

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття вищої освіти ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,  
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **«ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ПЕРЕРВ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Хороб Анни Русланівни  
Науковий керівник: Матвієнко І.С,  
канд. наук з фіз. виховання і спорту,  
Рецензент: Іванишин Ю.І.,  
канд. наук з фіз. виховання і спорту,  
викладач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол №6 від 12.12.2023 року)

Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор \_\_\_\_\_

**Київ – 2023**

	<b>ЗМІСТ</b>	2
	<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ</b>	4
	<b>ВСТУП</b> .....	5
	<b>РОЗДІЛ І. РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	8
1.1	Зміст рухової активності та фізичного виховання молодших школярів	8
1.2	Організаційні характеристики які підтримують фізичні ігри дітей на території школи. Специфіка та призначення перерв у школі, як спосіб вираження рухової активності дитини.	14
1.3	Напрямки збільшення обсягу рухової активності школярів на шкільних майданчиках	18
	Висновки до розділу 1 .....	23
	<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	25
2.1	Методи дослідження.....	25
2.1.1	Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	25
2.1.2	Теоретичні методи (порівняння, узагальнення)....	25
2.1.3	Соціологічні методи (анкетування, бесіда).....	26
2.1.4	Методи математичної статистики.....	27
2.2	Організація дослідження.....	28
	<b>РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ШКІЛЬНИХ ПЕРЕРВ ЯК СПОСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ</b>	30
3.1	Визначення рівня мотивації учнів молодшого шкільного віку до рухової активності на уроці фізкультури та готовність вчителів організувати фітнес-перерви.	30

3.2	Відношення школярів до чинників здорового способу життя та мотивації до занять фізичними вправами в умовах дозвілля.	35
3.3	Зміст програми рухливих/фітнес-перерв у молодшій школі	43
	Висновки до розділу 3.....	49
	<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>49</b>
	<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>51</b>
	<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>57</b>

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

**ВООЗ**- Всесвітня організація охорони здоров'я

**ЗЗСО** – Заклади загальної середньої освіти

**МОЗ** – Міністерство охорони здоров'я

**МОН** – Міністерство освіти і науки

**НУШ** – Нова українська школа

**РФС** – Рівень фізичного стану

**РФС** – Рівень фізичної активності

**ОРРА** – Оздоровчо -рекреаційна рухова активність

## ВСТУП

Кожен учитель, який б би предмет у школі не викладав, має мати переконання, що поєднуючи розумову і фізичну діяльність на уроці, можна отримати плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості школяра Ж.О Твердохліб, Л.І Погребенник [35].

Так як діти, які навчаються у школі здебільшого тривалий період знаходяться у положенні сидячи, їхні органи і системи життєдіяльності швидко стомлюються і втрачають здатність правильно функціонувати.

Отже, школярів варто залучати їх до рухливих перерв, ігор, які б не тільки переключали на іншу діяльність але й покращували настрій і були профілактикою гіподинамії [8].

Ігри, які проводяться на перервах (фітнес-перерви) мають важливе оздоровче і виховне значення.

Молодший шкільний вік, як зазначають фахівці В.Кузь, О. Ващенко, С.П. Сав'яненко [6, 7] - найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання.

К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності.

Щоденне фізичне виховання з дитячого садка до 11-го класу рекомендовано Американською асоціацією кардіологів (АНА), Національною асоціацією спорту та фізичного виховання [29], а також є національною метою охорони здоров'я МОЗ на 2023-2024 рік [27].

Проблематика застосування та впровадження рухливих, фітнес-перерв у щоденний побут школярів висвітлено у наукових працях фахівців Р. Б. Шияна, О. М. Ващенко, Н. Бондарчук, Н. Москаленко, В. Приходька, О. А. Томенко та інших [6, 8, 20, 21, 24].

**Мета дослідження** – впровадити фітнес-перерву для молодших школярів у закладах загальної середньої освіти

**Завдання:**

1. Проаналізувати дані літературних джерел стосовно змісту та напрямків рухової активності школярів
2. Дослідити мотиваційні складові школярів до занять фізичними вправами та готовність вчителів проводити фітнес-перерви
3. Розробити та впровадити фітнес-перерви в роботу шкільних закладів

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – фітнес-перерви учнів 3-4-их класів.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел, даних Інтернет.
2. Соціологічні методи (опитування, анкетування).
3. Порівняння та зіставлення (компаративний аналіз).
4. Педагогічне спостереження.
5. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна.**

В ході досліджень:

- охарактеризовано та доповнено дані щодо змісту рухової активності та її напрямків, доступних у школі;
- обґрунтовано засоби та локації, де можна проводити організовані перерви зі школярами
- обґрунтовано та розроблено рекомендації щодо шляхів підвищення обсягу рухової активності школярів засобами фітнес-перерв.

**Практичне значення одержаних результатів.** Розроблені методичні прийоми та обґрунтування підходів щодо залучення учнів молодшої школи до рухової активності через спонтанну активність та фітнес-перерви можуть бути застосовані у роботі ЗЗСО.

**Структура й обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота на здобуття ступеня магістра викладена на 58 сторінках машинописного тексту і складається зі

вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків (містить 19 рисунків).

## РОЗДІЛ 1

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Зміст рухової активності та фізичного виховання молодших школярів.

Згідно з Рекомендаціями щодо фізичної активності та сидячого способу життя, рекомендований час помірної та інтенсивної фізичної активності (MVPA) щодня становить принаймні 60 хв. Однак лише в середньому 19% дітей і підлітків (15% дівчат і 24% хлопчиків) досягають рекомендованого рівня фізичної активності, а 22,9% учнів початкової школи мають ожиріння або надмірну вагу (Hardy, Mhrshahi, Drayton, & ; Bauman, 2017, [29]).

Небагато дітей віком від шести до десяти років відповідають рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо принаймні 180 хв/день фізичної активності, з яких принаймні 60 хв є фізичною активністю помірної та інтенсивної (MVPA) і дотримуються обмеження часу сидячого ведення життя, який зазвичай вимірюється як одна година сидячого часу перед екраном [28].

Проблема недостатньої рухової активності зауважують фахівці у всьому світі (OECD, 2019). Оскільки рівень сидячого часу серед дітей молодшого шкільного віку та пов'язані з цим проблеми зі здоров'ям зростають, стратегії підвищення фізичної активності дітей потребують термінової уваги.

Усі школи (державні та приватні) повинні дотримуватися вимог МОН та ВООЗ щодо фізичної активності в рамках шкільної програми. Протягом навчального дня, школи також повинні забезпечити активність учням, надаючи шкільні ігрові майданчики, що забезпечують важливе середовище та можливості для дітей займатися ОРРА [27].

Оскільки діти проводять у школі близько 30 годин на тиждень і 20% цього часу проводять на перерві (ранковий чай і обідня перерва), існує значна можливість збільшити свою фізичну активність протягом навчального дня та на шкільних майданчиках [26, 28].



Фізична активність позитивно пов'язана з психологічним благополуччям, здоров'ям кісток і розвитком рухових навичок і негативно пов'язана з окружністю талії та групуванням факторів ризику серцево-судинних захворювань Л. Андерсен, 2006, [43] .

Однак, оскільки діти та підлітки не займаються достатньою кількістю фізичної активності для користі їхнього здоров'я, то сприяння фізичній активності є пріоритетом громадського здоров'я (рис.1.1).



Рис. 1.1. Основні завдання та пріоритети у навчанні та тренуванні дітей у початковій школі

Нездатність надати молодшим школярам адекватних можливостей займатися достатньою кількістю РА, це може позбавити їх основних навичок, необхідних для фізичної активності протягом усього життя, та соціальних якостей [2].

Щоб покращити РФА школяра та зменшити час, проведений у сидячому положенні, важливо враховувати, де дошкільники проводять час у період активності. Збільшення часу, проведеного у фізичній активності під час занять на свіжому повітрі, є ключовою стратегією, особливо ігор на свіжому повітрі.

Критичним аспектом участі дітей у РА є розвиток основних рухових навичок, які дозволяють виконувати різноманітні завдання з фізичної культури та є основою для більш просунутих рухів.

Незважаючи на те, що ігри на свіжому повітрі є основним місцем, де найчастіше відбувається фізична активність, діти шкільного віку ведуть малорухливий спосіб життя понад половину свого часу на свіжому повітрі [17].

Отже, актуальні дослідження, спрямовані на розвиток РА у школярів, спрямовані на те, щоб збільшити кількість часу, який діти проводять фізично активно на свіжому повітрі [8].

У програмах підтримки ЗСЖ застосовуються різні підходи, включаючи фітнес-тренера, який допомагає вчителям ЗСО включити фізичну активність у щоденну навчальну програму, впроваджуючи коротші та частіші періоди ігор на свіжому повітрі та змінюючи сюжет (сценарій) налаштування ігор на свіжому повітрі шляхом адаптації або додавання елементів гри [14].

Основні перешкоди для впровадження та ефективності включають обмежену підготовку вчителів для підтримки стійкої фізичної активності учнів в поєднанні з високою вартістю модернізації ігрового майданчика/зовнішнього середовища [6].

Зважаючи на зростаюче занепокоєння щодо фізичної активності учнів, шкільні ігрові майданчики повинні пропонувати можливості підвищити залучення дітей до ОРРА, особливо серед дівчат. Можна розглянути подовження періодів перерви, щоб підвищити рівень рухової активності.

Як зазначають фахівці, у школах передбачено параметри фізичної активності, але немає об'єктивних інструментів для вимірювання РА [1].

Найбільша частка учнів відвідують зони активності в обідню перерву (19,5%), інші учні до школи, хто навчається у другу зміну, або відвідує дуже

ранні тренування (4,1%) і після школи (2,1%). Хлопчики більше, ніж дівчата, відвідували зони активності перед школою (33,4 проти 7,7) і в обідній час (148,8 проти 36,7). Хлопчики в регіонах займаються більш помірною та інтенсивною РА, ніж дівчата, перед школою (59,6 проти 40%) і в обідній час (67,7 проти 51,7%). McKenzie Ph.D Thomas, [41].

У дослідженнях іноземних фахівців Elaine J Stone PhD, [43], наведені дані, частки достатньо активних молодих людей, тенденцій за віком і відмінностей між хлопцями та дівчатами. Дослідження, проведене в Австрії, Англії, Фінляндії та Норвегії, показало, що 61% 11-річних і 50% 15-річних брали участь в одному-шести заняттях на тиждень інтенсивної діяльності поза школою.

Для порівняння, дослідження 6500 Уельських дітей віком від 11 до 16 років виявили, що менше 49% хлопчиків і 19% дівчаток були залучені до інтенсивної діяльності принаймні 30 хвилин три або більше разів на тиждень.

Автори також повідомляють, що участь школярів в спортивних заходах, значно зменшилася з віком. Опитування італійських дівчат віком від 14 до 18 років показало, що лише 6–10 % регулярно займаються спортом або регулярно їздять на велосипеді, а 60–70 % повідомили, що не займаються фізичною активністю у вільний час [44].

Національне опитування австралійських дітей та молоді (віком від 9 до 15 років) включало запитання про те, чи були учні активно активними три-чотири рази на тиждень протягом принаймні 30 хвилин за одне заняття.

Дослідження показало, що 50% хлопчиків і 39% дівчат були активними на цьому рівні, і не було помітного зниження з віком ні для хлопців, ні для дівчат. В іншому європейському дослідженні Берлін-Бременське дослідження здорової поведінки в дитинстві та підлітковому віці вивчало частоту та тривалість участі в інтенсивних і помірних заходах серед 932 учнів сьомих і восьмих класів.

Вони виявили, що приблизно 18% учнів витрачають менше більше 30 хвилин на тиждень займалися інтенсивною діяльністю, а приблизно 30% витрачали від 30 до 120 хвилин на тиждень на інтенсивну діяльність.

Фахівці оцінювали фізичну активність 266 англійських дітей віком від 11 до 16 років, відстежуючи частоту серцевих скорочень протягом трьох навчальних днів і однієї суботи. Вони виявили, що 23% хлопчиків і 12% дівчат мали принаймні один 20-хвилинний тренінг з підвищеним пульсом протягом трьох навчальних днів і що 4% хлопчиків і менше 1% дівчат мали три 20-хвилинні періоди підвищеного пульсу протягом трьох навчальних днів. Вони також відзначили, що дівчата менш активні, ніж хлопчики того ж віку, і що серед дівчаток спостерігається більший спад у фізичній активності в старших класах школи.

