

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ПОЗАКЛАСНА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА З УЧНЯМИ
СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК ЕЛЕМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ
МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав :

Студент 2 курсу, 606 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Коршенко Микола Анатолійович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Іван ВАСКАН

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____від листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

У сучасному світі питання гармонійного фізичного розвитку підлітків є вкрай важливим. Фізичне виховання у школі не лише сприяє поліпшенню фізичного стану учнів, а й відіграє роль у розвитку соціальних навичок, вихованні морально-вольових якостей, а також у формуванні здорового способу життя. Позакласна спортивно-масова робота є ключовим елементом популяризації фізичної активності серед школярів і розвитку їхньої зацікавленості у спорті.

Використання позакласних фізкультурно-спортивних заходів сприятиме ефективному досягненню цілей фізичного виховання та формуванню у підлітків стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

У роботі проаналізовано методику та завдання проведення спортивно-масових заходів, зокрема їхній вплив на розвиток фізичних якостей, покращення стану здоров'я та мотивацію учнів; встановлено, що позакласні заняття позитивно впливають на зацікавленість учнів у фізичній активності, сприяють вихованню командного духу та соціальних навичок та експериментально підтверджено, що спортивно-масові заходи підвищують бажання учнів займатися фізичною культурою у подальшому житті.

Результати дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури для розробки методик проведення позакласних спортивних заходів, які ефективно підвищують мотивацію до рухової активності серед учнів середньої школи.

Ключові слова: позакласна робота, спортивно-масові заходи, мотивація, фізична активність, середній шкільний вік, фізичне виховання.

Annotation

In today's world, the issue of harmonious physical development of teenagers is extremely important. Physical education at school not only contributes to the improvement of the physical condition of students, but also plays a role in the development of social skills, education of moral and willful qualities, as well as in the formation of a healthy lifestyle.

Extracurricular mass sports work is a key element of popularizing physical activity among schoolchildren and developing their interest in sports.

The use of extracurricular physical education and sports activities will contribute to the effective achievement of the goals of physical education and the formation of teenagers' sustainable motivation for physical education.

The work analyzes the methodology and tasks of mass sports events, in particular their impact on the development of physical qualities, improvement of health and motivation of students; it was established that extracurricular activities have a positive effect on students' interest in physical activity, contribute to the development of team spirit and social skills

The results of the study can be used by physical education teachers to develop methods of conducting extracurricular sports activities that effectively increase motivation for physical activity among high school students.

Key words: extracurricular work, mass sports events, motivation, physical activity, middle school age, physical education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ СОРЕТИВНО-МАСОВИХ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	7
1.1. Концепція організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно- масової роботи в ЗЗСО. Задачі організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.....	7
1.2. Сутність і зміст організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно- масової роботи. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту серед школярів.....	12
1.3. Види організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в школі. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1. Методи дослідження.....	18
2.2. Організація експериментального дослідження.....	21
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
3.1. Аналіз методичних основ проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку у Чернівецькій гімназії №9 Чернівецької міської ради.....	29
3.2. Аналіз впливу проведення спортивно-масових та фізкультурно- оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку для розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів за результатами проведеного анкетування учнів середнього шкільного віку стосовно зацікавленості у відвідуванні уроків фізичної культури та розвитку власних фізичних якостей.....	33
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізичне виховання підлітків у школах є важливою складовою їхнього гармонійного розвитку, оскільки впливає не лише на фізичний стан, а й на формування соціальних навичок, розвитку особистості та зміцнення морально-вольових якостей. Правильне чергування навчальної діяльності з активним відпочинком, який включає різні види фізичної активності, сприяє зняттю втоми, підвищенню працездатності й поліпшенню загального самопочуття учнів.

Важливим аспектом є також врахування вікових особливостей у розвитку фізичних якостей: у різні періоди зростання швидкість і характер розвитку окремих фізичних якостей змінюються. Певні етапи життя характеризуються підвищеним розвитком, наприклад, сили чи витривалості, тоді як в інші періоди можливі незначні зміни або навіть спад показників. Ці особливості потребують особливої уваги для правильної організації фізичного виховання, що дає змогу уникнути перевантажень та ефективно розвивати здібності кожного учня.

Спортивно-масові заходи (змагання, фестивалі, спортивні свята) відіграють важливу роль у популяризації фізичної активності серед школярів. Вони не тільки мотивують дітей до регулярних занять спортом, а й виховують колективізм, почуття відповідальності та гордості за свій навчальний заклад. Такі заходи також сприяють збереженню й передачі традицій, що посилює почуття єдності й причетності серед учнів.

У сучасному світі фізична культура та спорт набувають значення важливого соціального феномену. Здоровий спосіб життя об'єднує суспільство, формує національну ідею та сприяє розвитку держави. Багато країн підтримують спорт на державному рівні, об'єднуючи зусилля державних, громадських та приватних організацій для сприяння фізичному розвитку та здоров'ю своїх громадян. Такий підхід може слугувати

прикладом і для України, адже підтримка здорового способу життя є важливим кроком до створення сильного суспільства та міцної держави.

Мета роботи – теоретично розглянути та проаналізувати методичні основи проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати особливості методики та завдань проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку
2. Вивчити методичні основи проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку.
3. Провести порівняльну характеристику впливу спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку для вивчення стимулів та бажань займатися руховою активністю у подальшому житті.

На підставі мети та поставлених завдань експериментальне дослідження проходило у трьох напрямках:

проведено аналіз науково-методичної літератури з питання методики та завдань проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку у розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів.

проаналізовано організацію та методику проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку та їх вплив на бажання займатися фізичною культурою у подальшому житті.

проведене анкетування учнів середнього шкільного віку стосовно зацікавленості у відвідуванні уроків фізичної культури та розвитку власних фізичних якостей.

Об'єкт дослідження – організація та методика проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку у Чернівецькій гімназії №9 Чернівецької міської ради.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби, методи проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби, методи проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку.

Порушені завдання вмотивували вибір методів дослідження:

теоретичні – аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та навчально-методичних матеріалів методики та завдань проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку;

емпіричні – бесіда, спостереження; анкетування;

педагогічний експеримент;

статистичні: методи статистичної обробки даних.

Гіпотеза. Дослідження передбачало, що використання позаурочних заходів фізичної культури у школі створює передумови щодо реалізації на практиці безліч цілей фізичного виховання. Тому, величезну роль у напрямку щодо рухової активності та практичної реалізації фізкультурно-спортивних завдань відіграють спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заняття з учнями середнього шкільного віку.

Теоретична значимість проаналізовано:

ступінь наукової розробленості проблеми фізичного виховання щодо методики та завдань проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку

процес фізичного виховання у позаурочній діяльності.

Практична значимість було проаналізовано та обґрунтовано організацію та методику проведення спортивно-масових та фізкультурно-

оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку та їх вплив на бажання займатися фізичною культурою у подальшому житті.

Особистий внесок магістранта полягає у визначенні теми наукової роботи. Разом з науковим керівником було визначено актуальність теми дослідження, об'єкт і предмет дослідження, мету та завдання дослідження, сформувано гіпотезу дослідження. Самостійно проведено теоретичну та експериментальну частини роботи, аналіз і теоретичне узагальнення отриманих результатів дослідження.

Було опубліковано тези **Види та форми позакласної спортивно-масової роботи з учнями середнього шкільного віку, як елемент підвищення мотивації до занять фізичною культурою** у Збірнику тез III Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених що проходив у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича

Структура та обсяг роботи. складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 47 сторінках. Робота містить таблиці та проілюстрована рисунками.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ СОРТИВНО-МАСОВИХ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Концепція організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в ЗЗСО. Задачі організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи

Концепція організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) є важливим документом, що визначає підходи до фізичного виховання учнів, формування здорового способу життя та забезпечення умов для їх всебічного розвитку. Основними завданнями такої концепції є створення системи занять фізкультурою та спортом, яка враховує вікові й фізичні особливості учнів, розвиток їхніх особистісних якостей і забезпечення високого рівня здоров'я.

Основні принципи концепції

1. Комплексний підхід. Поєднання фізкультурно-оздоровчої діяльності із загальним навчальним процесом, що включає ранкову зарядку, заняття на уроках фізкультури, активні перерви та рухливі ігри, а також додаткові секції та гуртки.

2. Індивідуалізація навчального процесу. Врахування фізичних можливостей кожного учня: надання можливості вибору виду рухової активності, що відповідає інтересам і фізичним можливостям дітей.

3. Послідовність і регулярність. Організація безперервного процесу фізичного виховання впродовж навчального року, що включає систематичні заняття та заходи, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовки та підтримання здоров'я.

