

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

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

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У
ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав(ла):

Студент (ка) 2 курсу, 605 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Білий Артур Вікторович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Дарійчук С.В.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____від листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

АНОТАЦІЯ

Білий А.В. Особливості використання інноваційних технологій у освітньому процесі з фізичної культури учнів 1-2 класу. Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта. (Фізична культура)». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2024.

В кваліфікаційній роботі проаналізовано нормативно-програмові особливості організації фізкультурної освітньої галузі в сучасному закладі освіти, визначено специфіку Типових освітніх програм початкової школи, описані інноваційні технології як актуальні формати оптимізації шкільної фізичної культури. Запропоновано варіанти сюжетних та домінантних уроків, активних перерв для учнів 1-2 класу, перевірено ефективність їх впровадження в освітній процес початкової школи в ході педагогічного експерименту.

Ключові слова: інновації, сюжет, тайбо, урок, учні 1-2 класу, фізкультурна освітня галузь.

ABSTRACT

Bilyi A.V. Features of Using Innovative Technologies in the Physical Education Process for 1st-2nd Grade Students. Qualification work of the second (master's) level of higher education in the specialty 014 «Secondary education (Physical Culture)». – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2024.

The qualification paper analyzes the regulatory and program-specific features of organizing the physical education sector in a modern educational institution, defines the specifics of the Standard Educational Programs for primary school, and describes innovative technologies as relevant formats for optimizing school physical education. Suggested are options for thematic and dominant lessons, active breaks for

1st-2nd grade students, and the effectiveness of their implementation in the primary school educational process was tested during a pedagogical experiment.

Keywords: innovations, theme, Taebo, lesson, 1st-2nd grade students, physical education sector.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГЛАМЕНТУВАННЯ, ЗМІСТ, ОСОБЛИВОСТІ.....	8
1.1 Державний стандарт початкової освіти: фізкультурна освітня галузь.....	8
1.2 Характеристика змісту обов’язкових результати навчання учнів початкової школи з ФІО	12
1.3 Особливості базового навчального планування початкової освіти...	17
1.4 Інноваційні технології як актуальні складові сучасної фізкультурної освітньої галузі.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	42
2.1 Методи дослідження.....	42
2.2 Організація дослідження.....	48
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УРОЧНУ ТА ПОЗАУРОЧНУ ФОРМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	50
3.1 Особливості використання інноваційних форм – сюжетних та домінантних уроків й «цікавих» перерв в освітньому процесі початкової школи.....	50
3.2 Результати дослідження та обговорення результатів.....	55
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність. В сучасних умовах реформування освіти в Україні особливої уваги заслуговує впровадження інноваційних технологій в освітній процес, зокрема у сфері фізичного виховання молодших школярів. Фізична культура є важливою складовою гармонійного розвитку дитини, сприяє зміцненню її фізичного здоров'я, формуванню життєво необхідних рухових навичок, а також вихованню позитивних соціальних та емоційних якостей. Використання інноваційних підходів у навчанні фізичної культури дозволяє підвищити інтерес до занять, урізноманітнити освітній процес і зробити його більш ефективним.

Особливої актуальності ця тема набуває для молодших школярів, зокрема учнів 1-2 класів, оскільки саме у цей період закладаються основи фізичної активності та звички до здорового способу життя. Використання традиційних методів навчання часто втрачає свою ефективність у зв'язку зі змінами у психофізіологічних особливостях сучасних дітей, тому виникає необхідність пошуку нових, більш результативних підходів.

Інноваційні технології, такі як інтерактивні ігрові методики, використання цифрових інструментів для моніторингу фізичної активності, застосування адаптивних програм, дозволяють зробити процес фізичного виховання більш доступним і цікавим для учнів молодшого шкільного віку. Вони також сприяють індивідуалізації навчання, що важливо для розвитку кожної дитини відповідно до її фізичних можливостей і потреб.

Впровадження інноваційних технологій у фізичну культуру є важливим кроком для підвищення ефективності занять, стимулювання учнів до регулярної рухової активності та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. У контексті сучасних викликів, таких як зниження рівня фізичної активності дітей та збільшення кількості проблем зі здоров'ям, дослідження цього питання є вкрай актуальним та має велике практичне значення для розвитку системи освіти в Україні.

Мета дослідження: перевірити ефективність використання інноваційних технологій у освітньому процесі з фізичної культури учнів 1-2 класу.

Завдання дослідження:

- проаналізувати нормативно-програмові особливості організації фізкультурної освітньої галузі та описати інноваційні технології як потенційні її складові;
- розробити конспекти уроків, структуру перерв із використанням таких технологій для учнів 1-2 класу;
- перевірити ефективність їх впровадження в освітній процес початкової школи в ході педагогічного експерименту.

Об'єкт дослідження – освітній процес з фізичної культури в сучасній початковій школі.

Предмет дослідження – інноваційні технології як актуальні складові сучасної фізкультурної освітньої галузі.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічне спостереження (інтерв'ювання), педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Гіпотеза. Передбачаємо, що використання інноваційних форм фізичного виховання – сюжетних та домінантних уроків й «цікавих» перерв в освітньому процесі початкової школи урізноманітнять зміст уроків фізичної культури та оптимізують рухову активність школярів протягом дня.

Теоретична значимість роботи полягає у пролонгації вивчення такої важливої проблеми як аспекти використання інноваційних технологій у освітньому процесі з фізичної культури учнів 1-2 класу в контексті вимог Державного стандарту початкової освіти.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що

- охарактеризовано фізкультурну освітню галузь початкової школи: її нормативно-правове регламентування, зміст, особливості тощо;
- зацентовано на змісті фізкультурній освітній галузі Типових освітніх програм для 1-2 класу та аналізі інноваційних технологій як її

актуальних складових;

- оприлюднено ідеї творчого використання інноваційних форм – сюжетних та домінантних уроків фізичної культури й «цікавих» активних перерв в освітньому процесі початкової школи, їх організаційні особливості, виокремлено зміст цих форм задля впровадження в практику роботи з школярами.

Апробація дослідження. Результати дослідження оприлюднено в в збірнику матеріалів щорічної науково-практичної студентської конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (квітень 2024 р.) та виокремлено у Додатках. Стаття на тему «Особливості використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі з фізичної культури учнів 1-2 класів» (27.04. 2024 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел – 48 найменування, з них – 5 іноземною мовою. Загальний обсяг – 80 сторінки, з них 68 основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГЛАМЕНТУВАННЯ, ЗМІСТ, ОСОБЛИВОСТІ

1.1 Державний стандарт початкової освіти: фізкультурна освітня галузь

Реформа «Нова українська школа» (НУШ), яка стартувала у 2018 році, є довгостроковим проєктом, спрямованим на трансформацію освітньої системи. Одним із ключових інструментів НУШ є сучасні інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), що сприяють оптимізації навчальних процесів і значно розширюють можливості для педагогів та учнів. Впровадження ІКТ допомагає формувати у школярів життєво необхідні та професійні компетентності. Основна мета НУШ — створити школу, де навчання буде комфортним і сприятиме розвитку практичних навичок, таких як критичне мислення, проведення досліджень, експериментів і здатність висловлювати власну думку [20].

Відповідно до сучасних нормативно-правових актів, що регулюють початкову освіту, її завдання полягають у всебічному розвитку особистості дитини, розкритті її талантів і здібностей, формуванні компетентностей та наскрізних умінь. Увага приділяється віковим та індивідуальним психофізіологічним особливостям і потребам учнів, а також розвитку їхньої самостійності, творчого потенціалу та допитливості [10].

Пункт 4 Державного стандарту початкової освіти виокремив ціннісні орієнтири на яких ґрунтується реалізація мети початкової освіти. Отже, це: «визнання унікальності та обдарованості кожної дитини, що забезпечується рівним доступом до освіти, заборонаю будь-яких форм дискримінації або відокремлення дітей на основі попереднього відбору;

- цінність дитинства, що оберігається шляхом встановлення освітніх вимог, які відповідають віковим особливостям дитини, визнання прав дитини на

навчання через діяльність, зокрема гру, обмеження обсягу домашніх завдань для збільшення часу на рухову активність і творчість дитини;

- радість пізнання, що обумовлюється використанням в освітньому процесі дослідницької та проектної діяльності;

- розвиток вільної особистості шляхом підтримки самостійності, незалежного мислення, оптимізму та впевненості в собі;

- міцного здоров'я та добробуту, яких можливо досягти шляхом формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку;

- забезпечення безпеки у результаті створення атмосфери довіри і взаємоповаги, перетворення школи на безпечне місце, де запобігають насильству і цькуванню, надають необхідну підтримку;

- утвердження людської гідності шляхом виховання чесності, відваги, наполегливості, доброти, здатності до співчуття і співпереживання, справедливості, поваги до прав людини (зокрема, права на життя, здоров'я, власність, свободу слова тощо);

- плекання любові до рідного краю та української культури, шанобливе ставлення до Української держави;

- формування активної громадянської позиції, відповідальності за своє життя, розвиток громади та суспільства, збереження навколишнього світу» [10].

Державний стандарт початкової освіти – це засадничий документ, що регламентує основні підходи до навчання в початковій школі, до «обов'язкових компетентностей» та результатів навчання, загальний обсяг навчального навантаження [32].

Основна ідея Нової української школи та оновленого Стандарту полягає у навчанні, що базується на формуванні компетентностей. Сучасний Закон України «Про освіту» трактує поняття компетентності як «динамічне поєднання знань, умінь, навичок, способів мислення, переконань, цінностей та інших особистих якостей, які забезпечують здатність людини успішно

соціалізуватися, реалізовувати професійну діяльність або продовжувати навчання» [13].

Отже, головний акцент робиться не на накопиченні знань як таких, а на тому, як учень може їх застосувати. Саме тому у Стандарті передбачено постійний зв'язок із життєвим досвідом дитини та можливістю використовувати набуті знання на практиці. Отже, компетентність це – здатність використовувати знання і навички у своєму житті.

Компетентності, визначені у Стандарті, чітко відповідають змісту закону, на якому безпосередньо він базується:

- «вільне володіння державною мовою;
- здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- математична компетентність;
- компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;
- інформаційно-комунікаційна компетентність;
- навчання впродовж життя;
- громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей;
- культурна компетентність;
- підприємливість та фінансова грамотність» [13].

Формування компетентностей базується на досвіді учнів і їхніх потребах, які мотивують до навчання. Знання та вміння, отримані у школі, родині й соціальному середовищі, стають основою для формування ставлення до цих знань і їх використання.

Виділено спільні для всіх ключових компетентностей вміння, такі як читання «з розумінням, вміння висловлювати власну думку усно і письмово,

критичне та системне мислення, творчість, ініціативність, здатність логічно обґрунтовувати позицію, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими» [10].

Згідно положень Державного стандарту, вимоги до обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти поділено на 9 освітніх галузей:

«мовно-літературна (українська мова, мови відповідних корінних народів і національних меншин; літератури; українська мова та література для корінних народів і національних меншин; іншомовна освіта); математична; природнича; технологічна; інформатична; соціальна і здоров'язбережувальна; громадянська та історична; мистецька; фізкультурна» [10] (дивись рис. 1.1).



Рис. 1. 1 Освітні галузі початкової освіти згідно Державного стандарту початкової освіти

В свою чергу, потенціал (КП) цих галузей забезпечує формування всіх ключових компетентностей. Тобто, на думку одного із ідеологів стандарту Р. Шияна, це одне із досягнень, одна із ключових тез, адже забезпечує наскрізний розвиток однієї й тієї ж компетентності [33].

Для освітньої галузі окреслено мету та загальні результати навчання здобувачів освіти в цілому. Де мета – це загальний напрям, в якому повинен рухатись учень, а результати – підрядні меті результати у певний період навчання без деталей тощо. Саме за ними формуються обов’язкові результати навчання, які є підставою для їх пролонгації, подальшого навчання в закладах загальної середньої освіти.

Ціллю фізкультурної освітньої галузі названо «формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок» [33].

Для досягнення цілей цієї галузі здобувач освіти, у даному випадку, учень молодших класів займається фізичною активністю, спортом, проявляє певні рухові вміння і навички, й, що важливо, впроваджує їх у житті. Вміє підібрати конкретні фізичні вправи для підвищення рівня власної фізичної підготовленості, «усвідомлює значення фізичних вправ для здоров’я, емоційного інтелекту, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії». Актуальним є вимога щодо використання принципу «Fair play», правил безпечної і чесної гри, а також уміє боротися, вигравати і програвати.

1.2 Характеристика змісту обов’язкових результати навчання учнів початкової школи з ФІО

Відповідно Додатку 11 до Державного стандарту початкової освіти вимоги до «обов’язкових результатів навчання здобувачів освіти з фізкультурної освітньої галузі (ФІО)» розділені на 3 загальні групи:

- «заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом, демонстрація рухових умінь та навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях;

- вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості;
- дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія» [11].

В свою чергу, кожна група ділиться на загальні результати навчання здобувачів освіти. Саме за цими результатами впорядковано обов'язкові результати навчання здобувачів освіти (див. Таб. 1.1).

Таблиця 1.1

Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів 1-2 класів з ФІО

Загальні результати навчання здобувачів освіти	Обов'язкові результати навчання здобувачів освіти 1-2 класів
<i>1. → Заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонстрація рухових умінь та навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях</i>	
Виконує <u>життєво</u> необхідні рухові дії	1.1 виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання), виконує вправи з предметами та без них (за наявності відповідних умов)
Моделює рухову діяльність	1.2 розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики; розрізняє, добирає та виконує фізичні вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей
Виконує фізичні вправи під час ігрової діяльності та змагань	1.3 виконує рухові дії під час рухливих ігор під керівництвом вчителя

Отже, учні 1-2 класу під час занять руховою активністю, фізичною культурою та спортом повинні виконувати основні рухи – ходьбу, біг, стрибки, вміє лазати та перелізати, вміє плавати, володіє ковзанням (в тексті стандарту – вправи на пересування – А. Б.). Крім того, вони вміють виконати вправи з предметами та без них.

На думку розробників стандарту, учні 1-2 класу повинні не тільки виконувати вправ для ранкової гімнастики, а, що важливо, розуміти їх сутність,

підбирати і компанувати такий комплекс. Дотично, вміти розрізняти, добирати та виконувати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей, зокрема елементи різних видів спорту. А також виконують рухові дії під час рухливих ігор та естафет, в змагальній діяльності тощо.

Таблиця 1.2

**Вимоги до «обов’язкових результатів навчання» учнів 1-2 класів з
ФІО (друга група) [11].**

Загальні результати навчання здобувачів освіти	Обов’язкові результати навчання здобувачів освіти 1-2 класи
<i>2. Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості</i>	
Контролює свій фізичний стан	2.1 контролює своє самопочуття за підтримки дорослих у закладі загальної середньої освіти і поза його межами
Аналізує та оцінює вплив фізичного навантаження на стан здоров’я	2.2 пояснює значення фізичних вправ для здоров’я людини
Добирає фізичні вправи для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров’я	2.3 обирає за допомогою вчителя та виконує вправи/ігри і елементи різних видів спорту для розвитку фізичних якостей

Умовна друга група охопила вимоги до результатів навчання здобувачів освіти, а саме учнів 1-2 класу, в контексті вибору фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості. Відповідно, задля здійснення такого вибору учні повинні розуміти сутність понять «фізична підготовленість», «фізичний стан», вміти його контролювати, зокрема й за межами закладу освіти, приймати підтримку дорослих у цьому процесі. Також аналізувати та оцінювати вплив та значення фізичного навантаження для здоров’я.

В даній групі вимог продовжується акцентування на вмінні розрізняти, добирати та виконувати різноманітні вправи, проводити ігри та елементи різних видів спорту (таблиця 1.2).

Третя група, що об’єднала виховні та соціо-етичні вимоги, а саме дотримання норм чесної гри, навичку вигравати, а ще й, що важливіше,

програвати; розуміння важливості фізичних вправ для підтримання здоров'я, отримання задоволення, зміцнення характеру, самовираження та налагодження соціальних зв'язків.

Таблиця 1.3

**Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів 1-2 класів з ФІО
(третя група)**

Загальні результати навчання здобувачів освіти	Обов'язкові результати навчання здобувачів освіти 1-2 класи
3. <i>Дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія</i>	
Виконує різні соціальні ролі	3.1 виконує різні ролі під час рухливих ігор, забав, обрядів та інших форм рухової діяльності
Дотримується безпечної поведінки	3.2 дотримується правил безпеки особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності
Дотримується етичних норм у руховій діяльності	3.3 дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; не засмучується через поразку

Тут важливим називаємо вміння виконувати різні соціальні ролі ведучого, судді, учасника команди, приймати участь в рухливих іграх, забавах, обрядах та інших формах рухової діяльності як окрема персона. Ця група вимог окреслила як обов'язковий результат дотримується правил безпеки та чесної гри особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності. Актуальним для сьогодення є виокремлення здатності розуміти і оцінювати себе, бачити свої можливості і обмеження, приймати себе зі своїми сильними і слабкими сторонами; розпізнавати у себе емоції, розуміти причини їх виникнення, наприклад не засмучуватись через поразку (дивись Таб.1.3).