Канадське дослідження фітнесу охопило 23 000 респондентів віком від семи років. За критерієм три години фізичної активності щонайменше чотирьох MET інтенсивності на тиждень приблизно 75% молодих людей були достатньо активними. Однак, коли застосовувався критерій участі в інтенсивній діяльності протягом трьох годин на тиждень, менше 5% дітей та молоді були достатньо активними. Також, у Національному дослідженні ризикованої поведінки молоді США, було оцінено понад 11 000 учнів 9-12 класів [42].

Було виявлено, що 50% усіх хлопців відповідають критерію і що частка активних осіб не змінюється залежно від навчального року, коли критерій інтенсивної діяльності протягом принаймні 20 хвилин принаймні три дні на тиждень. Навпаки, частка дівчат, які були активними, коливалася від 31% у 9 класі до 17% у 12 класі.

Загалом, незважаючи на численні методологічні відмінності в міжнародних дослідженнях фізичної активності молоді, з'явилися три послідовні та загальні висновки:

- По-перше, значна частина дітей і підлітків є недостатньо активними; більшість опитувань виявили, що менше 50% підлітків були достатньо активними.

- По-друге, достатньою активністю виявилася значно менша частка дівчат, ніж хлопців.
- По-третє, участь у діяльності знижується з віком у підлітковому віці, однак є сумніви, у якому віці починається зниження та чи є швидкість зниження лінійною.

У всьому світі існує потреба в усуненні гендерних відмінностей при розробці досліджень, особливо починаючи з середньої школи.

Деякі з досліджень (особливо в Сполучених Штатах) розглядали гендерні питання в необхідному обсязі або повідомляли про результати окремо для чоловіків і жінок. Крім того, групи високого ризику мають багато потреб, які потребують особливої уваги; ці потреби можуть бути пов'язані з доходом, освітою, транспортом і культурними міркуваннями [25].

Хоча концепція відстеження факторів ризику добре відома, нещодавно з'явилася концепція, згідно з якою поведінкові фактори ризику також відстежуються та мають тенденцію згруповуватися в напрямках, що сприяють здоров'ю, або шкодять здоров'ю.

З обмежених результатів досліджень, повідомлених про фізичну активність або бездіяльність, як правило, відстежують у ранньому дитинстві, а менш активні діти, як правило, залишаються менш активними, ніж більшість їхніх однолітків.

Існують дослідження, які вивчали вплив фізичної активності на зміну маси і структури тіла від дошкільного віку до першого класу. Дані були такими: діти з низьким рівнем активності набрали значно більше підшкірного жиру, ніж більш активні діти [23].

У цьому дослідженні спостерігали за фізичною активністю та малорухливим способом життя дітей від дошкільного до підліткового віку та виявили, що дівчатка були менш активними, ніж хлопчики в початкових класах.

Оскільки поведінка фізичної активності для здоров'я відстежується у дорослому віці, важливо переглянути результати, засновані на фактичних

даних, у школах і громадах для розробки та впровадження ефективної політики та програм для сприяння фізичній активності серед молоді.

Моделі фізичної активності у вільний час серед 932 хлопчиків і дівчат із Західної Німеччини з двох різних соціально-економічних груп досліджувалися поздовжньо протягом 2-річного періоду, починаючи з учнів 7-8 класів. (Reinhard Fuchs Ph.D.), [42].

Індекси активності відображають тижневий час, проведений у діяльності, щотижневу частоту занять та середню тривалість періоду активності.

Індекси стосуються всіх видів діяльності, помірних чи інтенсивних видів діяльності або кожної окремої діяльності. У середньому учень сьомого-восьмого класу витрачає 10,1 години на тиждень на всі визначені види діяльності.

Загалом час, присвячений цим заняттям, скоротився на 10% протягом 2-річного періоду дослідження, причому відносне зменшення було більшим для інтенсивних, ніж для помірних видів діяльності.

Скорочення часу, витраченого на інтенсивну діяльність, відбулося через зменшення частоти участі; тоді як зниження помірної активності в першу чергу пояснювалося зменшенням середньої тривалості періоду активності.

Хлопчики витрачають приблизно на 3 години на тиждень більше на всі види діяльності, ніж дівчата, причому різниця в основному пояснюється більшою активністю хлопчиків у інтенсивних заходах.

Щотижневий час активності серед дівчат суттєво не змінювався залежно від соціально-економічного статусу. Проте, порівняно з хлопцями з вищим соціально-економічним статусом, хлопчики з нижчої соціально-економічної групи були на 2–3 години/тиждень більш активними, оскільки вони приділяли більше часу помірним заняттям.

Результати показують, що виявлені моделі активності в популяції значно залежать від параметрів активності, на яких зосереджено дослідження.

Основними причини зниження рухової активності учнів початкової школи є (рис.1.2):

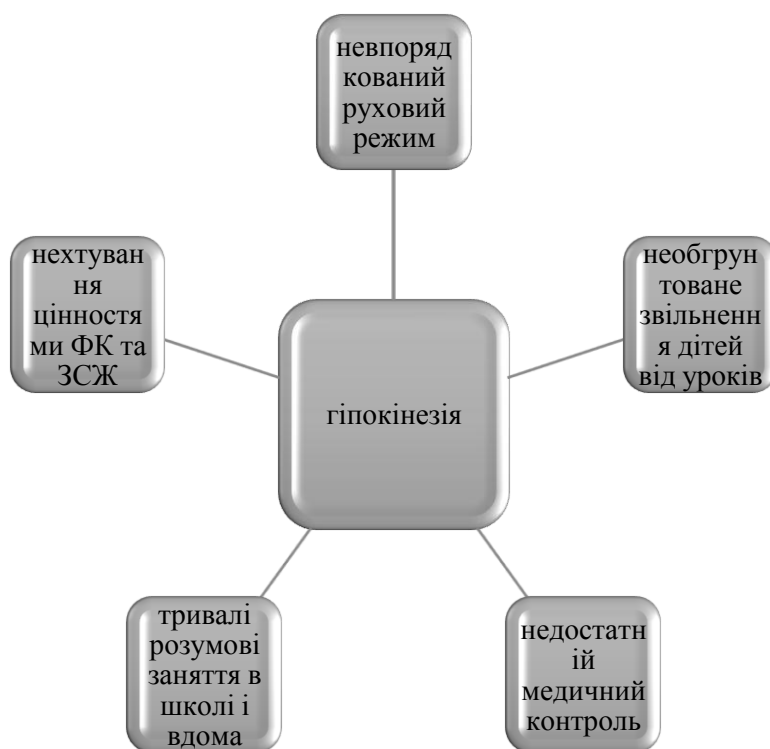


Рис. 1.2 Основні причини зниження рухової активності учнів початкової школи

- непорядкований руховий режим;
- необґрунтоване звільнення дітей від фізкультурних занять;
- недостатній педагогічний і медичний контроль за організацією фізкультурно-оздоровчої роботи в початкових класах за
- самостійною руховою діяльністю дітей в позанавчальний час
- тривалі розумові заняття в школі і вдома;
- тривале перебування дітей в умовах малої рухливості.

**1.2. Організаційні характеристики які підтримують фізичні ігри дітей на території школи. Специфіка та призначення перерв у школі, як спосіб вираження рухової активності дитини.**

Школи — це цілісне середовище, де діти можуть брати участь у помірній та інтенсивній фізичній активності.

За даними Zask A. Grad.Dip.S.E, 2001, [47] шкільні ігрові майданчики під час перерв надають дітям потенційні можливості бути активними протягом навчального дня. Проте існує обмежена кількість досліджень щодо того, наскільки діти насправді активні під час цих перерв.

Спортивне та ігрове обладнання на пришкільних ділянках та позначки на майданчику/ігровій лінії сприймалися дітьми як умови, що заохочують до активної гри. Willenberg J.L, 2010, [46].

У рекомендаціях щодо фізичної активності для дітей і молоді зазначено, що вони повинні щодня займатися фізичною активністю середньої та високої інтенсивності (MVPA) принаймні 60 хв на день [29].

Більше шостої частини навчального дня діти проводять на обідній перерві та на коротких перервах. Шкільний обідній час забезпечує найбільш тривалий період для дітей, щоб бути активними протягом навчального дня, і, отже, надає найкращу можливість спостерігати та вимірювати рівень активності на ігровому майданчику.

Спілкування з дітьми дає додаткову можливість краще зрозуміти їхню реакцію на ігрове середовище.

Вчителі початкової школи спілкуються з дітьми кілька годин на день і, таким чином, є ключовими елементами в одному з найвпливовіших середовищ для адаптації поведінки дітей (Hajovsky та ін., 2017). Після серії взаємодій учень-вчитель розвивається реляційна схема, яка відобразатиме STRQ, яка, як правило, концептуалізується в трьох вимірах: близькість, конфлікт і залежність (Pianta, 1999).

Хоча шкільні території вже давно визнано ефективним середовищем для рухової активності дітей, дизайн сучасних шкільних територій не завжди відповідає уподобанням дітей щодо рухливих ігор та активності.

На шкільній території існують можливості, які виявили діти для підтримки своїх рухливих ігор на території школи. Ними виявились доріжки,



місця, які не були спеціально розроблені для полегшення моделей пересування, але які сприймаються та використовуються дітьми по всій території школи.

Соціальні, фізичні та когнітивні переваги фізичної активності дітей все частіше обговорюються в літературі (Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones, & Kondilis, 2006). Фізична активність може підвищити самооцінку дітей (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013) і об'єм коркових і підкіркових структур мозку, що пов'язано з кращою академічною успішністю (Esteban-Cornejo et al., 2017). Фізична активність також обернено пов'язана з ожирінням (Katzmarzyk та ін., 2015; Laurson, Lee, Gentile, Walsh, & Eisenmann, 2014) та розладом гіперактивності/дефіцитом уваги (Hoza та ін., 2015), [42].

За даними літератури, для шкіл маленького розміру (200 учнів) 51,4% хлопчиків і 41,6% дівчат були залучені до ОРПА, тоді як 14,7% хлопчиків і 9,4% дівчат займалися від середньої до інтенсивної рухової активності. Рівень активності учнів був значно вищим під час обідньої перерви, ніж під час перерв між уроками. Залучення дітей до ОРПА в невеликих школах було значно вищим, ніж у великих школах [40].

Дизайн шкільних територій часто спрямований на підтримку різноманітної фізичної активності дітей (Gomes, dos Santos, Zhu, Eisenmann, & Maia, 2014). Попередні дослідження виявили позитивний зв'язок між фізичною грою дітей із наявністю зелених зон (Mårtensson та ін., 2014) і доступністю ігрового обладнання та спортивних майданчиків (Pawlowski, Tjørnhøj-Thomsen, Schipperijn, & Troelsen, 2014; Робертс, Феркло, Ріджерс і Портеус, 2013).

Облаштовані доріжки також відомі як один із основних структурних компонентів шкільного середовища на відкритому повітрі, який відіграє вирішальну роль у сприянні моделям пересування дітей (Cosco, Moore, & Islam, 2010; Cosco, Moore, & Smith, 2014), [45].

Дослідження фахівців зосереджувалися переважно на запрограмованих та офіційних просторах шкільних територій, як от спортивні зали та майданчики, хореографічні класи. Однак йдеться про вивчення територій, спроектованих просторів, які підтримують фізичні ігри дітей.

Важливо вивчити сприйняття дітьми природу середовища, яке їм підходить для спілкування та ігор в межах шкільного дня.

У літературі визначено деякі характеристики доріжок та організаційні та соціальні характеристики шкільної території, які перешкоджають руховій активності дітей.

Форма доріжок визнана однією з фізичних характеристик, які впливають на гру. Осьові або лінійні шляхи, які вимагають подорожей вперед і назад, часто спричиняють конфлікт, коли діти намагаються маневрувати у зворотному напрямку (Cosco та ін., 2010), [45].

Шкільні правила та організаційна структура також можуть обмежувати та регулювати рівень фізичної гри дітей. Численні дослідження вказують на негативний вплив нагляду вчителя на свободу пересування дітей доступними шляхами (Cosco та ін., 2014; Hyndman & Telford, 2015; Willenberg та ін., 2010), [45].

Зрештою, було визначено, що скупченість у школі негативно впливає на рухливі ігри дітей (Ozdemir & Yilmaz, 2008; Snow et al., 2019).

Дослідження показують, що переповнений простір змушує учнів справлятися з занадто великою кількістю небажаної соціальної взаємодії, що призводить до почуття незахищеності та відрази, що перешкоджає рухливості (Evans, 2006; Kasalı & Doğan, 2010; Maxwell, 2003).

Лише декілька досліджень виявили характеристики доріжок, які заохочують дітей до фізичних ігор на території школи. Cosco та ін. (2010, 2014) визначили, що одно- чи подвійні спіралеподібні, зигзагоподібні доріжки можуть забезпечити складність сприйняття, яка пропонує потенціал для більшої фізичної активності для дітей віком 3–5 років.