4. Інтеграція з виховним процесом. Спортивно-масова робота як частина виховного процесу сприяє формуванню моральних якостей, почуття відповідальності, взаємодопомоги та колективізму.

Напрями фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи

1. Фізичне виховання на уроках. Уроки фізичної культури – основа фізичного виховання в школі. Вони передбачають розвиток основних рухових якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація) та виховання звички до активного способу життя.

2. Позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність. Додаткові секції, спортивні гуртки, факультативи з різних видів спорту (футбол, волейбол, баскетбол, легка атлетика та ін.) забезпечують учням можливість обрати вид спорту відповідно до інтересів і розвивати здібності в обраному напрямку.

3. Спортивно-масові заходи. Проведення змагань, турнірів, шкільних спартакіад, фестивалів, спортивних свят сприяє популяризації фізичної культури серед учнів, формує у них командний дух, почуття приналежності до шкільної спільноти.

4. Інноваційні форми фізичної активності. Впровадження нових форм роботи, таких як фітнес-тренування, танцювальні класи, рухливі ігри, тренінги з основ здорового способу життя.

Основні цілі концепції:

- Покращення здоров'я та фізичного стану учнів. Зниження рівня захворюваності, формування звичок здорового способу життя.
- Формування мотивації до фізичної активності. Створення умов, за яких учні сприймають фізичну активність як необхідну частину свого життя.
- Розвиток особистих і соціальних навичок. Навчання співпраці, самодисципліни, цілеспрямованості, що є важливими як у спорті, так і в повсякденному житті.

Для успішної реалізації цієї концепції велике значення має підготовка вчителів фізичної культури, які володіють сучасними методиками та враховують індивідуальні особливості учнів. Адміністрація закладу освіти

забезпечує підтримку, контроль та створення необхідних умов для проведення занять (спортивне обладнання, облаштування майданчиків).

Переваги впровадження концепції

- Підвищення рівня фізичної підготовки і загального здоров'я школярів;
- Зниження психоемоційного напруження через регулярну фізичну активність;
- Популяризація спорту і фізичної культури серед молоді;
- Створення сприятливого соціального середовища в учнівських колективах.

Таким чином, концепція фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в ЗЗСО має на меті створення умов для всебічного розвитку особистості, де фізична культура виступає не лише засобом зміцнення здоров'я, але й важливим інструментом соціального виховання та особистісного зростання.

Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах освіти спрямована на формування в учнів здорового способу життя, розвиток фізичних якостей і виховання моральних цінностей. Основні завдання такої організації включають:

1. Збереження та зміцнення здоров'я учнів
 - Створення умов для підтримання та покращення фізичного і психічного здоров'я учнів.
 - Профілактика захворювань через регулярну фізичну активність.
 - Стимулювання учнів до формування звички вести здоровий спосіб життя.
2. Формування стійкої мотивації до фізичної активності
 - Виховання інтересу до занять спортом, активного відпочинку та фізкультурних заходів.
 - Розвиток внутрішньої мотивації для регулярної участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах.

- Пропаганда цінності фізичної культури через яскраві приклади, підтримку досягнень учнів у спорті та фізкультурній діяльності.

3. Розвиток фізичних якостей і рухових навичок

- Вдосконалення базових фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації.

- Навчання та закріплення основних рухових навичок і технік, що знадобляться як у повсякденному житті, так і для подальшого розвитку в спортивних напрямках.

- Створення умов для індивідуального зростання, враховуючи особисті можливості та рівень підготовленості кожного учня.

4. Виховання морально-вольових якостей

- Формування дисципліни, відповідальності, сили волі та прагнення до самовдосконалення.

- Виховання поваги до суперників, чесності та дотримання правил у спорті.

- Сприяння розвитку таких якостей, як командний дух, взаємодопомога, витримка і наполегливість.

5. Створення умов для соціалізації та розвитку колективізму

- Організація командних ігрових видів спорту, які сприяють формуванню навичок співпраці, комунікації та взаємопідтримки.

- Залучення учнів до шкільних спартакіад, змагань та спортивних свят, де вони можуть проявити свої здібності та зміцнити почуття приналежності до шкільної спільноти.

- Виховання патріотизму та гордості за свій навчальний заклад через участь у різноманітних змаганнях і заходах.

6. Забезпечення ефективного відновлення та зняття напруження

- Організація фізичних вправ під час перерв і занять для зняття розумової втоми.

- Включення в розклад активних форм відпочинку (рухливі ігри, зарядка, релаксаційні вправи) для підвищення працездатності та поліпшення емоційного стану учнів.

- Сприяння зниженню стресу та психічної напруги, що накопичується під час навчального процесу.

7. Популяризація фізкультурно-спортивної культури

- Формування позитивного ставлення до фізичної культури як невід'ємної частини особистого розвитку і здорового життя.

- Організація просвітницьких заходів для учнів і батьків про користь фізичної активності та правильного способу життя.

- Поширення інформації про значення спорту, залучення учнів до спортивних гуртків і секцій.

8. Підготовка до майбутньої професійної діяльності

- Формування уявлень про фізичну активність як частину життя дорослої людини.

- Підготовка учнів до професій, що потребують фізичної підготовки, витривалості та певних навичок.

- Забезпечення можливостей для учнів, які бажають продовжити кар'єру у спорті або суміжних професійних галузях.

Загалом, фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота в освітніх закладах створює платформу для всебічного розвитку особистості, де фізична культура сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й формуванню ціннісних орієнтирів та соціальних навичок, які необхідні для успішної самореалізації в суспільстві.

1.2. Сутність і зміст організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту серед школярів

Сутність і зміст фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) полягає в створенні умов для формування здорового способу життя, розвитку фізичних здібностей та виховання соціальних і моральних якостей учнів. Ця діяльність спрямована на всебічний розвиток школярів, їхнє фізичне, психологічне та соціальне благополуччя, а також на запобігання захворюванням, спричиненим недостатньою руховою активністю.

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота є комплексом заходів, спрямованих на:

Зміцнення здоров'я учнів шляхом розвитку фізичних здібностей, витривалості та стійкості до захворювань.

Формування рухової культури умінь та навичок правильного виконання рухів, що сприяють підтриманню здоров'я і фізичної форми.

Виховання соціальних якостей вміння працювати в команді, взаємодіяти з іншими, проявляти лідерські якості.

Розвиток морально-вольових якостей цілеспрямованості, дисциплінованості, витримки та відповідальності.

Зміст фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи охоплює такі напрямки:

1. Організація уроків фізичної культури.

- Уроки є основною формою організованої рухової активності учнів і включають комплекс вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (сила, гнучкість, швидкість, координація та витривалість).

- На уроках учні отримують базові знання про користь фізичних вправ, вивчають техніку виконання вправ, а також основи здорового способу життя.

2. Позакласна фізкультурно-оздоровча робота.

- Включає проведення спортивних секцій, гуртків, додаткових занять з окремих видів спорту, таких як легка атлетика, футбол, баскетбол тощо.

- Позакласні заняття створюють можливість для учнів займатися улюбленими видами спорту, розвивати інтереси та здібності, а також досягати спортивних успіхів.

3. Спортивно-масові заходи.

- Змагання, шкільні спартакіади, турніри, фестивалі та традиційні спортивні свята. Такі заходи сприяють розвитку командного духу, почуття гордості за свій клас чи навчальний заклад, а також прищеплюють інтерес до регулярної фізичної активності.

- Спортивні заходи об'єднують учнів, виховують у них дух змагання, вміння дотримуватись правил, а також дають можливість проявити лідерські якості.

4. Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня.

- Це активні перерви, рухливі ігри, фізичні вправи та гімнастика на перервах і на уроках.

- Такі активності допомагають знімати втому, покращують концентрацію, знижують рівень стресу та сприяють кращій успішності учнів.

5. Пропаганда здорового способу життя.

- Включає просвітницькі заходи для учнів і батьків, що підкреслюють важливість фізичної активності, здорового харчування, достатнього відпочинку та психологічного комфорту.

- Інформаційні години, лекції, тренінги, інтерактивні бесіди, відеоматеріали на тему здоров'я допомагають формувати у молоді свідоме ставлення до свого здоров'я.

6. Використання інноваційних методів і технологій.

- Впровадження нових форм роботи (наприклад, фітнес-програм, йоги, танців, інноваційних видів спорту) для залучення більшої кількості учнів та підвищення їхньої мотивації.

- Використання цифрових технологій для відстеження прогресу, індивідуальних тренувальних програм, моніторингу здоров'я учнів.

Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школах має на меті:

- Підвищення рівня здоров'я учнів через формування навичок здорового способу життя.
- Зниження рівня захворюваності завдяки регулярним заняттям фізкультурою.
- Розвиток особистісних якостей, необхідних для успішного життя у суспільстві.
- Формування позитивного ставлення до фізичної активності як частини особистісного зростання і розвитку.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота є важливим елементом освітнього процесу, який забезпечує гармонійний розвиток учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підготовку до активного життя в суспільстві та майбутньої професійної діяльності.

1.3. Види організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в школі. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів

Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі включає кілька видів діяльності, кожен з яких спрямований на всебічний фізичний розвиток, формування звички до здорового способу життя, виховання соціальних якостей і особистісного зростання учнів.

Види організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи

1. Уроки фізичної культури

- Основна і обов'язкова форма фізичного виховання, яка передбачає регулярні заняття, організовані за затвердженою навчальною програмою.

- На уроках розвиваються основні фізичні якості (сила, витривалість, гнучкість, швидкість), а також формуються базові навички в різних видах спорту.

2. Позакласні спортивні секції та гуртки

- Додаткові заняття за інтересами учнів, що проводяться після уроків, дозволяють їм більш детально опанувати певний вид спорту: футбол, баскетбол, волейбол, гімнастика, легка атлетика та інші.

- Це сприяє розвитку спортивних навичок, формує інтерес до конкретних видів активності та підвищує загальну мотивацію до занять спортом.

3. Активні перерви та фізкультхвилинки

- Короточасні фізичні вправи або рухливі ігри під час перерв або на уроках, які дозволяють зняти втому, знизити рівень стресу і покращити концентрацію.

- Ці вправи є особливо ефективними для молодших учнів, допомагаючи підтримувати їхню активність протягом навчального дня.

4. Спортивно-масові заходи та змагання

- Шкільні спартакіади, турніри, естафети, фестивалі, спортивні свята — всі ці заходи створюють атмосферу змагання і командного духу, сприяють розвитку соціальних якостей і єдності класного колективу.

- Також проводяться змагання між класами чи школами, що формує у дітей навички командної роботи та прагнення до перемоги.

5. Фізкультурно-оздоровчі дні та спортивні свята

- Спеціально організовані заходи, як-от День здоров'я, туристичні походи, спортивні квести тощо. Вони об'єднують учнів, педагогів і часто навіть батьків для активного і здорового дозвілля.

- Такі заходи сприяють фізичному розвитку, формують стійке ставлення до активного способу життя та здорових звичок.

6. Ранкова зарядка

- Організована як частина шкільного розпорядку, вона допомагає учням пробудитися, налаштуватися на активний день, заряджає енергією та зміцнює фізичну витривалість.

Ефективне проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів вимагає дотримання певних методичних принципів і підходів:

1. Планування та підготовка заходу

- Визначення мети і завдань заходу, наприклад, підвищення рівня фізичної підготовки, розвиток командної роботи або популяризація здорового способу життя.

- Планування програми заходу, що враховує фізичний рівень учасників, тривалість заходу, тип активностей та необхідне обладнання.

- Розробка інструкцій для учасників, визначення ролей для організаторів (вчителів, учнів-лідерів) і підготовка місця проведення (спортивний зал, майданчик тощо).

2. Розминка та підготовчі вправи

- Перед будь-якими спортивними активностями важливо провести розминку, яка підготує м'язи, серцево-судинну систему до навантаження, знизить ризик травм.

- Розминка має бути динамічною та різноманітною, включати вправи для різних груп м'язів, і займати 5-10 хвилин.

3. Основна частина заходу

- Основні змагання або активності повинні відповідати віковим і фізичним можливостям учасників. Важливо, щоб завдання були зрозумілими і доступними, а правила — чітко сформульованими.

- Слід чергувати різні види активностей, щоб підтримувати інтерес учнів і запобігати перевтомі.

4. Суддівство та контроль за дотриманням правил

- Для змагань необхідне неупереджене суддівство, яке забезпечує справедливість і підвищує зацікавленість учнів у чесній боротьбі.

- Контроль за виконанням правил та підтримка дисципліни є важливими для створення безпечного середовища та запобігання конфліктам.

5. Підведення підсумків та нагородження

- По завершенню заходу слід підвести підсумки, оголосити результати, відзначити переможців та активних учасників. Нагородження (дипломи, медалі, грамоти) мотивує учнів до подальших занять фізичною культурою.

- Позитивний зворотний зв'язок від вчителів і організаторів зміцнює впевненість учнів у власних силах та підвищує інтерес до участі у наступних заходах.

6. Аналіз та обговорення заходу

- Проведення аналізу ефективності заходу, виявлення успіхів та можливих недоліків, обговорення з учнями їхніх вражень та труднощів.

- Такий аналіз дозволяє вдосконалити організацію майбутніх заходів та підвищити їхню ефективність.

Методично правильно організовані фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи не лише розвивають фізичні здібності учнів, а й сприяють формуванню стійкої звички до активного способу життя, розвивають у них соціальні навички, лідерські якості та здатність до самоконтролю і самодисципліни. Це сприяє створенню здорового шкільного середовища та загальному розвитку учнів.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань дослідження використовувалась комплексна методологія, яка включає теоретичні, емпіричні та статистичні методи. Кожен з них відіграє свою роль на різних етапах роботи, забезпечуючи системний підхід до аналізу та впровадження результатів.

1. Теоретичні методи:

- Аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури дозволяє поглиблено вивчити існуючі підходи до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями середнього шкільного віку, а також зрозуміти психолого-педагогічні основи організації фізичних занять.

- Порівняння, систематизація інформації використовуються для узагальнення наявних наукових даних і формування нових теоретичних положень дослідження. Це включає розробку концептуальних основ програми дослідження та обґрунтування термінології, що використовується.

- Аналіз науково-методичної літератури та навчально-методичних матеріалів зосереджений на вивченні методик проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів, що дозволяє виділити ефективні методи й підходи для роботи з учнями середнього шкільного віку.

2. Емпіричні методи:

- Педагогічне спостереження та анкетування застосовуються для збору реальних даних про фізичну активність учнів, їхні інтереси та ставлення до фізичних навантажень. Педагогічне спостереження дає змогу отримати об'єктивні дані про поведінку та участь учнів у фізкультурних заходах, а анкетування – дізнатись їхню думку та рівень зацікавленості.

- Педагогічний експеримент дозволяє апробувати розроблене організаційно-методичне забезпечення, спрямоване на оптимізацію

проведення загальношкільних спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів. Під час експерименту можна оцінити ефективність розробленої методики, визначити її вплив на фізичний розвиток і зацікавленість учнів.

3. Методи математичної статистики використовуються для обробки отриманих емпіричних даних, що дозволяє підтвердити або спростувати гіпотези дослідження. Статистичний аналіз забезпечує об'єктивну перевірку достовірності результатів і дозволяє оцінити значущість відмінностей між експериментальними та контрольними групами.

Застосування такої методології забезпечує комплексний підхід до дослідження, дозволяючи глибше зрозуміти проблему, перевірити ефективність запропонованих методів та науково обґрунтувати результати, що сприяє підвищенню якості фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школах.

Аналіз наукової літератури, проведений у теоретичній частині нашого дослідження, дозволив виявити певні протиріччя. Вони полягають у тому, що роль учителя фізичної культури є значущою, але його обмежене використання різноманітних форм спортивної діяльності знижує інтерес учнів середнього шкільного віку до уроків фізкультури.

Результати аналізу свідчать про наявність достатньої кількості матеріалів щодо організації фізичного виховання та методики проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих занять з учнями цього віку. Аналіз літератури також підтвердив актуальність дослідження, допоміг уточнити мету, сформулювати робочу гіпотезу, визначити завдання та обрати методи для вирішення досліджуваної проблеми. Загалом було проаналізовано 38 джерел літератури.

Педагогічне спостереження є одним із ключових методів збору фактичного матеріалу для наукового узагальнення і аналізу педагогічних явищ. У нашій роботі цей метод застосовувався систематично протягом

усього навчального року. Педагогічне спостереження використовувалося в поєднанні з іншими методами дослідження з метою:

- отримання інформації про реальний стан практики фізичного виховання;
- збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження;
- підготовки рекомендацій щодо методики і організації фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку.

У рамках педагогічного експерименту також було проведено анкетування на початку навчального року для з'ясування рівня зацікавленості учнів у відвідуванні уроків фізичної культури і розвитку власних фізичних здібностей. Наприкінці експерименту анкетування повторили, щоб оцінити, чи призвели запроваджені педагогічні умови до змін у рівні зацікавленості та фізичної активності школярів.

