

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

БУЛГАКОВ ОЛЕКСІЙ ІГОРОВИЧ

УДК: 796.012.45–057.874

**ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ
ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ
НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Харків – 2013

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Харківській державній академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, доцент
Сутула Василь Опанасович,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри гімнастики.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Куц Олександр Сергійович,
Херсонський державний університет, завідувач
кафедри теорії та методики фізичного виховання;

доктор педагогічних наук, доцент
Васьков Юрій Вадимович,
комунальний заклад «Харківська гуманітарно-
педагогічна академія» Харківської обласної ради,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного
виховання.

Захист відбудеться 28 січня 2014 о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 27 грудня 2013 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

В.С.Ашанін

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність роботи. За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення (Б. М. Мицкан, 2000; М. М. Булатова, 2004; В. В. Платонов, 2006; Г. В. Презлята, 2006; О. І. Василькова, 2007; В. В. Кравченко, 2007; Л. В. Хрипко 2008). Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також несформованістю в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення свого здоров'я.

Вирішення цих завдань здійснюється у процесі використання урочної, позаурочних, позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами. На це орієнтують і ряд нормативно-правових документів, в яких регламентуються засоби, форми, зміст та порядок проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, та інших форм шкільного фізичного виховання (Закон України «Про фізичну культуру та спорт» № 3808-ХІІ від 24.12.1993 р., шкільна навчальна програма «Фізична культура в школі», 2011 р., Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» № 1078 від 27.11. 2008 р. та ін.)

Однак, як показує практика, на даний час існуючі підходи, які використовуються в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі, забезпечення необхідного рівня здоров'я школярів.

Одним із напрямів їх вирішення є широке застосування фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня. Необхідність більш глибокого вивчення цієї форми фізичного виховання школярів обумовлена тим, що фізкультурно-оздоровчі заходи суттєво впливають на здоров'я дітей, усуваючи гіподинамію, забезпечуючи відновлення їх розумової працездатності, знижуючи статичне навантаження на їх опорно-руховий апарат (О. С. Куц, 1995; Є. В. Давиденко, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2010; В. О. Сутула, 2010; Ю. В. Васьков 2011). Однак, як свідчать сучасні дослідження, практичному проведенню цієї форми фізичного виховання приділяється все ще недостатньо уваги (Б. М. Шиян 2004; Л. В. Бенедиктова, 2006 В. О. Сутула, 2010, та ін.). На даний час залишаються не розробленими механізми залучення учнів до самостійного використання фізичних вправ в повсякденному житті та в процесі проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, не вивчено вплив цієї форми фізичного виховання на формування фізичної культури особистості учнів.

Нерозробленість означених вище проблем і визначила тему дисертаційного дослідження «Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту за темою «Парадигма здорового способу життя в дискурсах

фізичного виховання і спорту» (номер державної реєстрації 0111U001716) 2008–2012 рр. У рамках реалізації наукового проекту «Розробка та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій як інструментарію для організації процесу формування в учнів фізичної культури особистості» (розпорядження президента України від 16.11.2009 року № 263/2009-рп.). Роль автора у виконанні теми полягала у розробці педагогічної технології формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх шкіл.

Мета дослідження: розробка та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів педагогічної технології формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми формування фізичної культури особистості дітей та молоді, а також визначити критерії оцінки рівня її сформованості та виділити педагогічні навчально-виховні технології, які використовуються в системі фізичного виховання школярів.

2. Дослідити оздоровчий та виховний вплив уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня на учнів середнього та старшого шкільного віку.

3. Визначити ключові напрями формування в учнів фізичної культури особистості, які реалізуються в системі шкільного фізичного виховання, та дослідити соціально-педагогічні передумови їх реалізації.

4. Розробити організаційно-педагогічну технологію формування в учнів фізичної культури особистості засобами фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: система шкільного фізичного виховання.

Предмет дослідження: процес формування фізичної культури особистості учнів середнього та старшого шкільного віку засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; соціологічне опитування; педагогічне тестування; методи оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності учнів 5–11 класів; організаційно-педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що *вперше*:

- здійснено системний аналіз проблеми формування фізичної культури особистості учнів середнього та старшого шкільного віку;
- розкрито алгоритм використання фізкультурно-оздоровчих заходів у процесі формування в учнів фізичної культури особистості;
- розроблено організаційно-педагогічну технологію формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Доповнено шляхи та умови формування в учнів потреби у здоровому фізично активному способі життя, як основи фізичної культури особистості.

Підтверджено оздоровчо-виховний вплив уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня на учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Удосконалено механізми використання діяльнісного підходу в процесі проведення уроків фізичної культури та позаурочних форм шкільного фізичного виховання.

Практичне значення результатів дослідження. Результати проведеного дослідження можуть використовуватись: при написанні підручників, навчально-методичних посібників щодо проблеми формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів; у процесі впровадження в систему шкільного фізичного виховання інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на виховання в дітей і підлітків фізичної культури особистості; у процесі підготовки та прийняття організаційно-управлінських рішень, спрямованих на практичну реалізацію в сучасному суспільстві здорового фізично активного способу життя; при розробці механізмів залучення учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогічного колективу, батьків) до процесу формування в учнів фізичної культури особистості.

Результати проведених досліджень впроваджено: у роботу проблемної науково-дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури (акт впровадження); у навчально-виховний процес Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського (акт впровадження від 21.03.2013); Бабинської загальноосвітньої школи Іллінецького району Вінницької області (акт впровадження від 03.05.2011); Вінницької загальноосвітньої школи № 16 (акт впровадження від 12.02.2013); Харківської загальноосвітньої школи № 51 (акт впровадження від 18.04.2012); у процес реалізації проекту «Розробка та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій як інструментарію для організації процесу формування в учнів фізичної культури особистості» (акт впровадження від 06.02.2011).