Обов'язкові результати навчання, згідно положень стандарту, представляються у виді індексу, вбrevіатура (скорочено) означає освітню галузь, наприклад, ФІО – фізкультурна освітня галузь.

Цифра на початку індексу вказує на клас або рік навчання, наприклад, 2 ФІО. Перша цифра після абrevіатури до крапки означає порядковий номер

загальної цілі, з якою пов'язаний обов'язковий результат. Наприклад, 2 ФІО 1. позначає заняття фізичною культурою, спортом, розвиток рухових умінь та навичок, їх застосування в життєвих ситуаціях. Запис 2 ФІО 1.2, де цифра після крапки означає конкретний результат, передбачає моделювання рухової діяльності: розуміння змісту, вибір і виконання фізичних вправ для розвитку фізичних якостей.

Державний стандарт початкової освіти визначає вимоги до результатів навчання учнів у межах фізкультурної освітньої галузі (ФІО), поділяючи їх на загальні результати (орієнтовані на досягнення мети) та обов'язкові результати, згруповані за трьома напрямками:

Заняття фізичною культурою та спортом: використання рухових умінь і навичок у життєвих ситуаціях, вибір вправ для підвищення фізичної підготовленості, дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати.

Розвиток рухових навичок: учні 1-2 класів мають освоїти базові рухи (ходьба, біг, стрибки, вправи з предметами тощо) та розуміти сутність і комплекси гімнастичних вправ (1.1, 1.2). Також акцентується вміння діяти в рухливих іграх та естафетах (1.3).

Підвищення фізичної підготовленості: передбачає розуміння понять «фізична підготовленість», «фізичний стан», контроль за станом організму (з підтримкою дорослих), оцінку впливу фізичного навантаження на здоров'я (2.1, 2.2).

Третя група об'єднує виховні та соціо-етичні вимоги, такі як дотримання правил безпеки та чесної гри, розуміння значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, формування характеру та соціальної взаємодії. Учні мають виконувати різні соціальні ролі (3.1), дотримуватись правил безпеки (3.2) та розвивати емоційний інтелект, зокрема приймати свої сильні й слабкі сторони та навчатися справлятися з поразками (3.3).

1.3 Особливості базового навчального планування початкової освіти

Державний стандарт початкової освіти передбачає організацію навчального процесу, що базується на діяльнісному підході та інтеграції знань. У першому навчальному циклі (1-2 класи) відповідно переважають ігрові методи (на відміну від другого циклу (3-4 класи), де пріоритетною визначена інтегровано-предметна основа).

Базовий навчальний план початкової освіти

- окреслює кількість (в годинах) навчального навантаження на учня;
- створює цілісну картину змісту і структури початкової освіти як 1 рівня загальної середньої освіти;
- встановлює співвідношення годин що відведені на освітні галузі;
- регулює гранично допустиме тижневе навантаження та загальний річний об'єм за освітніми галузями.

Для учнів з особливими освітніми потребами (ООП) спеціальних закладах (класах) загальної середньої освіти: «з порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку, мовлення, затримкою психічного розвитку» тощо, базовий навчальний план визначає кількість корекційно-розвиткових годин [10].

«Державний стандарт початкової освіти» запропонував п'ять варіантів Базового навчального плану (дивись таб. 1. 4) для:

- для класів з українською мовою навчання (в таблиці 1.4 позначені як 1 – А.Б);
- для класів «з навчанням мовою корінного народу, національних меншин (позначені як 2);
- для класів з українською мовою навчання представників корінних народів, національних меншин (позначені як 3);
- для спеціальних закладів (класів) ЗСО з українською мовою навчання дітей з ООП» (позначені як 4);

- для спеціальних закладів (класів) ЗСО з навчанням мовою корінного народу або національних меншин (позначені як 5).

Таблиця 1.4

**Порівняльна кількість годин з освітніх галузей для 5 варіантів
Базового навчального плану для 1 циклу (1-2 клас)**

Назва освітньої галузі	Кількість годин на рік									
	1		2		3		4		5	
	1 клас	2 клас	1 клас	2 клас	1 клас	2 клас	1 клас	2 клас	1 клас	2 клас
мовно-літературна	315	350	385	385	315	350	315	315	350	350
математична	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140
природнича	140	175	105	175	140	175	140	175	140	175
технологічна										
інформатична										
соціальна і здоров'язбережувальна										
громадянська та історична										
мистецька	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
фізкультурна	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

*де 1,2,3,4,5 – це варіанти Базового навчального плану

Інтеграція різних освітніх галузей, повна або часткова, реалізується за чітко визначеним планом, який закладено в типових освітніх програмах та освітній програмі закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО). У межах цього процесу години, відведені на вивчення кожної галузі, перерозподіляються, зберігаючи загальний обсяг. Компоненти таких галузей, як природнича, соціальна та здоров'язбережувальна, громадянська й історична, технологічна, інформатична тощо, комбінуються для створення інтегрованих предметів, які визначаються відповідними освітніми програмами.

Базовий навчальний план має два складники: інваріантний і варіативний.

Інваріантний складник є обов'язковим для всіх ЗЗСО незалежно від форми власності та підпорядкування. Виключення будь-якої з освітніх галузей із цього складника неприпустиме, оскільки це порушує цілісність початкової освіти й наступність із базовою середньою освітою. Для спеціальних закладів

або класів інваріантний складник включає корекційно-розвиткову роботу, зміст і напрями якої враховують психофізичні особливості розвитку дітей з особливими освітніми потребами (ООП).

Варіативний складник формується закладом освіти самостійно з урахуванням особливостей організації освітнього процесу та індивідуальних потреб здобувачів освіти. Його розподіл відображається в освітній програмі закладу.

Варіативність змісту початкової освіти забезпечується через використання резервного часу, передбаченого в освітній програмі закладу загальної середньої освіти. Це дозволяє задовольнити індивідуальні освітні потреби учнів, сприяти вирівнюванню їхніх досягнень і розвивати наскрізні вміння.

Результати навчання учнів визначаються за допомогою:

Формувального оцінювання, яке дає змогу відстежувати особистісний розвиток кожного учня та прогрес у засвоєнні навчального досвіду як основи компетентності. Це також допомагає створювати індивідуальну освітню траєкторію.

Підсумкового оцінювання, що дозволяє співвідносити навчальні досягнення учнів із обов'язковими результатами навчання, визначеними Державним стандартом.

Звертаємо увагу, що Державним стандартом початкової освіти встановлена допустима сумарна кількість годин (уроків) тижневого навантаження учнів – гранично допустиме навчальне навантаження здобувача освіти (тижневе/річне) при визначенні якого не враховуються уроки фізичної культури [7].

Аналіз таблиці 1.5 дозволяє стверджувати, що гранично допустиме навчальне навантаження здобувача освіти (тижневе та річне) – учня 1 або другого класу всіх варіантів Базового навчального плану суттєво не відрізняється.

Таблиця 1.5

**Гранично допустиме навчальне навантаження здобувача освіти
(тижневе/річне) 5 варіантів Базового навчального плану для 1 циклу
(1-2 клас)**

	Кількість годин на тиждень / рік									
	1		2		3		4		5	
	1 клас	2 клас	1 клас	2 клас	1 клас	2 клас	1 клас	2 клас	1 клас	2 клас
Гранично допустиме тижневе/річне навчальне навантаження	20/700	22/770	20/700	22/770	20/700	22/770	20/700	21/735	20/700	21/735

Для всіх варіантів для учня 1 класу це 20 годин в тиждень або 700 в рік, а для 2 – це відповідно 21 / 22 години та 735 /770 годин.

1.4 Інноваційні технології як актуальні складові сучасної фізкультурної освітньої галузі

Метою початкової освіти є гармонійний розвиток дитини, розкриття її талантів, здібностей, формування компетентностей і наскрізних умінь з урахуванням вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб. Це включає виховання цінностей, розвиток самостійності, творчого мислення та допитливості. Одже, зміст «Державного стандарту», зокрема фізкультурної освітньої галузі базований на компетентнісному підході.

До ключових компетентностей належить, зокрема інноваційність, сутністю якої є відкритість до нових ідей, зачинання змін у будь якому середовищі, формування знань, умінь, ставлень. Крім того, саме її зміст є основою компетентнісного підходу, забезпечує подальшу здатність успішно

навчатися, фахово діяти, брати участь у справах спільноти і відчувати себе її частиною.

Глобалізація сучасного світу, стрімкі цифрові та інформаційні зміни сьогодення спонукають педагога до нестандартних, нових дій та рішень. Саме інноваційний підхід до виховання і освіти покликані «створювати» сучасних учнів.

Для сьогодення використання інновацій має не стільки теоретичне, скільки практичне значення, оскільки зараз вони демонструють генезу розвитку суспільства та його перспективи, які пов'язані з так званими «високими технологіями».

Зміни соціально-економічних умов як в Україні, так і у світі спричинили інтелектуалізацію багатьох видів людської діяльності та активний розвиток наукових досліджень, зокрема в галузі освіти. Це значно підвищило актуальність пошуку нових, більш ефективних форм, засобів, методів і підходів до навчання та виховання.

Ці процеси потребують системного застосування наукових досягнень, створення умов для стимулювання поширення знань, а також вдосконалення освітньої системи.

Модернізація фізкультурної освітньої галузі базується на науково-теоретичному та експериментальному обґрунтуванні організаційно-методичних підходів, що дозволяють визначити цільові аспекти фізичного виховання, оздоровчої, адаптивної фізичної культури та масового спорту. Інноваційні технології, які впроваджуються в цьому напрямі, сприяють зміні підходів до фізичного вдосконалення школярів, враховуючи їх вікові та індивідуальні особливості.

За висновками І. Гільової, В. Заклюжного та О. Копшової, основним засобом задоволення оздоровчих і рекреаційних потреб є комплексне використання інноваційних технологій у базовому та профільному фізичному вихованні, оздоровчій фізичній підготовці, лікувальній фізичній культурі та спортивному тренуванні.

Інноваційна діяльність передбачає реалізацію накопичених досягнень (знань, технологій, обладнання) для створення нових або вдосконалених послуг із поліпшеними якість. У контексті освітнього процесу поняття «інновація» стосується впровадження новацій у мету, зміст, методи і форми навчання та виховання, організацію спільної діяльності учнів і вчителів, а також використання сучасного обладнання та інвентаря.

В контексті освітнього процесу термін «інновація» означає введення нового в мету, зміст, методи і форми навчання і виховання, організацію спільної діяльності учня і вчителя, використання нового обладнання та інвентаря тощо [17, С. 17–21; 37, С. 32–35].

Інновація – це система або елемент педагогічної системи, який дозволяє ефективно вирішувати завдання, що відповідають сучасним тенденціям розвитку суспільства.

Інноваційна діяльність учителя спрямована на трансформацію існуючих підходів до виховання та навчання, розробку нових цілей і методів їх реалізації. Це одна з форм продуктивної та творчої роботи педагога. Освітній процес у школі слід розглядати як цілісність, а не як сукупність окремих технологій навчання та виховання, оскільки урок залишається основною формою його організації. Інноваційний педагогічний процес об'єднує виховання й навчання в єдину систему, що забезпечує гармонійну взаємодію учасників і сприяє розвитку й самореалізації особистості.

Інноваційні педагогічні технології мають чітко визначену мету, досягають позитивного результату завдяки співпраці вчителів та учнів, і спрямовані на впровадження нововведень у зміст, методи та форми навчально-виховної діяльності.

Основні ознаки інноваційних технологій:

- Концептуальність: ґрунтування на науковій концепції або системі ідей.
- Новаторство: створення, освоєння, впровадження та оцінювання нових підходів у педагогіці.

- **Проектованість:** планування процесу, забезпечення досягнення визначених цілей.
- **Системність:** взаємозв'язок і логіка всіх складових процесу, його цілісність.
- **Керованість:** можливість встановлення цілей, здійснення моніторингу, внесення коректив.
- **Ефективність:** результативність із оптимальними витратами, досягнення стандартів навчання.
- **Відтворюваність:** можливість адаптації інноваційної технології в інших закладах освіти.

Класифікація педагогічних технологій інноваційного характеру О. Смоліної представила нам такі основні групи:

- традиційні педагогічні технології;
- особистісно-орієнтовані технології;
- педагогічні технології активізації та інтенсифікації діяльності аудиторії;
- технології росту ефективності управління та організації процесу освіти;
- технології покращення методів, форм і засобів навчання з метою підвищення ефективності освітнього процесу й реконструювання матеріалу;
- «окремі предметні технології;
- альтернативні технології;
- технології розвиваючого навчання» [27, С. 21-22].

Розглянемо класифікацію, що розділяє педагогічні технології за узагальненими ознаками, а саме:

- за рівнем застосування: в цю групу входять загально педагогічні, власне предметні, галузеві, локальні, модульні, вузько методичні технології

Наступною групою виділені технології за ведучим фактором психічного розвитку: біогенні, соціогенні, психогенні тощо (дивись Рис. 1.2).



Рис. 1.2. Класифікація, що розділяє педагогічні технології за загальними ознаками

Технології, орієнтовані на особистісні структури, поділяються на:

- інформаційні (опанування знань, умінь і навичок);
- операційні (методи навчальної діяльності);
- формувальні (практична та діяльнісна сфери).

За змістом і структурою технології поділяються на: навчальні й виховні, загальноосвітні й фахові, гуманістичні та технократичні.

Залежно від організаційних форм, виділяють:

- класно-урочні,
- альтернативні,
- індивідуальні,
- групові,
- диференційоване навчання (див. Рис. 1.2).

Також існує класифікація за підходом до дитини: авторитарні, особистісно орієнтовані, технології співпраці.

За провідними методами навчання технології бувають:

- пояснювально-ілюстративні,
- розвиваючого навчання,
- проблемно-пошукові,

- інформаційні (з використанням комп'ютерів) тощо.

Особливу увагу приділено технологіям, спрямованим на модернізацію освітньої системи, зокрема:

- гуманізація та демократизація стосунків;
- активізація й інтенсифікація навчальної діяльності;
- підвищення ефективності організації та управління;
- методичне й дидактичне оновлення навчального матеріалу;
- інтегровані технології авторських шкіл.

Окремо виділяються технології за категорією учнів: масові, компенсаторні, технології для роботи з обдарованими дітьми, технології для учнів із особливими освітніми потребами тощо [27, С. 24].

Дослідження науковців доводять, що сучасна шкільна освіта під впливом науково-технічного поступу, розвитку комунікативності суспільства, агресивного інформаційного натиску» знаходиться в стані постійного «перевороту», змін в сталих поняттях і цінностях. Але, мусимо засвідчити відставання системи від потреб сьогодення [34, С. 77–81; 35, С. 22–26].

Оновлення змісту фізичної культури відповідно підвищує вимоги до самого вчителя, до його рівня загальної і спеціальної теоретичної та практичної фахової обізнаності, вміння організовувати фізичну активність дітей у закладах різного типу, різних умовах.

Цей педагогічний процес реалізується через різні форми, які, в свою чергу, на яких учні формулюють і збагачують особисту фізичну культуру, оволодівають знаннями про власне тіло, його особливості тощо.

До форм організації фізичного виховання можна віднести (дивись Рис.1.3):

- уроки;
- оздоровчо-гігієнічну роботу в режимі навчального дня;
- самостійні заняття;
- позакласну роботу та позашкільну роботу з фізичного виховання».

Урочна форма з фізичної культури покликана сприяти гармонійному фізичному розвитку учнів. Їхні конкретні цілі (уроків) визначаються на основі затверджених навчальних програм, які містять перелік фізичних вправ та теоретичних знань для опанування у кожному класі. При організації уроків враховуються індивідуальний рівень підготовленості дітей, результати медичних обстежень і їхні фізичні можливості.