Педагогічний експеримент є одним із найнадійніших методів для перевірки ефективності отриманих у процесі дослідження даних та розроблених на їх основі практичних рекомендацій. У нашому дослідженні педагогічний експеримент був спрямований на обґрунтування і визначення ефективності методики проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку.

На першому етапі експерименту було розроблено анкету, яка включала ключові питання для дослідження мотивації учнів. Основні аспекти анкети охоплювали:

- Визначення мотивів учнів до занять фізичною культурою – це дало змогу виявити, що найбільше спонукає школярів до участі у фізкультурних заняттях, які види активностей викликають інтерес і як вони ставляться до уроків фізичної культури загалом.
- Аналіз причин незадоволеності учнів уроками фізичної культури – цей блок питань дозволив виявити фактори, що знижують інтерес до занять, а також з'ясувати, які аспекти шкільної програми фізичного виховання потребують удосконалення для підвищення залученості школярів.

Ці дані стали основою для подальших кроків експерименту, де відбувалося впровадження розробленої методики з метою підвищення інтересу учнів до фізкультурної активності.

На другому етапі експерименту проводились різні види практичних експериментальних дій у навчальній та виховній роботі з учнями 5-9 класів. Основна мета полягала в тому, щоб на практиці випробувати розроблені методи та засоби педагогічного впливу, спрямовані на вирішення завдань дослідження. Паралельно здійснювався порівняльний аналіз ефективності цих засобів і методів, що дозволяло оцінити, наскільки вони підвищують зацікавленість учнів у фізичній культурі та покращують якість фізкультурно-оздоровчих занять.

На третьому етапі відбулося фіксування кінцевих результатів дослідження за допомогою повторного анкетування, яке проводилось серед учнів у навчальному процесі. Отримані дані були піддані математичній обробці, що дозволило об'єктивно оцінити зміни в рівні мотивації та залученості учнів до занять фізичною культурою після впровадження запропонованих педагогічних умов.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось протягом 2023–2024 років і складалося з кількох етапів:

Аналітико-констатувальний етап: здійснено аналіз нормативно-правових документів, психолого-педагогічної та спеціалізованої літератури; визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та програму дослідження; систематизовано емпіричні матеріали; обрано оптимальні сценарії для проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять для учнів середнього шкільного віку.

Формувальний етап: зосереджено на організації педагогічного спостереження, розробці анкети, а також на проведенні початкових і контрольних опитувань учнів після завершення експерименту.

Узагальнювальний етап: охоплював аналіз і систематизацію результатів експерименту, формування висновків, апробацію отриманих даних та оформлення тексту наукової роботи.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів:

Перший етап (жовтень 2023 – грудень 2024) – розробка дослідницької програми, методичних підходів до вивчення проблеми на основі аналізу літературних джерел. Проведено констатувальний експеримент для дослідження ключових аспектів спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку.

Другий етап (січень 2024 – травень 2024) – педагогічний експеримент для оцінки ефективності розробленої методики. У цьому етапі включено спостереження, складання анкети, початкове та контрольне анкетування учнів.

Третій етап (вересень 2024 – листопад 2024) – аналіз та узагальнення результатів, а також формування остаточних висновків.

Для досягнення мети дослідження застосовано такі методи:

Теоретичні методи: аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння та систематизація інформації, що допомогли обґрунтувати основні положення дослідження, сформулювати програму та обґрунтувати понятійний апарат.

Емпіричні методи: педагогічне спостереження, анкетування та педагогічний експеримент, що дозволили реалізувати розроблене методичне забезпечення для проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів.

Статистичні методи: застосовано для обробки емпіричних даних і перевірки достовірності результатів методами математичної статистики.

Аналіз літератури виявив певні суперечності, зокрема зниження інтересу учнів до фізичної культури за відсутності різноманітності в заняттях. Також підтверджено наявність необхідних матеріалів для організації фізичного виховання та спортивних заходів, що дозволило уточнити мету дослідження, робочу гіпотезу, завдання та відповідні методи.

На першому етапі експерименту проведено анкетування для визначення інтересу учнів до фізкультури. Повторне анкетування наприкінці експерименту дозволило оцінити вплив педагогічних умов на мотивацію учнів.

Педагогічний експеримент підтвердив ефективність методики проведення спортивно-масових заходів для учнів середніх класів, яка складалася з обґрунтування та оцінки педагогічних засобів і методів.

Протягом навчального року в школі були організовані наступні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи для учнів:

1. Спортивні сімейні змагання: Участь батьків і дітей у різних естафетах і спортивних іграх, таких як перетягування каната, біг у мішках або кидання м'яча.

2. Олімпійський день: Організація міні-Олімпіади з різними видами спорту, де учасники змагаються за медалі. Можна провести ігри, пов'язані з різними країнами, щоб підкреслити дух Олімпізму.

3. Квест "Спортивні пригоди": Створення квесту, де учні проходять різні станції з фізичними завданнями та головоломками, які потрібно виконати, щоб перейти до наступної станції.

4. Фестиваль "Здоровий спосіб життя": Програма, що включає лекції про харчування, показові виступи спортивних команд, майстер-класи з різних видів спорту та активні ігри.

5. Козацькі забави: Проведення змагань у традиційних козацьких іграх, таких як "Козацькі перегони", "Перетягування каната", "Стрибки через скакалку" та інші.

6. Тематичні спортивні дні: Наприклад, день гімнастики, день бігу, день ігор з м'ячем, де учні можуть спробувати різні види спорту.

7. Свято "Веселі старты": Організація командних змагань з різними естафетами, які включають веселі елементи, такі як біг у смішних костюмах або з зав'язаними очима.

8. Екологічний спортивний день: Поєднання фізичної активності з охороною навколишнього середовища. Наприклад, організувати змагання з прибирання території або висаджування дерев після спортивних заходів.

9. Спорт як мистецтво: Проведення заходів, що поєднують спорт з мистецтвом, наприклад, показові виступи танців, гімнастики, йоги, а також створення спортивних плакатів і креативних відео.

Такі свята сприяють розвитку командного духу, підвищувати мотивацію учнів до занять фізичною культурою та забезпечувати веселу атмосферу під час навчального процесу.

Дослідно-експериментальну роботу здійснювалась на базі Чернівецької гімназії №9 Чернівецької міської ради.. У дослідно-пошуковій роботі брали участь учні 5-9 класу. Загальна кількість респондентів складає 157 учнів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз методичних основ проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку у Чернівецькій гімназії №9 Чернівецької міської ради

Аналіз методичних основ проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку показує, що для ефективної організації таких заходів необхідно враховувати вікові, фізичні та психологічні особливості учнів. Заняття мають бути різноманітними, мотивуючими та спрямованими на розвиток індивідуальних можливостей кожного учня. Нижче наведено ключові методичні підходи, які варто застосовувати при організації спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів:

1. Індивідуалізація та особистісно-орієнтований підхід. Важливо враховувати рівень фізичної підготовленості учнів та їхні індивідуальні особливості. Використання диференційованих завдань та вправ дозволяє залучити як сильніших, так і менш підготовлених учасників, сприяючи їхньому розвитку та підтримуючи мотивацію до занять спортом.

2. Різноманітність форм і методів. Спортивно-масові заходи можуть включати змагання, естафети, фестивалі, спортивні свята тощо, що дає можливість учням проявити свої здібності у різних видах активностей. Зміна форм діяльності знижує втому, підтримує інтерес і створює умови для розширення кола навичок учнів.

3. Ігрові та змагальні методи. Використання ігор та елементів змагань підвищує інтерес до фізичної активності, сприяє розвитку командного духу, почуття колективізму та вихованню самоконтролю. Змагальні методи є особливо ефективними для формування навичок організованості та самодисципліни.

4. Комплексний підхід до фізичного розвитку. Окрім розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості), варто приділяти увагу формуванню рухових навичок, що сприятиме всебічному фізичному розвитку учнів і створенню основи для подальших спортивних досягнень.

5. Мотивація та створення позитивної атмосфери. Психологічна підтримка та створення ситуацій успіху мотивують учнів до участі у заняттях. Позитивне середовище, в якому учні відчувають підтримку та заохочення, сприяє підвищенню їхнього інтересу до фізкультури.

6. Організаційно-методичні заходи. Для якісного проведення спортивно-масових заходів необхідно забезпечити доступ до необхідного інвентарю, спортивних майданчиків, обладнання та дотримання техніки безпеки. Підготовка організаційного плану з урахуванням вікових особливостей учнів допоможе створити умови для безпечного та результативного проведення занять.

7. Систематичність та регулярність. Проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи слід регулярно, щоб забезпечити поступове покращення фізичної підготовленості та розвиток спортивних навичок учнів. Регулярні заняття та участь у змаганнях сприяють формуванню звички до фізичної активності.

