- матеріально-технічне забезпечення та дотримання техніки-безпеки;
- контроль за реалізацією програми.

Кожен розділ програми передбачає участь батьків, учнів, вчителів та терміни проведення.

Характеристика уроків фізичної культури. Уроки практичного та інструктивного характеру слід проводити три рази на тиждень з одним днем перерви. До учнів потрібно висувати такі вимоги: старанне ставлення до уроків та систематичне їх відвідування; високий рівень дисципліни; обов'язкове виконання всіх завдань на уроці та домашніх завдань з урахуванням рекомендацій вчителя.

Батьки обов'язково повинні здійснювати систематичний контроль відвідування занять, давати поради щодо виконання домашніх завдань і забезпечувати місце їх виконання; систематично перевіряти щоденники; допомагати в придбанні спортивного обладнання, інвентарю і забезпечувати дітей спортивною формою.

Позаурочні фізкультурно-спортивні заходи. Ця форма занять передбачає комплексні змагання за участю учнів та батьків «Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Старти надій», «Спортландія», спортивні свята «День здоров'я», «Здрастуй, весна красна», «Змагання юних туристів» і т.д.

Крім зазначених заходів протягом усього року слід проводити походи вихідного дня.

Змагання «Найшвидший», «Найсильніший», «Найбільш витривалий», «Найбільш спритний» слід проводити систематично один раз на місяць. Всі змагання потрібно проводити у суботні дні, а в недільні проводити «походи вихідного дня».

Батьків слід залучати для інструктажів в питаннях техніки безпеки, правил поведінки, суддівства, а також для безпосередньої участі спільно з дітьми.

В агітаційно-просвітницькі заходи потрібно включати лекції для батьків, які повинен проводити вчитель, а також медичний працівник. Тематика лекцій має бути різною: анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дитячого організму, вплив фізичних навантажень на дитячий організм, основи навчання рухам.

Перед початком канікул бажано оформляти інформаційні стенди, на яких висвітлювати для батьків фізкультурно-спортивні заходи з дітьми на період канікул.

Матеріально-технічне забезпечення і організація безпеки під час занять. Учні слід забезпечувати необхідною спортивною формою та інвентарем. Вчитель повинен забезпечувати виконання правил безпеки, проводити попередні інструктажі з учнями та батьками. Вчитель та шкільний лікар мають надавати консультації батькам з надання першої допомоги на випадок виникнення травм під час занять.

Контроль за виконанням програми покладається на вчителя а також батьків – членів батьківського комітету. На інформаційному стенді вчителю

слід вивішувати поточні оцінки з фізичної культури, вести облік відвідування занять і динаміку показників фізичної підготовленості учнів.

Підсумковий контроль слід проводити в кінці року на шкільному святі, де відзначити, хто з учнів найбільше проявив себе. Обов'язковим етапом підбиття підсумків було визначення найактивніших спортивних сімей, що взяли участь у найбільшій кількості сімейних спортивних заходів.

Наводимо орієнтовний тематичний план-графік програми корекції фізичного виховання учнів 7 класу при співпраці батьків і вчителів фізичної культури (табл 3.8).

Таблиця 3.8

**Тематичний план-графік програми корекції фізичного виховання
учнів 7 класу**

№	Зміст	Час проведення
	ПЕРШИЙ СЕМЕСТР	
1.	Батьківські збори. Виступ вчителя фізичної культури на тему «Роль фізичної культури в гармонійному розвитку дітей». Вимоги до школярів з дисципліни «Фізична культура». Анкетування батьків і дітей	Вересень
2.	День спринтера. Змагання серед учнів сьомих класів. Запрошуються батьки.	Вересень
3.	Похід вихідного дня спільно з батьками	Вересень
4.	День стрибунка. Змагання серед учнів сьомих класів. Запрошуються батьки.	Жовтень
5.	Семінар для батьків: «Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей».	Жовтень
6.	Похід вихідного дня спільно з батьками	Жовтень
7.	Змагання «Тато, мама, я – спортивна сім'я»	Жовтень
8.	Онлайн-консультації для батьків, відеоінструкції для домашніх занять	Листопад
9.	Батьківські збори. Виступ вчителя фізичної культури на тему «Фактори мотивації до формування потреби в заняттях фізичною культурою та спортом».	Листопад
10.	Змагання «найсильніший» серед учнів 7-х класів. Запрошуються батьки.	Листопад
11.	Похід вихідного дня спільно з батьками	Листопад

Продовження таблиці 3.8.

