

**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 РІЗНОСПРЯМОВАНИХ
ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

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

Виконав:

Студент 2 курсу, 605 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Єремічук Ігор Олегович

(прізвище та ініціали)

Керівник: д-р. мед. наук, професор Олександр СЛОБОДЯН

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____від листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність використання нестандартних форм уроків фізичної культури для підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять у загальноосвітніх школах. Завдання включали вивчення стану проблеми, аналіз підходів до підвищення ефективності уроків, розробку та перевірку нестандартних форм занять. Використовувались ретроспективний аналіз, педагогічні спостереження, анкетування, експеримент і математична статистика. Дослідження показало, що нестандартні уроки, впроваджені в Чернівецькій гімназії №13, сприяють зростанню інтересу учнів до фізичної культури та покращенню результатів навчальної програми. Практична значущість полягає у створенні рекомендацій для підвищення ефективності навчального процесу.

Ключові слова: нестандартні уроки, фізична культура, середній шкільний вік, фізична підготовка, навчальний процес, мотивація.

Annotation

The aim of the research is to experimentally test the effectiveness of using non-traditional forms of physical education lessons to increase the interest of middle school students in physical activities in general education schools. The objectives included studying the state of the problem, analyzing approaches to improving lesson effectiveness, and developing and testing non-traditional forms of lessons. The methods used were retrospective analysis, pedagogical observation, surveys, experimentation, and mathematical statistics. The study showed that non-traditional lessons, implemented in Chernivtsi Gymnasium No. 13, contribute to increasing student interest in physical education and improving the results of the curriculum. The practical significance lies in creating recommendations for enhancing the effectiveness of the educational process.

Keywords: non-traditional lessons, physical education, middle school age, physical fitness, educational process, motivation.

ЗМІСТ

Вступ...	4
РОЗДІЛ 1 Сучасний стан проблеми використання різноманітних видів рухової активності на уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку	7
1.1. Види рухової активності учнів середнього шкільного віку у ЗОШ	7
1.2. Урок фізичної культури як основна форма проведення занять.....	13
1.3. Використання нестандартних форм навчання на уроках фізичної культури	16
РОЗДІЛ 2 Мета, завдання, методи і організація дослідження	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3 Аналіз отриманих результатів	32
3.1. Оцінка інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою	32
3.2. Результати досліджень після використання нестандартних форм проведення уроків	36
3.3. Динаміка росту інтересу до занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку.....	41
Висновки	43
Практичні рекомендації	45
Список використаних джерел	46
Додатки	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні однією з найважливіших задач фізичного виховання у школі є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу та формування стійкої мотивації до занять спортом. Це питання набуло особливої актуальності у зв'язку зі зростанням рівня технологізації суспільства, незбалансованим харчуванням та погіршенням екологічної ситуації, що негативно впливає на розвиток рухових якостей і загальний стан здоров'я школярів. Сьогодні підлітка легше побачити за комп'ютером, ніж на спортивному майданчику.

Більшість учителів на уроках фізичної культури прагнуть створити оптимальні умови для того, щоб кожен учень глибоко зрозумів і надійно засвоїв програмний матеріал. Це досягається завдяки ретельній підготовці до занять, ефективному використанню виховного потенціалу наочних матеріалів та технічних засобів навчання, вдалому підбору методів і прийомів роботи, а також створенню атмосфери зацікавленості та емоційної залученості на уроці.

Урок фізичної культури, більш ніж будь-який інший урок, таїть у собі для дитини радість: сам рух – радість для зростаючого організму. І якщо вчитель чітко організовує заняття, і діти не сидять, замерзаючи, на лавках уздовж стіни, то урок фізичної культури для них велика радість. Так має бути. Це відповідає фізіології і психології дитини, так само, як і прагнення до всього нового і незвичайного.

Останніми роками приділяється значна увага вивченню шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу в загальноосвітніх закладах. Проводяться конкурси серед учителів, такі як «Кращий інноваційний урок з фізичної культури та урок футболу» та «Вчитель року». Найбільш перспективним напрямом у вирішенні виявленої проблеми є пошук нових засобів і методів, спрямованих на формування стійкої мотивації до занять.