Попередні дослідження дітей дошкільного віку також показують, що доріжки з твердим покриттям більше асоціюються з фізичними іграми, оскільки вони сприяють їзді на велосипеді, бігу або ходьбі, тоді як поверхні, вкриті піском, ускладнюють біг (Cosco та ін., 2010; Zamani, 2017), [45].

Досліджуючи доступність доріжок для руху у школі, які викликають різноманітні та незвичні моделі рухів, використовують лави, дитячі столи та полиці. Ці засоби актуалізують дітей шкільного віку, щоб стрибати вгору та вниз, ховатися, присідати, повзати або «підглядати» під них.

Хоча попередні дослідження вказують на деякі фізичні, організаційні та соціальні характеристики, які впливають на фізичні ігри дітей, динамічний зв'язок між цими наборами характеристик на території школи невідомий.

Розуміння складної взаємодії цих екологічних вимірів у цілісному погляді пропонує іншу перспективу. Крім того, ці дослідження часто обговорювали та досліджували екологічні характеристики офіційних шляхів. Неофіційні шляхи та їх якості з точки зору дітей потребують достатнього вивчення, оскільки вони можуть надати можливості, які значно розширюють потенціал дітей для фізичних ігор у школі.

Ігри під час перерв, можуть включати ходьбу, стрибки, лазіння, хованки, гойдалки, біг та лови (квач), які популярні серед дітей шкільного віку (рис. 1.3). (Heft, 1988; Lerstrup & Konijnendijk van den Bosch, 2017; Powell, Woodfield, & Nevill, 2016; Sutton-Smith, 2018), [40].

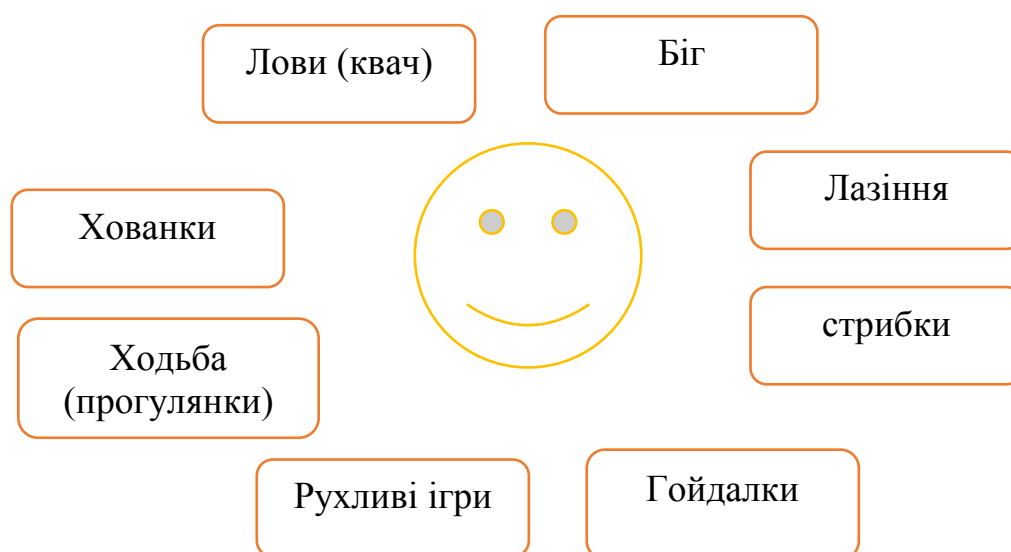


Рис. 1.3. Локомотії, які використовують школярі в якості ігор під час рухливих перерв.

Фізичні вправи, які використовують школярі в якості ігор під час рухливих перерв, виключає спорт і не обов'язково проводиться на офіційно спроектованому просторі (наприклад, спортивні майданчики).

Це передбачає менше конфліктів між дітьми, яким часто доводиться змагатися за майданчики, що пристосовані до офіційних видів спорту (Pawlowski та ін., 2014).

Рухливі ігри, окрім спортивних ігор, також визначені як більш інклюзивні для обох статей (Pawlowski та ін., 2014), хоча хлопчики постійно виявляються значно активнішими, ніж дівчата загалом під час перерв (Hyndman & Lester, 2015; Павловський та ін., 2014; Ріджерс, Салмон, Перріш, Стенлі та Окелі, 2012; Робертс та ін., 2013),[42].

Багато досліджень вивчали рівень фізичної активності дітей шкільного віку, але лише деякі дослідження проводилися в межах школи [3].

Одне дослідження дітей молодшого шкільного віку виявило, що фізична активність була значно вища у навчальні дні, ніж у вихідні, що свідчить про те, що діти можуть отримати рекомендовану кількість щоденної фізичної активності протягом будь-якого навчального дня.

А низка досліджень також надала докази того, що зміни в середовищі ігрового майданчика, наприклад, обладнання, контроль і розмітка на ігровому майданчику, суттєво вплинули на активність ігрового майданчика під час перерв.

Місця, де люблять бавитись, проводити час молодші школярі під час перерв в умовах школи:

- Громадський простір школи, призначений для рухової активності
- Спортивні зали
- Спортивні майданчики
- Шкільні коридори

- Шкільна територія біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки)

На думку вчених [37], для спонтанної рухової активності дітей, важливо мати випадкові простори для власних ігор та активності під час перебування у школі.

Окрім призначених, запрограмованих шкільних просторів для рухової активності, повинні бути місця, де діти можуть проводити час, будучи активними [17].

Звертається увага шкільних дизайнерів та адміністраторів шкіл на включення неофіційних просторів і доріжок та їх динамічний зв'язок, щоб створити більше можливостей для активних ігор учнів.

Діти з ентузіазмом беруть участь у таких дослідженнях і надають цінну інформацію для допомоги в проектуванні ігрових майданчиків, обладнання, простору та споруд.

### **1.3. Напрямки збільшення обсягу рухової активності школярів на шкільних майданчиках.**

Щоб збільшити фізичну активність дітей у школах, потрібно більш глибоке розуміння мотивації дітей до прояву активності у школі [4].

Для збільшення активності учнів під час перерв, слід дотримуватись таких факторів:

- Легкий доступ до вільного обладнання (наприклад, м'ячів) для дитячих ігор.
- Високий рівень контролю викладачів.
- Стратегії вирішення гендерних відмінностей у залученні та інтересі до активної гри.
- Різні ігрові поверхні з розміткою на майданчику, наприклад, розмітка воріт та ігрового поля.
- Стаціонарне ігрове обладнання та маркування (зокрема кольорове) сприймаються дітьми як зони, що запрошують до активної гри

Разом з тим, слід виділити причини, які перешкоджають та обмежують у руховій активності під час перебування учнів у шкільному просторі:

1. Надто обмежений час між уроками.
2. Непристосованість, відсутність безпеки шкільних територій до проведення спонтанної рухової активності.
3. Заборона учнями вільного пересування шкільною територією за межами класу.
4. Відсутність підтримки сприяння руховій активності учнів з боку адміністрації школи

Додавання кольорових розміток (наприклад, класики, чотирикутник) до існуючих ігрових майданчиків на відкритому повітрі та відкритих просторів може стати недорогим і можливим способом збільшити фізичну активність дітей на відкритому повітрі, а також надати вчителям структуровані можливості допомогти дітям розвивати моторні навички.

Ці позначки можна легко наносити та впроваджувати в ігрових майданчиках на відкритому повітрі, оскільки вони використовують наявний відкритий простір (наприклад, бетон або іншу тверду поверхню), мають низьку вартість нанесення та можуть зберігатися при використанні довговічних матеріалів (наприклад, спреї-фарба).

Ці «розмальовані ігрові майданчики» можуть призвести до збільшення ОРРА у дітей молодшого віку під час ігор на свіжому повітрі [44].

Графарети/стікери є дієвим варіантом для популяризації рухової активності у цьому віковому діапазоні, оскільки вони можуть сприяти вищій інтенсивності РА та рухових навичок (наприклад, стрибок, перестрибування, стрибки зі скакалкою тощо) за допомогою таких видів діяльності, як класики або стрибки між предметами [46].

Можна висунути гіпотезу, що діти, які відвідують рухливі перерви у школі та отримують шаблони та навчальні матеріали, збільшать хвилини ОРРА, зменшать хвилини сидячого часу та покращать показники фізичної підготовленості, у порівнянні з тими, хто не відвідує заходи.

«Розмальовані ігрові майданчики» — це вільний бетонний майданчик у своєму ігровому середовищі на відкритому повітрі, щоб можна було намалювати три малюнки. Підготовлені дослідники переглядають налаштування гри на відкритому повітрі та оцінюють придатність доступної площі для нанесення трафарету (тобто квадратних метрів і поверхні субстрату).

Діти дошкільного віку в таких центрах мають право на участь, якщо вони досягли шести років, і можуть займатись принаймні шість годин на день, п'ять днів на тиждень і планували відвідувати школу протягом навчання (наступні вісім-дев'ять тижнів).

Додавання кольорових розміток (наприклад, класики, чотирикутник) до існуючих ігрових майданчиків на відкритому повітрі та відкритих просторів може стати недорогим і можливим способом збільшити РА для дітей на відкритому повітрі, а також надати вчителям структуровані можливості допомогти дітям розвивати моторні навички. Ці позначки можна легко наносити та впроваджувати в ігрових майданчиках на відкритому повітрі, оскільки вони використовують наявний відкритий простір (наприклад, бетон або іншу тверду поверхню), мають низьку вартість нанесення та можуть зберігатися при використанні довговічних матеріалів (наприклад, спреї-фарба). Ці «розмальовані ігрові майданчики» призвели до збільшення ОРРА у дітей молодшого віку під час ігор на свіжому повітрі [32].

### **Висновки до розділу 1.**

Аналіз даних літератури показує, що відносно прості зміни, такі як надання вільного обладнання, фарбування розмітки на майданчику та ігрових лініях, а також збільшення присутності вчителів на ігровому майданчику, ймовірно, створюють можливості для збільшення фізичної активності школярів.

Таким чином, мало учнів використовують можливість бути фізично активними під час дозвілля в школі. Політика школи та управління дозвіллям/навколишнім середовищем (наприклад, нагляд, обладнання, структуровані

програми) необхідні для залучення більшої кількості підлітків, особливо дівчат, збільшують кількість активних дітей.

У дослідженнях, які пов'язані з фізичною активністю та малорухливим способом життя дітей від дошкільного до підліткового віку та виявили, що дівчатка є менш активними, ніж хлопчики в початкових класах.

Ігри під час перерв, можуть включати ходьбу, стрибки, лазіння, хованки, гойдалки, біг та лови (квач), які популярні серед дітей шкільного віку. (Heft, 1988; Lerstrup & Konijnendijk van den Bosch, 2017; Powell, Woodfield, & Nevill, 2016; Sutton-Smith, 2018).



## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

В процесі роботи для вирішення поставлених завдань, використовувались наступні методи досліджень:

- Аналіз та узагальнення даних літературних джерел
- Порівняння та зіставлення (компаративний аналіз)
- Соціологічні методи
- Педагогічне спостереження
- Методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел**

Вивчення літературних джерел та узагальнення даних спеціальної літератури дозволило сформувавши загальну уяву про проблему, що досліджується, визначити її актуальність, конкретизувати об'єкт і предмет, сформувавши мету, завдання дослідження.

В результаті аналізу науково-методичної літератури були отримані дані про: особливості процесу фізичної культури, програмно-нормативні основи, норми рухової активності для учнів ЗЗСО.

##### **2.1.2. Порівняння і зіставлення**

Метод порівняння – ми застосовували як процес зіставлення інтересу та активності учнів на початку дослідження та по завершенню програми дослідження. Ми звертали увагу на установлення схожості чи відмінності між

емоційним та фізичним станом учнів під час уроку фізичної культури, за програмою фітнес-перерв.

### **2.1.3. Соціологічні методи (анкетування, бесіда)**

З метою доповнення даних науково-методичної літератури, даних, що отримані в результаті педагогічних спостережень, отримання достовірної інформації проводилось опитування (анкетування, бесіди).

Вчителям було задано питання:

«Чи схвалюють вони і чи готові проводити рухливі перерви у стінах школи?»

«Чи є доцільність у проведенні рухливих перерв?»

«Чи є можливість проводити активні перерви для учнів в умовах школи?»

Місця, де люблять бавитись і проводити активно час учні під час перерв.