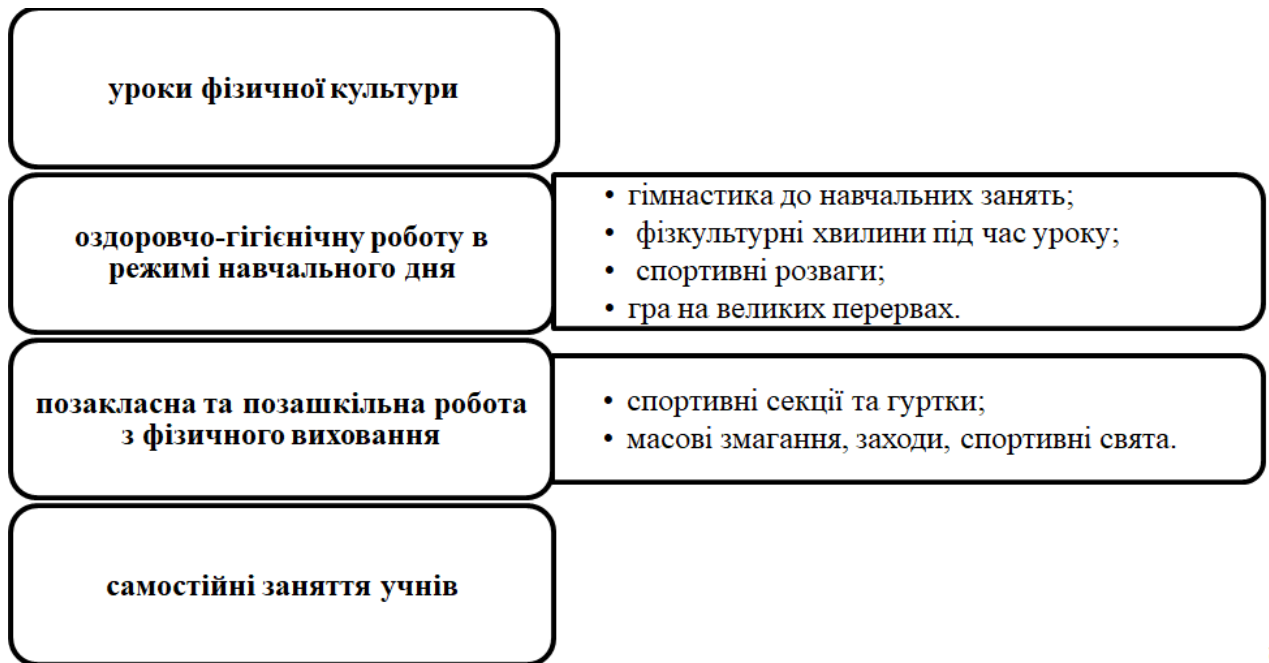


Рис. 1.3. Форми фізичної культури в сучасній школі

Оздоровчо-гігієнічна діяльність у навчальному процесі, зокрема гімнастика перед уроками, фізкультхвилинки, спортивні ігри на великих перервах, сприяє ефективному фізичному вихованню школярів.

Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання орієнтована на покращення фізичної та спортивної підготовки учнів, формування інтересу до занять спортом і розвиток навички самостійного виконання фізичних вправ. Учні можуть брати участь у спортивних секціях (легка атлетика, гімнастика, лижі, ковзани, волейбол, теніс), масових змаганнях та спортивних святах.

Згідно з даними Г. Безверхньої, традиційний урок фізкультури забезпечує лише близько 20% рекомендованої тижневої рухової активності школярів [4].

Основним завданням школи є створення умов для гармонійного розвитку особистості, формування здорових звичок та підготовка учнів до майбутнього

самостійного життя. Фізичне виховання, як невід'ємна частина навчально-виховного процесу, спрямоване на розвиток фізичних, морально-вольових, розумових якостей і прикладних навичок, що сприяють формуванню всебічно розвиненої особистості.

Урок фізкультури є основною формою фізичного виховання. Наразі особливо важливим є пошук сучасних методів і технологій, які мотивуватимуть учнів до активних занять фізичною культурою. Завдання вчителя полягає в тому, щоб підібрати такі форми й напрями роботи, які допоможуть учням усвідомити важливість збереження здоров'я та підтримання фізичної підготовленості.

Фізичне виховання організоване у формі систематичних занять, кожне з яких є ланкою єдиного процесу, спрямованого на розвиток, освіту та виховання учнів. Однак організація занять не є статичною і змінюється залежно від віку, статі, фізичної підготовленості, інтересів та інших факторів. Такий підхід дозволяє адаптувати навчально-виховний процес до індивідуальних потреб учнів і сприяє досягненню намічених цілей.

Урок фізичної культури є головною формою організації фізичного виховання учнів у школі. Він забезпечує виконання завдань програми фізичного виховання, сприяє загальному фізичному розвитку, підготовленості до різних видів діяльності та має насичений зміст. Уроки відіграють важливу роль у створенні основ для спортивної підготовки учнів, знайомлять їх із базовими видами спортивних вправ, основами техніки та сприяють розвитку рухових якостей і зацікавленості у спорті [40, С. 72].

Особливості уроку фізичної культури в школі визначають такі чинники:

- основна спрямованість і конкретні завдання;
- вікові особливості та можливості учнів;
- чисельність і різноманітність складу класів;
- умови предметно-просторового середовища;
- тривалість уроку;
- місце уроку в розкладі.

На уроках фізичної культури створюються умови для виконання завдань виховання, оздоровлення та освіти. Завдяки отриманим знанням, руховим умінням і навичкам учні можуть успішно займатися фізичною діяльністю в позаурочний час. Шкільні уроки фізкультури спрямовані на формування і вдосконалення специфічних навичок, розвиток фізичних, інтелектуальних, волевих і емоційних якостей, а також зміцнення здоров'я. Ефективність уроку залежить від чіткості постановки освітніх, оздоровчих і виховних завдань [39, С. 28–31].

Характерні риси уроку фізичної культури, що відрізняють його від інших форм занять:

- створення вчителем сприятливих умов для вирішення завдань фізичного виховання і спрямування самостійної роботи учнів;
- визначення змісту інших форм фізичного виховання школярів;
- чітка дидактична спрямованість уроків;
- провідна роль учителя у навчанні та вихованні;
- регламентована діяльність учнів і дозування навантаження відповідно до їхніх індивідуальних можливостей;
- постійний склад учнів одного віку.

Ці особливості підкреслюють значущість уроку фізичної культури як основної форми навчання. Вони створюють умови для досягнення мети освіти – підготовки учнів до самостійного життя, праці та формування в них потребу регулярно займатись фізичними вправами. Навчальний процес будується таким чином, щоб під керівництвом учителя учні оволодівали системою знань і способами діяльності, одночасно виховуючись і розвиваючись [39, С. 28–31].

Основна мета уроку фізичної культури полягає у створенні сприятливих умов для ефективного засвоєння учнями навчальної програми. Уроки слугують формою організації навчального процесу, де взаємодія вчителя та учнів спрямована на оволодіння необхідними знаннями, навичками та вміннями, а також на розвиток фізичних якостей школярів.

Особливу актуальність має проблема впровадження інноваційних підходів, які сприятимуть формуванню у школярів усвідомленого ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Застосування інноваційних технологій дозволяє розширити форми взаємодії між учителем і учнями, що дає змогу прогнозувати позитивне ставлення школярів до уроків фізичної культури та спортивної діяльності загалом [29, С. 11–15].

До інноваційних технологій навчання відносять: інтерактивні технології навчання, технологію проектного навчання і комп'ютерні технології та безпосередньо фізкультурно-оздоровчі технології [30, С. 3-4].

Розглянемо особливості використання інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури в початковій школі. Українськпедвгогічна спільнота усвідомила, що інтерактивні методи спонукають:

- створення й розвиток компетентності учнів;
- різнобічний розвиток особистості;
- формування системи цінностей, зокрема активного громадянства [5, С. 11].

Залежно від форм організації діяльності учнів, інтерактивні технології в контексті фізичного виховання розділені на чотири групи:

- технології навчання групами або підгрупами;
- технології навчання колективом;
- ситуативне моделювання;
- дискусії.

Парна й групова робота організовується як на навчальних уроках (складають приблизно 70–80% від загальної кількості в молодших класах), так і на тренувальних та комплексних уроках. Алгоритм запровадження парної й групової роботи передбачає її використання а) після нового матеріалу; б) на початку уроку; в) на тренувальному або комплексному уроці [1].

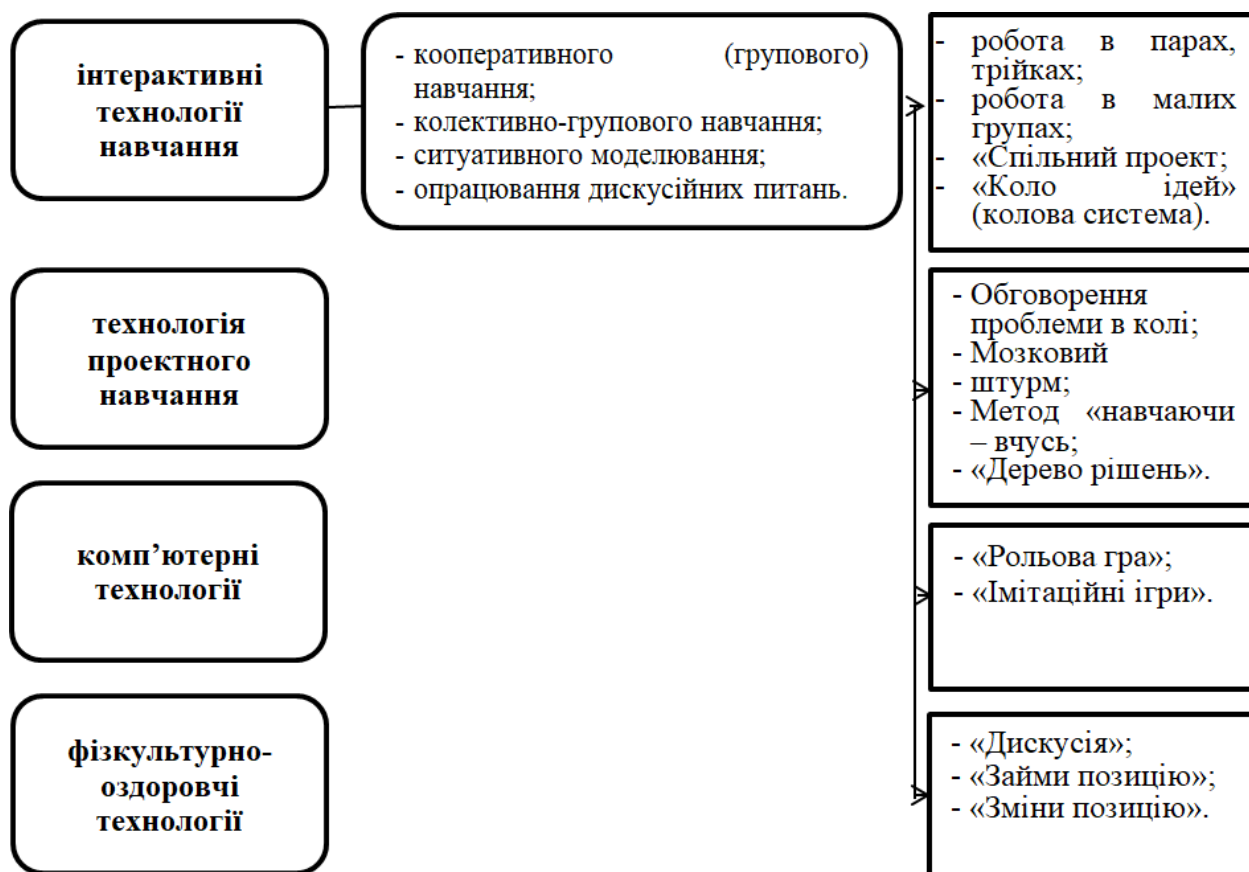


Рис. 1.4. Інноваційні технології, що використовуються у фізичному вихованні учнів

Погоджуємось із рекомендаціями не використовувати в груповій роботі конструкцію «розділіться на пари / трійки / групи!», а давати кооманди та вказівки на зразок «учні об'єднайтесь у пари...».

Крім того, у рекомендаціях по організації парної і групової роботи знаходимо вимоги щодо

1. обов'язкового проговорювання з учнями форматів, правил тощо;
2. організації опрацювання інформації, навчання приймати власні рішення, а не оцінювати партнера;
3. умови «виконують всі» або «обговорюють всі»;
4. створення процесу не тільки навчання, а й взаємодії й розвитку навичок критичного мислення.
5. ефективного складу груп – 5-6 осіб.

До таких варіантів віднесено «Роботу в парах, трійках» – ефективну на початкових етапах навчання учнів. До її характеристик віднесемо можливості

співпраці, що спонукає до участі, не дає ухилитись від виконання завдання, пришвидшення темпу реалізації. Крім того, вона дозволяє: спільно проаналізувати проблему / ситуацію / якість виконання справи; протестувати один одного; підстраховувати та, допомагати; ускладнювати чи полегшувати умови виконання (наприклад, виконуючи обманні рухи).

«Робота в малих групах» застосовується у випадках, коли для вирішення завдання необхідна колективна діяльність, що передбачає взаємодію, співпрацю та обмін ідеями між учасниками (див. Рис. 1.4).

Наведемо алгоритм організації роботи в нечисельній групі: чітке розуміння учнями, що необхідно знати та уміти для реалізації; об'єднання в групи таким чином, щоб усі учасники бачили один одного, як варіант розташування колом. Важливим є розподіл ролей: керівник, капітан – організовує послідовність виконання, мотивує учасників; помічник – стежить за часом, заохочує, допомагає групі; доповідач – доповідає про результати, веде короткі записи.

«Спільний проект» – формування узгодженого спільного рішення задля вирішення певної задачі, що переростає у проєкт.

«Коло ідей» (колова система) передбачає вирішення завдань через організацію станцій, створення ідей та залучення всіх учнів до обговорення чи виконання завдань. Ця технологія підходить як для одночасного виконання різних завдань усіма групами, так і для розв'язання однакових завдань з почерговим представленням результатів.

Застосування технології:

- у підготовчій частині уроку для розминки за принципом «колового» тренування;
- під час інтерактивної роботи в основній частині уроку через організацію станцій, груп або використання карток для вирішення завдань з гімнастики, легкої атлетики чи спортивних ігор;
- у вигляді почергової презентації результатів групової чи індивідуальної роботи.

Ця методика дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження з урахуванням рівня підготовленості учнів, розвиває самостійність та творчий підхід до навчання. При цьому максимально використовуються як стандартне, так і нестандартне обладнання у залі чи на майданчику.

До інтерактивних технологій колективно-групового навчання належить і фронтальна робота всього класу. Цей підхід ефективний для таких розділів програми, як акробатика, легка атлетика (метання, старты, бігові та стрибкові вправи тощо).

Основні правила проведення дискусії:

Заохочуйте всіх учасників до рівноправної участі.

Ставте відкриті запитання, що починаються зі слів «як», «чому», «який», для стимулювання думок.

Демонструйте увагу до всіх висловлювань, дякуючи учням за їхні ідеї.

Уникайте домінування однієї особи у груповій дискусії.

Не перевантажуйте учнів надмірною кількістю загальних обговорень, щоб уникнути втоми та зниження інтересу.

Ефективне застосування таких підходів сприяє активному залученню учнів до навчального процесу, підвищує їхню мотивацію та створює комфортну атмосферу для спільної роботи.

Необхідно зазначити, що всі ці технології використовуються у спорті, зокрема його командних видів, де від узгодження залежить результат – а це перемога.

«Мозковий штурм» – це відома інтерактивна методика, спрямована на колективне обговорення та генерування рішень для конкретних завдань чи проблем, стимулюючи учнів проявляти креативність і уяву, сприяє вільному висловлюванню ідей та виконанню вправ. Його метою є збір якомога більшої кількості ідей за обмежений час для розв'язання поставленої задачі.

Із численних умови ефективного використання виокремимо наступні:

- ✓ заохочення уяву й креативність, не обмежуючи пропоновані ідеї;
- ✓ уникнення критики під час обговорення, натомість розвивати та вдосконалювати ідеї інших;

- ✓ уникнення оцінювання ідеї на етапі їхнього генерування.

Практичне застосування у ФІО може бути наступним:

розробка комплексу ранкової гімнастики, де учні самостійно створюють вправи або генерування вправ для розвитку фізичних здібностей або вдосконалення технічних навичок.

Таблиця 1.6

Приклади проблемних запитань для обговорення на теми «Рухливі та спортивні ігри» і «Гімнастика»

«Рухливі та спортивні ігри»	«Гімнастика»
«Яка роль безпеки під час ігор?»	«Що краще: сила чи слабкість?»
«Які правила безпеки слід дотримуватись під час ігор?»	«Чому важлива гнучкість?»
«Для чого потрібні ігри?»	«Яке значення сили та гнучкості в повсякденному житті?»
«Які якості ми розвиваємо під час ігор?»	«Що дає вміння володіти своїм тілом?»

Ця технологія дозволяє активно залучати учнів до процесу навчання, сприяє розвитку їхньої креативності та формує відповідальне ставлення до фізичної культури.

Метод «навчаючи – вчусь» застосовується під час опанування нового матеріалу, а також для узагальнення та повторення вивченого. Він дозволяє учням брати участь у передачі своїх знань і навичок однокласникам, що сприяє підвищенню зацікавленості в навчанні. Цей підхід ефективний під час навчання акробатичним і гімнастичним елементам, вправам на рівновагу, технічним і тактичним аспектам спортивних ігор, а також навичкам страхування.

Технологія ситуативного моделювання передбачає використання ігрової моделі як структури навчального процесу через залучення учнів до ігрових ситуацій, які моделюють реальні явища. Гра, як невід’ємний елемент цієї технології, поєднує навчальну цілеспрямованість із інтригуючою невизначеністю результату. Завдання педагога – спрямувати гру на досягнення дидактичної мети. Окрім навчальної функції, ігрові моделі сприяють розвитку

емоційного самовираження, формуванню соціальних і творчих навичок, а також самостійності та здатності до співпраці.