Аналіз літературних джерел показав, що з середини 70-х років у вітчизняних школах виникла тривожна тенденція до зниження інтересу школярів до занять. Відчуження учнів від навчальної діяльності педагоги намагалися подолати різними способами. Відповіддю на цю проблему в масовій практиці стали так звані нестандартні уроки, головна мета яких – пробудити та підтримати інтерес учнів до навчання. Нестандартний урок – це імпровізоване заняття з нетрадиційною структурою. Думки педагогів щодо таких уроків різняться: одні вважають їх прогресивним кроком у демократизації школи, інші ж вбачають у них небезпечне порушення педагогічних принципів, що є поступкою педагогів перед учнями, які не бажають серйозно навчатися.

Доведено, що в сучасній системі засобів і методів підвищення ефективності навчально-виховного процесу значну роль має відігравати творчий та нестандартний підхід до структури уроку. Завдяки продуманому та послідовному використанню відповідних засобів, методів і педагогічної майстерності вчителя можна відновити інтерес і мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Отже, розробка, експериментальна апробація та впровадження нестандартних форм проведення уроків фізичної культури в навчально-виховний процес загальноосвітніх закладів є важливими для підвищення практичної значущості цієї проблеми, що і стало передумовою для проведення цього дослідження.

Мета дослідження - експериментально перевірити застосування нетрадиційних форм проведення уроків фізичної культури для підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою в загальноосвітній школі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми щодо сучасних підходів до підвищення ефективності навчально-виховного процесу та ролі нестандартних уроків на основі аналізу науково-методичної літератури.

2. Виявити та проаналізувати найбільш ефективні шляхи підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність проведення нестандартних уроків фізичної культури в загальноосвітніх закладах.

Об'єкт дослідження – навчально-педагогічний процес фізичного виховання закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – нестандартні форми проведення уроків фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.

Для дослідження встановлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: ретроспективний метод аналізу науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практична значимість отриманих результатів полягає в розробці практичних рекомендацій щодо застосування нестандартних форм проведення уроків для підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Гіпотеза дослідження полягає у застосуванні нестандартних форм проведення уроків за для підвищення інтересу школярів до уроків фізичної культури, що дозволить, в свою чергу, розробити практичні рекомендації для ефективного впровадження у освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Структура магістерської роботи відповідає встановленим вимогам. Складається з вступної частини, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОМАНІТНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Види рухової активності учнів середнього шкільного віку у ЗЗСО

Шкільний вік – це період активного формування фізичних якостей, засвоєння основ рухових навичок і вдосконалення функціональних можливостей організму. Регулярні заняття фізичною культурою дозволяють спрямовано впливати на природний розвиток цих показників і сприяють їх прогресу [18].

Для гармонійного розвитку особистості школяра необхідна достатня рухова активність. Проте останнім часом, через значне навчальне навантаження в школі та вдома, багато учнів мають дефіцит рухової активності у своєму щоденному розпорядку, що призводить до гіпокінезії і може спричинити серйозні зміни в організмі. Згідно з даними фахівців, які іменують себе гігієністами, більшість школярів проводять від 82% до 85% свого часу в сидячому положенні [43].

Програма фізичного виховання включає різні види фізичної активності для учнів середньої школи. Стройові прийоми: побудови і перестроювання, змикання і розмикання, повороти на місці і в русі, рух «протиходом», «змійкою», по діагоналі, фігурне марширування.

Вони сприяють формуванню правильної постави у школярів, вихованню підтягнутості, дисципліни, організованості та узгодженості у спільних діях. Ці вправи дають учителю можливість ефективніше контролювати клас, швидко переміщуючи учнів на потрібні місця під час уроку [22, 34].

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) сприяють підвищенню загальної працездатності та надають вибіркове та комплексне вплив на організм. Вони поділяються на вправи для розвитку м'язів рук та плечового пояса, тулуба та шиї, ніг, а також для всього тіла. Вправи можуть виконуватися без додаткових предметів, з використанням предметів (палиці, набивні м'ячі, гантелі), на гімнастичних снарядах (стінка, лава, колода і т. п.), в парах або в русі, які в свою чергу, готують опорно-руховий апарат до засвоєння складніших вправ, передбачених планом уроку [2, 34].

Ходьба є природною та прикладною вправою. Під час ходьби задіюються великі групи м'язів, що сприяє активізації роботи дихальної та СС систем. У перші 15 хвилин уроку («підготовча частина») використовуються різні варіанти крокування: навшпиньках, на п'ятках, на внутрішній і зовнішній частинах стопи, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, напівприсіді та у повному присіді, приставним кроком, а також кроки польки.

Шкільна програма передбачає навчання учнів початкових навичок спортивної ходьби без спеціальних вимог. Її мета — подолати певну дистанцію якомога швидше, досягнувши оптимального досягнення. Швидкість спортивної ходьби майже вдвічі перевищує звичайну завдяки збільшенню темпу і довжини кроку.