Методична основа спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять забезпечує комплексний розвиток учнів, формує у них позитивне ставлення до спорту та закладає фундамент для ведення здорового способу життя.

Позакласні спортивно-масові заходи відіграють ключову роль у підтримці здорового способу життя молоді. Вони створюють умови для залучення учнів до фізичної активності, незалежно від їхнього рівня підготовленості та навичок. Такі заходи сприяють розвитку рухових вмінь, поліпшенню фізичної форми та формуванню позитивного ставлення до спорту.

Особливо важливою є участь у масових заходах для учнів середнього шкільного віку, оскільки вона підвищує рівень фізичної підготовленості та допомагає закласти основи здорового способу життя. Позакласні спортивні заходи також сприяють вихованню соціальних цінностей та створенню активної, здорової громади.

Інновації у фізкультурно-спортивній діяльності, такі як використання мобільних додатків, віртуальної реальності, онлайн-платформ, а також спільні проекти з громадськими організаціями можуть зацікавити молодь і зробити заняття спортом більш доступними. Наприклад, всеукраїнські змагання «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги», які проводяться серед учнів під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО», сприяють популяризації спорту і здорового способу життя, залучаючи школярів до змагань з баскетболу, волейболу, футзалу, спортивного орієнтування та черліденгу.

Отже, створення мотивуючого середовища для позакласних спортивних занять забезпечує учням можливість обирати активності за інтересами, що стимулює їхню внутрішню мотивацію. Завдяки цьому формується стійкий інтерес до здорового способу життя, який учні пронесуть у доросле життя.

Загалом, успішна позаурочна діяльність ґрунтується на створенні стимулюючого та відкритого середовища, де учні можуть вільно розвивати свої інтереси, навички та особистісний потенціал.

Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи виконують одну з найважливіших задач – організацію дозвілля і формування здорового способу життя. У сучасних дітей та підлітків часто спостерігаються споживацьке ставлення до життя, агресія, лінощі, невміння протистояти труднощам, що часто призводить до пошуку втіхи в алкоголі, наркотиках або віртуальному світі, який став легкодоступним. Включаючи дітей у систематичні заняття фізичною культурою, масовими видами спорту та позашкільними заходами, ми допомагаємо їм навчитися долати біль, страх і слабкість, що зустрічаються у повсякденному житті.

На тлі сучасної інфантильності, депресії та байдужості, спортивне життя виступає як позитивна альтернатива. Основні психологічні якості, які розвиваються під час фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, включають силу волі, концентрацію уваги, організованість, упевненість у собі, емоційну стійкість і самоконтроль. Із розвитком школи та системи громадсько-сімейного виховання, орієнтованого на пріоритет здоров'я у дітей та підлітків, цілі та завдання проведення спортивних заходів можуть уточнюватися та адаптуватися до потреб сучасності.

Здоров'я – це найцінніша річ, заради якої варто не лише жертвувати часом, зусиллями й благами, а й певною мірою навіть самим життям, оскільки без здоров'я життя стає нестерпним і принизливим. Без здоров'я зникають радість, мудрість, знання та чесноти.

Протягом навчального року в школі були організовані наступні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи для учнів:

1. Спортивні сімейні змагання: Участь батьків і дітей у різних естафетах і спортивних іграх, таких як перетягування каната, біг у мішках або кидання м'яча.

2. Олімпійський день: Організація міні-Олімпіади з різними видами спорту, де учасники змагаються за медалі. Можна провести ігри, пов'язані з різними країнами, щоб підкреслити дух Олімпізму.

3. Квест "Спортивні пригоди": Створення квесту, де учні проходять різні станції з фізичними завданнями та головоломками, які потрібно виконати, щоб перейти до наступної станції.

4. Фестиваль "Здоровий спосіб життя": Програма, що включає лекції про харчування, показові виступи спортивних команд, майстер-класи з різних видів спорту та активні ігри.

5. Козацькі забави: Проведення змагань у традиційних козацьких іграх, таких як "Козацькі перегони", "Перетягування каната", "Стрибки через скакалку" та інші.

6. Тематичні спортивні дні: Наприклад, день гімнастики, день бігу, день ігор з м'ячем, де учні можуть спробувати різні види спорту.

7. Свято "Веселі старты": Організація командних змагань з різними естафетами, які включають веселі елементи, такі як біг у смішних костюмах або з зав'язаними очима.

8. Екологічний спортивний день: Поєднання фізичної активності з охороною навколишнього середовища. Наприклад, організувати змагання з прибирання території або висаджування дерев після спортивних заходів.

9. Спорт як мистецтво: Проведення заходів, що поєднують спорт з мистецтвом, наприклад, показові виступи танців, гімнастики, йоги, а також створення спортивних плакатів і креативних відео.

Такі свята сприяють розвитку командного духу, підвищувати мотивацію учнів до занять фізичною культурою та забезпечувати веселу атмосферу під час навчального процесу.

Особливе значення серед фізкультурно-оздоровчих заходів у школі мають Дні здоров'я, спорту та туризму. Ці заходи, як активна форма відпочинку, сприяють зниженню втомлюваності, запобіганню захворювань і підвищенню працездатності учнів. Вони допомагають зміцнити здоров'я, розвинути необхідні рухові навички та виховують дисципліну, працелюбність, формуючи основи здорового способу життя. Однією з ключових задач Днів здоров'я, спорту і туризму є досягнення максимального оздоровчого ефекту.

До організації фізкультурно-оздоровчих заходів можуть долучатися представники спортивних шкіл, а участь відомих спортсменів, зокрема випускників школи, додає заходам виховного значення. У програму Днів здоров'я, спорту і туризму включаються фізкультурно-оздоровчі активності та спортивні змагання: змагання між класами в різних видах спорту, матчеві зустрічі між командами класів, дні бігу, стрибків, баскетболу тощо. Також проводяться комплексні змагання з народних рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, а також конкурси на точність у вправах, таких

як метання набивних м'ячів, кидки баскетбольного м'яча в кільце, удари по воротах, олімпіади, брейн-ринги тощо.

Підготовка та проведення змагань потребують ретельного планування з урахуванням: наявної спортивної бази, професійних фахівців, вікових категорій, наявності екіпірування, часу та формату змагань.

Для успішної організації заходу необхідно:

- Розробити та затвердити Положення про проведення змагань, своєчасно розіслати його.
- Скласти кошторис на витрати (грамоти, медалі, кубки, призи, оформлення місця проведення).
- Видати наказ про організацію змагань за 4 тижні до початку.
- Призначити відповідальних осіб за підготовку, суддівство, вирішення організаційних питань.
- Розробити сценарій відкриття та закриття змагань.
- Підготувати запрошення, буклети, афіші для розміщення на офіційному сайті закладу.
- Визначити місце проведення заходу та висвітлити його підсумки у ЗМІ та соціальних мережах.
- Забезпечити медичне обслуговування.
- Підготувати документацію (протоколи, таблиці) та вимірювальні прилади (ваги, секундоміри, рулетки тощо).

Такі заходи, як Дні здоров'я, спорту і туризму, забезпечують не лише фізичний, а й виховний ефект, сприяючи всебічному розвитку учнів.

Перед початком змагань обов'язково слід перевірити підготовленість місць їх проведення. Під час самих змагань необхідно заносити результати ігор (естафет) у таблицю, а також коментувати хід подій для учасників та вболівальників. За потреби головний суддя може організувати нараду з представниками команд.

В останній день змагань підводяться підсумки: визначаються місця команд, готуються грамоти, дипломи, пам'ятні вимпели, кубки, призи тощо.

Після цього відбувається закриття змагань і церемонія нагородження переможців.

Основним документом, який регламентує проведення змагань, є Положення про змагання. Його розробляють і затверджують наказом не пізніше, ніж за 14 днів до початку заходу. Важливо суворо дотримуватись цього положення.

Положення повинне містити такі розділи:

1. Цілі та завдання – визначення очікуваних результатів змагань.
2. Місце і терміни проведення – локація, де відбудеться змагання, і дати його проведення.
3. Учасники змагань – кількість команд, максимальна кількість учасників, вікові обмеження, кваліфікаційні вимоги, порядок і строки подання заявок.
4. Програма змагань – номінації, категорії, система заліку, оцінка результатів, умови визначення переможців.
5. Керівництво змаганнями – організатори та суддівська колегія.
6. Медичне обслуговування – заходи для забезпечення медичної допомоги.
7. Нагородження – перелік призів для переможців і призерів.
8. Фінансування змагань – організація, що фінансує захід, дата приїзду та від'їзду, умови проживання та харчування учасників.