Анкетування учнів використовувалося з метою виявлення:

- ставлення до відвідування уроків фізичної культури та спортивних секцій;
- з'ясування інтересу в учнів до різних видів вправ на уроці та під час дозвілля;
- змісту проведення вільного часу;
- ставлення до здорового способу життя та впровадження його чинників у власний побут тощо.

Питання стосувались кількості учнів, які відвідують уроки з фізичної культури та спортивні гуртки/секції на базі школи.

Відвідування спортивних секцій на базі школи та за межами школи.

Респонденти повідомляли дані про: вік, стать, місце навчання.

В анкетуванні брали участь:

- 45 дітей 3-4 –тих класів (17 хлопчиків, 28 дівчаток); віком 9-10 років.
- 12 вчителів ПШ № 26 Івано-Франківської міської ради та інших ЗЗСО м.Івано-Франківська.
- 30 батьків, діти яких навчаються у 3-4 тих класах.

#### **2.1.4. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження – як систематичний цілеспрямований, спеціально організований процес проводився протягом усього періоду дослідження на базі ПШ № 26 Івано-Франківської міської ради.

При плануванні спостереження ми керувались - це сприймання предметів і явищ об'єктивної дійсності, які виступають об'єктами дослідження.

Спостереження як метод наукового пізнання дало можливість отримати первинну інформацію у вигляді сукупності емпіричних тверджень про учнівський колектив, поведінку та організацію школярів. Спостереження відповідати вимогам: планомірності, цілеспрямованості, вибіркості, системності та мало чітко поставленого завдання

#### **2.1.5. Оцінка психоемоційного стану**

Шкалу настрою/емоцій – ми використовували як метод оцінювання психоемоційного стану учнів перед та після рухової активності.

Учні вказували на відповідне зображення на «Емоційному термометрі», у вигляді кольору, або смайлика, що відповідає їхньому самопочуттю та настрою перед та після фітнес-перерв за 6-7 бальною системою:

1 бал (найменше балів) – сум, розчарування, злість; 7 (найбільше балів) – радість, щастя.

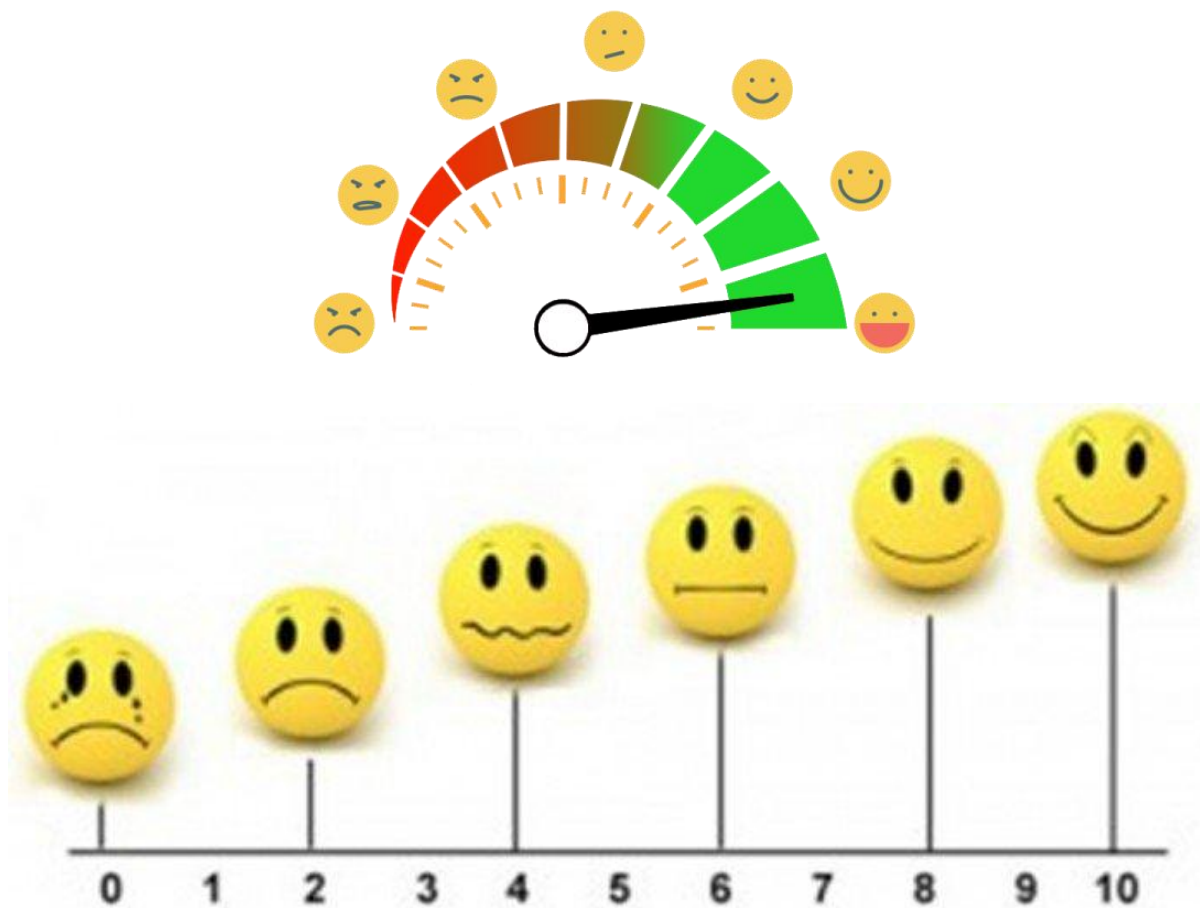


Рис. 2.1 Інфографіка шкали настрою (емоцій) учнів

Це завдання сприяє формуванню уявлення учня про базові емоції й почуття, розвитку емоційного інтелекту шляхом створення термометра настрою та дає зворотній зв'язок вчителю фізичної культури.

### **2.1.6. Методи математичної статистики**

Для обробки даних, отриманих при проведенні експерименту використовувались наступні методи статистичної обробки: метод середніх величин, що включав розрахунок середнього значення.

## **2.1. Організація дослідження**

Дослідження проводилось за участю учнів, вчителів і батьків (ЗЗСО) закладів загальної середньої освіти міста Івано-Франківська: Початкової школи № 26 Івано-Франківської міської ради.

Початкова школа є однією із наймолодших шкіл міста Івано-Франківська. (ПШ № 26) та нараховує 29 педагогічних працівників [31]: 12 класних керівників, 4 вихователів ГПД, 8 вчителів-предметників, психолог, бібліотекар та соціальний педагог. Середній вік вчителів склав 33 роки.

- молодших спеціалістів - 2
- спеціалістів - 4
- II кваліфікаційної категорії - 5
- I кваліфікаційної категорії - 7
- вищої кваліфікаційної категорії - 13
- "Старший учитель" - 8
- "Учитель методист" - 2

Загалом, у дослідженні взяли участь 87 осіб.

Для вирішення поставлених завдань, протягом календарного року, в період з листопада 2022 року до листопада 2023 року було організовано три етапи дослідження:

На I етапі (листопад 2022 р. – лютий 2023 р.) проводився аналіз літератури: проаналізовані дані науково-методичних літературних джерел з проблеми, що вивчається (наукових підручників, науково-теоретичних журналів, статей). Ознайомлення із загальними поняттями, порівняння поглядів різних науковців. Обґрунтування актуальності теми роботи в умовах сучасного суспільства, визначення мети, конкретизація завдання, об'єкта та предмету дослідження, розробка змісту дослідження. Здійснювався підбір методів дослідження, розроблявся опитувальник.

II етап (березень 2023 р. – травень 2023 р.) був спрямований на розробку та впровадження методів використання фітнес-перерви для учнів молодшої школи та програми збільшення рухової активності учнів на перервах. Здійснювалось педагогічне спостереження за об'єктом дослідження.

III етап (червень 2023 р. – листопад 2023 р.) полягав у обґрунтуванні та впровадженні фітнес-перерв у навчальний процес 3-4-класників. Також здійснювалась обробка даних опитування та розробка прийомів щодо

підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою засобами фітнесу. Заключним розділом етапу відбувалась апробація кваліфікаційної роботи, формування та корекція висновків роботи; підготовка до захисту кваліфікаційної дипломної роботи.

### РОЗДІЛ 3

## ОРГАНІЗАЦІЯ ШКІЛЬНИХ ПЕРЕРВ ЯК СПОСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ

### 1.1. Визначення рівня мотивації учнів молодшого шкільного віку до рухової активності на уроці фізкультури та готовність вчителів організовувати фітнес-перерви.

Перед початком дослідницької програми, було проведено опитування школярів (надалі-респондентів) з метою з'ясування відношення до уроків фізкультури, та занять фізичними вправами, зокрема.

Слід зазначити, що уроки фізичної культури здійснюються за програмами Нової української школи (НУШ), розробленою Шияном Р. Б. «Типова освітня програма для 3- 4 класів» [36].

Згідно Типового навчального плану для 3-4 класів початкової школи, передбачено 3 години на фізичну культуру, відповідно, 3 години у тиждень.

Фізична культура, як фізкультурна освітня галузь покликана формувати в школярів стійку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

«Молодший шкільний вік – це вік дитини від 6-7 до 10 років; він відповідає навчанню у початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів»

Саме тому, є важливим визначити мотиваційні аспекти поведінки учнів в контексті уроку з фізичної культури; дізнатись обізнаність школярів стосовно фізичної культури та впливу вправ на організм; враження від змісту уроку тощо.

Для отримання результату у процесі фізичного виховання – необхідний певний інтерес, мотивація до виконання вправ. За результатами анкетування, більшості учнів (87%) подобаються уроки фізкультури. У цій відповіді і дівчатка і хлопчики були одностайними.

13% дівчат відповіли, що уроки подобаються, але не завжди, і не було жодної відповіді про негативне ставлення до уроків.

Натомість, серед хлопців, знайшлося 6% осіб, яким не подобаються уроки фізичної культури та 7% - подобаються інколи, не завжди (рис.3.1).

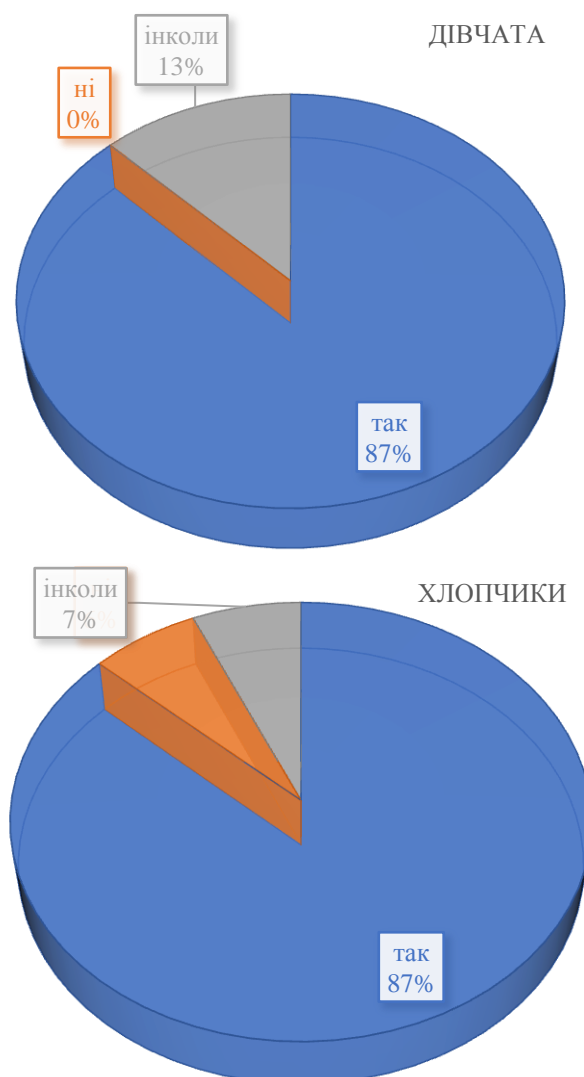


Рис.3.1 Відповідь школярів на запитання анкети: «Чи подобаються тобі уроки фізичної культури?»

Чим, саме подобається займатись на уроці – стосується наступного питання. Як виявилось, учням третіх-четвертих класів до вподоби:

- Більше рухливих ігор
- Грати у бадмінтон
- Плавати
- Бігати
- Грати у футбол



- Грати у баскетбол

Певні відповіді свідчили про відсутність інтересу до уроку. Деякі діти відповіли, що нічим б не хотіли займатись, але таких відповідей виявилось всього тільки 3%.

Інші ж відповіді свідчили про інтерес, передусім до рухливих ігор (31%) та футболу (26%).