Імітаційні ігри – це вправи, які відтворюють або моделюють явища чи події реального світу. Вони сприяють розвитку уяви, критичного мислення та практичного застосування знань у розв’язанні проблем.

Рольові ігри створюють змодельовані реальні ситуації, де учасникам надаються ролі для виконання. Кожен учасник повинен розуміти свою роль та загальну мету гри. Завдання рольових ігор – допомогти учням набути досвіду, розвинути критичне мислення, емпатію, навички пошуку альтернативних рішень та безпечної поведінки в різних ситуаціях.

Ці методики можна використовувати під час сюжетно-рольових уроків для вивчення техніки виконання вправ, тактичних елементів, імітаційних завдань, а також у позакласній роботі та виховних заходах [21, С. 92-104].

В результаті аналізу літературних джерел та власного педагогічного досвіду можна зробити висновок, що впровадження інтерактивних технологій у навчальний процес сприяє гармонійному розвитку особистості. Зокрема, це дозволяє формувати вміння поважати чужі цінності, розвивати навички комунікації та співпраці, сприяти взаєморозумінню й толерантності. Такі технології виховують співчуття, доброзичливість, почуття солідарності, рівності, а також загальнолюдські цінності та соціально прийнятні норми поведінки. Вони вчать учнів працювати в команді для розв’язання спільних завдань, приймати самостійні рішення та усвідомлювати свою відповідальність.

Окрім інтерактивних підходів, важливе місце у фізичному вихованні займають технології проєктного навчання. Їхня мета – формування знань про фізичну культуру, її історію, сучасний стан та роль у формуванні здорового способу життя. Сучасний вчитель прагне знайти нові стратегії для викладання теоретичного матеріалу, щоб уникнути зниження рухової активності учнів. Одним із таких підходів є метод проєктів, який дозволяє одночасно вирішувати кілька завдань: розвивати компетентності учнів, інтегрувати навчальні процеси та оптимізувати час на уроці.

Проектна технологія на уроках фізичної культури створює умови для активного навчання, враховуючи інтереси учнів. Вона демонструє, що уроки фізкультури сприяють не лише фізичному, а й інтелектуальному розвитку. Тематика проєктів може включати дослідження впливу фізичної активності на організм, історії спорту, організацію змагань та спортивних свят. Такий підхід мотивує учнів до самостійного збору матеріалу, обґрунтування важливості фізичних вправ та розвитку власних умінь, сприяє формуванню вольових якостей.

Створення проєктів допомагає учням засвоїти знання про методики підтримки здоров'я, навчитися цінувати рухову активність та формувати компетентність у виконанні фізичних вправ. Використання цих технологій дозволяє перетворити урок фізичної культури на освітній простір, особливо важливий для учнів з обмеженнями у руховій активності.

Однак, слід зазначити, що проєктні технології найчастіше застосовуються в оздоровчій, позакласній та позашкільній роботі, а також у самостійній діяльності учнів.

Використання інформаційно-комп'ютерних технологій (ІКТ) у фізичному вихованні відповідає потребам сучасних школярів. ІКТ включає електронні, програмні та інформаційні компоненти, які у взаємодії допомагають вирішувати завдання, що постають перед сучасним суспільством.

Урок фізичної культури орієнтований на практичне засвоєння навичок, тому необхідно застосовувати методи, які сприяють розширенню рухового досвіду учнів, вдосконаленню життєво необхідних рухових умінь і навичок, а також їх інтеграції у повсякденну та ігрову діяльність. Основна мета таких методів – розвиток фізичних якостей і природних здібностей учнів, що покращує функціональні можливості організму. Застосування сучасних педагогічних підходів, Інтернет-ресурсів та новітніх інформаційних технологій забезпечує вчителю можливість досягнення максимальних результатів (див. Рис. 1.5).

Використання мультимедійних презентацій на уроках фізичної культури дає змогу ефективно подавати теоретичний матеріал. Це особливо корисно при поясненні техніки виконання рухів: за допомогою візуального супроводу рух можна розбити на етапи чи фрагменти, формуючи уявлення про правильне виконання. Презентації також дозволяють доступно пояснювати правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, історичні аспекти спорту чи біографії відомих спортсменів, що сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу.

Флеш-презентації та відеоролики із загальнорозвивальними вправами, елементами різних видів спорту чи фітнес-напрямків допомагають створити уявлення про конкретні рухи чи вправи. Такі матеріали можна використовувати під час гімнастичних хвилинок, спортивних заходів та уроків у початкових класах.

Особливий інтерес викликають ігрові технології, такі як серія «JUST DANCE», яка поєднує музику та танцювальні вправи. Учні повторюють рухи танцюристів з екрану, використовуючи смартфони, YouTube або спеціальні контролери (наприклад, Kinect чи PlayStation Move). Такі ігри не лише розвивають почуття ритму, але й роблять фізичну активність цікавою та інтерактивною.

Популярні проєкти, такі як Dance Central чи Michael Jackson: The Experience, забезпечують високу інтерактивність завдяки використанню спеціальних платформ чи сенсорних пристроїв. Нові ігри, такі як Friday Night Funkin', також базуються на ритмічних рухах, що мотивує учнів до занять фізичною культурою через гру.

До інноваційних підходів належить використання спортивних симуляторів – відеоігор, що моделюють правила реальних чи вигаданих видів спорту. Вони дозволяють учням освоювати як саму гру, так і основи спортивного менеджменту. Наприклад, популярними є симулятори футболу (FIFA, Pro Evolution Soccer), тенісу (Tennis for Two), чи баскетболу.

Використання таких технологій сприяє активізації інтересу учнів до фізичної культури, формуванню знань про різні види спорту, їх правила та

основи суддівства, а також інтегрує сучасні інформаційні ресурси в навчальний процес.

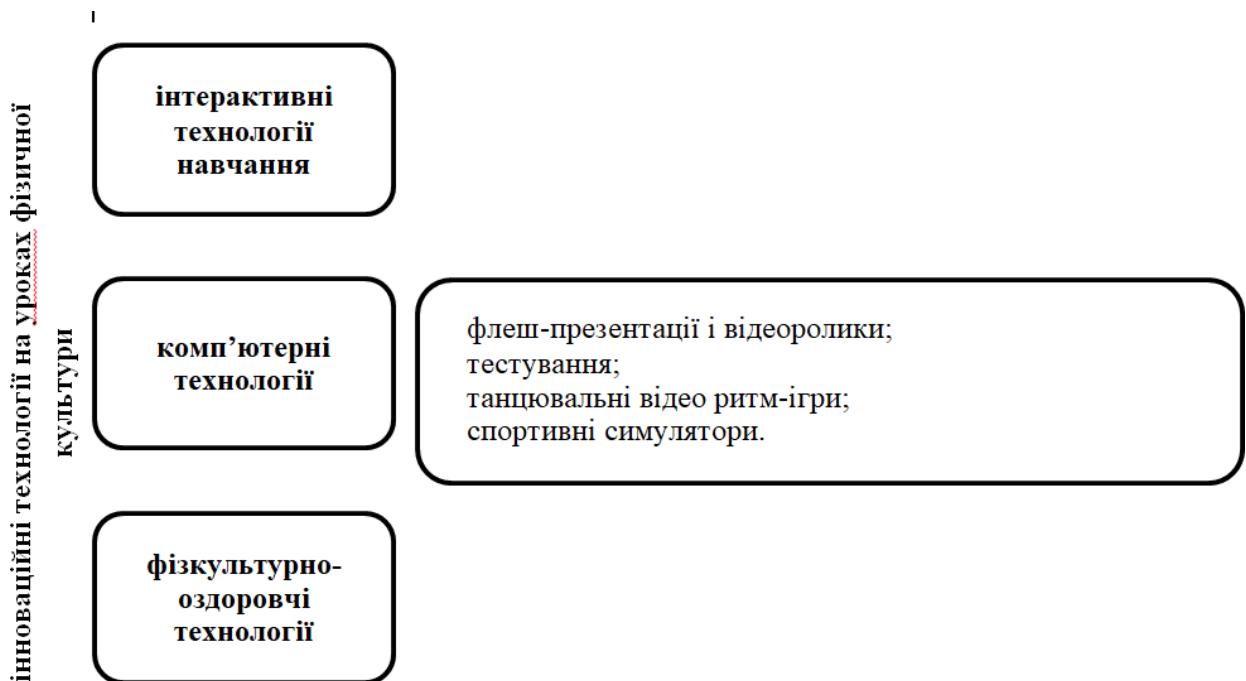


Рис.1.5 Інноваційні технології на уроках фізичної культури

Свою популярність отримали «Tony Hawk» (1999 р.) – симулятор скейтбордингу, «Mirror's Edge» – симулятор паркуру, серія хокейних симуляторів – NHL 08 (2008 р.), «Sony MLB The Show», яка має монополію на жанр бейсболу [28].

На уроках також можливе проведення тестування з метою перевірки і закріплення знань учнів. У позакласній роботі також можна використовувати ІКТ: представлення команд, оформлення змагань, опис конкурсів тощо.

Електронні освітні ресурси відіграють важливу роль у навчальному процесі, оскільки дозволяють учням самостійно поглиблювати знання з вивченої теми, знаходити вправи для вдосконалення фізичних якостей і розширювати свої уявлення про фізичну культуру та здоровий спосіб життя.

Фізкультурно-оздоровчі технології – це інноваційна група методів, яка активно використовується в сучасній початковій школі. Вони спрямовані на впровадження нового змісту у шкільні уроки фізичної культури. Одними з найбільш популярних таких технологій є фітнес-технології або фітнес-гібриди..

Саме складові фітнесу (фізична підготовленість; соціальна активність та інші фактори здорового способу життя; раціональне харчування; профілактика захворювань; боротьба зі стресом) дозволяють створювати необмежену кількість програм, що поєднують елементи спорту, танців, силових тренувань, бойових мистецтв та психореґулюючих вправ. Більшість таких технологій доступні для учнів молодшого шкільного віку та спрямовані на вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань. До них відносимо (див. Рис.1.6): аеробіку – систему циклічних вправ, спрямовану на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; скіппінг, роуп-скіппінг – комбінація стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками



Рис. 1.6 Система фітнес технологій, що необхідно використовувати у роботі з школярами

Крім того, степ-аеробіка – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи; фіт мікс – поєднує у собі і дихальні вправи з йоги, і елементи з аеробіки та пілатесу, і навіть інтенсивні рухи з фіт-боксу тощо [16].

Не зважаючи на особливості розвитку сили у віці 6-8 років актуальними стають силові тренування, в основу яких покладено синтез вправ із використанням власної ваги або з різним обладнанням: гантелями, медицинболами, гумовими стрічками. До таких технологій відносимо: боді-бар – із застосуванням обтяженої гімнастичної палиці помірної ваги; каланетика – основу становить вправи статичного характеру; терра-аеробіка – силова аеробіка з використанням джгута або гумової стрічки; шейпінг – система, що є поєднанням аеробіки та атлетичної гімнастики [16].

Танцювальні елементи підвищують емоційність уроку завдяки застосуванню значної кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з використанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що обумовлено модою на певні музичні стилі. Отже, це:

- боді-балет – характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та балету;
- латина, сальса, самба, зумба – з елементами латиноамериканських танців;
- сіті-джерм, стріт-джерм, фанк, хіп-хоп, стріт-денс – синтез довільного танцю і вуличного стилю.

Фітнес-технологія з використанням елементів бойових мистецтв є ефективним засобом розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів і викликає зацікавлення учнів-хлопців.

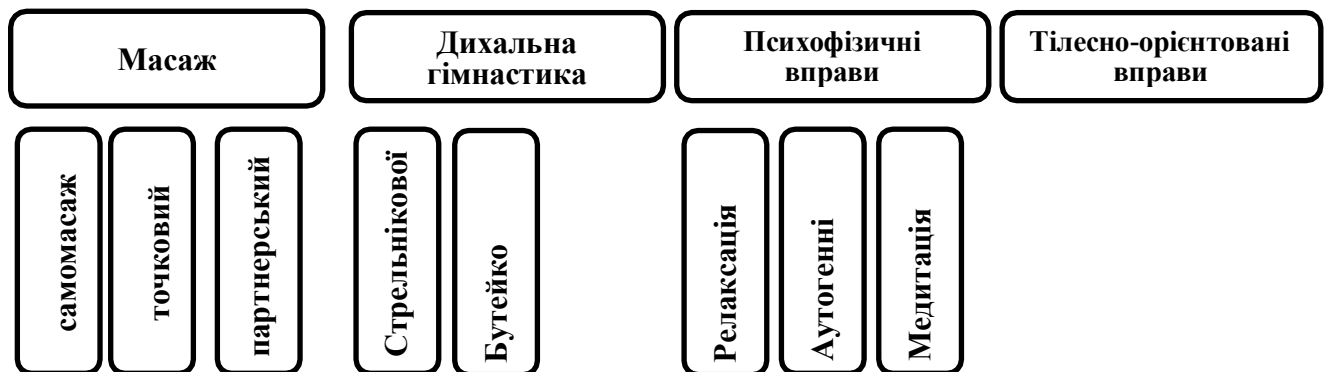


Рис.1.7 Різновиди інноваційних технологій рекреативної та психорегулятивної направленості

Адже уроки розроблено на основі технік єдиноборств: гопака – українського бойового мистецтва, створеного на основі елементів традиційного козацького бою, що зберіглися в народних танцях; каратебіка, тай-бо – технологія заснована на східних заснований на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксингу; - кікбокс, - боксаеробіка – заснована на виконанні серії рухів з постійною зміною позиції і різноманітними переміщеннями, що імітують дії

боксера на рингу тощо. Ще одно бойове мистецтво на основі танцю, музики і акробатики – афробразильське капоейро.

До другої загальної групи відносимо ті, що вносять зміни в організацію учнів на уроці або в подачу матеріалу з сторони педагога – це наприклад, сюжетні, домінантні та бінарні уроки; або запроваджують використання в структурі уроку (підготовчу, заключну частину) інноваційних методик – елементів хатха-йоги, «Body&mind», пілатесу, стретчингу; психореґулюючих вправ – масажу, дихальної гімнастики, психофізичні та тілесно-орієнтовані вправи (Див Рис.1.7).

Або використання в позаурочній фізкультурно-оздоровчій роботі цікавих перерв, короткотривалих походів на велосипедах.

Одним із актуальних інноваційних підходів виокремлено використання в першому циклі початкової освіти сюжетних уроків з фізичної культури. Їх особливими рисами стають, зокрема наявність оптимальних умов для розвитку творчого потенціалу учнів та формування міжпредметних зав'язків [18, С. 128].

Дослідники Н. Москаленко, О. Власюк, І. Степанова, О. Шиян аналізуючи досвід проведення сюжетних уроків в школах міста Дніпро наголошували на результативності таких уроків фізичної культури [18, С. 128]. На їх думку такі уроки дозволили ефективно вирішити наступні завдання:

- формування рухових умінь і навичок;
- розвиток рухових якостей;
- формування інтелектуального розвитку через отримання певної системи знань;
- виховання творчих здібностей та емоційної сфери – ігрова ситуація сприяє отриманню задоволення, формування стійкої потреби фізичної активності;
- сприяння плекання індивідуальності, механізм самореалізації й самовиховання.

Створення сюжетних уроків, їх розробка та проведення базуються на специфічних чинниках, а саме:

- фасцинації (зачарованість) – спеціально організованого вербального впливу який передбачає вплив інформації на сприйняття дітьми, створення певного образу або ситуації з метою оптимізації занять та результативності у реалізації оздоровчих, освітніх і виховних завдань. А також дає можливість кожній дитині насолодитися предметом дій, власне дією та діяльністю оточуючих.

Суть фасцинації у створенні в адресата певного налаштування, установки, навіювання [36, С. 52-58].

- Синкретичність у даному випадку спрямована на встановленні у руховій сфері зв'язків, за допомогою яких визначається роль фізичних вправ. На сюжетному уроці можливий синтез знань про явища природи, про взаємодію природи з людиною тощо;

- Для таких уроків характерні свідоме, а не механічне виконання рухових дій; високий емоційний фон та значний об'єм знань.

- Такі уроки завжди спрямовані на творчість: на створення нових рухів та їх комбінації, які опираються на досвід вчителя і учня. В цьому випадку наявний спонукальний мотив до такої діяльності, виконання рухів, що піднімають настрій.