Особистий внесок здобувача. Особистий внесок автора на усіх етапах виконання дисертаційного дослідження полягав у плануванні, організації та проведенні теоретичних і практичних досліджень, в обробці й теоретичному аналізі одержаних даних, у формулюванні відповідних висновків, а також у розробці та практичному впровадженні організаційно-педагогічної технології, спрямованої на формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів. У роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок дисертанта полягає в підготовці даних педагогічного дослідження й основного змісту наукових робіт до друку.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення і результати дослідження доповідалися та обговорювалися на: XIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2009); на Міжнародному симпозіумі «Схід – Україна – Захід: «Сучасні процеси розвитку фізичної культури, спорту, туризму та оздоровчих технологій» (Харків, 2009);

Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (Харків, 2009); на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2009); круглому столі «Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (Харків, 2010), IV Міжнародній науковій конференції «Молодь та олімпізм» (Київ, 2011); VII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2012); XII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2012); Міжнародному науково-практичному семінарі для науковців, директорів, методистів та вчителів фізичної культури «Формування фізичної культури особистості в системі неперервної освіти» (Луганськ, 2013).

Публікації. За матеріалами дисертаційного дослідження опубліковано 8 наукових праць (з них 5 одноосібних), з яких 1 методичний посібник, 6 статей надруковано в наукових фахових виданнях України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Дисертацію ілюстровано 21 таблицею, 8 рисунками. Роботу викладено на 227 сторінках. Список використаної літератури містить 215 джерел, у тому числі 13 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, відображено особистий внесок дисертанта та сферу апробації результатів дослідження, представлено кількість публікацій, структуру і обсяг роботи.

У першому розділі «Формування фізичної культури особистості дітей і молоді – основне завдання сучасної системи шкільного фізичного виховання» проведено аналіз та узагальнення літературних джерел за напрямком дослідження. На підставі аналізу встановлено, що основним завданням сучасної системи шкільної освіти є виховання всебічно розвиненої особистості учнів, що відображено в сучасній шкільній програмі «Фізична культура: 5–11 класи». У цьому процесі важлива роль відводиться формуванню фізичної культури особистості учнів (С. І. Філімонова 2004; В. М. Видрін, 2008; Ю. М. Ніколаєв, 2012). Основними ознаками фізичної культури особистості є: ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; міра орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні (Х. З. Хуббієв, 2006; А. В. Лотоненко, 2008; В. И. Столяров, 2009; В. О. Сутула, 2011). Проведений літературний аналіз також засвідчив, що в умовах сучасної школи не достатньо напрацьовано технологій, використання яких

забезпечувало б формування в учнів фізичної культури особистості (Л. П. Матвеев 1998; Т. В. Скоблікова 2000; М. Я. Виленський, 2001; В. С. Биков, 2006; В. А. Вишневський, 2010). Впровадження в навчально-виховний процес учнів загальноосвітніх шкіл таких технологій можливе лише при комплексному використанні основних форм шкільного фізичного виховання, де урок фізичної культури забезпечував би формування в учнів знань умінь та навичок, а позаурочні та позашкільні форми фізичного виховання створювали б умови для їх практичної реалізації (Л. І. Лубишева, 2001; П. К. Дуркін, 2002; Ю. В. Васьков, 2011; В. О. Сутула, 2012).

У другому розділі «Методи та організація дослідження» розкрито сутність використаних методів дослідження, представлено загальні відомості про контингент досліджуваних, описано організацію дослідження.

У процесі дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; соціологічне опитування; педагогічне тестування; методи оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності учнів 5–11 класів; організаційно-педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

У дослідженні прийняли участь 960 учнів 5–11 класів чотирьох загальноосвітніх шкіл Вінницької та Харківської областей, 78 учителів фізичної культури та 689 батьків. Дослідження проводилось у чотири етапи з 2008 до 2012 року.

На першому етапі дослідження (2008) було вивчено стан проблеми, визначено мету та завдання дослідження, розроблено анкети та здійснено їх апробацію.

На другому етапі (2009) проведено констатуючий експеримент, в якому визначено ставлення учнів до уроків фізичної культури (мотиви відвідування та причини пропуску цих уроків), ставлення учасників навчально-виховного процесу (учнів, учителів та батьків) до фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, а також стан їх практичної реалізації; досліджено вплив уроків фізичної культури різної спрямованості та фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, на показники розумової працездатності учнів.

На третьому етапі (2010) проведено систематизацію, обробку та аналіз даних, а також визначено критерії оцінки фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Проведено педагогічний експеримент та проаналізовано результати досліджень. По результатам проведених досліджень були визначені передумови розробки організаційно педагогічної технології, спрямованої на формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Четвертий етап (2011–2012) був присвячений проведенню формуючого педагогічного експерименту з обґрунтування ефективності організаційно-педагогічної технології, оформлення результатів дослідження у вигляді наукових статей, формулювання висновків, оформлення дисертаційної роботи.

У третьому розділі «Передумови впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів педагогічних технологій формування в учнів фізичної культури особистості» визначено передумови

впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів педагогічної технології формування в учнів фізичної культури особистості.

Аналіз даних дослідження показав, що переважна більшість учнів (72,5%) позитивно ставляться до уроків фізичної культури. Встановлено, що в процесі навчання в школі з п'ятого по одинадцятий клас в учнів спостерігається тенденція зниження інтересу до занять фізичною культурою. Встановлено, що найбільш значущими факторами, що мотивують учнів відвідувати уроки фізичної культури, є бажання: покращити рівень свого здоров'я, цьому мотиву віддали перевагу 24,3% учнів; підвищити свою фізичну підготовку, на що указали 19,7% учнів, та цікаво провести час, з цією метою відвідують уроки 22,7% учнів.