При необхідності, до Положення можна додати інші пункти, враховуючи масштаб і характер змагань, участь спонсорів тощо.

Організатори фізкультурно-спортивних заходів зобов'язані визначити умови їх проведення, відповідати за їх організацію та безпеку. Вони мають право припиняти захід, змінювати його час або підсумовувати результати.

Нижче наведено типовий звіт про проведення спортивно-масових заходів. Також, для організації педагогічного експерименту нами було розроблено та затверджено План заходів з підготовки та проведення «Олімпійського року» Чернівецької гімназії №9 Чернівецької міської ради.

**План заходів до підготовки та проведення
Олімпійський рік Чернівецької гімназії №9 Чернівецької міської
ради**

Місце проведення: спортивна база Чернівецької гімназії №9
Чернівецької міської ради

Дата та час проведення: на протязі року

Мета заходу: організація змістовного дозвілля та зайнятості дітей, юнацтва та молоді, пропаганда та подальша популяризація рухової активності молоді та здорового способу життя.

№ з/п	Заплановані заходи	Строки виконання
1	Проведення засідання оргкомітету	10.10.2023
2	Розробка та затвердження положення Олімпійський рік Чернівецької гімназії №9 Чернівецької міської ради	До 20.10.2023
3	Розробка сценарію щодо проведення Олімпійський рік Чернівецької гімназії №9 Чернівецької міської ради	Жовтень-листопад 2023
4.	Видати наказ про проведення Олімпійський рік Чернівецької гімназії №9 Чернівецької міської ради	Жовтень 2023
5	Обрання та затвердження суддівської колегії	Жовтень 2023
6	Забезпечення змагань музичним супроводом, протоколами	Протягом навчального року
7	Скласти кошторис (оренда, медалі, грамоти, кубки, солодкі призи, аеродизайн зали, банер та ін..)	Березень 2024
8	Розробити план спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями	Жовтень 2023

	середнього шкільного віку	
9	Запросити гостей (почесних, вихованців закладів міста, району та батьків вихованців)	За 14 днів о початку проведення певного заходу
10	Медичне забезпечення	Протягом навчального року
11	Підведення підсумків, нагородження	Травень 2024

Даний План заходів до підготовки та проведення Олімпійський рік Чернівецької гімназії №9 Чернівецької міської ради було затверджено директором гімназії.

3.2. Аналіз впливу проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку для розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів за результатами проведеного анкетування учнів середнього шкільного віку стосовно зацікавленості у відвідуванні уроків фізичної культури та розвитку власних фізичних якостей

На початку педагогічного експерименту було розроблено та проведено анонімне анкетування серед учнів Чернівецької гімназії №9 Чернівецької міської ради. Участь у дослідницькій роботі взяли учні 5-9 класів, загалом 157 респондентів.

Анкета складалася з ключових питань, спрямованих на:

- визначення мотиваційних факторів, що спонукають школярів до занять фізичною культурою;
- виявлення причин можливого незадоволення школярів уроками фізичної культури.

Після завершення першого етапу (перед експериментом) було отримано такі результати.

**Мотиви школярів до занять фізичною культурою учні 5-9 класів,
% (n=157)**

Мотив	Відповідь, %	
	Так	Ні
Прагнення мати гарну фігуру	31,7	68,3
Для того, щоб покращити свій стан здоров'я	56,1	43,9
Наполягання батьків	43,9	56,1
Можливість стати відомим спортсменом	13,0	87,0
Спілкування з однокласниками	47,2	52,8
Прагнення навчитися чомусь новому	28,4	71,6
Для гарного самопочуття	51,2	48,8
Власні переконання та судження	29,3	70,7
Покращення знань з спортивного орієнтування	46,3	53,7
Участь у заходах та змаганнях	58,5	41,5

Серед основних мотивів відвідування уроків фізичної культури школярі відзначили такі:

- Участь у заходах та змаганнях — 58,5%;
- Покращення стану здоров'я — 56,1%;
- Гарне самопочуття — 51,2%;
- Спілкування з однокласниками — 47,2%.

Ці результати свідчать про те, що участь у спортивних заходах і змаганнях, а також турбота про здоров'я та спілкування з однолітками є вагомими факторами, які стимулюють школярів відвідувати уроки фізичної

культури.

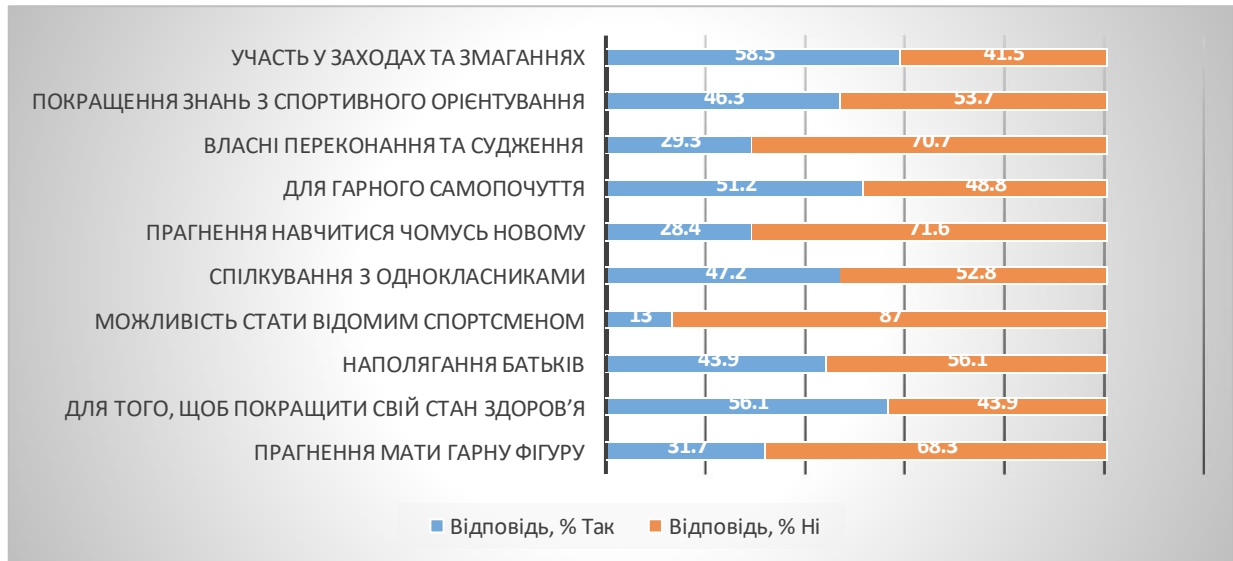


Рис.3.1 Мотиви школярів до занять фізичною культурою учні 5-9 класів (n=157)

Однією з важливих задач сучасної школи є формування у школярів позитивного ставлення до уроків фізичної культури. Аналіз результатів дослідження свідчить, що більшість учнів мають позитивне ставлення до цих занять. Проте існують і фактори, що знижують їхнє задоволення, серед яких основними є:

- одноманітність уроків;
- відсутність видів спорту, що цікавлять учнів;
- недостатній або застарілий спортивний інвентар;
- незадовільні стосунки з вчителем.

Ці причини вказують на необхідність урізноманітнення занять, оновлення матеріальної бази та поліпшення взаємодії між учнями та вчителями фізичної культури.

**Причини незадоволення школярів уроками фізичної культури учні
5-9 класів, % (n=157)**

Причина	Відповідь, %	
	Так	Ні
Не цікаво	27,6	72,4
Не задовольняє зміст уроків	13,8	86,2
Надмірне фізичне навантаження	25,2	74,8
Поганий інвентар	36,6	63,4
Одноманітність уроків	54,5	45,5
Відсутність видів, що подобаються	47,2	52,8
Відносини з вчителем	33,3	66,7