Таким чином, на основі представленого матеріалу можна зробити висновок, що впровадження інноваційних технологій у процес навчання на уроках фізичної культури сприяє зміцненню мотивації до збереження здоров'я, фізичного розвитку та підвищення фізичної підготовки. Це допомагає розширити руховий досвід, вдосконалити навички важливих рухових дій та застосовувати їх у повсякденному житті й під час ігрової діяльності. Також формуються практичні навички для самостійного виконання фізичних вправ і організації активного відпочинку, сприяючи розвитку творчих здібностей та досягненню особистісних результатів. Послідовно організована система фізичного виховання з використанням сучасних методів і нетрадиційних форм роботи ефективно формує в учнів позитивну мотивацію до ведення здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених вище завдань були використані наступні методи:

1. Аналіз та вивчення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз та вивчення науково-методичної літератури. Джерела, що були використані для реалізації завдань дослідження були розділені нами на 4 групи. Перша – нормативно-правові акти – Закон України «Про освіту», Державний стандарт початкової освіти та Додатки до нього; рекомендації, програми, роз'яснення «Визначення гранично допустимого навчального навантаження учнів загальноосвітніх навчальних закладів», «Типові освітні програми» тощо. Також сюди відносимо автореферати та безпосередньо, дисертації, що, з однієї сторони розглядають мотивацію до занять фізичною культурою і спортом школярів (Г. Безверхня, Т. Блистів, Л. Пилипей), з іншої аналізуємо аспекти рухової активності (І. Ріпак).

Друга – низка монографій та навчально-методичних посібників на загальну тематику фізіологічних, теоретичних і методичних основ фізичного виховання школярів (В. Антонік, В. Андріанов О. Костюкович, Б. Шиян), особливості організації сучасного уроку (О. Пометун, Л. Пироженко, О. Смоліна).

Наступна група, статті в науково-методичних виданнях, присвячені різноманітним організаційним формам фізичного виховання, зокрема у закладах освіти авторства О. Алексєєвць, І. Гільова, В. Заклюжний,

Л. Копшова, С. Чещейко; руховій активності як фактору формування здорового способу життя учнів – О. Благій Л., О. Андрєєва, М. Дутчак, Н. Куриш, В. Химинець; та особливостям кількісних вимірів рухової активності людини – Є. Приступа, І. Ріпак, В. Соколовський.

І остання, четверта група, матеріали з електронних ресурсів щодо інноваційних технологій у фізичному вихованні, наприклад щодо ритмічної гри, «Just Dance» як серії відео ігор, спортивних симуляторів.

2. Педагогічне спостереження. У дослідженні взяло участь 49 учнів 1 класу Чернівецького ліцею №19 імені О. Кобилянської (вул. Фізкультурна, 5, Чернівці, Чернівецька область, 58018): 25 осіб у контрольній групі та 24 – в експериментальній групі. Експеримент проводився з січня по листопад 2024 рр.

3. Педагогічний експеримент. У науковій літературі методи для визначення рухової активності поділяють на три групи:

- критерійні методи (пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод з використанням міченої води);
- об'єктивні методи (пульсометрія, акселерометрія);
- методи суб'єктивної оцінки (опитувальники, щоденники активності) [26, С. 11].

Основною вимогою до будь якого інструменту вимірювання є точність і валідність отриманих даних. Але як вказують науковці, чим точніший є засіб вимірювання, тим більше обмежень у його використанні.

До найточніших методів визначення РА відносимо критерійні методи: пряму і непряму калориметрію, ізотопний метод з використанням міченої води. Критерійні методи характеризуються найвищою точністю визначення рівня енерговитрат, але мають суттєві недоліки – неможливість використання у реальних умовах та на великій вибірці; надмірні витрати часу та матеріальних ресурсів (дивись таб. 2.1).

Тобто, методи прямої і непрямой калориметрії є лабораторними і їх неможливо використовувати у реальних умовах.

Таблиця 2.1

Особливості вимірювання РА: методи, критерії і показники, переваги і недоліки

Методи	Показники	Переваги	Недоліки
Пряма калориметрія	витрати енергії	висока точність визначення рівня енерговитрат за рахунок вимірювання виділення тепла	неможливість використання у реальних умовах; надмірні витрати (час, ресурси); неможливість використання на великій вибірці.
Ізотопний використанням міченої води	з витрати енергії	висока точність визначення рівня енерговитрат	надмірні витрати (час, матеріальні ресурси); неможливість використання на великій вибірці.
Непряма калориметрія	витрати енергії	висока точність визначення рівня енерговитрат (вимірювання O ₂ , CO ₂)	неможливість використання у реальних умовах; на великій вибірці; надмірні витрати.
<u>Акселерометрія</u>	підрахунок локомоцій	висока достовірність; може використовуватись для великих вибірок;	вимагає персональної калібрації; на ЧСС, окрім рухової активності, впливають й інші чинники; тривалий моніторинг однієї особи.
<u>Пульсометрія</u>	витрати енергії	висока достовірність; показують детальну модель активності; великий об'єм зберігання даних; може використовуватись для досліджень великих вибірок.	витрата енергії від комплексних рухів не відображається прискоренням тіла (ізда на велосипеді, робота верхніх частин тіла, ходьба ввєрх, вниз, транспортування речей); дані акселерометра потребують виважених інтерпретацій.
Опитувальники, щоденники активності	шкала активності	висока надійність; можливість розділити респондентів за видами активності; доступність; простота у використанні.	суб'єктивізм; критерії валідності, від низького до середнього; абсолютна достовірність сумнівна; необхідність забезпечення рівня культурної відповідності.

Дослідження Т. Бенедетті (Т. Benedetti), Л. Борджес (L. Borges), Н. Куриша, Е. Петровські (Е. Petroski), Є. Приступи, І. Ріпака, В. Соколовського доводять актуальність об'єктивних (пульсометрія, акселерометрія (сенсори руху) та суб'єктивних (спеціальні опитувальники, щоденники активності) методів для визначення рівня рухової активності [19, С. 56-61; 22, С. 10–13; 25; 41, С. 302–307].

Пульсометрія і акселерометрія відносимо другої групи методів – кількісних. Акселерометрія – це методика, котра дозволяє напєрєаму вимірювати кількість локомоцій, під час яких відбувається прискорення загального центра мас тіла людини та окремих його ланок, а пульсометрія вимірює рухову активність не напєрєаму, а за рахунок моніторингу реакції серцево-легеневої системи (ЧСС) на підвищенє поглинання кисню. Кількісні методи

характеризуються високою достовірністю отриманих даних, їх використання на великій вибірці обмежується тільки наявністю необхідної кількості приладів.

До недоліків об'єктивних методів О. Андрєєва, О. Благій, Т. Блистів, М. Дутчак, Л. Пилипей віднесли вплив на результати особливостей отримання даних самими приладами. Тобто, витрата енергії від комплексних рухів не відображається прискоренням тіла (їзда на велосипеді, ходьба вгору, вниз, транспортування речей), отже, не фіксується акселерометром, а на ЧСС, окрім рухової активності, впливають також інші чинники [2, С. 4–9; 5, С. 27–28; 6, б/с; 12, С. 44–52].

Навчальний посібник авторства В. і І. Антоніків та В. Андріанова «Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури» (2020 р.) презентував гігієнічні норми РА дітей молодшого шкільного віку в контексті тривалість (в хвиликах) в день. Так, для учнів 1 класу нормою є 105-170 хвилин щодня, тобто діапазон від 1 год 45 хвилин до 3 год і 10 хвилин (див. таб. 2.2)

Таблиця 2.2

Гігієнічні норми часу РА дітей молодшого шкільного віку [33, С. 66-67]

Вид рухової активності	Тривалість занять, хв/д		
	6-7 років	8-10 років	11 років
Ранкова гімнастика	10	10	10-15
Гімнастика до уроків	10	10	10
Фізкультпаузи на уроках	10	10	10
Рухливі ігри на перервах	–	–	20
Урок фізкультури (2-3 рази на тиждень)	35	45	45
Динамічна перерва	25	25	25
Гімнастика після денного сну	10	–	–
Ігри на прогулянках, спортивні розваги	60	60	60
Індивідуальні заняття	10	20	20
Заняття в спортивних секціях	–	60	60
Загальна тривалість	105-170	115-220	110-235

До початку педагогічного експерименту та після його закінчення було проведено визначення показників рухової активності протягом дня шляхом фіксації даних смарт годинником та додатком «Здоров'я» на мобільних телефонах.

До сильних сторін запропонованих норм відносимо розподіл видів рухової активності із чіткими часовими нормами. До недоліків – не врахування статі учнів початкової школи. Також дивним визначаємо відсутність часу передбаченого для рухливих ігор на перервах та занять в спортивних секціях для учнів 1-2 класу.

Оптимальна тривалість щоденної рухової активності для дітей молодшого шкільного віку з оздоровчою метою становить 4,5–5,5 годин, з яких щонайменше 1,5–2 години рекомендується проводити на свіжому повітрі. До видів рухової активності помірної інтенсивності належать: рухливі ігри, активний шлях до школи (пішки чи на велосипеді), катання на роликах, боулінг, танці, плавання, фітнес, аеробіка, айкідо, боротьба, велоспорт, піші прогулянки, силові вправи. До активностей із високою інтенсивністю навантажень відносяться: футбол, паркур, акробатичні та спортивні танці, академічна гребля, спортивні ігри, бокс, дзюдо, легка та важка атлетика, фехтування [23, с. 6].

До другої групи методів визначення РА відносять суб'єктивні методики, а саме опитувальники і щоденники активності, а способами збору інформації може бути анкетування або інтерв'ювання. Їх популярність пов'язана із простотою у використанні, доступністю і високою надійністю. Так, на основі короткого варіанту Міжнародного опитувальника рухової активності (ІРАQ), метою якого є визначення і порівняння рівнів рухової активності населення, нами сформовано опитувальник (спосіб збору – інтерв'ювання) із 7 блоків питань [43].

Наведемо запитання, на які діти відповідали за допомогою дорослого – батьків або осіб, що їх замінюють.

1. Ти займаєшся спортом? Якщо так, яким видом? Скільки разів на тиждень?
2. Чи йдеш ти пішки до школи? Якщо так, чи довго тобі добиратись?
3. Чи вдома робиш ранкову зарядку (гімнастику)? Якщо так, то як довго (5 хвилин? 10 хвилин)?

4. Що за звичай робиш на перерві? Залишаєшся в класі? Відвідуєш їдальню? Граєш просто неба або в коридорі?

5. Чи подобаються тобі вправи, що ви виконуєте разом із вчителем на уроках? Які вправи твої улюблені?

6. Що цікавого було на останньому уроці з фізкультури? Які вправи тобі не подобаються? Чим би ти хотів займатись?

7. В які ігри ви грали з батьками у вихідні дні? Якою тривалості була спільна з батьками прогулянка?

4. Методи математичної статистики. Статистична обробка проводилася за допомогою методів, описаних у спеціальній літературі. Розрахунки виконувались за такими формулами:

Обчислення середньої арифметичної величини:

$$X = \frac{\sum X_i}{n},$$

де: X – середня арифметична величина;

Σ – знак суми;

X_i – варіант (значення показника);

n – число варіантів.

Обчислення середньоквадратичного відхилення:

$$\delta = \frac{\sqrt{\sum (X - M)^2}}{n - 1},$$

де δ – середньоквадратичне відхилення;

Обчислення середньої помилки середнього арифметичного:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}},$$

де: m – середня помилка середнього арифметичного.

Обчислення t-критерію Стюдента:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

$p \geq 0,05$ – відмінності статистично недостовірні;

$p \leq 0,05$ – відмінності статистично достовірні [8, С. 37-39].

2.2 Організація дослідження

У дослідженні взяло участь 49 учні 1 класу Чернівецького ліцею №19 імені О. Кобилянської (вул. Фізкультурна, 5, Чернівці, Чернівецька область, 58018): 25 осіб у контрольній групі та 24 – в експериментальній групі. Експеримент проводився з листопада 2023 по жовтень 2024 рр.

Першим етапом (листопад 2023 – лютий 2024 рр.) став період теоретичного аналізу науково-методичної літератури та узагальнення отриманого матеріалу. Саме в цей період був здійснений вибір методики та програми тестування, сформований вступ роботи, виокремленні мета, завдання дослідження тощо.

Крім того, на першому етапі був проведений підбір учасників контрольної та експериментальної груп й визначення рівня рухової активності.

Виявлено, що на початку експерименту учасники обох груп мали приблизно однаковий показник рухової активності та розподілялися за групами так, щоб рівень результатів у групах була дотичний.

На другому етапі дослідження (березень – серпень 2024 р.) запропоновано: в експериментальній групі – інтенсифікація та урізноманітнення фізичної активності в урочній формі: 1 раз на місяць сюжетний, 1 раз – домінантний уроки; протягом дня: 1 раз на тиждень – «цікава» перерва: «Just dance», з елементами єдиноборств «Тайбо», рухливі ігри; спортивні розваги з нестандартним обладнанням – м'якими м'ячиками, фідболами, парашутами. За змістом – 1 раз на тиждень в основній частині впроваджувались робота в парах, групах.

У контрольній – згідно планів вчителів фізичної культури за Типовою освітньою програмою для 1-2 класу, розробленою за керівництвом Р. Шияна [31].

На третьому етапі дослідження (вересень-грудень 2024 р.) було проведено заключне тестування рівня рухової активності (РА) в обох групах,

здійснено обробку отриманих даних із використанням методів математичної статистики, на підставі якої були зроблені висновки про важливість контролю РА та ефективність активізації фізичного виховання в умовах початкової школи. Результати дослідження було оформлено та оприлюднено на попередньому та основному захисті магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УРОЧНУ ТА ПОЗАУРОЧНУ ФОРМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

3.1 Особливості використання інноваційних форм – сюжетних та домінантних уроків й «цікавих» перерв в освітньому процесі початкової школи

Інтенсифікація та урізноманітнення фізичної активності в урочній формі експериментальної групи відбулась наступним чином: 1 раз на місяць сюжетний, 1 раз – домінантний уроки; протягом дня: 1 раз на тиждень – «цікава» перерва: «Just dance», з елементами єдиноборств «Тайбо», рухливі ігри, спортивні розваги з нестандартним обладнанням – м'якими м'ячиками, фідболами, парашутами. За змістом – 1 раз на тиждень в основній частині впроваджувались робота в парах, групах.

У контрольній – згідно планів вчителів фізичної культури за Типовою освітньою програмою для 1-2 класу, розробленою за керівництвом Р. Шияна.

Наведемо фрагменти сюжетного уроку «Альпіністи» (див. таб. 3.1).

Таблиця 3.1

ОСНОВНА ЧАСТИНА				
7.	«Перше випробування – гірський струмок, через який ми перейдемо по зрубленій деревині»	Робота на станціях Станція № 1 Ходіння по низькій гімнастичній колоді приставним кроком, правим і лівим боком	25'	Кроки дрібні, ступню ставити поперек колоди
	«Струмок перетворився на швидку річку. Долаємо її, тримаючись за страхуючий канат»	Станція № 2 Пересування в висі на гімнастичній стінці без допомоги ніг	3 р.	Хват руками виконувати почергово.
	«Перед вами спуск з гірського перевалу, вкритого льодом»	Станція № 3 Пересування в упорі лежачи спиною вперед між двома гімнастичними лавами, ноги	3 р.	Не прогинатися в поясничному відділі хребта

Продовження таблиці 3.1

	«Нова перешкода - вузька ущелина, з боків якої є дві стежини»	Станція № 4 Пересування в упорі лежачи приставним кроком, ноги на	3 р.	Рухи виконувати одночасно руками і ногами
	«А через цю печеру можна пробратися тільки лежачи на животі»	Станція № 5 Пересування по дугоподібній драбині з підповзанням на животі під нею	3 р.	Руками триматися за щаблі
	«Печеру ми здолали та вихід із неї завалений камінням, треба розібрати завал»	Станція № 6 Виконувати кидки та ловлю м'яча в стіну в положенні лежачи на животі	3 р. по 10 кидків	Плечі під час кидків відривати від підлоги максимально
	«Попереду чагарники, через які можна перестрибнути тільки за допомогою товаришів»	Станція № 7 Стрибки через довгу скакалку (двоє обертають скакалку третій стрибає)	10 р.	Стрибки виконувати у довільному темпі

Повний конспект представлено у Додатках.

Домінантний урок з фізичної культури для 1 класу НУШ «Веселі танці».

Тема: Формування культури рухів з елементами гімнастики. Вправи для опанування навичок пересувань.

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шикування в шеренгу та команд «Рівняйсь! Струнко!», різновиди ходьби та бігу.
2. Навчати ритмічних вправ.
3. Розвивати слухову увагу рухливою грою з прискоренням «Літак».
4. Навчати різновидів сиду.
5. Повторити лазіння по гімнастичній стінці.
6. Визначити ритмічний малюнок «Танку м'ячів».

Інвентар: музичний супровід, свисток, каремати, волейбольні м'ячі.