Аналіз впливу на показники розумової працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів виявив наступне. По-перше, урок фізичної культури, який проводиться в середині навчального дня з використанням фізичних вправ високої інтенсивності (ЧСС $160-180 \text{ уд.}\cdot\text{хв}^{-1}$), негативно впливає на розумову працездатність школярів. По-друге, після уроку фізичної культури із використанням фізичних вправ помірної інтенсивності (ЧСС $130-160 \text{ уд.}\cdot\text{хв}^{-1}$) відбувається покращення розумової працездатності учнів.

Результати дослідження показали, що найбільш позитивно на показники розумової працездатності учнів впливає виконання ними фізкультурних хвилинок в режимі навчального дня. Встановлено, що коефіцієнт продуктивності роботи учнів після виконання ними фізкультурних хвилинок на уроках загального циклу зріс на 21% у порівнянні із показниками, які були зафіксовані після уроку загального циклу, де фізкультурні хвилинки не проводилися. Це свідчить про важливу роль фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня учнів (рис. 1).



Рис. 1. Показники розумової працездатності учнів після використання різних форм шкільного фізичного виховання

Незважаючи на позитивний вплив фізкультурних хвилинки на розумову працездатність учнів, було встановлено, що в процесі навчання з 5 по 11 клас спостерігається зменшення кількості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня. Найменш регулярно фізкультурно-оздоровчі заходи проводяться у старших класах (рис. 2).

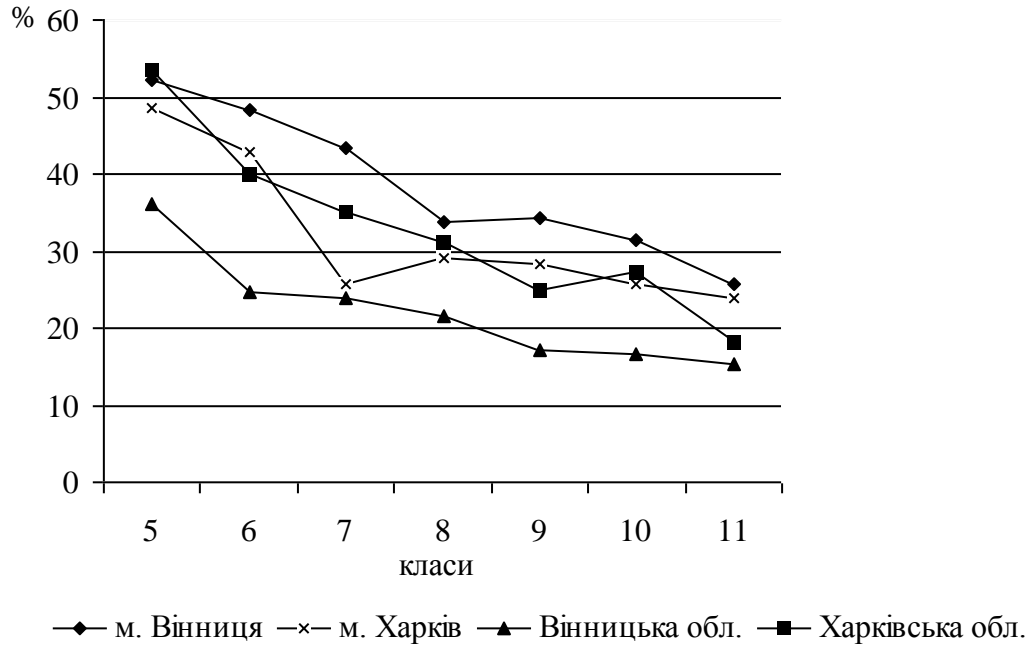


Рис. 2. Стан практичної реалізації фізкультурно-оздоровчих заходів у 5–11 класах ЗНЗ різних регіонів України

Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що більшість учнів хотіли б, щоб у їхній школі постійно проводилися: гімнастика до занять (63,8%); фізкультурні хвилинки (60,6%); фізкультурні перерви, на що указали 47,7% респондентів (табл. 3).

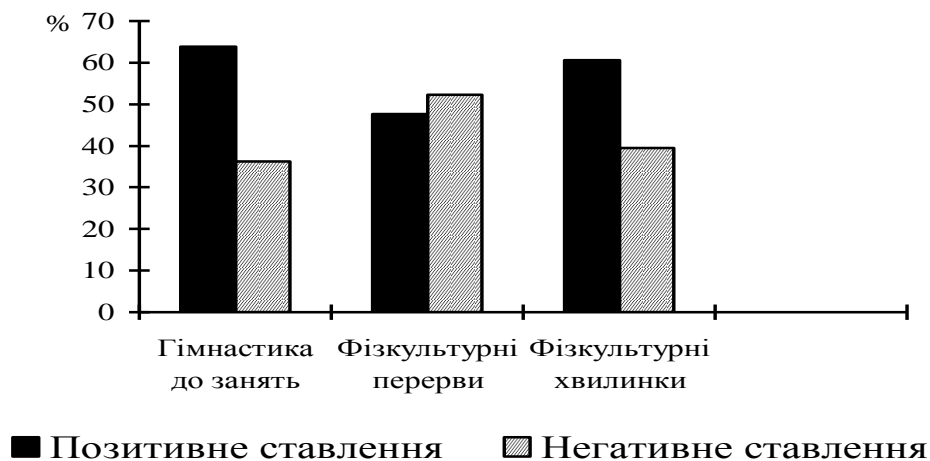


Рис. 3. Ставлення учнів 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів до фізкультурно-оздоровчих заходів

На необхідність систематичного використання фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, вказали 89,9% батьків та 83,2% учителів фізичної культури (рис. 4). Разом із тим, необхідно відмітити, що незважаючи на усвідомлення учителями фізичної культури ролі і значення фізкультурно-оздоровчих заходів, лише невелика частина із них (34,7%) вказали на те, що навчають учнів на уроках виконувати комплекси фізичних вправ, які використовуються для проведення цих заходів.