12.	Семінар для батьків з питань організації самостійних занять школярів на дому, відеоінструкції для виконання домашніх завдань	Грудень
13.	Відкритий урок фізичної культури для батьків.	Грудень
14.	Змагання «Старти надій» серед учнів 7-х класів. Батьки беруть участь в організації та суддівстві.	Грудень
15.	Збори батьків, діти яких мають незадовільний рівень фізичної підготовленості і погано відвідують уроки ФК. Ознайомлення із системою нарахування додаткових балів за участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	Грудень
16.	Похід вихідного дня спільно з батьками	Грудень
ДРУГИЙ СЕМЕСТР		
1.	Змагання з гімнастики учнів 7-х класів. Батьки беруть участь в організації та суддівстві.	Лютий
2.	Семінар для батьків з питань організації самостійних занять школярів на дому, відеоінструкції для виконання домашніх завдань	Лютий
3.	Оформлення стенду «Правила безпеки під час виконання вправ».	Лютий
4.	Батьківські збори. Виступ вчителя фізичної культури на тему «Підвищення рівня рухової активності дітей за місцем проживання».	Лютий
5.	Спортивне свято (ігри, забави, спільно з батьками).	Березень
6.	Батьківські збори. Виступ вчителя фізичної культури на тему «Дотримання гігієни під час занять спортом».	Березень
7.	Похід вихідного дня з залученням батьків.	Квітень
8.	Проведення змагань на приз «Найбільш витривалий». Батьки беруть участь в організації та суддівстві.	Квітень
9.	Відкритий урок фізичної культури для батьків.	Квітень
10.	Батьківські збори із залученням дітей. Виступ вчителя фізичної культури на тему «Правила поведінки на воді у відкритих водоймах».	Квітень
11.	Консультації для батьків з питань мотивації до занять з фізичного виховання, формування здорових звичок	Травень
12.	Першість школи з легкої атлетики серед середніх класів. Батьки беруть участь в організації та суддівстві.	Травень
13.	Збори батьків, діти яких мають незадовільний рівень фізичної підготовленості і погано відвідували уроки ФК.	Травень
14.	Спортивне свято, присвячене закінченню навчального року. Змагання зі спортивних ігор. Батьки беруть участь в організації та суддівстві.	Травень
15.	Заключний турпохід з ночівлею, спільно з батьками і вчителем ФК.	Травень

Висновки до розділу 3

Анкетування школярів дозволило визначити ряд суб'єктивних факторів, які впливають на стан здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість школярів. Основними факторами залучення школярів до занять фізичною культурою і спортом у вільний час, на думку дітей є вплив друзів, батьків і вчителів фізичної культури.

Встановлено, що багато школярів не мають необхідних умов для занять. Визначено, що мінімальний час рухової активності має становити 3 год. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості залежить від обсягу рухової активності.

Одним з головних мотивів школярів до занять фізичною культурою і спортом є зміцнення здоров'я, бажання мати гарну фігуру, поліпшити настрій.

Встановлено, що однією з головних причин, які заважають школярам займатися фізичною культурою і спортом, є відсутність вільного часу, необхідних умов і заняття більш цікавими справами.

У підсумку, необхідно сказати, що засоби, за допомогою яких батьки впливають на дітей, носять пасивний характер. Вони не стимулюють дітей до систематичних занять. Купівля спортивної форми та інвентарю не забезпечить систематичні заняття дітей фізичною культурою і спортом.

Існуючий дефіцит рухової активності школярів прогнозує подальше її зниження. Нинішня гіпокінезія викликає різке погіршення здоров'я, виникнення цілого ряду захворювань. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом забезпечують стійкість організму дітей до різних захворювань.

Разом з тим, для залучення учнів до занять фізичною культурою і спортом, необхідно сформуванати у них не тільки інтерес до занять, а в подальшому і їх життєву необхідність. У вирішенні даної проблеми провідна роль належить трьом соціальним інститутам – сім'ї, школі і засобам масової інформації, які спільними зусиллями повинні і можуть досягти позитивних результатів. Нинішні кризові явища ускладнюють співпрацю школи і сім'ї, призводять до розриву існуючих творчих зв'язків, негативно позначаються на

практиці фізичного виховання дітей. Відновлення співпраці школи і сім'ї забезпечить підвищення рухової активності школярів у позаурочний час і як результат знизить захворюваність та покращить стан здоров'я школярів.