Хід уроку:

	Зміст	Трив-ть	ОМВ
Підготовча частина	Шикування дітей у шеренгу за зростом, дотримання дистанції. Привітання. Організаційні вправи.	10-13хв.	Чи любите ви танцювати? Де ви найчастіше танцюєте? Що вам потрібно для того, аби танцювати? А чи знаєте ви, що хореографія є основою всіх танців? Хореографія – це чудовий спосіб для розвитку музикального слуху, координації, гнучкості. Вона допомагає сформувати правильну поставу, стати впевненішим у собі, веселим і відкритим. Сьогодні на уроці ми будемо навчатись хореографії та танців.
	Різновиди ходьби та бігу		
	Вправа для відновлення дихання: ходьба з уповільненням темпу.		Діти, чи переглядали ви мультфільм про баранчика Шона? Мені дуже подобається цей мультфільм. Цей баранчик дуже кмітливий та розумний. Я вам нагадаю сюжет. Фермер вважає, що його отара – це прості тварини, яких цікавить тільки їжа. Насправді, вівці постійно шукають собі розваги. Вівці, особливо Шон, завжди намагаються не виявляти фермерові свої знання й уміння, але роблять усе, щоб приховати всі можливі сліди, що свідчать про їхню «розумну та хитру діяльність».
	гра «Швидко вишикуватися в шеренгу».		Я – фермер, коли я відвернусь чи заплющу очі, то ви зможете трохи побавитись, а коли почуєте команду «Швидко

			на місця!», вам потрібно вишикуватися в шеренгу, як уже вивчили: за зростом, біля лінії на підлозі, не штовхаючись.
	КЗРВ	До 3 хв	Клеп-клеп
Основна частина	1.Комплекс на карематах Сід – в.п.: положення сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами, носки-п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля таза, кисті повернуті назад	15-17 хв	
	Вправа «Двірки на лобовому склі під час дощу».		Сід ноги нарізно – прямі ноги максимально розведені в сторони, носки відтягнуті, тулуб і голова прямо. 1 – звести ноги разом (сід); 2 – набути положення сиду ноги нарізно.
	Вправа «Сонечко сяє».		
	Вправа «Ніжки крокують».		Сід зігнувши ноги — зігнути ноги в тазостегнових та колінних суглобах, максимально наблизити до таза, ступні ніг знаходяться на підлозі, голова прямо, руки на підлозі біля таза, кисті повернуті назад. Декілька «кроків» уперед та назад ногами до сиду та сиду зігнувши ноги.
	Сід на п'ятах – гомілки з'єднаних ніг лежать на підлозі, сідницями сісти на п'яти, тулуб тримати вертикально, голова прямо, руки можуть бути у різних положеннях.		Виконувати під рахунок (по 8 р.), використовувати гімнастичну термінологію. Скласти каремати на місця.
	2. Лазіння по гімнастичній стінці (лазіння вгору, перелізання з одного просвіту гімнастичної стінки на другий, злізання вниз).	1-2 р.	Страхування. Рекомендується на підлогу покласти мати. Учитель стоїть поряд. Перелізання з одного просвіту гімнастичної стінки на інший виконують боком. Можна спочатку переставити в сторону праву руку та праву ногу. Потім приставити ліву руку та ліву ногу або по черзі обидві руки та обидві ноги
Заключна частина	Танцювальна імпровізація з м'ячом		
	Дихальні вправи.	5 хв	
	Імітаційні вправи, міні-комплекс із хустинкою з метою профілактики плоскостопості		

	Підбиття підсумків уроку		
--	--------------------------	--	--

[18, С. 54-56].

В основі тай-бо лежать рухи, запозичені з різноманітних бойових мистецтв. Стандартне тренування тай-бо включає боксерські удари, аеробні кроки, елементи тайського боксу та хореографічні рухи.

Автор методики – семикратний чемпіон світу з карате та володар чорного поясу з тхеквондо Біллі Бленкс – назвав програму за першими складами двох бойових мистецтв: тхеквондо («tae» – tae kwon do) та бокс («bo» – boxing).

У зміст перерв включали такі удари:

– короткий прямий удар (jab). Якщо техніка правильна, рухи рук і ніг злагоджені; – аперкот. Це також короткий швидкий удар, який наноситься правою або лівою рукою зсередини – зазвичай після швидкого короткого або короткого бічного ударів; – удари ліктем (elbow strikes). Лікоть використовується для поразки супротивника під різними кутами й із різних позицій. При горизонтальних ударах ліктем техніка така ж, як і в інших ударах. Крім ударів, широко використовуються ухилення. Відхилення може здійснюватися двома способами: відхиляючи назад верхню частину корпусу або навпаки. Слід зазначити, що техніка ухилення від удару має на увазі рух тулуба (то вправо, то вліво) без напруги м'язів. Також часто застосовується комбінація з присіду й ухилення від умовних ударів [Петрович, С.54–58].

Удари ногою. Освоєння техніки ударів ногою – найбільш важкий момент у кікбоксингу, оскільки тут потрібна одночасно відповідна фізична підготовка, гнучкість, вміння тримати баланс на одній нозі. Ось деякі з них:

- фронтальний удар. Як очевидно з назви, ногою завдається удар прямо перед собою;
- боковий удар;
- удар ногою назад;
- удар з поворотом;
- удар п'ятою. Єдиний у кікбоксингу удар, який здійснюється зверху вниз;

- удар коліном;
- удари ногами в стрибку.

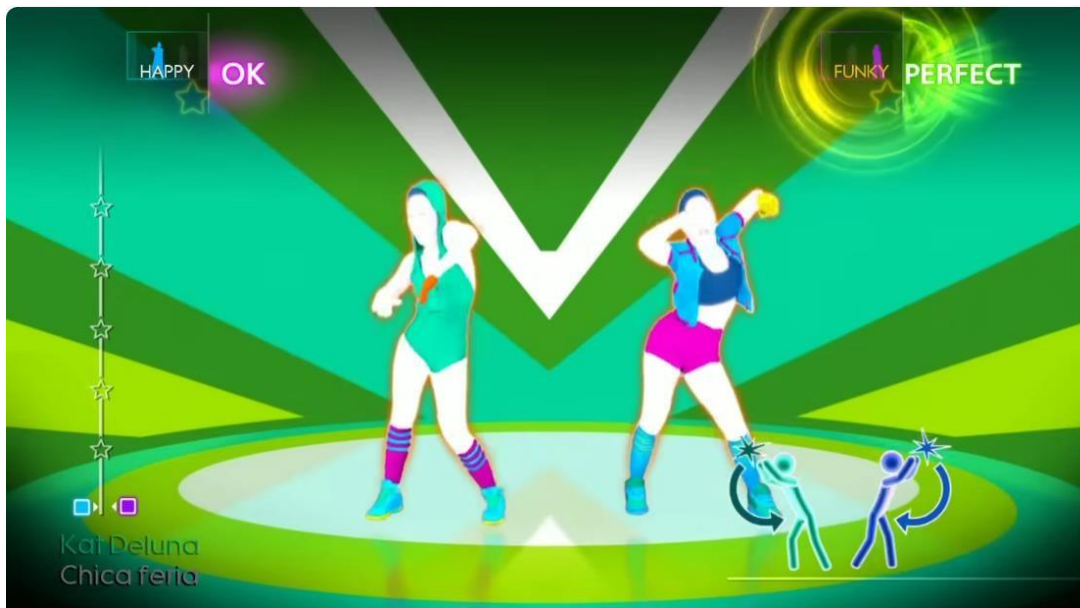


Рис.3.1 Скрін екрану з композиції Telephone by Lady Gaga «Just dance»

Крім того, було використано відео танці «Just dance»:

Just Dance 2020: Shakira – Waka Waka (This Time for Africa) Versión Futbolera;

Just Dance 2023 Edition – Telephone by Lady Gaga Ft. Beyoncé;

Walking On Sunshine – Just Dance 2023 Edition;

Just Dance 2024 – Tití Me Preguntó by Bad Bunny;

Just Dance – 2023 Edition (Switch).

3.2 Результати дослідження та обговорення результатів

Визначення рівня рухової активності протягом дня відбувалось шляхом фіксації даних смарт годинником та додатком «Здоров'я» на мобільних телефонах. Так, засвідчуємо, що з 9 видів рухової активності, запропонованих таблицею «Орієнтовних гігієнічних норм» нами були досліджені 6 видів – ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну не аналізувалась. Гімнастика до уроків проводилась протягом досліджуваного періоду

фрагментарно, тому ці данні нами теж не враховані, а заняття в спортивних секціях для даної вікової групи не були передбачені.

Так, учасники контрольної групи ($n=25$) продемонстрували наступні результати. Тривалість фізкультпауз на уроках в нормі визначена 10 хвилинною тривалістю, проте лише 5 учнів (20%) рухаються 8-9 хв. Решта – 3 (12%) рухаються 7 хвилин, 8 (32%) – 6 хвилин, й 9 (36%) не рухаються під час фізкультпаузи більше чим 5 хвилин, тобто половину часу.

Після експерименту картина суттєво не змінилась. В КГ ті ж 5 учнів (20%) рухаються 8-9 хв., 5 (20%) стали рухатися 7 хвилин, 8 (32%) – 6 хвилин, й 7 (28%) рухаються під час фізкультпаузи 5 хвилин і менше. (див. таб. 3.5).

Отже, середня арифметична тривалості руху КГ після експерименту змінилась не суттєво – з $6,04 \pm 1,06$ до $6,28 \pm 1,12$, тобто навіть менше, чим 30 сек.

Загальна тривалість руху під час рухливих ігор на перервах нормами не передбачена, але тільки за рахунок РА на них учасники контрольної групи виконали нижню межу норм щоденної активності. Так, на перервах до початку експерименту активно рухались 10 учнів (40%), тривалість їхньої активності коливалась від 6 до 10 хвилин загалом. Решта майже не рухались – низько інтенсивні або побутові рухи (10 учнів (40%) від 4 до 5 хвилин й 5 (20%) – рухались до 3 хвилин.

Таблиця 3.5

Тривалість РА учнів контрольної групи до та після експерименту

Учасник	Тривалість, хв											
	Фізкульт пауза		рухливі ігри		урок		динамічна перерва		Спортивні розваги		Сам-ні заняття	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1.	6	7	5	5	19	21	20	21	45	45	8	8
2.	8	8	9	10	22	22	22	23	44	45	8	8
3.	6	6	4	5	18	19	10	12	44	44	9	9
4.	7	7	3	3	18	18	11	12	44	45	8	8
5.	4	4	6	8	20	23	21	23	45	46	8	8
6.	8	8	8	8	20	22	21	22	45	46	8	8
7.	4	5	5	5	18	19	15	16	42	43	9	9
8.	5	5	4	5	18	20	12	15	44	44	9	9

9.	6	6	3	3	17	19	10	11	40	41	8	8
10.	5	5	7	8	19	21	10	11	44	44	9	9
11.	9	9	10	10	23	24	22	22	44	45	8	8
12.	5	5	4	5	19	20	11	13	45	45	6	6
13.	4	4	5	5	20	21	15	16	44	45	8	8
14.	6	6	6	8	18	20	17	18	45	43	6	6
15.	6	6	8	8	19	21	16	17	45	46	9	9
16.	4	5	2	2	20	21	16	16	42	43	5	5
17.	6	7	3	3	19	21	15	15	45	45	8	8
18.	9	9	10	10	22	24	22	22	44	44	6	6
19.	7	7	9	10	22	23	22	23	45	45	8	8
20.	7	7	4	5	20	22	12	13	45	46	5	5
21.	6	6	5	5	19	21	12	12	41	42	9	9
22.	9	9	10	10	23	24	22	23	44	45	8	8
23.	6	6	5	5	20	21	15	16	44	46	9	8
24.	4	5	4	5	20	22	17	17	44	45	9	8
25.	4	5	2	3	18	19	16	17	40	42	9	8
X	6,04±1,06	6,28±1,12	5,64±1,1	6,16±1,06	19,61±1,1	22,4±1,6	16,08±1,12	17,0±1,0	43,76±0,24	44,4±1,6	7,88±1,2	7,9 ±1,1

Після експерименту картина суттєво не змінилась. В КГ ті ж 10 учнів (40%) рухались більш-менш активно, що правда їх показники в хвилинах збільшились – 8-10 хвилин загалом, 10 (40%) стали рухатися до 5 хвилин і 5 (20%) – все так же ведуть мало рухливий спосіб: рухались до 3 хвилин (див. таб. 3.5).

Середня арифметична тривалості РА на перервах в КГ після експерименту змінилась не суттєво – з $5,64 \pm 1,06$ до $6,16 \pm 1,12$, тобто навіть менше, чим 30 сек. (див. таб. 3.5).

Зрозуміло, що урок фізичної культури був організований згідно змісту фізкультурної освітньої галузі, визначеної Державним стандартом початкової освіти тричі по 35 хвилин. Під час уроків загальна тривалість учасників КГ була досить середньою, орієнтовно відповідала «задовільній» моторній щільності уроку [41] 55%, тобто в середньому учні рухались $19,64 \pm 06$ хвилин із 35.

Інтенсифікація викликана розвитком програмових вимог в кінці експерименту призвела до зростання часу РА під час уроку, проте залишилась у діапазоні «задовільної» моторній щільності [Чиженок] 63%, тобто в середньому учні КГ рухались $22,4 \pm 1,6$

Тривалість динамічної перерви при нормі для означеної вікової групи 25 хв, проте лише 8 учасників (32%) КГ до початку експерименту рухались достатньо довго – від 20 до 22 хвилин, гігієнічна норма не виконувалась. Крім того, 8 учасників (32%) КГ рухались на спеціально організованій динамічній перерві вдвічі менше за норму – від 10 до 12 хвилин й 9 (36%) – в діапазоні від 15 до 17 хвилин.

Після експерименту картина суттєво не змінилась. В КГ час руху на динамічній перерві 14 учнів (56%) збільшився на 1 хвилину, 6 учасників (24%) не збільшився взагалі, решти, 5 (20%) змінився на 2 і більше хвилини.

Середня арифметична тривалості РА на динамічній перерві в КГ після експерименту зросла лише на 1 хвилину – з $16,08 \pm 1,12$ до $17,0 \pm 1,0$ (див. таб. 3.5).

Час, передбачений для рухової активності в контексті ігрової діяльності на прогулянках, спортивних розвагах актуальний для першокласників, більшість яких відвідує групу подовженого дня. Необхідно зазначити, що тривалість такої активності в учасників КГ вище 40 хвилин, лише 5 першокласників (20%) рухались від 40 до 42 хвилин, решта показала результат 44-45 хвилин. Середній показник групи становив $43,76 \pm 0,24$ хвилини до експерименту.

Після експерименту середній показник залишився досить високим, що правда значно не виріс – $44,4 \pm 1,6$ хвилини, 4 учні (16%) досягли тривалості рухової активності під час розваг 46 хвилин.

Передбачена тривалість індивідуальних (самостійних) занять – 10 хвилин, необхідно зазначити, що 20 учнів (80%), учасників КГ рухались в діапазоні 8-9 хвилин і лише 5 (20%) рухались в діапазоні 5-6 хвилин. Середній показник до та після експерименту майже не змінився – $7,88 \pm 1,2$ до $7,91 \pm 1,1$.

Відповідно, учасники експериментальної групи ($n=24$) продемонстрували наступні результати. Порівнюючи тривалість фізкультпауз на уроках з орієнтовною нормою (10 хвилин), визначили, що до експерименту учасники ЕГ

5 учнів (20,8%) рухаються 8-9 хв., 4 (16,6%) рухаються близько 7 хвилин, 7 (32,2%) – 6 хвилин й 8 (33,3%) рухаються менше хвилин, тобто половину часу.

Таблиця 3.6

Тривалість РА учнів ЕГ до та після експерименту

Учасник	Тривалість, хв											
	Фізкульт пауза		рухливі ігри		урок		динамічна перерва		Спортивні розваги		Сам-ні заняття	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1.	6	9	5	8	19	24	19	23	43	49	6	8
2.	8	8	9	10	22	27	22	23	42	45	6	8
3.	6	8	4	8	18	23	10	17	44	49	9	9
4.	7	7	3	6	18	19	11	17	40	45	8	8
5.	4	7	6	9	20	24	20	24	45	50	8	8
6.	8	8	7	9	20	24	21	23	41	46	6	8
7.	4	7	5	8	18	22	16	19	41	44	9	9
8.	5	6	4	8	18	24	12	17	40	44	7	9
9.	7	6	3	7	19	24	11	14	40	46	6	8
10.	5	8	7	9	19	24	10	16	41	44	7	9
11.	9	9	9	10	21	25	21	23	40	47	7	8
12.	5	6	4	8	19	25	10	17	39	45	6	9
13.	5	7	5	7	20	26	15	19	47	51	8	9
14.	6	8	6	9	18	27	17	18	42	46	6	9
15.	6	8	8	8	19	24	16	19	45	49	7	9
16.	4	7	2	7	20	25	16	19	42	47	6	7
17.	6	7	3	7	21	23	15	18	45	48	8	8
18.	8	9	9	10	21	26	22	24	44	49	4	6
19.	7	9	9	10	22	26	22	24	45	45	6	8
20.	7	8	4	8	20	25	12	16	45	47	7	8
21.	6	6	5	7	19	26	12	17	41	47	6	9
22.	8	9	9	10	21	26	21	23	44	45	6	8
23.	6	8	5	7	20	25	15	19	44	46	7	8
24.	4	6	4	8	19	24	16	19	44	49	7	9
X	6,2±1,8	7,55±1,05	5,62±1,8	8,25±1,05	19,6±2	24,5±1,5	15,9±0,09	19,5±1,5	42,7±1,3	46,8±1,2	6,8±2,2	8,3±1,7

Після експерименту учасники ЕГ збільшили час рухової активності в цьому виді – всі учні рухаються під час фізкультпаузи більше, чим 5 хвилин, з них 5 учнів (20,8%) рухаються 6 хв., 6 (24,9%) стали рухатися 7 хвилин, 8 (33,3%) – 8 хвилин й 5 (20,8%) рухаються під час фізкультпаузи 9 хвилин (див. таб. 3.6).