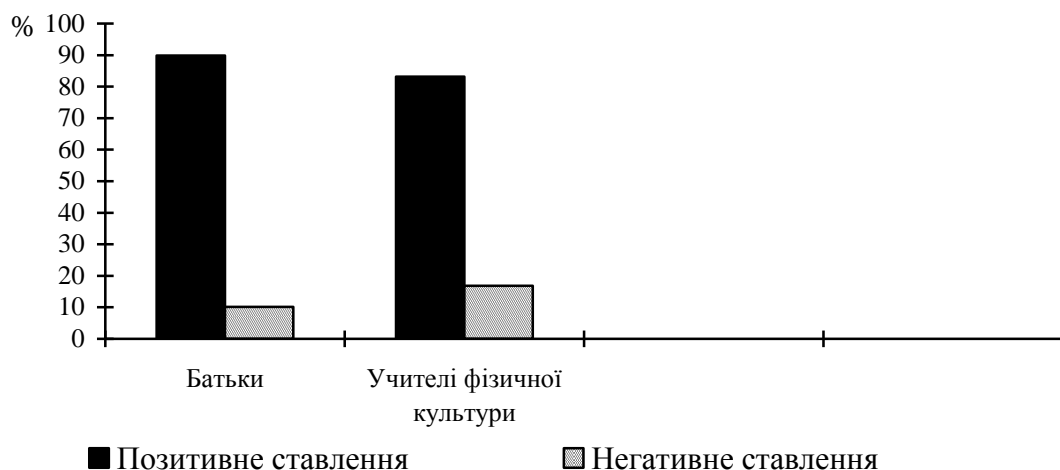


Рис. 4. Ставлення до фізкультурно-оздоровчих заходів батьків та учителів фізичної культури

У четвертому розділі «**Особливості впровадження педагогічної технології формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів**» узагальнено результати формуючого експерименту по реалізації в навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів розробленої організаційно-педагогічна технології.

Впровадження педагогічної технології здійснювалося за двома напрямками. **Перший напрям** передбачав залучення педагогічного колективу школи та батьків до процесу формування в учнів позитивного ставлення до проведення в режимі навчального дня фізкультурно-оздоровчих заходів. Метою **другого напрямку** реалізації технології було формування в учнів загальноосвітніх шкіл дієвого ставлення до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня за рахунок створення відповідних умов. Реалізація цих завдань здійснювалась в межах уроків фізичної культури, уроків загального циклу, та в процесі підготовки учнями домашніх завдань. Для формування в учнів позитивних уявлень про оздоровчий вплив фізкультурних хвилинки та фізкультурних пауз на їх організм на початку навчального року протягом перших двох уроків фізичної культури учитель, у поєднанні із матеріалом по техніці безпеки, гігієнічних вимог та ін., давав учням теоретичні відомості про вплив фізкультурних хвилинки на їх організм. Формування в учнів знань про фізичні вправи, які використовуються в процесі проведення фізкультурних хвилинки різної спрямованості, та навиків самостійно використовувати фізичні вправи для проведення фізкультурних хвилинки

здійснювалося починаючи із третього уроку фізичної культури і тривало протягом 25 уроків.

Оцінка ефективності технології здійснювалась за критеріями, які витікають із характеристики фізичної культури особистості, а саме:

- рівень знань, умінь та практичних навичок учнів щодо використання фізичних вправ у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- систематичність використання школярами фізичних вправ у режимі дня як один із факторів ведення ними здорового способу життя;
- ступінь орієнтації учнів загальноосвітніх шкіл на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вони використовують для досягнення цієї мети;
- рівень бажання допомогти своїм товаришам у підготовці до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня.

Аналіз результатів упровадження організаційно-педагогічної технології в чотирьох експериментальних загальноосвітніх школах свідчать про те, що її використання по-перше, сприяло формуванню в учнів знань, умінь та практичних навичок самостійно організовувати і проводити фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (рис. 5).