Аналізуючи ситуацію зниження рухової активності школярів в результаті впливу встановлених факторів нами запропонована комплексна програма корекції фізичного виховання школярів 7 класу, при спільній участі вчителя фізичної культури і батьків.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що в даний час серед дітей середнього шкільного віку незадовільний рівень здоров'я мають більше половини школярів. Це пояснюється низьким рівнем рухової активності учнів, яка повинна бути їх природною потребою. Шкільні уроки фізичної культури не вирішують проблему рухової активності. До занять у позаурочний час школярі втратили інтерес із-за відсутності мотивації. Вирішити проблему рухової активності за допомогою школи можна систематичними заняттями в позаурочний час, тоді фізична культура стане для дітей природною потребою. Для формування потреби в руховій активності необхідні спільні зусилля учнів, вчителів фізичної культури і батьків, які мають виконувати не лише контролюючу роль, а й самі активно займатися фізичними вправами зі своїми дітьми.

2. Анкетне опитування виявило ставлення учнів до систематичних занять фізичною культурою в позаурочний час, а також ставлення батьків до співпраці спрямованої на вдосконалення системи фізичного виховання підлітків: учні вважають, що головним чинником залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом є вплив батьків (36,5%) та друзів (38,8%); головними мотивами до занять фізичними вправами школярів є – міцне здоров'я, гарна фігура, поліпшення настрою і самопочуття; основними причинами, на думку школярів, через які вони систематично не займаються фізичною культурою і спортом є – відсутність інтересу до занять (35,4%) і відсутність умов для занять за місцем проживання (20,2%).

3. Розроблена програма корекції фізичного виховання учнів середнього шкільного віку на основі співпраці батьків і вчителів фізичної культури спрямована на комплексне вирішення проблеми низької рухової активності підлітків. Її ефективність забезпечується поєднанням урочної та позаурочної діяльності, залученням сім'ї до організації фізкультурно-спортивних заходів, а також систематичним контролем і просвітницькою роботою. Врахування

вікових та психофізіологічних особливостей учнів 12–13 років, підвищення мотивації через особистий приклад батьків і створення умов для спільної активності дозволяють сформувати стійку потребу у фізичних вправах. Така програма спрямована не лише на підвищення рівня фізичної підготовленості школярів, але й сприятиме зміцненню сімейних зв'язків та формуванню здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №12. С.49-51.
2. Вахтангішвілі М. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 20-25.
3. Вашев О. Є., Ключко В. М. Валеологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП). Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. Х.: ХНАМГ, 2010. 57 с.
4. Ведмеденко Б. Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом. Педагогіка і психологія. 2014. №1. С. 109.
5. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. К., 2013. 151 с.
6. Виноградов П. А. Фізична культура – основа здорового способу життя: мат. Конференції. К., 2015. С. 10-29.
7. Вовчик - Блакитна М. В. Сімейне виховання. К., 2012. 52 с.
8. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова. 2015. 48 с.
9. Воронцов І. М. Закономірності фізичного розвитку дітей і методи його оцінки : методичні рекомендації. Л., 2016. 56 с.
10. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
11. Грищенко В. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема. Вісник Нац. Академії наук Укр. 2006. № 6. С. 52-53.
12. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. Педагогічний пошук. 2019. № 1. С. 24-28.

- 13.Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2018. 566 с.
- 14.Дубогай О. Д. Соціально-педагогічні і організаційні аспекти дослідження масових форм занять фізичними вправами в системі «сім'я - школа». Матеріали ІІ всеукр. наук.-практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». Київ – Луцьк : Вежа, 1996. С. 134-138.
- 15.Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с
16. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна». <https://www.rv.gov.ua/news/prezident-rozpoviv-pro-start-zagalnonacionalnoyi-programi-zdorova-ukrayina>
- 17.Закон України «Про освіту» URL: [_zakon.rada.gov.ua](http://zakon.rada.gov.ua) > ...вер. 2017 р. ... Верховна Рада України; Закон від 05.09.2017 № 2145-VIII (Редакція станом на 08.08.2021)
- 18.Закон України «Про фізичну культуру і спорт». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
- 19.Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів: навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 348 с.
- 20.Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2006. 46 с.
- 21.Козетов І. Ефективний засіб фізичного вдосконалення. Фізична культура в школі. 2006. № 2. С. 34-36.
- 22.Козлова Т. В. Фізична культура для всієї сім'ї. К, 2009. 463 с.
- 23.Колесов Д. В. Фізичне виховання і здоров'я школярів. К., 2003. 120 с.
- 24.Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія». Х., 2003. 20 с
- 25.Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу. Мультиверсум.