Середня арифметична тривалості руху ЕГ після експерименту зросла з $6,2 \pm 1,8$ до $7,55 \pm 1,05$, тобто, грубо обчислюючи, на 2 хвилини (див. рис. 3.1).

Загальна тривалість руху під час рухливих ігор на перервах нормами не передбачена.



Рис. 3.1 Порівняльний аналіз середніх показників учасників КГ та ЕГ (фізкультпауза)

Проте, як і учасники КГ, учні, що належали до ЕГ, продемонстрували наступну рухову активність на перервах: до початку експерименту активно рухались 6 учнів (24,9%) – 8-9 хвилин щодня, 9 (37,4%) – від 5 до 7 хвилин, решта – здійснювали низько інтенсивну активну діяльність: 9 (37,4%) – рухались до 4 хвилин на день.

Після експерименту картина значно змінилась. Так, в ЕГ 17 учнів (70,7%) рухались активно, діапазон їх показників в хвилинах від 8 до 10 хвилин, а 7 (29,3%) стали рухатися до 6-7 хвилин (див. рис. 3.2).

Середня арифметична тривалості руху учасників ЕГ на перервах після експерименту зросла з $5,62 \pm 1,8$ до $8,25 \pm 1,05$ – на 2 з половиною хвилини (див. рис. 3.2).

Тобто, запровадження «цікавих» перерв: «Just dance», з елементами єдиноборств «Тайбо», рухливі ігри, з нестандартним обладнанням – м'якими м'ячиками, фітболами, парашутами спонукало учнів змінити звичний

«сидячий» формат проведення перерв, зацікавило нестандартним підходом до руху на перервах, змотивувало до отримання нових знань про ці види фізичної активності.

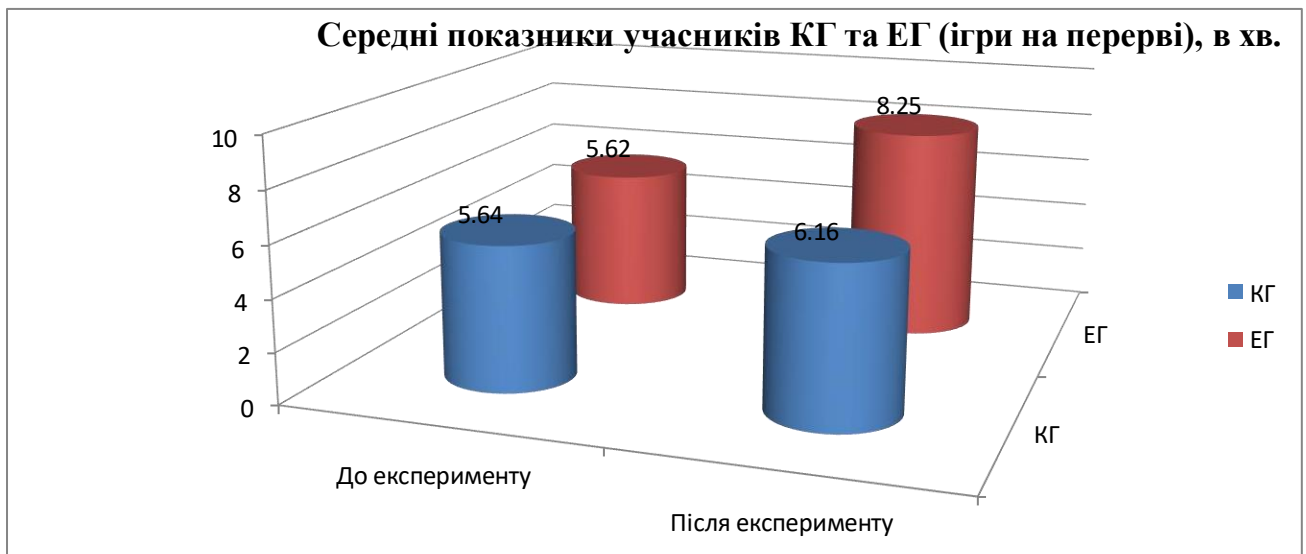


Рис.3.2 Середні показники учасників КГ та ЕГ (ігри на перерві), в хв.

Зрозуміло, що урок фізичної культури був організований згідно змісту фізкультурної освітньої галузі, визначеної Державним стандартом початкової освіти тричі по 35 хвилин. На початку експерименту експериментальна група демонструвала показник РА $19,62 \pm$ хвилини, що не відрізняється від показника КГ та відповідає «задовільній» моторній щільності уроку. Моторна щільність запроваджених уроків була оптимальною, протягом експерименту в середньому учні рухались $24,5 \pm 1,5$ хвилин із 35, орієнтовно 70-72%.



Рис. 3.3 Кількість часу, що безпосередньо було витрачено на рухову активність на уроках фк (середній показник) КГ та ЕГ до та після експерименту, в хв

Отже, впровадження 1 раз на місяць сюжетного та домінантного уроків; оптимізація змісту основної частини через організацію роботи в парах, групах дозволило суттєво підвищити рухову активність на уроках фізичної культури (див.рис.3.3).

Тривалість динамічної перерви в нормі 25 хв. Результати тестування учасників ЕГ дозволили засвідчити, що 7 учасників (29,1%) ЕГ до початку експерименту рухались достатньо довго – від 20 до 22 хвилин, 8 учасників (33,3%) ЕГ рухались на спеціально організованій динамічній перерві вдвічі менше за норму – від 10 до 12 хвилин й 9 (37,4%) – в діапазоні від 15 до 19 хвилин.

Після експерименту картина суттєво змінилась. В ЕГ 8 учасників (33,3%) на динамічній перерві рухались більше 20 хвилин, здебільшого 23 та 24 хвилини, 8 учасників (33,3%) – 18-19 хвилин, 7 (29,1%) – 16-17 хвилин і лише 1 (4,16%) 14 хвилин (див. таб. 3.6).

Середня арифметична тривалості РА на динамічній перерві в ЕГ після експерименту значно зросла – з $15,91 \pm 0,09$ до $19,5 \pm 1,5$ (див. рис. 3.4).

Час, передбачений для рухової активності в контексті ігрової діяльності на прогулянках, спортивних розвагах актуальний для першокласників, більшість яких відвідує групу подовженого дня. Необхідно зазначити, що тривалість такої активності в учасників ЕГ вище 40 хвилин, 11 першокласників (45,8%) рухались від 44 до 47 хвилин, 4 учасників (16,6%) показала результат 42-43 хвилини, 7 (29,1%) – 40-41 хвилину, і лише 2 особи нижче 40 хвилин. Середній показник групи становив $42,7 \pm 1,3$ хвилини до експерименту.

Після експерименту середній показник залишився досить високим і виріс до $46,8 \pm 1,2$ хвилини, 12 учнів (50%) досягли тривалості рухової активності під час розваг, а це 48-51 хвилина.

Передбачена тривалість індивідуальних (самостійних) занять – 10 хвилин, необхідно зазначити, що до експерименту 5 учнів (20,8%), учасників ЕГ рухались в діапазоні 8-9 хвилин, 17 (70,7%) рухались в діапазоні 6-7 хвилин, решта – в межах 4-5. Середній показник до та після експерименту змінився з $6,8 \pm 2,2$ до $8,3 \pm 1,7$.

Після експерименту дані значно зросли. 8-9 хвилин самостійно рухались 22 (91,5%) учасника, решта – 6 і 7 хвилин відповідно.

Необхідно зазначити, що порівняльний аналіз контрольної та експериментальної групи дозволив стверджувати, що тривалість самостійних занять в КГ до експерименту була вища – $7,88 \pm 1,2$, проте не змінилась після нього ($7,91 \pm 1,1$). А цей показник ЕГ групи був нижче – $6,8 \pm 2,2$, проте зріс до $8,3 \pm 1,7$ (див. рис. 3.4).

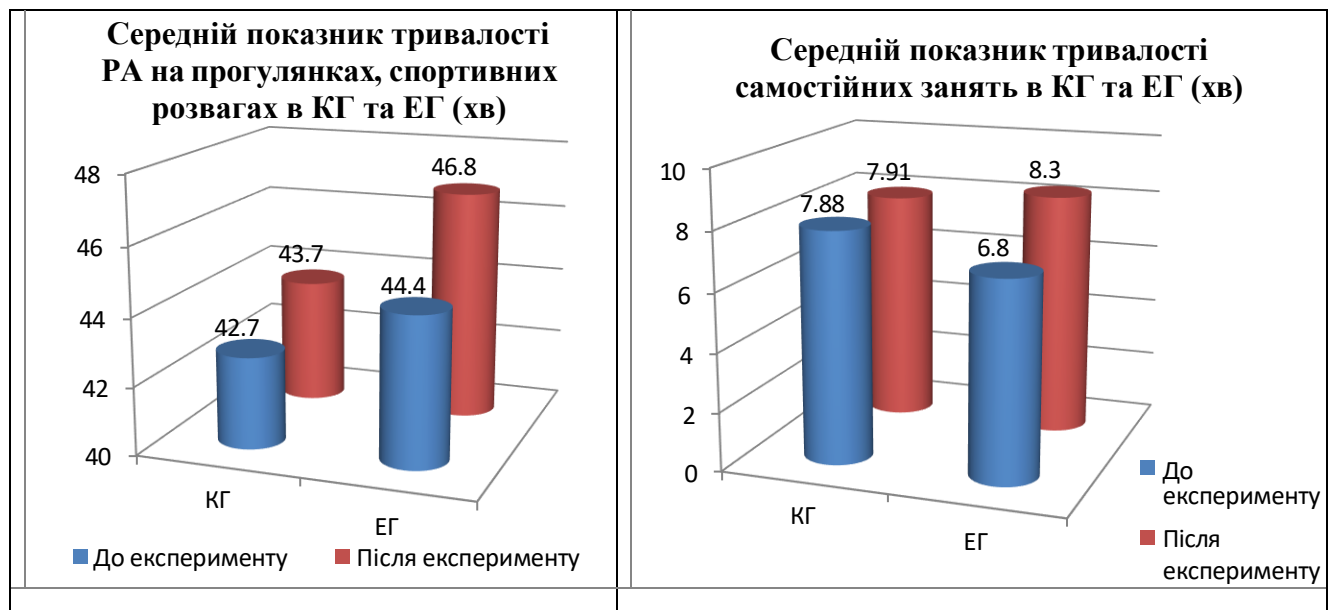


Рис. 3.4 Середній показник тривалості РА на прогулянках, спортивних розвагах на під час самостійних занять в КГ та ЕГ (хв)

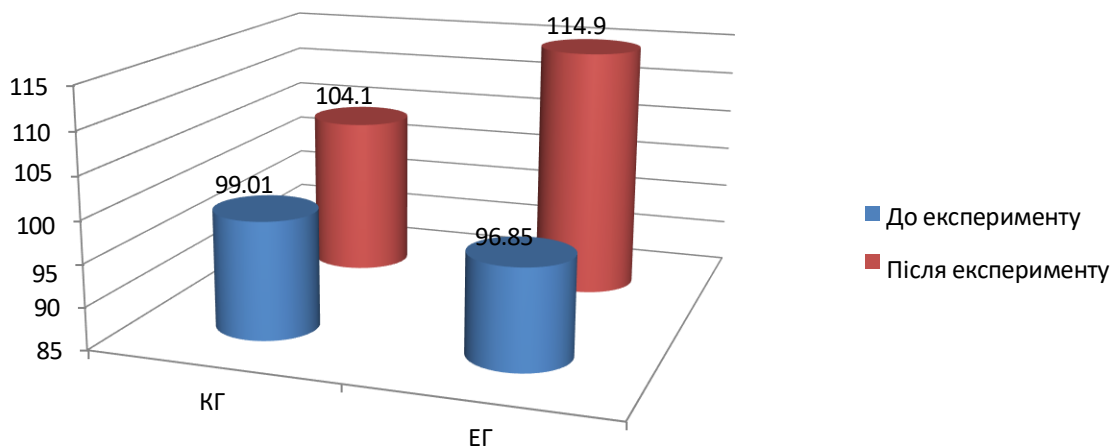
Орієнтовні норми загальної тривалості (хвилин в день) коливаються від 75 до 140 хвилин. Розглянемо середній показник КГ та ЕГ до та після експерименту (див. Таб.3.7).

Таблиця 3.7

Середній показник загальної тривалості рухової активності КГ та ЕГ до та після експерименту

	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Загальна тривалість (хв / день)	99,01	104,1	96,85	114,9

Середній показник загальної тривалості рухової активності КГ та ЕГ до та після експерименту



Отже, нами було виявлено тенденцію до збільшення показників контрольної та експериментальної групи у визначені тривалості форм рухової активності протягом проведення експерименту. Впровадження 1 раз на місяць сюжетного та домінантного уроків; оптимізація змісту основної частини через організацію роботи в парах, групах дозволило суттєво підвищити рухову активність на уроках фізичної культури.

Запровадження «цікавих» перерв: «Just dance», з елементами єдиноборств «Тайбо», рухливі ігри, з нестандартним обладнанням – м'якими м'ячиками, фітболами, парашутами спонукало учнів змінити звичний «сидячий» формат проведення перерв, зацікавило нестандартним підходом до руху на перервах, змотивувало до отримання нових знань про ці види фізичної активності.

Саме це нам дозволив довести також аналіз опитування учасників експерименту. Так, до початку експерименту серед всіх учасників було лише 4 учня (8,2%), що займались спортом – це гімнастика, 2 рази на тиждень. Впровадження елементів єдиноборств та танцювальних форматів поза уроками, домінантні уроки з м'ячом спричинили підвищення зацікавленості учасників

(що зафіксовано у відповідях на запитання «Що цікавого було на останньому уроці з фізкультури? Чим би ти хотів займатись?») – 12 учасників (50%) ЕГ відмітили, що уроки фізичної культури почали подобатись за рахунок цікавих для них вправ й розпочали займатись спортом в секціях карате, панкратіону і футболу. 19 учасників (79%) ЕГ після експерименту позитивно відповіли на запитання «Чи подобаються тобі вправи, що ви виконуєте разом із вчителем на уроках?» і назвали улюбленими вправами дриблінг з м'ячем, прискорення, роботу з м'ячем – паси, удари тощо; удари і пересування тощо.

Ще однією важливою інформацією стала інформація про те, що лише 2 (8%) учасника КГ роблять вдома ранкову гімнастику, при чому лише фрагментарно і не тривало – до 5 хвилин.

Лише 4 учасника експерименту (8,1%) заявили, що досить довго, більше 20 хвилин добираються до школи, решта або їдуть з батьками авто або дорога до школи короткотривала – до 5 хвилин.

Аналіз відповідей на запитання «Що за звичай робиш на перерві? Залишаєшся в класі? Відвідуєш їдальню? Граєш просто неба або в коридорі?» підтвердив данні акселерометрії про те, що лише 10 учнів (40%) КГ активно рухались на перервах, 10 учнів (40%) відвідували їдальню й 5 (20%) – залишались в класі. І навіть після експерименту картина суттєво не змінилась. В КГ ті ж 10 учнів (40%) рухались більш-менш активно, що правда їх показники в хвилинах збільшились – 8-10 хвилин загалом, 10 (40%) стали рухатися до 5 хвилин і 5 (20%) – все так же ведуть мало рухливий спосіб: рухались до 3 хвилин (див. таб. 3.5).

Учні, що належали до ЕГ, продемонстрували наступну рухову активність на перервах: до початку експерименту активно рухались 6 учнів (24,9%) – 8-9 хвилин щодня, 9 (37,4%) – від 5 до 7 хвилин, решта – здійснювали низько інтенсивну активну діяльність: 9 (37,4%) – рухались до 4 хвилин на день. А після експерименту картина значно змінилась. Так, в ЕГ 17 учнів (70,7%) рухались активно, діапазон їх показників в хвилинах від 8 до 10 хвилин, а 7 (29,3%) стали рухатися до 6-7 хвилин.

Наведемо методичні рекомендації щодо визначення показників рухової активності протягом дня з дітьми означеного віку. Так, обов'язково необхідно розповісти першокласникам для чого здійснюється експеримент, показати мультиплікаційний фільм або презентацію на тему потреби щоденної рухової активності. Крім того, перевірити рівень щільності ремінця годинника на руці дітей. Ефективною визначаємо презентацію тесту як гри, використовуючи художні образи та асоціації.

ВИСНОВКИ

Аналіз сучасних тенденцій у сфері фізичної культури в початковій школі показав, що інноваційні технології, зокрема мультимедійні засоби, інтерактивні методики та адаптивні програми, сприяють більш ефективному засвоєнню знань і розвитку фізичних навичок учнів. Вони дозволяють інтегрувати навчальний процес із сучасними технологічними можливостями, що підвищує інтерес дітей до занять фізичною культурою.