Також, достатньо велика кількість респондентів, п'ята частина (20%) вказали, що «все влаштовує і подобається».

Деякі учні обрали заняття бігом (8%), плаванням і баскетболом (по 5%) і бадмінтоном (2%), рисунок 3.2.

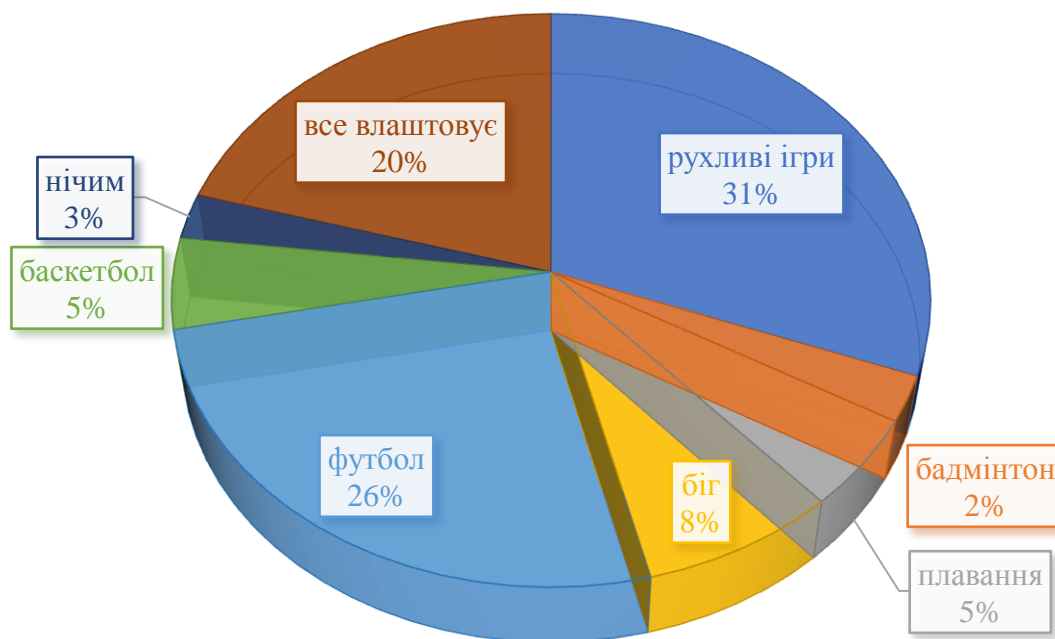


Рис.3.2. Відповідь школярів на запитання анкети: «Чим б ти хотів/хотіла займатись на уроці фізичної культури?»

У відвідуванні уроку фізичної культури четвертокласники виділяють дві мети, це мати хороше здоров'я/бути здоровим (здоровою) – більше половини відповідей – 52%; та розвинути рухові якості: силу, швидкість, гнучкість та інші – 38% відповідей (рис.3.3).

Також, 10% учнів мають за мету отримати гарний настрій на уроці. Інші варіанти, такі як: отримати позитивну оцінку на уроці; провести весело і цікаво час; «порухатись», тобто збільшити активність, не набрали жодної відповіді – 0%.



Рис. 3.3. Мета відвідування уроків фізичної культури четвертокласниками за даними анкетування.

На запитання анкети «Що тобі найбільше подобається виконувати на уроці фізкультури», учні відповіли:

- Подобається виконувати вправи з м'ячем
- З незвичним (новим) спортивним обладнанням
- Виконувати нові види вправ, дізнаватись щось нове
- Бігати та стрибати
- Брати участь в рухливих іграх, естафетах
- Танцювати, виконувати вправи під музику
- Змагатись
- Інше

Найбільш цікавими засобами активності на уроці фізкультури, за даними анкетування є застосування «музичних руханок», або вправ під музичний

супровід. Цей варіант обрали чверть респондентів (25%). На другому місці за вподобаннями – варіант – займатись рухливими іграми та естафетами (18%). Майже стільки ж голосів набрав варіант – займатись інноваційними видами: вивчати нові вправи, з новим, незвичним обладнанням – 16%.

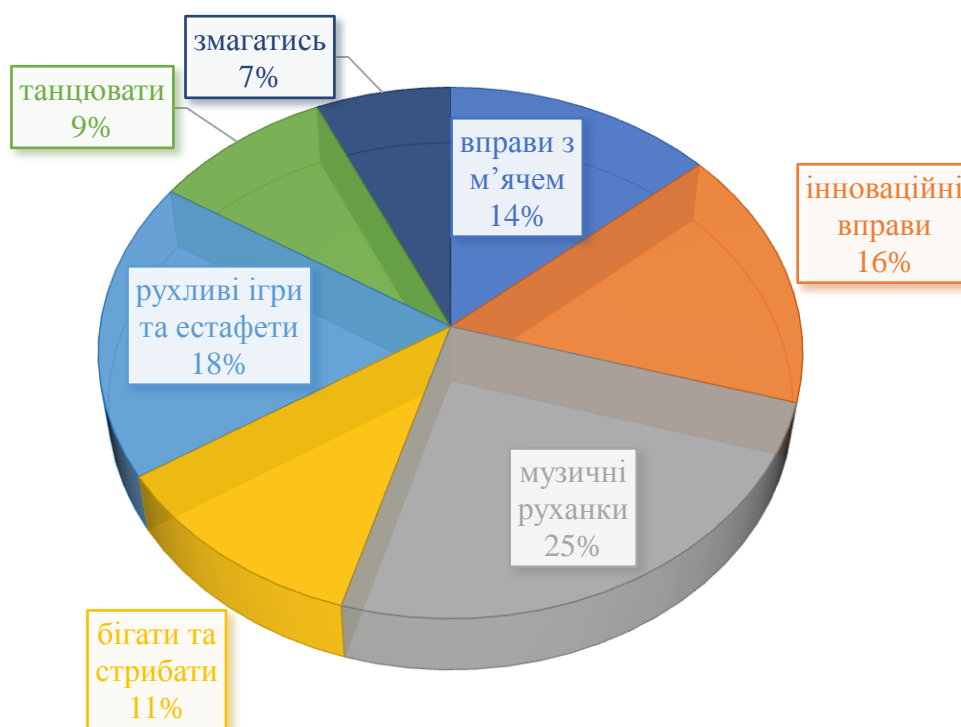


Рис.3.4. Відповідь учнів на питання анкети: «Що тобі найбільше подобається виконувати на уроці фізкультури?»

Вправи з м'ячами обирають 14 % учнів, а 11% - займатись бігом та стрибками на уроці.

Танцювальні рухи, вправи на уроці вподобали 9 % респондентів, і люблять змагатись – 7% школярів (рис. 3.4).

Якщо проаналізувати окремо, відповіді дівчаток та хлопчиків стосовно вибору видів активності на уроці, то можна виділити наступне:

Дівчатка більш схильні обирати танцювальні та інноваційні засоби на уроці та види активності.

А хлопчики, тяжіють до спортивних, змагальних та взаємодії з м'ячем.

Одночасно дві гендерні групи обирають рухливі ігри та естафети (рис. 3.5).

Дані, отримані в результаті анкетування збігаються з даними літератури стосовно вибору виду рухової активності школярів, а саме, занять рухливими іграми та естафетами, організацію уроку під музичний супровід [ ].

Для молодшого шкільного віку, зокрема, рекомендують широко використовувати ігровий метод, доповнюючи змагальним для підтримки емоційного фону занять та розвитку колективізму, згуртованості учнів засобами ігор та забав.

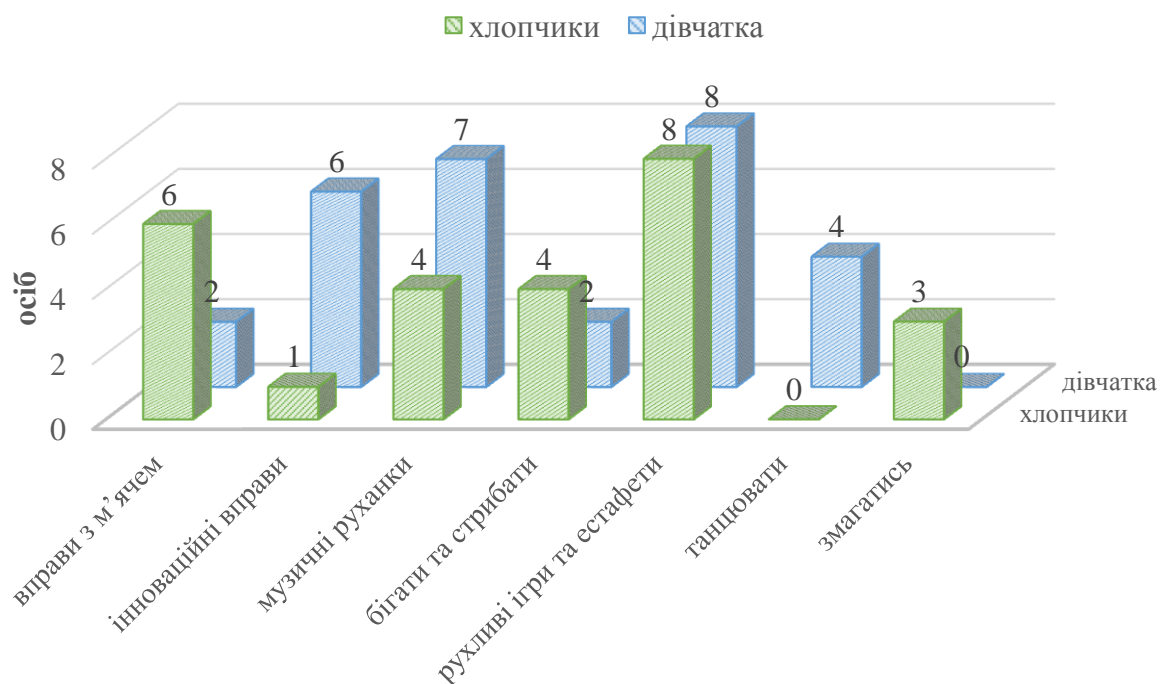


Рис. 3.5. Відповідь дівчаток та хлопчиків на питання анкети: «Що тобі найбільше подобається виконувати на уроці фізкультури?»

Ми досліджували самооцінювання школярів щодо активності на уроці фізкультури. Яку міру впливу навантаження через рухову активність вони отримують: занадто велике (складно займатись); достатнє; замале (не достатнє).

Школярі відповіли наступним чином:

Більшість школярів (67%) вважають свою активність на уроці оптимальною, а третина учнів (33%) – недостатньою. При цьому, не було жодної відповіді, яка б відображала завелике (неадекватне) навантаження на думку школярів (рис. 3.6).



Рис. 3.6. Вплив та міра рухової активності на уроці фізкультури на думку респондентів

Як виявили результати опитування, школярі мають бажання більше займатись фізичними вправами не тільки на уроці фізкультури, але й за межами спортивної зали.

Учні знаходяться в приміщенні школи впродовж п'яти днів протягом 6-7 годин, а то й більше, враховуючи групи продовженого дня.

Урок фізкультури, яким б не був цікавим та ефективним, не компенсує та не забезпечує школярам того рекомендованого мінімуму рухового режиму.

Враховуючи запит дітей та їх батьків щодо збільшення рухової активності у школі, було запропоновано проводити танцювальні руханки (фітнес-перерви) для молодших школярів (учнів 3-4 тих класів).

Перед впровадженням руханок, ми визначили відношення педагогів до ініціативи рухливих перерв.

Вчителям було задано питання:

«Чи схвалюють вони і чи готові проводити рухливі перерви у стінах школи?»

«Чи є доцільність у проведенні рухливих перерв?», і

«Чи є можливість проводити активні перерви для учнів в умовах школи?»

Відповіді на ці питання містяться у діаграмах 3.7-3.8.



Рис. 3.7. Доцільність у проведенні рухливих перерв у стінах школи, на думку вчителів (респондентів),  $n=23$

За даними опитування, далеко не усі вчителі-предметники, а той вчителі фізкультури готові взятись за організацію та проведення рухливих перерв.

Тільки 5 вчителів з 23 виявили бажання брати участь у проведенні руханок, інші 12 вчителів підтримують ідею руханок, але не братимуть участь, зіславшись на те, що зайняті, або не компетентні у цій темі (рис.3.7).

Анкетування вчителів з приводу доцільності проведення рухливих перерв показало, що 3 вчителів (13%) вважають, що школярам достатньо займатись на уроці фізкультури, і ще 13% відповідей, що слід займатись у школах, де є кращі матеріально-технічні можливості.

Є можливість проводити активні перерви для учнів в умовах школи, відповіли більшість, 11 вчителів; 6 осіб відповіли, що ні, та 6 осіб, що не знають відповіді (рис.3.8).