- Філософський альманах. Ін-т філософії НАН Укр. : зб. наук. пр. К. : Центр духовної культури. 2004. Вип. 39. С. 235-240
26. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. К.: Вид-во «Олімпійська література», 2018. 528 с.
27. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: «Вежа», Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
28. Кравченко Т. В. Взаємодія сім'ї та школи у вихованні дітей /1945 - 1991/: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01. К., 1993. 24 с.
29. Кризина Н. П. Проблеми психічного здоров'я у міжнародних нормативно-правових актах з питань охорони психічного здоров'я . Україна. Здоров'я нації. 2007. № 2. С. 128-130
30. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. К. : Олімпійська література. 1999. 240 с.
31. Круцевич Т., Безверхня Г. Особливості мотиваційних пріоритетів підлітків з різними типами ВНД. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 3-6.
32. Курдигов Б. Ф. Деякі педагогічні аспекти удосконалення процесу навчання в загальноосвітніх школах. Теорія і методика фізичного виховання. 2018. № 9. С. 10-14.
33. Лисак І. Співпраця сім'ї та школи у процесі фізичного виховання школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №1. С. 59- 63.
34. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я через призму сімейного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць під ред. Єрмакова С. С., Харків, ХДАДМ, 2011. №9. С. 73-76.
35. Мартинюк О.В., Печена В.М. Здоров'я та рухова активність людини. Current issues and prospects for the development of scientific research. Scientific collection «Interconf» | № 55. 2021. С. 372-382.
36. Михайлова Н. Д., Ареф'єв В.Г. Математична статистика : навчально-

- методичний посібник. К. : Вид-во «Міленіум», 2020. 208 с.
37. Мицепко Є. Вплив сім'ї на успішність навчання та мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. Збірн. наук. праць Волинського державного університету ім. Л.Українки. Луцьк, 2002. С. 293-295.
38. Мицкан Б., Презлята Г. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. зб. наук. праць. Рівне, 2003. С. 59-64.
39. Міхеєв А. А. Обґрунтування навчальних нормативів і оцінки фізичної підготовки учнів. Теорія і практика фізичної культури. К., 2000. № 2. С. 44.
40. Морванюк В. Ю. Наукові підходи до проблеми здоров'язбереження Медсестринство. 2017. № 4. С. 27-29.
41. Мурзинова Р. М. Необхідність співпраці школи і сім'ї у фізичному вихованні школярів. Фізична культура в школі. К., 2018. № 9. С. 57-58.
42. Ніколаєв Ю. Шляхи і форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в школі. Здоров'я, фізична культура і спорт : Науковий вісник ВДУ. Луцьк, 2007. № 6. С. 72-75.
43. Овчаренко Т. Психолого-педагогічні аспекти здорового способу життя та шляхи його формування у школярів. Здоров'я, фізична культура і спорт : Науковий вісник ВДУ. Луцьк, 2007. № 6. С. 34-37.
44. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія ». Педагогічні науки. 2017. № 2 (14). С. 90-94.
45. Оржеховская В. М. Здоровий спосіб життя, як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків. Матер. наук.-прак. конф. з валеології. К. Інститут змісту і методів навчання, 2007. С. 35-42.
46. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: підручники і посібники, 2008. 192 с
47. Петровський В. В., Круцевич Т. Ю. Віковий аспект формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у дітей підліткового віку. Тези наук.-прак. конф. «Фізична культура і здоровий спосіб життя»: Севастополь, 2000.