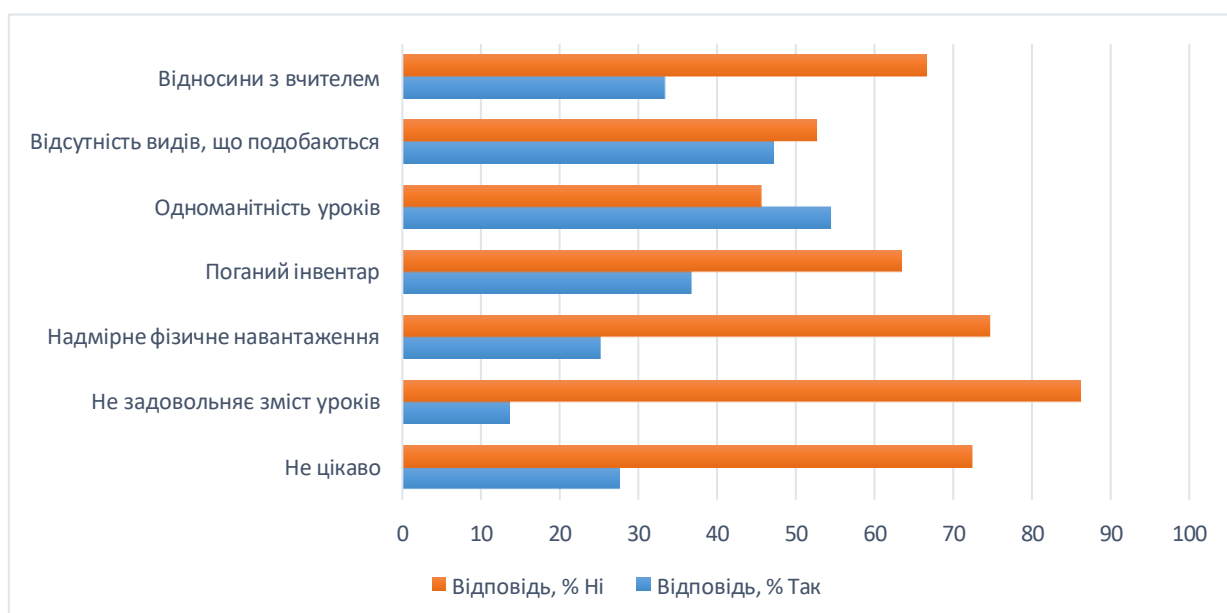


Рис.3.2 Причини незадоволення школярів уроками фізичної культури учні 5-9 класів, % (n=157)

На запитання «Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури?» школярі надали такі відповіді:

Ніколи не пропускають — 25%;

Інколи пропускають — 56,8%;

Регулярно пропускають — 3,5%;

Звільнені через хворобу — 14,7%.

Ці дані свідчать про те, що більшість учнів відвідують уроки фізичної культури періодично, і лише чверть з них відвідує заняття постійно, що може бути пов'язано як із особистими мотивами, так і з об'єктивними обставинами, такими як стан здоров'я.

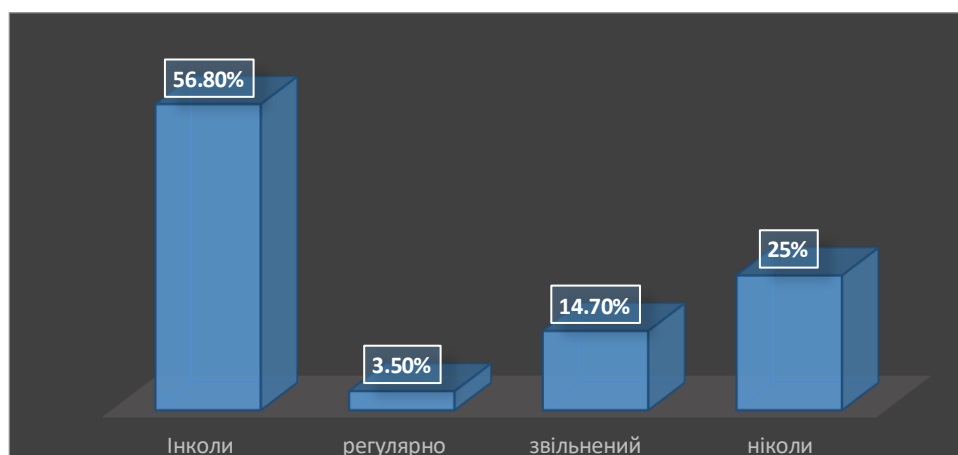


Рис.3.3 Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури? (до експерименту)

Дослідження показали, що більшість опитаних школярів оцінюють свою фізичну підготовленість як добру або задовільну. Однак об'єктивні дані про фізичний стан свідчать про нижчий за середній рівень розвитку багатьох показників фізичної підготовленості серед учнів середнього шкільного віку.

Середній шкільний вік є періодом активного фізичного розвитку та формування інтересів і мотивів до навчання, у тому числі й до занять з фізичної культури. Однак результати опитування вказують на значну частину учнів, які висловлюють незадоволення традиційним змістом шкільних уроків з фізичної культури. Це свідчить про необхідність удосконалення програм фізичної підготовки для більш повного врахування інтересів і потреб учнів.

Після завершення педагогічного експерименту і повторного опитування, в якому взяла участь та сама група респондентів, було виявлено зміни в їх ставленні до уроків фізичної культури, а також зацікавленість у регулярній руховій активності та веденні здорового способу життя.

На запитання: «Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури?» результати показали помітне зниження кількості пропусків порівняно з результатами до експерименту. Це може свідчити про зростання інтересу до занять фізичною культурою та розуміння важливості фізичної активності для підтримання здоров'я.

Таблиця 3.3.

Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури?

Інколи	80 %
регулярно	3,5%,
звільнений	14,7%
ніколи	1,8%,

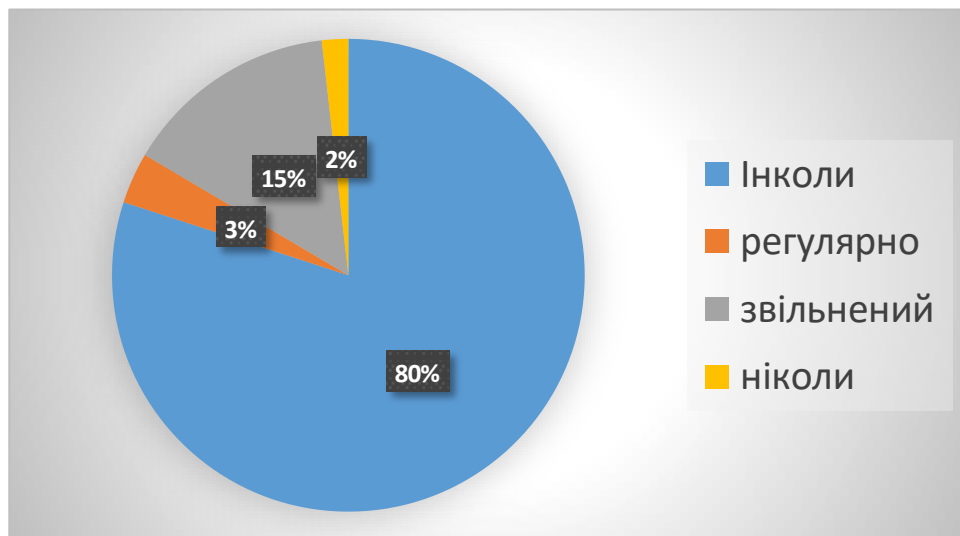


Рис.3.4 Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури? (після експерименту)

Дані результати опитування свідчать про позитивні зміни відношення учні до занять фізичної культури та рухової активності за умови, якщо вчителі фізичної культури постійно будуть сплановувати різноманітні заходи спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих занять з учнями як на уроках так і у позакласній роботі середнього шкільного віку.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури підтверджує, що спортивно-масові заходи, такі як змагання, фестивалі та традиційні спортивні свята, є одним із найефективніших засобів залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Вони сприяють вихованню колективізму, формують почуття гордості за свій гурток чи навчальний заклад, а також допомагають учням відчувати себе частиною шкільних традицій і історії.

Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи для учнів середнього шкільного віку підвищують інтерес до занять фізичною культурою, полегшують організацію навчального процесу та роблять змагання більш привабливими для глядачів. Постійна участь у змаганнях стимулює учнів до систематичних тренувань і сприяє підвищенню спортивних результатів. При плануванні календаря змагань варто враховувати рівень спортивної підготовки учасників, забезпечуючи різноманітність заходів за складом, масштабом і умовами проведення, а також піклуючись про якість обладнання та інвентарю.

Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи вирішують важливе завдання організації дозвілля дітей, сприяючи формуванню здорового способу життя та протидіючи таким негативним явищам, як пасивність, агресія та залежності. Завдяки систематичним заняттям фізичною культурою та спортом, діти вчаться долати страх, слабкість та небажання, що допомагає їм розвивати стійкість і волю, важливі для подолання життєвих труднощів.

2. Організація освітнього процесу з фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку потребує поєднання індивідуальних та групових методів із обов'язковим особистісно-орієнтованим підходом. Це також передбачає диференційовані комплекси вправ для хлопців та дівчат, що враховує їхні різні фізичні особливості.

На уроках фізичної культури важливо застосовувати не тільки загальні методи, а й спортивно-ігрові та змагальні методи. Спортивні ігри відіграють значну роль у розвитку рухових та фізичних якостей, формуючи всебічно розвинену особистість

Позакласна спортивно-масова робота є важливим компонентом фізичного виховання учнів середньої школи. Вона сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, розвитку рухових навичок і вихованню здорового способу життя, що є ключовими факторами гармонійного розвитку особистості.