Роль інноваційних технологій у навчанні фізичній культурі полягає у створенні комфортної і мотиваційної навчальної атмосфери, що допомагає учням краще засвоювати нові рухи, розвивати фізичні якості та отримувати задоволення від процесу навчання. Використання таких технологій, як електронні тренажери, відео-уроки та ігрові елементи, сприяє більш високому рівню залучення дітей до фізичних вправ.

Результативність застосування інноваційних методів підтверджується покращенням фізичних показників учнів, а також розвитком їхньої здатності до самоорганізації та самоконтролю. Відзначається, що інтерактивні заняття дозволяють зберегти інтерес учнів до фізичних вправ, сприяючи їхньому загальному розвитку.

Важливість педагогічної підготовки вчителів для ефективного використання інноваційних технологій є незаперечною. Для забезпечення високої якості навчального процесу вчителі повинні мати відповідні знання та навички з інтеграції технологій в уроки фізичної культури, а також бути готовими адаптувати інноваційні методи до потреб та можливостей учнів.

Майбутні перспективи розвитку включають подальше удосконалення інноваційних технологій, їх інтеграцію з іншими освітніми дисциплінами та розширення використання в межах національної програми фізичного виховання. Враховуючи швидкий розвиток цифрових технологій, важливо

розвивати нові підходи до фізичної культури, що дозволяють активно залучати учнів до здорового способу життя.

Рекомендації для подальших досліджень: варто продовжити вивчення ефективності використання різних видів інноваційних технологій в контексті фізичної культури, а також розробити програми для підготовки педагогів до роботи з такими технологіями, зокрема створення тренінгів і семінарів для вчителів початкових класів.

Ці висновки підкреслюють важливість інноваційних технологій у навчальному процесі з фізичної культури, що сприяє не лише покращенню фізичних результатів учнів, але й їхньому загальному розвитку та мотивації до занять спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєвець О. В. Урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. <https://vseosvita.ua/library/embed/01001mf3-ca77.docx.html>
2. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №1. С. 4–9.
3. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. К : Професіонал, 2020. 336 с.
4. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Львів, 2004. 23 с.
5. Благій О. Л., Андрєєва О. В. Рухова активність, як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: матеріали III-ї Міжнар. наук.- практ. конф. Запоріжжя: КПУ, 2011. С. 27–28.
6. Блистів Т., Пилипей Л. Особливості рухової активності та показників фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/16161/1/Taras%20Blystiv%2C%20Leonid%20Pylypius.pdf>
7. Визначення гранично допустимого навчального навантаження учнів загальноосвітніх навчальних закладів. URL: https://dostup.org.ua/request/viznachiennia_ghranichno_dopusti
8. Гаркуша С.В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях. Навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів, 2019. 72 с.

9. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2007. №3. С. 22–24
10. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
11. Додаток 11 до Державного стандарту початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
12. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44–52.
13. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
14. Заклюжний В. Л. Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно-оздоровчого комплексу. Фізичне виховання в школі. 2006. №3. С. 9–12.
15. Зрозуміти новий Стандарт. Інструкція для вчителів. URL: https://nus.org.ua/questions/zrozumity_noviy_standart/
16. Качан О. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. <https://naurok.com.ua/zastosuvannya-suchasnih-fizkulturno-ozdorovchih-tehnologiy-u-procesi-fizichnogo-vihovannya-357855.htm>
17. Копшова Л. Застосування особистісно-орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочних формах навчання. Фізичне виховання в школі. 2009. №2. С. 17–21.
18. Костюкович О.О. Навчально-методичний посібник «Організація фізичного виховання молодших школярів у НУШ». Зарічне, 2022. 62 с.
19. Куриш Н. О. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 2012. № 2. С. 56-61.

20. Нова українська школа — все про НУШ у 2022 році. URL: <https://odo.com.ua/blog/sovety-pokupatelyam/nova-ukrayinska-shkola-vse-pro-nush-u-2022-rotsi/>
21. Петрович В. Тай-бо як одна з нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами серед студентів ІФКЗ. Молодіжний науковий вісник. 2013. С.54–58.
22. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібн. К.: А.С.К., 2004. 192 с.
23. Приступа Є. Н., Ріпак І. М., Соколовський В. М. Методика кількісних вимірів рухової активності людини, Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 1999. № 7. С. 10–13.
24. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку. Упоряд.: Н. С. Полька, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, Т. В. Станкевич, І. О. Калиниченко, А. М. Парац. Київ, 2023. 14 с.
25. Ритмічна гра. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D1%80%D0%B0
26. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2003, 20 с.
27. Ріпак М.О. Лекція №3 Тема: Рухова активність як засіб фізичного виховання. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26853/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%203.pdf>
28. Смоліна О.С. Методичні рекомендації інноваційні-педагогічні технології та організація навчально-виховного і методичного процесів у школі. Кіровоград. 2012. 54 с.
29. Спортивний симулятор. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0>

[%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80](#)

30. Степанова І. В., Шиян О. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.

31. Столярів В. І., Биховська І. М., Лубишева Л. І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід). *Теорія і практика фізичної культури*. 1998. № 5. С. 11-15.

32. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Курс лекцій з освітньої компоненти. Житомир Вид-во ЖДУ імені Івана Франка 2022. 68 с. <http://surl.li/lacbjf>

33. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf>

34. Топол В. Нова українська школа. URL: <http://surl.li/inefjm>

35. Уряд затвердив новий Стандарт початкової освіти: Що це означає. URL: <https://nus.org.ua/articles/uryad-zatverdyv-novyj-standart-pochatkovoyi-osvity-shho-tse-oznachaye/#:~:text=Державний%20стандарт%20початкової%20освіти%20—%20це,i%20загальний%20обсяг%20навчального%20навантаження>

36. Химинець В. В. Інновації в сучасній школі. Ужгород, 2004. 168 с.

37. Химинець В. В., Сивохоп Я.М., Петрус В.В. Психолого-педагогічні аспекти інноваційних технологій. Ужгород, 2006. 148 с.

38. Хоменко А. Особистісна фасцинація як компонент підготовки викладача-тьютора. Педагогічні науки. Збірник наукових праць. Полтава, 2011. С. 52-58. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/935/1/Khomenko.pdf>

39. Черепанова А. В. Історія становлення поняття інноваційна педагогічна технологія. Науковий вісник південноукраїнського державного педагогічного університету. 1999. №2. С. 32–35.

40. Чещейко С. Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2005. №2. С. 46–49.

41. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Фізичне виховання школярів. Навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя 2015. 165 с.

https://epkmoodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/66561/mod_resource/content/1/%D0%A4%D1%96%D0%B7%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf

42. Шандригось В. І. Аналіз змісту програм з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення. *Фізична культура в школі*. №2. 2004. С. 28-32.

43. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т.: Навчальна книга, 2001. 272 с.

44. Benedetti T., Borges L., Petroski E. Physical activity and mental health status among elderly people. *Revista Saude Publica*. 2008, № 42, pp. 302–307.

45. Darren E. R., Shannon S. D. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 2006. Vol. 174, № 6. [Electronic resource]: <http://www.cmaj.ca/content/174/6/801.full>

46. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)[Electronic resource]: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmx0aGVpcGFx>

47. Just Dance (серія відео ігор). [https://uk.wikipedia.org/wiki/Just_Dance_\(%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B8%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Just_Dance_(%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B8%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf))

D1%8F %D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%96%D0%B3%D0%BE%D1%80)

48. Moskalenko N.V., Vlasyuk O.O., Stepanova I.V., Shiyan O.V., Samoshkina A.V., Kozhedub T.G. Tehnologii inovatoare în educația fizică a școlarilor: formare. un ghid pentru studenții din învățământul superior. instituțiilor Dnipropetrovsk: Inovație, 2014. 332 p. Москаленко Н. В., Власюк О. О.,

ДОДАТКИ

Додаток А

Загальні результати навчання здобувачів освіти	Обов'язкові результати навчання здобувачів освіти 1-2 класи
<i>1. Заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонстрація рухових умінь та навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях</i>	
Виконує життєво необхідні рухові дії	1.1 виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання), виконує вправи з предметами та без них (за наявності відповідних умов)
Моделює рухову діяльність	1.2 розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики; розрізняє, добирає та виконує фізичні вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей
Виконує фізичні вправи під час ігрової діяльності та змагань	1.3 виконує рухові дії під час рухливих ігор під керівництвом вчителя
<i>2. Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості</i>	
Контролює свій фізичний стан	2.1 контролює своє самопочуття за підтримки дорослих у закладі загальної середньої освіти і поза його межами
Аналізує та оцінює вплив фізичного навантаження на стан здоров'я	2.2 пояснює значення фізичних вправ для здоров'я людини
Добирає фізичні вправи для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я	2.3 обирає за допомогою вчителя та виконує вправи/ігри і елементи різних видів спорту для розвитку фізичних якостей
<i>3. Дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія</i>	
Виконує різні соціальні ролі	3.1 виконує різні ролі під час рухливих ігор, забав, обрядів та інших форм рухової діяльності
Дотримується безпечної поведінки	3.2 дотримується правил безпеки особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності
Дотримується етичних норм у руховій діяльності	3.3 дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; не засмучується через поразку

Додаток Б**Додаток Б.1**

Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку.
Упоряд.: Н. С. Полька, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, Т. В. Станкевич, І. О.
Калиниченко, А. М. Парац. Київ, 2023. 14 с. Титульна сторінка

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДУ «ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ім. О.М.МАРЗЄЄВА
НАМН УКРАЇНИ»

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Науково-методичне видання

Київ – 2023

Додаток Б.2

Протокол рухової активності учнів 1 класу

Додаток Б.2.1

Протокол рухової активності учнів 1 класу, учасників контрольної групи (КГ)

№	Прізвище, ім'я	MVPA, тривалість, хв/добу	Заняття спортом за умови 4 / 3 рази/тижд хлопці / дівчата, тривалість 1 заняття, хв	MVPA, тривалість, хв / тижд	Заняття спортом, тривалість, хв / тижд
1	(д) Кузик Н.	40	-	250	-
2	(д) Кушнір С.	50	50	440	150
3	(д) Руснак О.	50	-	260	-
4	(д) Руснак І.	67	60	410	180
5	(д) Істоміна Ю.	64	60	390	180
6	(д) Стратійчук Т.	60	60	380	180
7	(д) Романюк О.	61	60	400	180
8	(д) Петричук С.	39	-	254	-
9	(д) Тащук З.	40	-	252	-
10	(д) Хлепко С.	55	65	420	195
11	(д) Цибулько Т.	40	-	252	-
12	(д) Середа В.	42	-	246	-
	Середній	46,5 хв	29,6 хв	329,5	88,75 хв
13	(х) Оліщук Н.	46	45	400	180
14	(х) Горчук С.	44	-	330	-
15	(х) Попов С.	40	-	320	-
16	(х) Куц І.	51	55	450	220
17	(х) Матлак І.	39	-	340	-
18	(х) Лесько О.	45	55	370	220
19	(х) Малозван Р.	46	55	360	220
20	(х) Юрчук О.	70	90	470	360
21	(х) Степук Р.	67	90	478	360
22	(х) Остапчук А.	66	90	480	360
23	(х) Крищук С.	61	60	440	240
24	(х) Коротков П.	62	60	450	240
25	(х) Корстун Д.	64	75	430	300
	Середній	53,9 хв	44,2 хв	409,0 хв	176,9 хв

Додаток Б.2.1

**Протокол рухової активності учнів 1 класу, учасників
експериментальної групи (ЕГ)**

№	Прізвище, ім'я, стать	MVPA, тривалість, хв/добу	Заняття спортом 4 / 3 рази/тижд хлопці / дівчата, тривалість 1 заняття, хв	MVPA, тривалість, хв / тижд	Заняття спортом, тривалість, хв / тижд
1	(д) Руснак В.	35	45	270	135
2	(д) Боднар І.	55	75	425	225
3	(д) Калініченко О.	38	45	270	135
4	(д) Лисак А.	60	60	390	180
5	(д) Гакман Д.	60	60	400	180
6	(д) Дринда К.	38	60	410	180
7	(д) Григоряк В.	35	45	340	135
8	(д) Колісниченко Є.	39	45	340	135
9	(д) Марчук Д.	40	-	320	-
10	(д) Годераш О.	39	-	330	-
11	(д) Ткачук К.	40	45	370	135
12	(д) Здерчук О.	55	60	410	180
13	(д) Заліско С.	60	60	424	180
14	(д) Степанюк І.	60	60	420	180
	Х	46,7	47,1	328,5	141,4
15	(х) Албота Д.	55	-	360	-
16	(х) Біляр С.	58	60	470	240
17	(х) Дорош В.	60	90	440	360
18	(х) Давид С.	65	75	450	300
19	(х) Данко С.	50	60	470	240
20	(х) Леніг С.	50	60	460	240
21	(х) Мороз А.	57	75	440	300
22	(х) Стратійчук О.	57	75	460	300
23	(х) Ткачук П.	45	-	340	-
24	(х) Тимчук І.	55	60	420	240
	Х	55,2	55,5	431	246

Артур Білий

Науковий керівник — доц. Дарійчук С.В.

Особливості використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі з фізичної культури учнів 1-2 класів

Фізична активність та розвиток моторики є невід'ємною частиною повноцінного розвитку дитини. У сучасному світі, з появою інноваційних технологій, навчально-виховний процес у галузі фізичної культури для учнів початкової школи може стати ще більш ефективним та захоплюючим. Давайте розглянемо деякі особливості використання таких технологій для учнів 1-2 класів.

1. Інтерактивні вправи та ігри. Одним з головних переваг використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі є можливість створення інтерактивних вправ та ігор, які залучають увагу дітей. Наприклад, використання спеціальних ігрових платформ або програм, які дозволяють дітям виконувати різноманітні вправи та завдання, може зробити заняття фізичною культурою більш захоплюючим.

2. Використання віртуальної реальності. Віртуальна реальність відкриває нові можливості для навчання та розвитку дітей. Завдяки віртуальним тренажерам та іграм, діти можуть відчувати себе в різних ситуаціях, сприяючи розвитку реакційних навичок та координації рухів. Наприклад, використання віртуальної реальності для навчання елементів спортивних ігор або вправ може допомогти дітям краще їх засвоїти та розуміти.

3. Мобільні додатки для відстеження прогресу. Мобільні додатки стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, а використання їх у навчально-виховному процесі може бути корисним для учнів початкової школи. Наприклад, додатки для відстеження фізичної активності дітей можуть мотивувати їх до більш активного способу життя та допомогти вчителю відстежувати прогрес учнів.

4. Використання ігрових консолей та кінгів. Ігрові консолі та кінги — це ще один засіб для залучення дітей до фізичної активності. Використання рухового керування для управління

іграми може стати відмінною альтернативою традиційним спортивним іграм та вправам.

5. Онлайн-ресурси та відеоуроки — дозволяють дітям отримати доступ до різноманітних матеріалів про фізичні вправи та ігри. Це може бути особливо корисно для дітей, які вивчаються дистанційно або відсутні на заняттях через хворобу або інші причини. Наведемо кілька рекомендованих ресурсів для фізичного виховання учнів 1-2 класів.

1. → PE Central — це онлайн-платформа, яка надає безліч ресурсів для фізичного виховання, включаючи відеоуроки, ігри, роздруковки та багато іншого. Вона містить розділ для початкової школи зі спеціально підготовленими відеоуроками та ідеями для занять.

2. The Body Coach TV (youtube.com/user/thebodycoach1): Joe Wicks, відомий як «The Body Coach», є популярним тренером та автором відеоуроків з фітнесу. Його канал на YouTube містить спеціальні відео для дітей.

3. GoNoodle — це онлайн-платформа з веселими відеоуроками та активностями для дітей. Вона пропонує різноманітні вправи та ігри для розвитку рухових навичок та здоров'я.

4. Cosmic Kids Yoga — YouTube-канал пропонує відеоуроки з йоги для дітей, які можуть бути корисними для покращення гнучкості та координації рухів.

5. Darebee — веб-сайт містить безкоштовні фітнес-програми та вправи, які можуть бути використані для фізичного виховання дітей початкової школи.

Ці ресурси можуть бути корисними як для вчителів фізичного виховання, так і для батьків, які шукають способи стимулювання фізичної активності та розвитку моторики своїх дітей. Вони надають доступ до різноманітних вправ та ігор, які можуть бути використані вдома або в класному середовищі для покращення здоров'я та розвитку фізичних навичок дітей.

Список літератури

- Cosmic Kids Yoga: youtube.com/user/CosmicKidsYoga (дата звернення 16.02.2024).
- Darebee: URL: darebee.com. (дата звернення 16.02.2024).
- GoNoodle: URL: gonoodle.com (дата звернення 16.02.2024).
- PE Central: URL: pecentral.org (дата звернення 16.02.2024).

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

_____ Артур БЛІЙ