- С. 142-143.
- 48.Поташнюк І.В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язберезувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). К., 2012. 42 с.
- 49.Пратусевич Ю. М. Визначення працездатності учнів. К. : Освіта. 2015. 126с.
- 50.Програма з фізичної культури для учнів 6-9 класів закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>.
- 51.Савченко О. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції. Шлях освіти. № 11. 2001. С. 2-7.
- 52.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Олімпійська література. К. : 2001. 439 с.
- 53.Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : в 2 т. [підручник для студ. ВНЗ] / за ред. Т.Ю. Круцевич [3-тє вид. без змін]. К.: НУФВСУ, Вид.-во «Олімп. Література», 2018. 1 т. 384 с, 2 т. 448 с
- 54.Томашук О., Піддубний Р. Роль сім'ї та школи у фізичному вихованні школярів. Наукове мислення: збірник статей учасників двадцять п'ятої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього», (22 - 30 грудня 2018р.). Видавництво НМ. Дніпро, 2019. С. 86-88.
- 55.Турчик І., Белікова Н. Генеза системи шкільного фізичного виховання і спорту у США. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2020. Вип. 28. Том 4. С. 174-178
- 56.Фізичне виховання шкільної молоді України (Аналітичний звіт про засідання круглого столу). К., 2019. 20 с. (Проект «Суспільство і держава: діалог для розвитку освіти»).

57. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик ; [за ред. М. В. Тимчика]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
58. Щелкунов А. О. Соціально-педагогічна профілактика наркотичної залежності підлітків засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис ... канд. пед. наук. Харків, 2005. 17 с.
59. Liu, Y. et al. (2025). The family, school and community linkage of improving adolescent physical fitness and health: based on the ANT. *Frontiers in Psychology* <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1663693/full>
60. Zhang, L., & Bi, X. (2024). The impact of family physical education and physical activity on adolescents' social emotional competence: the moderating role of positive youth development. *Research Square* (preprint) DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5245217/v1>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учнів середнього шкільного віку «Фізична культура і я»

Дорогі діти!

Анкетування проводиться з метою з'ясування Вашого ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Уважно прочитайте питання і виберіть варіанти відповідей, які відповідають вашій думці.

1. У якому класі вчишся.
2. Скільки тобі років.
3. Стать: хлопчик, дівчинка.
4. Яким заняттям віддаєш перевагу на дозвіллі:

Заняття	
Спілкуюсь з друзями	
Допомагаю батькам	
Дивлюсь телепередачі	
Слухаю музику	
Граю в спортивні ігри біля дому	
Ходжу в басейн	
Катаюсь на лижах, коньках, санчатах	
Читаю художню літературу	
Граю на комп'ютері, телефоні	
Працюю на дачі	
Пасивно відпочиваю	
Займаюсь в спортивній секції	
Відвідую спортивні змагання (глядач)	
Займаюсь конструюванням	
Займаюсь в гуртках художньої самодіяльності	
Малюю, займаюсь ліпкою	
Ходжу в кіно	
Ходжу в турпоходи	
Інші заняття	

5. Хто у вашій сім'ї займається ФК і спортом: батько, мати, брат, сестра, ніхто.
6. Які у тебе вдома умови для занять ФК: є обладнаний спортивний куточок; тренажер; є тільки місце для занять; немає ніяких умов.
7. Як ставляться батьки до твоїх занять ФК і спортом: заохочують, не заохочують, важко відповісти.
8. Чому ти займаєшся спортом? Для того, щоб:

Мотиви	
Мати міцне здоров'я	
Бути сильним	
Мати гарну фігуру	
Весело провести час	
Бути завжди першим	
Бути гармонійно розвинутим	
Отримати високу оцінку	
Виховати в собі гарні манери поведінки	
Виховати характер, волю, мужність	
Досягти високих спортивних результатів	
Навчитись переборювати страх	
Підвищити розумову працездатність	
Вміти постояти за себе	
Покращити настрій і самопочуття	
Спілкуватися з ровесниками	
Підготуватись до праці і оборони	
Позбавитись від впливу вулиці	
Покращити дисципліну, самоорганізацію	
Позбавитись від шкідливих звичок	
Інше	

9. Що викликало інтерес займатися ФК і спортом: приклад батьків; вплив друзів; вплив засобів масової інформації; вплив вчителя ФК; порада лікаря; наявність умов за місцем проживання; інші фактори.

10. Як часто ти займаєшся:

- А) часто (4-6 разів на тиждень);
- Б) систематично (2-3 рази на тиждень);
- В) рідко (канікули, відпустка батьків);
- Г) майже ніколи; важко з відповіддю.

11. Що заважає тобі займатися ФК?

Немає вільного часу; відсутність умов; є більш цікаві справи, нема бажання; поганий стан здоров'я; немає спеціальних знань; не маю форми та інвентарю.