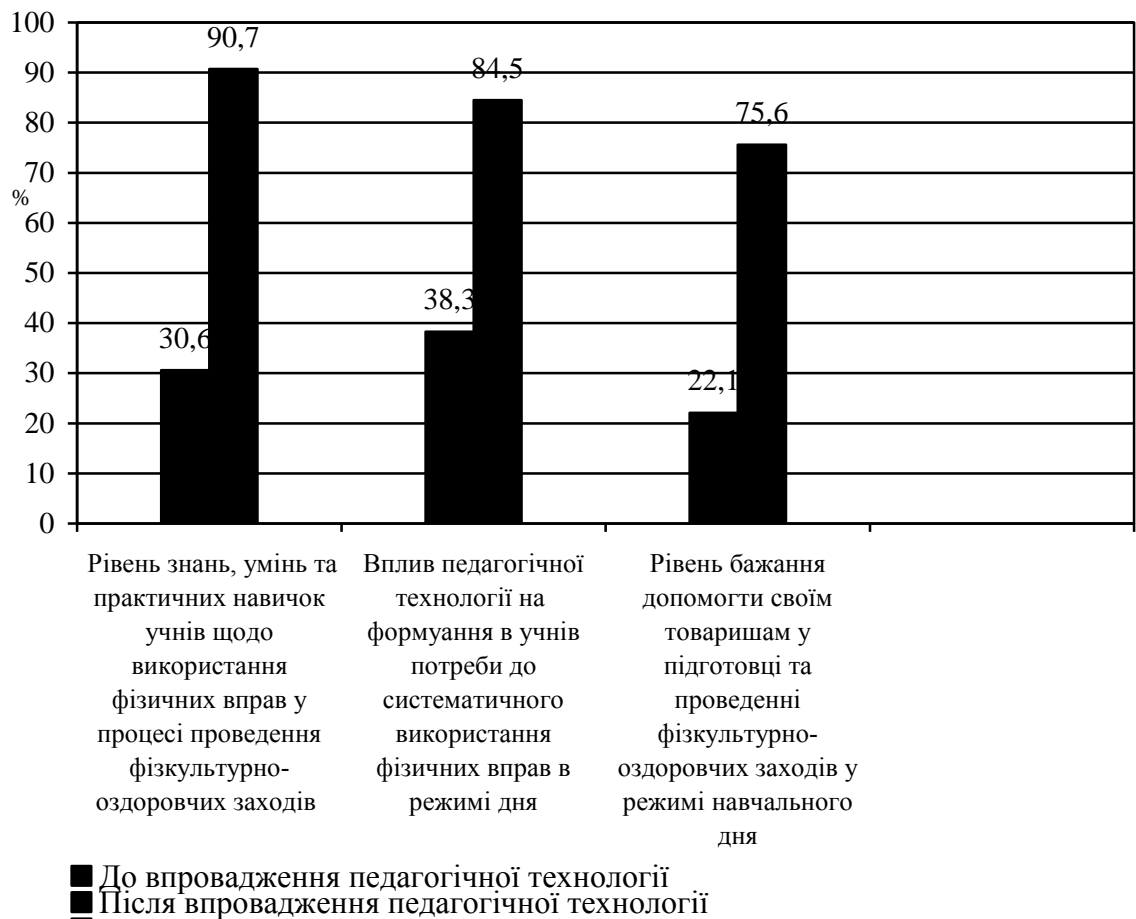


Рис. 5. Рівень знань та практичних навичок учнів, їх потреби до систематичного використання фізичних вправ та бажання допомогти своїм товаришам у проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів, до та після впровадження педагогічної технології

По-друге, вплинуло на формування в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. По-третє, забезпечило підвищення в учнів бажання допомагати своїм товаришам у підготовці та самостійному проведенню фізкультурно-оздоровчих заходів, а також сприяло покращенню взаємостосунків між учнями та учителями.

Впровадження педагогічної технології вплинуло і на підвищення обсягу рухової активності учнів в режимі навчального дня. Встановлено, що збільшення обсягу рухової активності учнів відбувалось переважно за рахунок систематичного виконання ними протягом навчального дня фізкультурних хвилинок (приблизно по 3 хв на кожному уроці загального циклу).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рівня рухової активності учнів 5–11 класів експериментальної школи (ЕШ) та контрольної школи (КШ) в режимі навчального дня (протягом тижня)

Дні тижня	Вид фізкультурно-оздоровчого заняття	Тривалість виконання протягом навчального дня (хв)	
		ЕШ	КШ
		n=151	n=157
Пн	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	12–15	3–5
	Урок фізичної культури	45	0
Вт	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	12–15	3–5
	Урок фізичної культури	0	45
Ср	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	10–15	3–5
	Урок фізичної культури	0	0
Чт	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	12–15	2–3
	Урок фізичної культури	45	45
Пт	Фізкультурні хвилинки протягом навчального дня	12–15	6–8
	Урок фізичної культури	0	0
Обсяг рухового режиму протягом тижня		165	90

Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про вплив організаційно-педагогічної технології на підвищення рівня рухової активності учнів експериментальної школи і *в позанавчальний час*, в порівнянні із учнями контрольної школи. Підвищення цих показників відбулось переважно за рахунок систематичного виконання учнями ЕШ ранкової гігієнічної гімнастики та

фізкультурних пауз, які виконувались ними в домашніх умовах під контролем батьків (рис. 6).



Рис. 6. Систематичність виконання учнями ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань

У результаті опитування батьків та учнів встановлено, що серед учнів ЕШ ранкову гігієнічну гімнастику систематично виконує 78,5%, у той час як серед учнів КШ таких лише 34,7%. Така ж в цілому ситуація спостерігається щодо виконання ними фізкультурних пауз, відповідно, 87,3%, та 28,5%.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що рівень фізичної підготовленості учнів школи, в якій впроваджувалась організаційно-педагогічна технологія, є вищим у порівнянні із учнями, які не приймали участі в експерименті, але достовірність відмінностей у цих показниках у більшості випадків не спостерігалось ($p > 0,05$) (табл. 2). Так, наприклад, в учнів 5-го класу ЕШ та КШ різниця у показниках рівня розвитку **швидкості** становить 1,8%, у хлопчиків 6-го та 7-го класу ці показники відрізняються на 2%, 8-го класу на 3,8%, дев'ятикласників на 4,1%, у хлопчиків 10–11 класу ЕШ, у порівнянні з аналогічним віком учнів КШ, різниця у цих показниках складає 2,1% та 4,1% відповідно. Така ж в цілому ситуація спостерігається і серед учениць 5–11 класів.

У показниках **швидкісно-силової підготовки** учнів ЕШ та КШ достовірної різниці виявлена лише серед учнів 5-го класу (7,6%), 8-го класу (13,7%) та в учнів 10-го класу (16%), а також серед учениць 7-го класу та 11-го класу, відповідно (14,8%) та (6,2%). В учнів інших класів ці показники не відрізняються ($p > 0,05$).

При порівнянні із п'ятикласниками та п'ятикласницями КШ, в учнів ЕШ різниця у показниках прояву **сили** становить відповідно 2,9% та 4%, в шестикласників та шестикласниць ця різниця становить 10,5% та 4,5%, в учнів та учениць 7-го класу – 3,8% та 3,7%, у восьмикласників та дев'ятикласників – 4,3%, та 4,4%, а також 3,3% та 4%, в учнів та учениць 10-го класу – 4,2% та 5,2%, в одинадцятикласників ця різниця становить 3,2% та 2,6% відповідно.

Вищими в учнів ЕШ, у порівнянні із учнями КШ, є і показники розвитку **спритності**. Найбільша різниця в цих показниках, зафіксована у хлопців та дівчат 7-го класу – 20% та 13,3% ($p < 0,05$), та 8-го класу – 11,2% та 11,5% відповідно. В учнів інших класів експериментальної та контрольної шкіл різниця у цих показниках знаходиться в межах 5–7% та є не достовірними ($p > 0,05$).