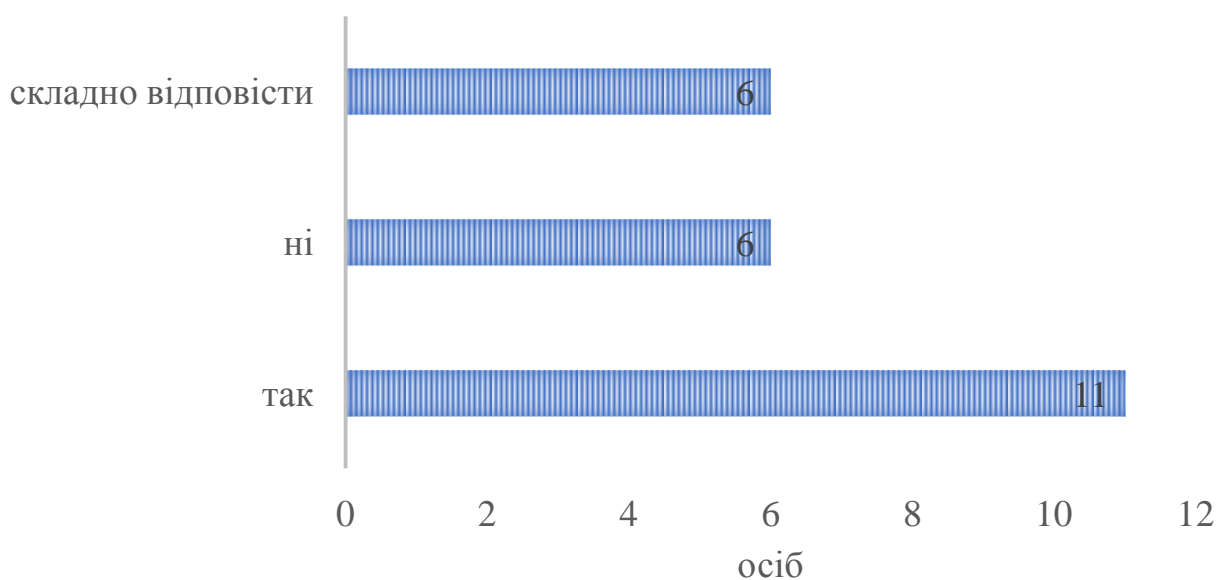


Рис. 3.8 Відповідь на запитання анкети: «Чи є можливість проводити активні перерви для учнів в умовах школи?»,  $n=23$

Звісно, у кожній навіть невеличкій школі, є можливість проводити руханки, зарядки та інші оздоровчо-спортивні, рекреаційні заходи (рис.3.9).

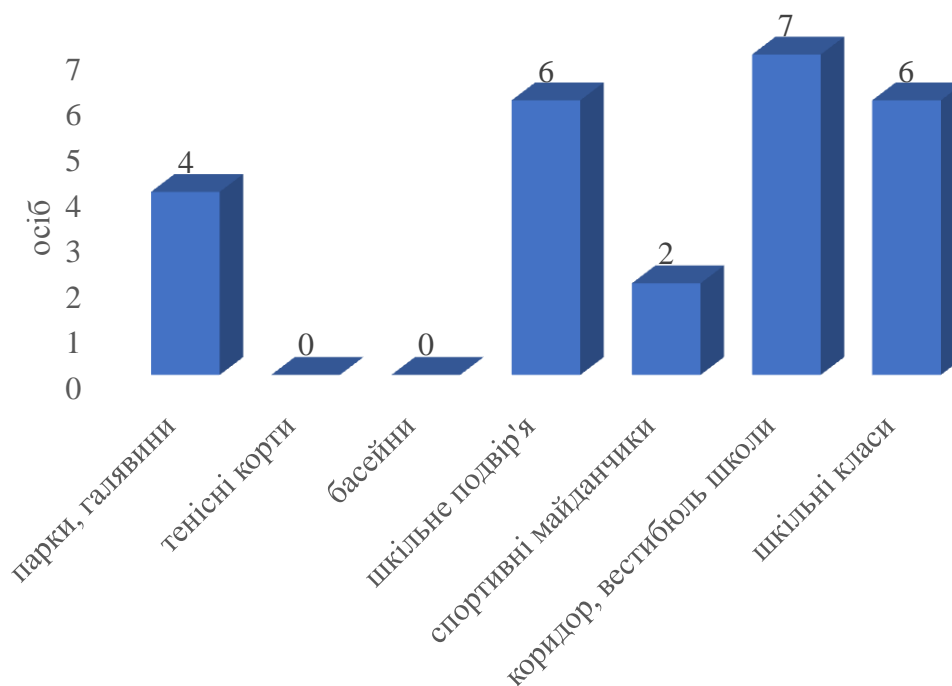


Рис. 3.9. Відповідь вчителів школи на питання анкети: «Де найкраще проводити активні перерви для школярів?»

На думку респондентів, найкраще підходять для цього:

- Спортивні майданчики
- Тенісні корти
- Парки та галявини
- Пришкільні майданчики
- Басейни та природні водоймища тощо

За результатами анкетування, найкращими можливостями для активних перерв володіє шкільні подвір'я та коридори у школі (рис. 3.10).



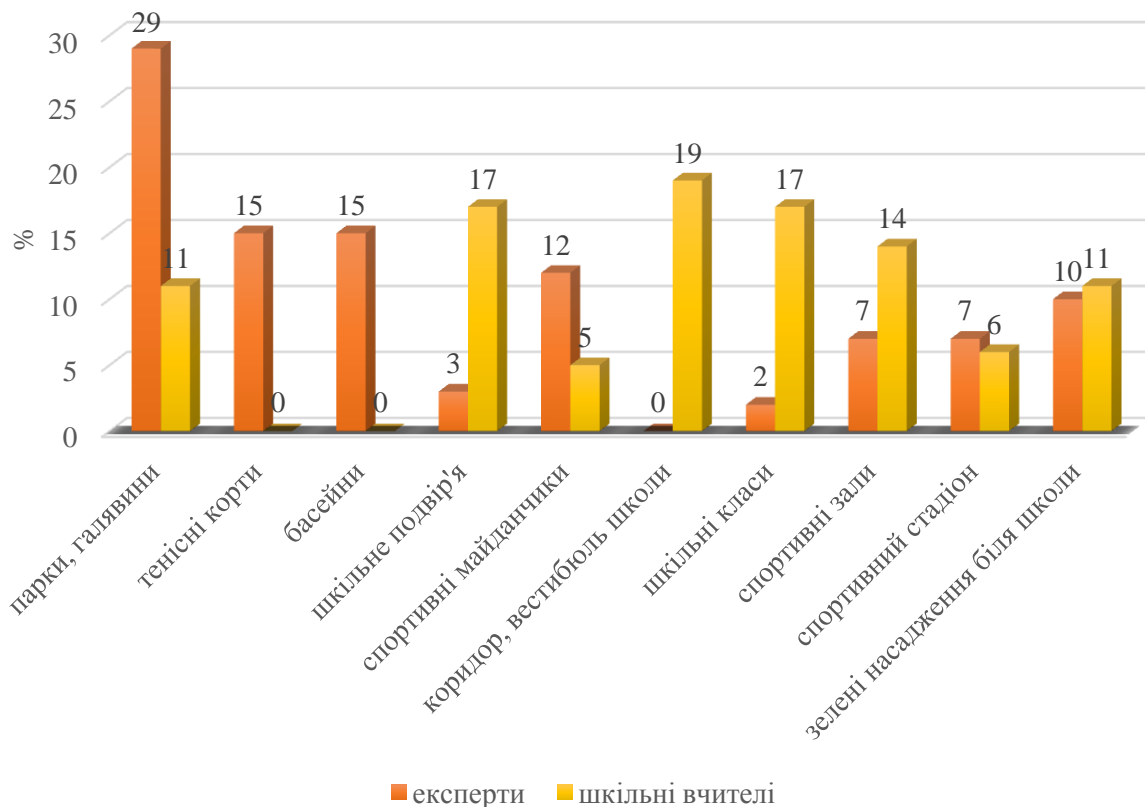


Рис. 3.10. Відповідь респондентів на питання анкети: «Де найкраще проводити активні перерви для школярів?»

Якщо порівнювати відповіді експертів (вчителів фізкультури) та загальну кількість вчителів, які брали участь в опитуванні, в умовах школи, доступні та рекомендовані не усі місця для занять фізичними вправами.

В умовах школи, респонденти обрали місцем проведення: коридори та вестибюль школи (19%); приміщення класу та шкільне подвір'я (по 17%) та спортивні зали (14%). 11% вчителів вважають, що можна займатись фізичними вправами під час перерв та в умовах теплої пори року та сприятливої погоди біля зелених насаджень на території школи.

Однак, на думку самих школярів, які люблять місця, де можна бавитись, проводити час з однокласниками під час перерв в умовах школи і обирають для цього:

- Шкільну територію біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки)
- Громадський простір школи, призначений для рухової активності
- Спортивні зали та спортивні майданчики

- Шкільні коридори

На нашу думку, школярам для власних ігор та спонтанної рухової активності, важливо мати випадкові простори під час перебування у школі.

### 3.2. Відношення школярів до чинників здорового способу життя та мотивації до занять фізичними вправами в умовах дозвілля.

Перш ніж розпочати програму рухливих перерв для школярів, було проведено анкетування з метою з'ясування відношення респондентів до власного здоров'я та чинників, що впливають на спосіб життя.

За даними анкетування, у молодшій школі, виконують ранкову гімнастику всього лише чверть учнів (25% дівчаток та 27% хлопчиків); більшість школярів (56-67%) виконують зарядку зрідка; та 19% дівчаток та 6% хлопчиків не виконують взагалі (рис.3.11).

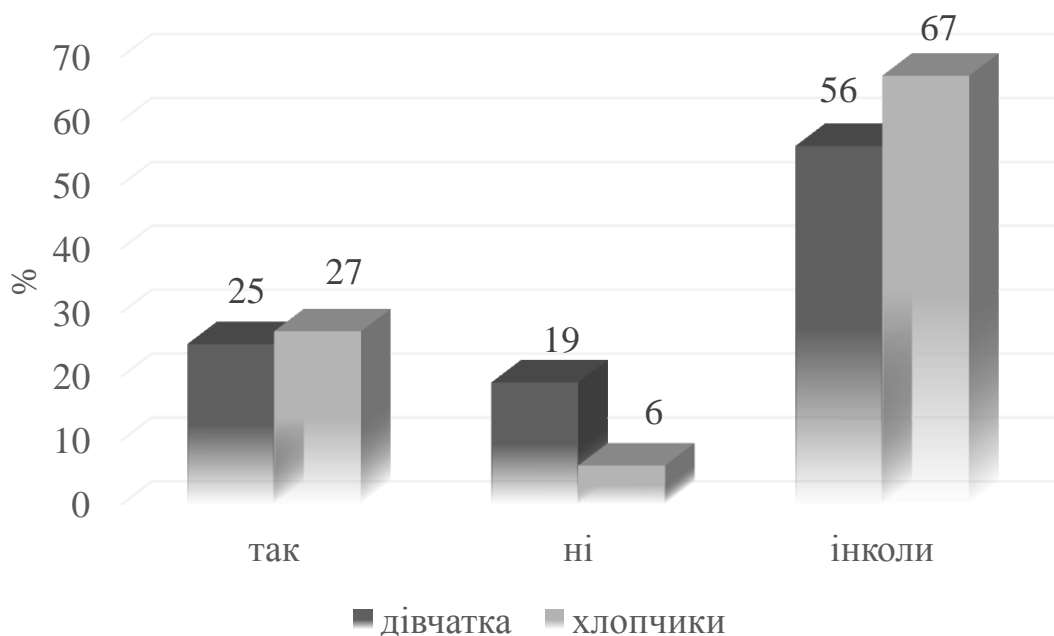


Рис. 3.11. Співвідношення школярів (учнів 4-их) класів, які виконують ранкову гімнастику

Як ми зазначали, уроки фізкультури не забезпечують сповна необхідну дозу руху, фізичної активності школярам, то ж, важливо, виконувати вправи у вільний час за межами школи.

Як показали дані анкетування, 65% хлопчиків займаються фізичними вправами у різних гуртках та спортивних секціях, натомість, тільки чверть дівчат займається спортом, або фітнесом.