12. Який вплив фізичної культури на організм людини (скажи свою думку): позитивний, негативний, ніяк не впливає; важко з відповіддю.

Анкета для батьків «Роль сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей»

Шановні батьки!

Дослідження проводиться з метою формування програми корекції фізичного виховання дітей у позаурочний час. Ваші побажання та пропозиції з приводу форм і методів фізичного виховання будуть враховані при розробці змісту програми спільної діяльності батьків і вчителів фізичної культури.

Уважно прочитайте анкету і запропоновані варіанти відповідей. Виберіть ті, які на Ваш погляд найбільш точно відображають Вашу думку. Якщо у Вас є свій варіант відповіді, впишіть його нижче.

Запитання:

1. Вік (підкреслити): 25-30; 31-40; 41-50; 51-60;
2. Освіта: вища; незакінчена вища; середня спеціальна; середня; неповна середня;
3. Стать: чоловіча, жіноча;
4. Професія і робота _____
5. Чи задоволені Ви здоров'ям Вашої дитини? - Так, ні, важко відповісти;
6. Чи задоволені Ви рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості Вашої дитини? - Так, ні, важко відповісти;
7. Ваше ставлення до фізичної культури і спорту? - Позитивне, негативне, важко відповісти;
8. Чи займаєтеся Ви фізичними вправами у вільний час? - Систематично, періодично, тільки у вихідні дні; ніколи не займаюся;
9. Чи маєте Ви спеціальні знання, щоб забезпечити фізичне виховання своїх дітей? - Так, ні, важко відповісти;
10. Хотіли б підвищити свої знання в галузі фізичного виховання дітей? - Так, ні, важко відповісти;
11. Хто повинен в більшій мірі відповідати за здоров'я дітей? - Родина; школа; органи управління освітою; органи охорони здоров'я; фізкультурні організації (у міру відповідальності проставте бали від 1-5);
12. Від яких факторів залежить рухова активність дитини? - Від впливу сім'ї; впливу друзів; наявність умов за місцем проживання; вплив вчителя фізичної культури; вплив засобів масової інформації; рекомендації лікаря (у міру відповідальності проставте бали від 1-6);
13. Які мотиви спонукають дітей займатися фізичною культурою (у міру важливості проставте бали).

Мотиви	
Мати міцне здоров'я	
Бути сильним	
Мати гарну фігуру	
Весело провести час	
Бути завжди першим	
Бути гармонійно розвинутим	
Отримати високу оцінку	
Виховати в собі гарні манери поведінки	
Виховати характер, волю, мужність	
Досягти високих спортивних результатів	
Навчитись переборювати страх	
Підвищити розумову працездатність	
Вміти постояти за себе	
Покращити настрій і самопочуття	
Спілкуватися з ровесниками	
Підготуватись до праці і оборони	
Позбавитись від впливу вулиці	
Покращити дисципліну, самоорганізацію	
Позбавитись від шкідливих звичок	
Інше	

14. Чи займається Ваша дитина фізичними вправами у вільний час: систематично; періодично; тільки в період канікул; під час відпустки батьків; ніколи; важко відповісти.
15. Як Ви сприяєте залученню дітей до занять ФК? - Робите зарядку з дітьми; залучаєте морально; купуєте інвентар і форму; виписуєте спортивну пресу; разом ходите в турпоходи; берете участь в конкурсі «Спортивна сім'я»; відвідуєте з дітьми спортивні змагання; контролюєте виконання домашніх завдань з ФК.
16. Чи вважаєте Ви приклад батьків найбільш впливовим? - Так, ні, важко відповісти;
17. Чи потрібна Вам допомога вчителя фізичної культури? - Так, ні, важко відповісти;
18. Чи потрібне співробітництво сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей? - Так, ні, важко відповісти;
19. Чи погодилися б Ви співпрацювати зі школою? - Так, ні, важко відповісти;
20. Які, на Ваш погляд, можна вибрати форми співпраці сім'ї та школи: батьківські збори; індивідуальні бесіди з учителем ФК; консультації лікаря і вчителя ФК; сімейні секції на базі школи; участь в конкурсах і святах; спільні турпоходи з дітьми; ремонт обладнання; придбання нового інвентарю (необхідне підкреслити)
21. Запропонуйте свої форми співпраці сім'ї та школи.