Найбільша різниця, в межах 20%-30% за фіксована в показниках прояву **гнучкості** учнів ЕШ та КШ. Так, в учнів та учениць 5-го класу різниця у цих показниках становить відповідно – 29,9% та 38%, 6-го класу – 34% та 19,8%, 7-го класу – 25,5% та 10,6%, 8-го та 9-го класів відповідно – 28,8%, 25% та 30,1%, 39,2%. У хлопців та дівчат 10-го класу ЕШ, у порівнянні із десятикласниками КШ, різниця в цих показниках дорівнює 22,2% та 19%, а в учнів 11-го класу – 17% та 22,5% та є не достовірною ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика фізичної підготовленості учнів експериментальної (ЕШ) та контрольної школи (КШ) по результатах проведеного паралельного експерименту

Класи	5	6	7	8	9	10	11
	(n=22)	(n=26)	(n=20)	(n=20)	(n=24)	(n=24)	(n=24)
Хлопці							
Швидкість (тест – біг на 30 м, с)							
Різниця показників у ЕШ та КШ у	1,8	2,0	2,0	3,8	4,1	2,1	4,5
t	0,18	0,37	0,42	0,39	0,59	0,16	0,73
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)							
Різниця показників у ЕШ та КШ	7,6	0	0	13,7	0	16	4,5
t	0,38	0	0	2,42	0	2,34	0
p	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05
М'язова сила (піднімання тулуба в сід з положення лежачи, к-ть разів)							
Різниця показників у ЕШ та КШ	2,9	10,5	3,8	4,3	4,4	4,2	3,2
t	0,24	0,89	0,24	0,14	0,34	0,23	0,13
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Спритність (тест – човниковий біг 4x9 м, с)							
Різниця показників у ЕШ та КШ у	7,6	6,6	20	11,25	5,5	4,6	13,3
t	0,11	0,24	2,81	2,77	0,14	0,28	0,15
p	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Класи	5	6	7	8	9	10	11
	(n=22)	(n=26)	(n=20)	(n=20)	(n=24)	(n=24)	(n=24)
Хлопці							
Гнучкість – (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)							
Різниця показників у ЕШ та КШ	29,9	34,0	28,8	25,5	30,1	22,2	17
t	2,42	2,59	2,25	2,24	2,23	1,15	0,33
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05
Дівчата							
Класи	5	6	7	8	9	10	11
	(n=24)	(n=22)	(n=30)	(n=24)	(n=24)	(n=24)	(n=24)
Швидкість (тест – біг на 30 м, с)							
Різниця показників у ЕШ та КШ у	5,0	3,8	3,8	3,6	4,1	2	4,1
t	0,96	0,6	0,94	0,36	0,75	0,11	0,64
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Швидкісно-силові якості – (стрибок в довжину з місця, см)							
Різниця показників у ЕШ та КШ	0	0	14,8	0	0	0	6,25
t	0	0	2,31	0	0	0	0,78
p	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
М'язова сила – (піднімання тулуба в сід з положення лежачи, к-ть разів)							
Різниця показників у ЕШ та КШ у	4	4,5	3,7	4,4	4	5,2	2,6
t	0,27	0,38	0,37	0,39	0,35	0,41	0,23
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Спритність (тест – човниковий біг 4x9 м, с)							
Різниця показників у ЕШ та КШ у	0	7,1	13,3	11,25	5,8	5,8	13,3
t	0	0,18	2,77	2,36	0,17	0,23	0,28
p	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Гнучкість – (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)							
Різниця показників у ЕШ та КШ у	38,0	19,8	10,6	25	39,2	19	22,5
t	2,46	3,34	2,14	2,32	2,14	0,64	0,50
p	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Покращення рівня фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл, в яких впроваджувалась організаційно-педагогічна технологія, обумовлено підвищенням в учнів інтересу до уроків фізичної культури та до фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, підвищенням рівня їх рухової активності в режимі навчального дня за рахунок систематичного

проведення фізкультурних хвилинок, сформованістю в учнів потреби у систематичних заняттях фізичними вправами у процесі виконання домашніх завдань.

Матеріали проведеного дослідження свідчать також про оздоровчий вплив на учнів організаційно-педагогічної технології. Так, якщо на початку експерименту (до впровадження педагогічної технології) загальна кількість учнів, які скаржились на погане самопочуття, становила 39,9% (середній груповий показник по усій вибірці), то в кінці експерименту (після впровадження педагогічної технології) кількість таких учнів досягла 33,6% (середній груповий показник по усій вибірці).

У п'ятому розділі дисертації «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» здійснено узагальнення експериментальних даних і теоретичного аналізу та показано, що одним із раціональних шляхів у забезпеченні необхідного рівня фізичного здоров'я учнів є формування у них фізичної культури особистості, в основі якої лежать потреби у веденні здорового способу життя та в систематичному використанні фізичних вправ з метою забезпечення та підтримки в нормі свого фізичного стану. Формування таких потреб в учнів загальноосвітніх шкіл можливе лише через їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка здійснюється в межах різних форм шкільного фізичного виховання: урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної. Запроваджена організаційно-педагогічна технологія дозволяє підвищити рівень знань, умінь та практичних навичок учнів щодо використання фізичних вправ у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, підвищити їх інтерес до уроків фізичної культури та сформувати у них потребу в систематичних заняттях фізичними вправами.

У ході підведення підсумків дисертаційного дослідження було отримано три групи результатів за ступенем їх наукової новизни: такі, що підтверджують дані інших авторів, які доповнюють та абсолютно нові.

Підтверджено результати досліджень провідних науковців (П. К. Дуркін, 2002; В. С. Биков, 2006; В. М. Лисяк, 2006; В. І. Столяров, 2009; В. О. Сутула, 2012; та ін.) щодо необхідності формування в учнів загальноосвітніх навчальних закладів фізичної культури особистості.

Результати проведеного дослідження *доповнюють* теоретичні положення (Є. Г. Булича, 2003; В. П. Бенедя, 2004; Л. С. Корінчик 2004; Г. В. Презлятої, 2006; В. В. Курінної, 2009) про позитивний вплив на розумову працездатність учнів загальноосвітніх шкіл фізичних вправ не високої інтенсивності.