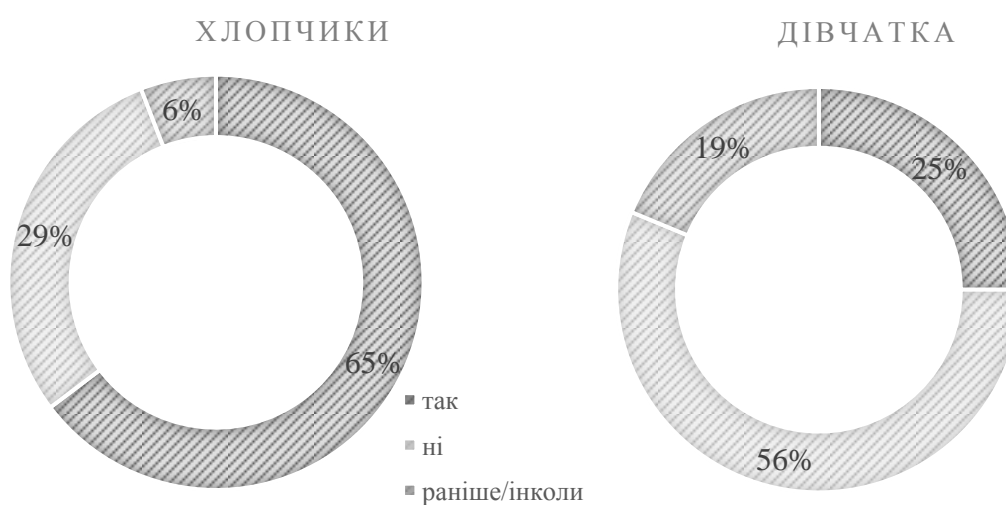


Рис. 3.12. Співвідношення четвертокласників, які відвідують спортивні секції

Не займаються жодним видом спорту, чи фітнесу 29% хлопчиків і більше половини дівчаток (56%). Деякі діти час від часу відвідують певну секцію, або займались раніше. Таких школярів є 6% серед хлопчиків та 19% дівчаток (рис.3.12).

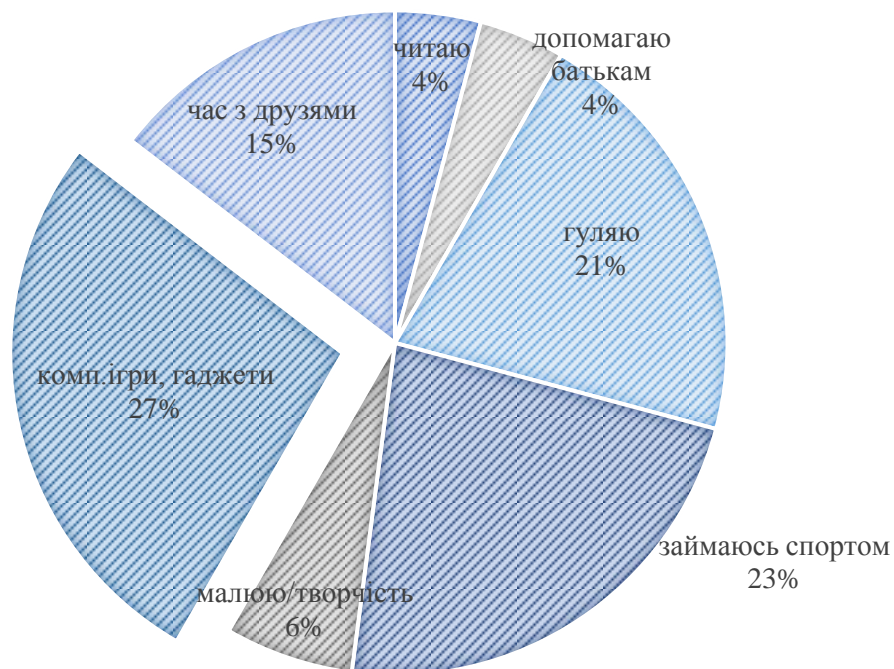


Рис. 3.13. Змістовне наповнення вільного часу учнів 4-их класів (респондентів), за даними анкетування

У вільний час, респонденти найбільше приділяють увагу розвагам та спілкуванню через соціальні мережі, телефонні додатки та комп'ютерні ігри (27%). Також, 23% займаються спортом (рис.3.12). Гуляють та проводять час з друзями (15-21%). Займаються творчими справами та допомагають батькам (4-6%). Незначна кількість школярів проводить час з книгою (4%).

### 3.3. Зміст програми рухливих/фітнес-перерв у молодшій школі

Для збільшення обсягу рухової активності та підвищення мотивації школярів до занять фізичними вправами було реалізовано програму активних, рухливих перерв.

Ставлення учнів 3-4-их класів до занять фізичними вправами в рамках активних перерв на початку та в кінці заходу впродовж програми дослідження ми визначали за шкалою емоцій (див. рис.2.1).

Учні вказували на відповідне зображення, у вигляді кольору, або смайлика, який був прикравлений у вигляді стікера на стіні, чи спеціально відведеному місці (на дверях, стовпчиках), що відповідає їхньому самопочуттю та настрою перед та після уроку фізичної культури за 6-7 бальною системою:

1 бал (найменше балів) – сум, розчарування, злість; 7 (найбільше балів) – радість, щастя.

Психоемоційний стан дітей до і після руханок змінювався, як видно на діаграмі 3.14.

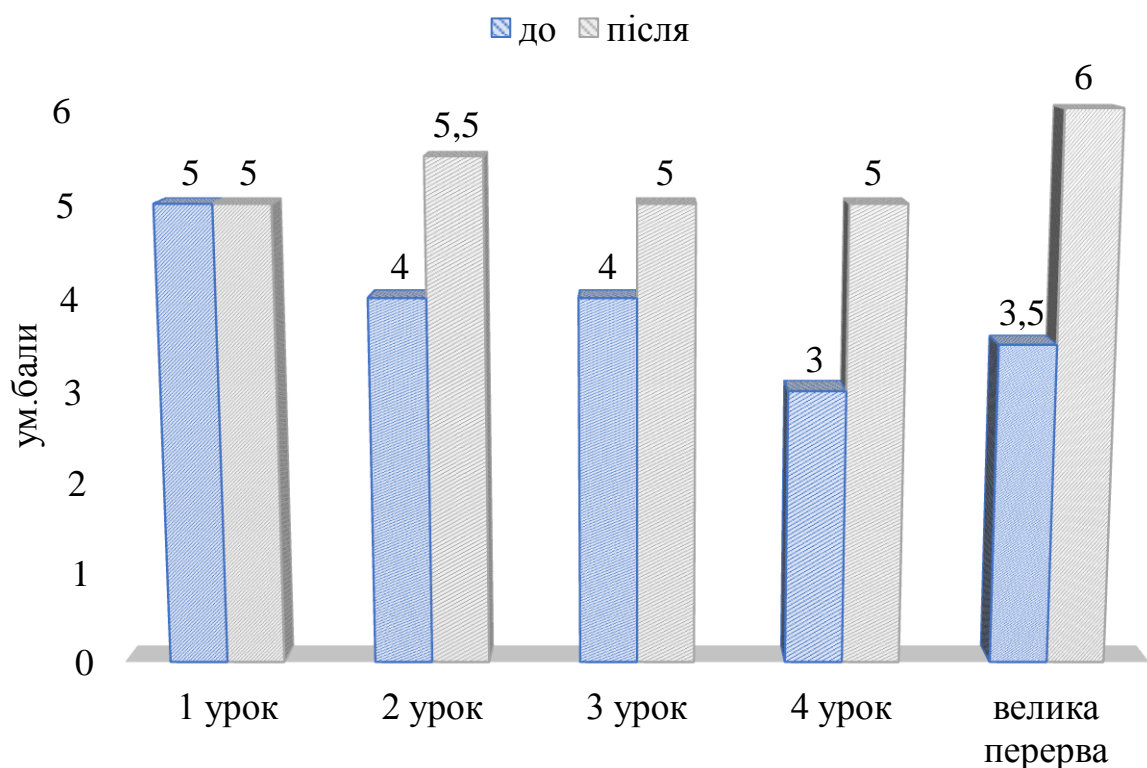


Рис. 3.14 Зміни психоемоційного стану школярів після уроку (до проведення фітнес-перерви) та після проведення руханки.

Школярі займались спонтанною руховою активністю на перерві, після кожного уроку, з 1 до 5. І організованою руханкою (фітнес-перервою) на великій перерві.

Показники настрою та самопочуття були нижчими після уроку і вищими після активної перерви.

Після першого уроку, у дітей настрій і самопочуття відповідало п'яти балам, що можна трактувати як хороший стан. І після рухової активності стан не змінився.

Після другого уроку, очевидно, школярі відчували деяку втому і середньогрупові показники самооцінювання були нижчими – 4 бали, однак після відпочинку і спонтанної рухової активності, респонденти вказали вже вищий бал – 5,5 балів.

Аналогічна ситуація була і після наступних уроків – після завершення уроків і до початку фітнес-перерви, учні вказували на нижчий, ніж після рухової активності.

Найвищий бал – 7, що відповідає піднесеному настрою, радості, щастю отримали після великої перерви, коли діти займались організованою руханкою протягом 8-10 хв.

Таким чином, за результатами оцінки психоемоційного стану було визначено вищі показники настрою та самопочуття школярів після фітнес-перерв, ніж до них. Після уроків середній бал за шкалою був 3,9 ум.одиниць.

Після рухової активності на перерві – середній показник – 5,3 ум.одиниці.

У програмі рухливих перерв були використані індивідуальні та командні рухливі ігри. А також ігри та забави з предметами та без предметів.

Значення, яке вкладали у програму активних перерв: оздоровче, освітнє та виховне:

- Залучення школярів до ЗСЖ
- Збільшення рухової активності учнів
- Виховання потреби та мотивації до систематичних тренувань
- Розвиток рухових вмінь та здібностей
- Загартування організму та формування правильної постави та інші завдання

Спрямованість рухливих перерв: оздоровча, рекреаційно-профілактична.

Місце проведення: на свіжому повітрі (рекреаційна зона біля школи) та в залі / вестибюлі школи

Інтенсивність фізичного навантаження: мала, середня, велика, залежно від типу ігор та тривалості перерви. Найкращим поєднанням для здоров'я молодших школярів є чергування та залучення до активності різної інтенсивності

Розвиток фізичних якостей:

- Спритності та швидкості: «День і ніч», «Вудочка», «Подольночка», «Ворони», «Квач», «Виклик номерів», «Птахи», «Кіт та миші» тощо.
- Загальної витривалості та координації – танцювальні ритми під музичний супровід, що містить кроки, ходьбу, махи, повороти, стрибки.

За сюжетом: рольові, рухливі, танцювальні, командні, ігри-конкурси.

У процесі дослідження було використано дві форми сприяння та підвищення активності школярів: організовані та спонтанні (рис. 3.15).



Рис. 3.15. Інфографіка залучення школярів до фітнес-перерв (рухової активності)

З метою залучення молодших школярів до фізичних вправ та збільшення активності на перерві, в рамках шкільного простору було розроблено наступні методичні прийоми:

- Створення плану та сценарію проведення танцювальних руханок та фітнес-перерв
- Залучено компетентних вчителів для забезпечення високого рівня контролю за безпекою та здоров'ям школярів під час спонтанної рухової активності



- Надано легкий/вільний доступ до фітнес-обладнання: скакалок, м'ячів для дитячих ігор
- Врахування гендерних та вікових відмінностей у залученні та інтересі учнів до активної гри
- Розроблено різні ігрові поверхні з розміткою на майданчику, у тому числі, розмітка для «класиків» та ігрового поля
- Кольорове маркування ігрових зон, як запрошення до активної гри
- Динамічна музика на активних перервах

### **Висновки до розділу 3.**

Уроки фізкультури не забезпечують сповна необхідну дозу руху, фізичної активності школярам, то ж, важливо, виконувати вправи у вільний час за межами школи та протягом шкільних перерв.

Учні знаходяться в приміщенні школи впродовж п'яти днів протягом 6-7 годин, а то й більше, враховуючи групи продовженого дня.

Для збільшення обсягу рухової активності та підвищення мотивації школярів до занять фізичними вправами, у школі було реалізовано програму активних, рухливих перерв.

Як виявили результати опитування, школярі мають бажання більше займатись фізичними вправами не тільки на уроці фізкультури, але й за межами спортивної зали.

У вільний час, респонденти (27%) найбільше приділяють увагу розвагам та спілкуванні через соціальні мережі, телефонні додатки та комп'ютерні ігри; 23% займаються спортом.

За даними анкетування, у молодшій школі, виконують ранкову гімнастику всього лише чверть учнів (25% дівчаток та 27% хлопчиків); більшість школярів (56-67% ) виконують зарядку зрідка; та 19% дівчаток та 6% хлопчиків не виконують взагалі

За даними опитування, далеко не усі вчителі-предметники, а той вчителі фізкультури готові взятись за організацію та проведення рухливих перерв.