Мотивація до рухової активності в учнів середньої школи значною мірою залежить від індивідуального підходу та цікавих форм проведення заходів. Організація позакласних спортивних змагань, ігрових тренувань, спортивних свят і туристичних походів активізує зацікавленість дітей у фізичній культурі.

3. Соціальний аспект позакласної спортивно-масової роботи сприяє розвитку комунікативних навичок учнів, формуванню вміння працювати в команді, розвитку почуття відповідальності та лідерських якостей. Участь у спільних заходах забезпечує ефективну інтеграцію учнів у шкільну спільноту.

Підвищення мотивації до фізичної активності через позакласну роботу сприяє вирішенню проблеми недостатньої рухової активності серед учнів середнього віку. Позакласні заходи є ефективним засобом профілактики гіподинамії, ожиріння та інших пов'язаних із сидячим способом життя проблем.

Різноманітність форм позакласної роботи — спортивні секції, змагання, майстер-класи, оздоровчі прогулянки тощо — дозволяє враховувати інтереси різних учнів, їхні здібності та рівень підготовки. Це допомагає долати бар'єри, пов'язані зі страхом невдачі або браком досвіду, і формує у дітей впевненість у власних силах.

Ефективна організація позакласної роботи потребує співпраці педагогів, учнів та батьків. Підтримка з боку батьків та їхнє залучення до спортивних заходів створює позитивний приклад і стимулює дітей до активного способу життя.

Результати дослідження підтвердили, що позакласна спортивно-масова робота позитивно впливає на навчальну успішність учнів та їхній загальний емоційний стан. Фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню концентрації та підвищенню настрою.

Рекомендується ширше використовувати ігрові форми діяльності та елементи змагань у позакласній роботі, оскільки вони найбільше мотивують учнів до участі.

Необхідно створювати дружню та підтримуючу атмосферу під час позакласних занять, що стимулює позитивне ставлення учнів до фізичної активності.

Варто впроваджувати систематичний аналіз зацікавлень і потреб учнів для адаптації програми позакласної роботи до їхніх інтересів.

Позакласна спортивно-масова робота є ефективним інструментом розвитку рухової активності та формування здорового способу життя в учнів середньої школи. Її систематичне та якісне впровадження сприяє гармонійному розвитку учнів і закладає основу для активного та здорового дорослого життя.

.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисенко, О.В. Логинов С.В., Лубишева Л.І. Розвиток координаційних хібноостей у дітей молодшого шкільного віку засобами дзюдо. Теорія та практика фізичної культури. 2015. № 6. С. 86-89.
2. Боярчук О.Д. Гаврелюк С.В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «імені Тараса Шевченка», 2017. 252 с.
3. Васкан І. Г. Значення рухової активності в способі життя школярів. *Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти* : наук.-метод. журн. 2017. № 4 (18). С. 136–140.
4. Васкан І. Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. № 2 (26). С. 24–30.
5. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. *Фізичне виховання і спорт : журнал* – 2016. – № 8. – С. 7–10.
6. Васкан І. Г. Розтока А.В. Стан і формування в школярів інтересу до фізичної культури та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 4 (20). С. 247–252.
7. Квак, О. В. Позитивний вплив фізичних вправ на навчальну успішність школярів. *Макаренківська концепція підготовки вчителів у контексті вітчизняних та світових тенденцій розвитку педагогічної освіти : матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф. Упр. майстерність керівника навч. закладу : Упр. проектами у сфері науки, освіти, інновацій та інформатизації. Упр. інноваційною діяльністю в освіті та у виробництві* :

Всеукр. наук.-практ. семінар, (Полтава, 13-14 берез. 2018 р.) / за ред. М. В. Гриньової ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ін-т пед. освіти та освіти дорослих НАПН України, Ін-т обдарованої дитини НАПН України. Полтава, 2018. С. 79-80.

8. Козетов, Ігор Виховання спритності та координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання в школі*. 20018. № 1. С. 10-14.

9. Круцевич, Т.Ю. Марченко О. Концептуальні засади гендерного підходу у фізичному вихованні школярів. *Спортивний вісник*. Придніпров'я. 2019. № 2. С. 104-114.

10. Кузьменко, І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Харків. держ. академія фіз. культури. Харків., 2020. 20 с

11. Лях, Т.О., Лях М.В. Погляди видатних педагогів минулого на фізичне виховання дітей та їх взаємозв'язок з сучасністю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. Вип. 147. т. 2. С. 72-75.

12. Маслова О. Гопей М. Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичної культури дітей з вадами слуху. *Теорія і методика фізичної культури і спорту*. 2017. № 3. С. 78-85.

13. Аксьонова, О.П., Кириленко, Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 3 (97). 25-32.

14. Альошина А.І., Бичук О.І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. 88-

15. Блажко Ю.А. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Вінниця. 2019. № 2. 21-2.
16. Боген М.М. Навчання рухових дій. Фізична культура і спорт, 2018. 234 с.
17. І. О. Логвиненко, Н.Є. Нестерчук, фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо взявших участь в операції об'єднаних сил , *Rehabilitation and Recreation*: № 8 (2021): Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation)
18. І. О. Сидорук, А. М. Гірак, Т. В. Гамма, І. О. Орел, Рухливі ігри в системі фізичної культури дітей молодшого шкільного віку , *Rehabilitation and Recreation*: № 9 (2021): *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини* (Rehabilitation and Recreation)
19. І. Р. Зарічнюк, Е. О. Жигульова, А. В. Заїкін, Гіподинамія як одна з актуальних причин розвитку шийного остеохондрозу , *Rehabilitation and Recreation*: № 12 (2022): *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини* (Rehabilitation and Recreation)
20. Куц О.С. Невирішені проблеми фізичної культуришколярів на перехресті віків. Теорія і методика фізичної культури та спорту. 2022. № 2. 14-15.
21. М. В. Шеїна, Н. Є. Нестерчук, Сучасні методи фізичної реабілітації дітей із плоскостопістю , *Rehabilitation and Recreation*: № 8 (2021): *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини* (Rehabilitation and Recreation)
22. Мороз, Ф. Гавришко С. Стан та розвиток фізичної культури дітей дошкільного та шкільного віку. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка / гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 228-234

23. Москаленко, Н. Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 115-121.
24. Н. Є. Нестерчук, І. О. Сидорук, Залучення батьків до соціальної адаптації дітей з синдромом дауна , *Rehabilitation and Recreation: № 12 (2022): Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation)*
25. О. В. Гноєвий, В. Б. Бакурідзе-Маніна, О. Б. Неханевич, Проблеми фізичної терапії рухових розладів при нестабільності плечового суглоба , *Rehabilitation and Recreation: № 13 (2022): Rehabilitation and Recreation*
26. Олейник, А. І. Теоретичні основи використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури засобами хореографії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* .Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. Вип. 147. т. 2. С. 95-98.
27. Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичної культури дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичної культури і спорту. 2013. № 3. 76-81.
28. Пономаренко О.В., Герасименко М.О. Теоретико - методичні аспекти управління системою формування координаційних здібностей. *Методика управління навчальними закладами* : матеріали Всеукр. науково-практич. семінару (м. Полтава, 14 березня 2013 р.) / за ред. М. В. Гриньової; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2013. С. 41-44.
29. Про освіту: Закон України. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, №38-39, ст.380
30. Психологія розвитку та формування особистості дитини : реком. бібліогр. покажч. Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наукова бібліотека / уклад.: Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2018. 76 с.

31. Рибалко Л.М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2(340). 240-251
32. Сагунова, Ірина Розвиток координаційних здібностей старших дошкільників нетрадиційними засобами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2-3. С. 67-70.
33. Система фізичної культури різних країн світу. *Здоров'я та фізична культура*. 2019. № 1. С. 4-5.
34. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7 - 17 років. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 170-172.
35. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. Харків, 2006. № 6. 22-26.
36. Сутула, В. Про сутність взаємозв'язку між фізичною культурою і фізичним вихованням. *Теорія і методика фізичної культури і спорту*. 2017. № 4. С. 91-96.
37. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів. / Під ред. В.І. Уса-кова. Красноярськ, 2020. 126 с.
38. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту*. Харків. 2008. № 2. 141-146.
39. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції / за заг. ред. І.І. Вржеснєвського. Кив. НАУ, 2019. С. 11-14.
40. Чумак В. В. 90 Вікова психологія : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015 192 с.

41. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичної культури школярів. Частина 1 . Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2006. 248 с.
42. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичної культури школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2006. 248 с.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ **Микола КОРШЕНКО**
(підпис)