Новим у роботі є здійснення системного аналізу проблеми виховання фізичної культури особистості в умовах системи шкільного фізичного виховання; розкриття механізмів використання фізкультурно-оздоровчих заходів у процесі формування в учнів фізичної культури особистості; розробка організаційно-педагогічної технології «формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів».

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що основною метою системи шкільного фізичного виховання є формування фізичної культури особистості учнів. Реалізація цієї мети можлива за умови комплексного використання основних форм шкільного фізичного виховання (урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної). Також було встановлено, що в умовах сучасної школи не достатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б формування в учнів фізичної культури особистості.

2. Результати досліджень показали, що більшість учнів загальноосвітніх шкіл (72,5%) позитивно ставляться до уроків фізичної культури. Встановлено, що основні причини, через які учні пропускають уроки фізичної культури, пов'язані із захворюваннями (22,4%) та відсутністю інтересу до предмету «фізична культура» (18,2%).

3. Результати показали, що урок фізичної культури з використанням фізичних вправ високої інтенсивності (ЧСС 160–180 уд.·хв⁻¹) в середині навчального дня (2–4 урок) негативно впливає на розумову працездатність школярів. В той час як після уроку фізичної культури із використанням фізичних вправ помірної інтенсивності (ЧСС 130–160 уд.·хв⁻¹) відбувається покращення розумової працездатності учнів. Встановлено, що найбільш позитивно на показники розумової працездатності учнів впливає виконання ними фізкультурних хвилинок в режимі навчального дня.

4. Результати проведеного анкетування свідчать про те, в більшості шкіл фізкультурні хвилинки, рухливі перерви, ранкова гімнастика систематично не проводяться.

Також встановлено, що 63,4% учнів та 88,9% батьків хотіли щоб у їхній школі постійно проводилася ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні перерви, а 62,6% учнів бажають приймати активну участь у їх організації. На необхідність проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня вказали і 83,2% учителів фізичної культури.

5. Основні результати формуального педагогічного експерименту свідчать, про вплив педагогічної технології на формування ознак фізичної культури особистості під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів. Встановлено, що кількість учнів, яким стали подобатись уроки фізичної культури, зросла на 15,2%, а кількість учнів, які хотіли б щоб у їхній школі проводились фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, збільшилась на 22,3%. За період педагогічного експерименту: а) суттєво покращились взаємовідносини між учнями та вчителями, що відмітили 48,0% учнів; б) до 48,6% зросла кількість учнів, діяльність яких щодо проведення фізкультурних хвилинок позитивно оцінюють товариші.

6. Встановлено, що після впровадження в навчально-виховний процес експериментальних шкіл організаційно-педагогічної технології обсяг рухової активності учнів протягом тижня зріс на 60–75 хв, що становить 150–165 хвилин на тиждень. У порівнянні із цими даними руховий режим учнів контрольних шкіл менший на 49–51 хв і становить лише 99–116 хв на тиждень. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про вплив організаційно-педагогічної

технології на підвищення рівня рухової активності учнів експериментальних шкіл і в позанавчальний час, у порівнянні із учнями контрольних шкіл. Так, у результаті опитування батьків та учнів встановлено, що серед учнів ЕШ ранкову гігієнічну гімнастику систематично виконує 78,5%, у той час як серед учнів КШ таких лише 34,7%. Така ж в цілому ситуація спостерігається щодо виконання ними фізкультурних пауз, відповідно, 87,3%, 28,5%.

7. Використання педагогічної технології призвело також до покращення фізичної підготовленості в учнів ЕШ у порівнянні із учнями КШ. Так, встановлено, що різниця у показниках прояву швидкості між учнями ЕШ та КШ знаходиться в межах 5% (середній груповий показник), у показниках прояву швидкісно-силових якостей в межах 16%, у показниках прояву сили ця різниця знаходиться в межах 10% в учнів та в межах 5% у дівчаток, у показниках прояву спритності ця різниця як в хлопців так і у дівчат знаходиться в межах 13%. Найбільша ж різниця між учнями ЕШ та КШ зафіксована у показниках прояву гнучкості, вона знаходиться в межах 20–30%, як у хлопців так і у дівчат ($p < 0,05$).

8. Матеріали проведеного дослідження свідчать також і про оздоровчий вплив на учнів педагогічної технології. Так, якщо на початку експерименту (до впровадження педагогічної технології) загальна кількість учнів, які скаржились на погане самопочуття, становила 39,9% (середній груповий показник по усій вибірці), то в кінці експерименту (після впровадження педагогічної технології) кількість таких учнів становила уже 37,6% (середній груповий показник по усій вибірці).

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, пов'язаних із формуванням фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів. Тому перспективами подальших досліджень пов'язані зі з'ясуванням впливу на формування фізичної культури особистості учнів інших форм системи шкільного фізичного виховання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких відображені основні наукові результати

1. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, А. Х. Дейнеко, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор.журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

2. Булгаков О. І. Активна та свідома участь учнів загальноосвітніх шкіл у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, як основа формування фізичної культури особистості / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор.журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 4. – С. 133–135.

3. Булгаков О. І. Ставлення учнів до уроків фізичної культури / О. І. Булгаков // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. – Харків 2012. – № 2. – С. 19–24.

4. Булгаков О. І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на

формування в учнів особистісної фізичної культури / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор.журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 132–137.

5. Булгаков О. І. Ставлення учнів до фізкультурних хвилинок / О. І. Булгаков // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровськ, 2013 – № 1. – С. 58–62.