З метою залучення молодших школярів до фізичних вправ та збільшення активності на перерві, в рамках шкільного простору було розроблено наступні методичні прийоми: розроблено різні ігрові поверхні з розміткою на майданчику, у тому числі, розмітка для «класиків» та ігрового поля; створено кольорове маркування ігрових зон, як запрошення до активної гри; динамічна музика на активних перервах; надано легкий/вільний доступ до фітнес-обладнання: скакалок, м'ячів для дитячих ігор тощо.

Таким чином, за результатами оцінки психоемоційного стану було визначено вищі показники настрою та самопочуття школярів після фітнес-перерв, аніж до них. Після уроків середній бал за шкалою був 3,9 ум. одиниць. Після рухової активності на перерві – середній показник – 5,3 ум. одиниць.

## ВИСНОВКИ

1. Урок фізкультури, яким б не був цікавим та ефективним, не компенсує та не забезпечує школярам того рекомендованого мінімуму рухового режиму. Враховуючи запит дітей та їх батьків щодо збільшення рухової активності у школі, було запропоновано проводити танцювальні руханки (фітнес-перерви) для молодших школярів (учнів 3-4 тих класів).
2. За результатами анкетування, більшості учнів (87%) подобаються уроки фізкультури. У цій відповіді і дівчатка і хлопчики були одностайними. 13% дівчат відповіли, що уроки подобаються, але не завжди, і не було жодної відповіді про негативне ставлення до уроків. Натомість, серед хлопців, знайшлося 6% осіб, яким не подобаються уроки фізичної культури та 7% - подобаються інколи, не завжди.
3. За даними анкетування, у молодшій школі, виконують ранкову гімнастику всього лише чверть учнів (25% дівчаток та 27% хлопчиків); більшість школярів (56-67% ) виконують зарядку зрідка; та 19% дівчаток та 6% хлопчиків не виконують взагалі.
4. Тільки 5 вчителів з 23 виявили бажання брати участь у проведенні руханок, інші 12 вчителів підтримують ідею руханок, але не братимуть участь. Визначення доцільності проведення рухливих перерв: 3 вчителя (13%) вважають, що школярам достатньо займатись на уроці фізкультури, і ще 13% відповідей, що слід займатись у школах, де є кращі матеріально-технічні можливості.
5. З метою залучення молодших школярів до фізичних вправ та збільшення активності на перерві, в рамках шкільного простору було розроблено наступні методичні прийоми: розроблено різні ігрові поверхні з розміткою на майданчику, у тому числі, розмітка для «класиків» та ігрового поля; створено кольорове маркування ігрових зон, як запрошення до активної гри; динамічна музика на активних

перервах; надано легкий/вільний доступ до фітнес-обладнання: скакалок, м'ячів для дитячих ігор тощо.

6. Учні полюбляють місця, де можна бавитись, проводити час з однокласниками під час перерв в умовах школи і обирають для цього:

- Шкільну територію біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки)

- Громадський простір школи, призначений для рухової активності

- Спортивні зали та спортивні майданчики

- Шкільні коридори

Школярам для власних ігор та спонтанної рухової активності, важливо мати випадкові простори під час перебування у школі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амелічкіна ВВ, Шевчук ТВ. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя. В: Студентська спортивна наука: зб. наук. пр. Житомир.держ. ун-ту ім. Івана Франка. Житомир: ПП«РУТА»; 2015. с. 8-11.
2. Апанасенко Г. Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації. Педагогічні науки: реалії та перспективи: науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 14. Сер. №5. С. 3 – 7.
3. Безверхня ГВ, Цибульська ВВ, Гончар ГІ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів [монографія]. Умань: ВПЦ «Візаві»;2016. 223 с.
4. Бондарчук Н. А. Фізкультхвилинки для учнів початкових класів: навчально-методичний посібник. Немиринецька ОШ І-ІІІ ступенів, 2009. 54с.
5. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. У зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві; Т.1 (21); 2013. 94-98
6. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура. 2016, №8, С.1-6.
7. Ващенко О.М., Кудикіна Н.В., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Рухливі ігри в початковій школі. - Київ: Навчальна книга, 2002. - 80 с.
8. Вільчковський ЕС. Система фізичного виховання молодших школярів. Навч.-метод. посіб. для викладачів та студ. вузів І-ІІ рівня акредитації. Ін-т змісту і методів навчання. Київ. 1998; 230 с.
9. Гозак С, Єлізарова О, Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів молодшого шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. 3. 93-104.

10. Денисенко НФ, Аксьонова ОП. Через рух – до здоров'я дітей. – Запоріжжя, 2005. 127 с
11. Департамент охорони здоров'я та соціальних служб США. Рухова активність і здоров'я: доповідь заг. Атланта: Департамент охорони здоров'я та соціальних служб США, Центри контролю та профілактики захворювань, Національний центр профілактики хронічних захворювань та зміцнення здоров'я, 1996.
12. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : метод. мат. Київ. Шк. світ, 2006.128 с
13. Загальнодержавна програма «Здоров'я 2020: український вимір» [Інтернет]. Доступно:[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JG2W400A.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JG2W400A.html)
14. Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Витоки педагогічної майстерності. 2014;(13):139-43.
15. Загальнодержавна програма "Здоров'я 2020: український вимір"[Інтернет].Доступно:[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JG2W400A.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JG2W400A.html)
16. Кабінет Міністрів України. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. № 115; 2017 Бер 1 [Інтернет]. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п>.
17. Кіндзера А, Боднар І, Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 1-4 класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Костюкевич В, редактор. 2017. 4. 176-180.
18. Ковальова Н. Ефективність інноваційної програми з фізичного виховання школярів молодших класів. Мат. III Всеукр. наук-практ. студ. конф. «Здоров'я нації – майбутнє України». Донецьк, 2008. 101-106.
19. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Тернопіль, 2003. 80 с.
20. Круцевич Т, Соловей Д. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. Науковий часопис НПУ

імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 12. 75-78

21. Кузь В. Г. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. – Київ: Науковий світ, 2003. 32 с.

22. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафет для школярів. Харків: Ранок, 2005. – 128 с.

23. Москаленко Н., Решетилова В. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018(1).203-8. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2018\\_1\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_36).

24. Москаленко НВ, Алфьоров ОА. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;(1):196-200.

25. Мандюк А, Синчук А. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США. Нова педагогічна думка. 2013;(4):150-3.

26. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»[Інтернет]. Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р.; 2016 [цитовано 2016 Квіт. 12]. Доступно на: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>

27. Нормативно правова база МОН [Інтернет]. Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/>

28. Офіційний сайт ВООЗ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.who.int>

29. Офіційний сайт АНА [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.heart.org/>

30. Перегінець ММ, Долженко ЛП. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;(3):138-42

31. Початкова школа №26 Івано-франківської міської ради  
<http://if26.if.ua/>
32. Приходько В. М. Роль фізкультхвилинок на уроці в початковій школі  
Освітній портал “Класна оцінка”. <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/rolfizkultkhvilinok-na-urotsi-v-pochatkovii-shkol.html>.
33. Ріджерс НД. та ін. Оцінка фізичної активності під час перерви за допомогою акселерометрії. Профілактична медицина. 2005. (41);1.102-107
34. Сав’яненко СП. Рухливі ігри як засіб формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя у школярів молодших класів. збірник рухливих ігор з фізичної культури для учнів 1-4 класів.  
<https://naurok.com.ua/zbirnik-ruhlivih-igor-z-fizichno-kulturi-dlya-uchniv-1-4-klasiv-11555.html>
35. Твердохліб ЖО., Погребенник ЛІ. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
36. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3- 4 клас <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyuan.pdf>
37. Томенко ОА. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013, №3, С.9-23.
38. Турчик І. Козіброда А, Бережанський В. Завдання шкільних програм з фізичної культури у країнах Європи. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»: Збірник наукових праць/ [за ред. Г. Арзютова]. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2010;8:213-217.
39. Шиян О. Сливка Є. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання. Молода спортивна



наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Приступа Є, редактор. Львів: 2014;18 (4):169 – 174.

40. Gittelsohn, J, Steckler, A.,Johnson, CC, ...Coombs, D.,Staten, LK Formative research in school and community-based health programs and studies: State of the art and the TAAG approach. Health Education and BehaviorЦе посилання вимкнено., 2006, 33(1), 25–39

41. McKenzie Ph.D Thomas, L, Simon J. Marshall M.A., Leisure-Time Physical Activity in School Environments: An Observational Study Using SOPLAY. Preventive Medicine. Volume 30, Issue 1, January 2000, Pages 70-77

42. Ridgers Nicola, Salmon Jo. Physical Activity During School Recess: A Systematic Review Author links open overlay panel a, Volume 43, Issue 3, September 2012, Pages 320-328

43. Rauner A, Jekauc D, Mess F, Schmidt S, Woll. Tracking physical activity in different settings from late childhood to early adulthood in Germany: the MoMo longitudinal study.A.BMC Public Health. 2015 Apr 17;15:391. doi: 10.1186/s12889-015-1731-4.

44. Saunders RP, Dowda M, Mciver K, McDonald SM, Pate RR.J Sch Health. Physical and Social Contexts of Physical Activity Behaviors of Fifth and Seventh Grade Youth. 2018. Feb;88(2):122-131. doi: 10.1111/josh.12587.

45. Smith William, Cosco N. Increasing Physical Activity in Childcare Outdoor Learning Environments: The Effect of Setting Adjacency Relative to Other Built Environment and Social Factors. nvironment and Behavior 48(4):1-29/ DOI:10.1177/0013916514551048

46. Willenberg J.L, Rosie Ashbolt Increasing school playground physical activity: A mixed methods study combining environmental measures and children's perspectives. Journal of Science and Medicine in Sport. 2010. (13). 2; 210-216

47. Zask A. Grad.Dip.S.E. Активні шкільні майданчики – міф чи реальність? Результати проекту «move it groove it». Профілактична медицина. 2001. (33);5. 402-408

## **ДОДАТКИ**

## А н к е т а

Запрошуємо вас взяти участь в опитуванні, що проводить Національний університет фізичного виховання і спорту в рамках дослідницької дипломної роботи магістра. Метою опитування є: з'ясувати мотивацію школярів до різних форм активностей, їх ставлення до відвідування спортивних гуртків та залученість у цьому процесі педагогів.

*Заповнюючи анкету, виділіть варіант, що збігається з Вашою точкою зору, або допишіть свою думку в окремому рядку, де це обумовлено.*

Будемо вдячні за відверті відповіді)

### 1. Ви помічаєте за учнями інтерес до певних видів активностей?

- Ні
- Частково
- Так
  - Колективні ігри*
  - Ігри з м'ячем*
  - Вправи на увагу та координацію*
  - Єдиноборства*
  - Лазіння*
  - Стрибки*
  - Інше \_\_\_\_\_*

### 2. Чи проводите ви для учнів певні види активностей протягом навчального дня?

- Ні
- Так
  - під час уроку*
  - на перерві*
  - до початку уроків*
  - інше \_\_\_\_\_*

### 3. Чи є доцільність у проведенні організованої рухової активності на уроці (фізкультхвилинки)?

- Так
- Ні

- Ваш варіант \_\_\_\_\_  
—

4. Скільки учнів вашого класу відвідує спортивні гуртки/секції? (вказіть %, або кількість учнів від загальної)? \_\_\_\_\_

5. Яку з форм організованої рухової активності ви підтримуєте і хотіли б бачити у школі, в якій працюєте?

- Гімнастика до початку уроків  
 Фізкультхвилинки, фізкультпаузи безпосередньо під час уроку  
 Рухлива перерва  
 Рухова активність (рекреація) на великій перерві  
 Спортивна секція/гурток у школі після уроків  
 Інше \_\_\_\_\_  
 Жодної \_\_\_\_\_

6. Хто повинен проводити вище зазначені організовані форми рухової активності?

- Вчитель (класовод)  
 Вчитель фізичної культури  
 Фітнес-тренер, інструктор  
 Фахівець ЛФК, працівник медичної служби  
 Ваш варіант \_\_\_\_\_  
 Не бачу доцільності у проведенні

*Вкажіть деяку інформацію про себе:*

- ✓ Ваш педагогічний стаж \_\_\_\_\_ років  
 ✓ Предмет (дисципліни), які викладаєте  
 \_\_\_\_\_  
 ✓ Стать  
 Чоловік  
 Жінка

Дякуємо за участь в дослідженні! ☺