6. Булгаков О. І. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів / В. О. Сутула, Г. В. Власов, О. І. Булгаков. – Харків : ХДАФК, 2013. – 117 с. *Здобувачеві належить розробка структури посібника, підготовка матеріалів, розробка ілюстративного матеріалу, написання вступу, розділів посібника.*

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

7. Булгаков О. І. Факторы, влияющие на формирование в обществе потребности в здоровом физически активном образе жизни / В. О. Сутула, О. І. Булгаков // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. – Вип. № 35 / Редкол.: В. І. Шахов (голова) та ін. – Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2011. – С. 37–41. *Здобувачем узагальнено результати та сформульовано висновки.*

8. Булгаков О. І. Особливості комплексного підходу до процесу виховання особистісної фізичної культури у дітей та молоді / В. О. Сутула, О. І. Булгаков, Д. Р. Мельничук // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – Житомир, 2012 р. – № 1. – С. 132–135. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

АНОТАЦІЇ

Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська академія фізичної культури, МОН України, Харків, 2014.

У роботі проаналізовано вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів фізичної культури особистості. Встановлено, що формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх шкіл можливе за наступних умов: по-перше, за умови активної та свідомої їх участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності, яка здійснюється в межах різних форм шкільного фізичного виховання. По-друге, за умови комплексного використання основних форм шкільного фізичного виховання: **урочної**, де учні навчалися б, а в подальшому удосконалювали б набуті знання і навички щодо самостійного виконання фізичних

вправ, які використовуються для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; **позаурочної**, де учні реалізовували б набуті знання та практичні уміння за рахунок самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; **домашніх завдань** (де учні самостійно розробляли б фізичні вправи для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня). По-третє, за умови активної участі у цьому процесі учителів фізичної культури, учителів загального циклу та батьків.

Встановлено, що урок фізичної культури з використанням фізичних вправ високої інтенсивності (ЧСС 160–180 уд.·хв⁻¹) в середині навчального дня (2–4 урок) негативно впливає на розумову працездатність школярів. В той час як після уроку фізичної культури із використанням фізичних вправ помірної інтенсивності (ЧСС 130–160 уд.·хв⁻¹) відбувається покращення розумової працездатності учнів. Найбільш позитивно на показники розумової працездатності учнів впливає виконання ними фізкультурних хвилинок в режимі навчального дня.

В результаті проведених досліджень було виявлено, що в більшості шкіл фізкультурні хвилинки, рухливі перерви, ранкова гімнастика систематично не проводяться.

Ключові слова: фізична культура особистості, педагогічна технологія, фізкультурно-оздоровчі заходи.

Булгаков А. И. Формирование физической культуры личности учеников средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия физической культуры, Министерство образования и науки Украины, Харьков, 2014.

В работе, на основании анализа научной литературы установлено, что приоритетной целью системы физического воспитания, которая реализуется в сфере образования, является воспитание у детей и молодежи личностной физической культуры, формирование у них потребности в здоровом физически активном способе жизни, обеспечение необходимого уровня их физического здоровья. Выделены и обоснованы основные подходы к решению проблемы формирования личностной физической культуры у учащихся общеобразовательных учебных заведений. Установлено, что формирование личностной физической культуры у учеников общеобразовательных школ возможно при следующих условиях: во-первых, при условии активного и сознательного их участия в физкультурно-оздоровительной деятельности, которая осуществляется в рамках разных форм школьного физического воспитания. Во-вторых, при условии комплексного использования основных форм школьного физического воспитания: урочной, где бы ученики учились, а в дальнейшем усовершенствовали бы приобретенные знания и навыки, относительно самостоятельного выполнения физических упражнений,

которые используются для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; внеурочной, где бы ученики реализовывали приобретенные знания и практические умения за счет самостоятельной организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; домашних заданий (где ученики самостоятельно разрабатывали бы физические упражнения для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня). В-третьих, при условии активного участия в этом процессе учителей физической культуры, учителей общего цикла и родителей.

В работе изучено влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий и уроков физической культуры на формирование физической культуры личности учеников общеобразовательных учебных заведений. Показано, что подавляющее большинство учеников положительно относятся к урокам физической культуры. Основными мотивами посещения уроков физической культуры для них является желание повысить уровень своего здоровья и физической подготовленности. Это свидетельствует об осознании учениками роли и значения уроков физической культуры в обеспечении необходимого уровня их здоровья. Установлено, что подавляющее большинство учеников хотели бы, чтобы в их школе постоянно проводились разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и готовы принимать активное участие в этом процессе. Несмотря на такое желание, в большинстве школ физкультурно-оздоровительные мероприятия практически не проводятся.

Разработана организационно-педагогическая технология, обеспечивающая формирование личностной физической культуры учащихся средней и старшей школы. В её основе лежит деятельностный подход, который предусматривает направленность педагогической деятельности на обеспечение и поддержку процесса самоусовершенствования и самореализацию личности ученика, развитию его неповторимой индивидуальности.

Ключевые слова: физическая культура личности, педагогическая технология, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Bulgakov A. I. Forming of physical culture of personality of students by facilities athletic-health-improvement measures in the mode of educational day. – As a manuscript.

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport in the speciality – 24.00.02. – physical culture, physical education of different groups of population. Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2014.

Research is devoted the study of problem of forming of personality culture for the students of general educational establishments.

Influence of the modern system of school physical education is in-process analyzed on forming for the students of personal of physical culture. It is set that forming of personality physical culture for the students of general schools is possible at the followings

terms: at first on condition of their active and conscious voice in to athletic-health-improvement to activity which is carried out within the limits of different forms of school physical education. Secondly, on condition of the complex use of basic forms of school physical education: fixed, where students studied, and in future would perfect the purchased knowledge's and skills, in relation to independent implementation of physical exercises which are used for a lead through athletic-health-improvement measures, extracurricular, where students realized the purchased knowledge's and practical abilities due to independent organization and lead through athletic-health-improvement measures, home tasks (where students independently would develop physical exercises for a lead through athletic-health-improvement measures in the mode of educational day). Thirdly, on condition of active voice in this process of teachers of physical culture, teachers of general cycle and parents.

Key words: physical culture of personality, pedagogical technology, athletic-health-improvement measures.