Особливістю техніки спортивної ходьби є активніше відштовхування, обертання тазу навколо вертикальної осі при русі махової ноги вперед, постановка випрямленої ноги в колінному суглобі, а також енергійна робота рук [26, 34].

Гімнастика є одним із важливих розділів програми з фізичної культури, що включає вправи на лазіння, розвиток рівноваги, акробатику, роботу на гімнастичних снарядах, опорні стрибки та стрибки зі скакалкою.

Лазіння вважається ефективним засобом для розвитку сили та координації. Воно поділяється на різні види, зокрема лазіння по змішаній осі, перелітання, лазіння з паузами, а також різні техніки зав'язування на канаті. Для цього використовуються гімнастична стінка, лава, дробина, жердина та канат, розташовані у вертикальному, похилому або горизонтальному положенні.

Вправи на рівновагу застосовуються для розвитку здатності утримувати баланс в умовах нестандартної опори (на обмеженій або підвищеній площі, у незвичних позах чи під час зміни положення). Вони допомагають точніше й раціональніше контролювати положення тіла. Вправи на рівновагу поділяються на дві групи: на місці (з опорою на ноги або комбінованою опорою) та у русі [4, 8, 34].

Такі вправи володіють прикладною цінністю, оскільки сприяють розвитку спритності, сили, витривалості, сміливості та координації рухів, допомагають формувати правильну поставу та позитивно впливають на роботу дихальної та серцево-судинної систем.

Акробатичні вправи розвивають силу, гнучкість, швидкість реакції та спритність, а також сприяють формуванню сміливості та рішучості. Особливо цінні обертальні рухи, що покращують просторову орієнтацію та тренують вестибулярний апарат. На заняттях з фізкультури виконуються такі акробатичні елементи, як угруповання, переكاتи, сальто вперед і назад, сальто з прогином через плече, перевороти зі стрибка, стійки на голові і бічні сальто.

У процесі навчання школярі освоюють широкий спектр гімнастичних вправ на снарядах, включаючи виси, зупинки, підскоки та стрибки, повороти, махи, підйоми, перевороти, підтягування, балансові та силові рухи.

Виконуючи вправи на гімнастичних снарядах, учні розвивають м'язову силу, особливо в руках і плечовому поясі, вчать точно дозувати зусилля, орієнтуватися в просторі та координувати рухи відповідно до змін амплітуди та характеру руху. Також формується сміливість і рішучість.

Опорні стрибки мають всебічний вплив на організм, сприяючи розвитку сили м'язів, швидкості, спритності й точності рухів. Учні середньої школи опановують і вдосконалюють такі види опорних стрибків: стрибок в упор присівши – зіскок прогнувшись, стрибок зігнувши ноги, та стрибок ноги нарізно [2, 3, 34].

На уроках гімнастики активно використовуються стрибки через коротку і довгу скакалку. Стрибки через коротку скакалку виконуються за 10 секунд або за 1 хвилину, а також демонструються різні види стрибків, які учні освоїли.

Легка атлетика представлена вправами з бігу, стрибків у довжину та у висоту, а також метанням малого м'яча.

На уроках фізкультури в середній школі проводиться повторний біг на швидкість на дистанції від 30 до 60 м, вивчається техніка низького старту та стартового розгону. Дистанція рівномірного бігу на витривалість і для кросів збільшена до 2000 м. Також широко використовуються естафети [34].

Біг сприяє розвитку м'язів, позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи та активізує обмін речовин. Газообмін під час бігу в середньому темпі зростає в 8-9 разів порівняно зі станом спокою. Регулярні заняття бігом розвивають швидкість, витривалість, координацію рухів, а також виховують наполегливість і витримку.

Отже, варто пам'ятати, що біг є потужним засобом, який при неправильному використанні може нашкодити зростаючому організму. Тому вчителю важливо добре знати допустиме навантаження для бігових вправ і вміло застосовувати різні методи тренування бігу [7, 9, 34].

Стрибки, як природні рухи, мають прикладне значення і є необхідними для зростаючого організму. Вони чудово розвивають м'язи не лише ніг, а й спини, пресу та поперекової області, покращують нервово-м'язову реакцію, сприяють розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила, спритність та стрибучість. Стрибки вдосконалюють окомір, координацію та точність рухів.

Важливу роль вони відіграють і у вихованні морально-вольових якостей підлітків — сміливості та рішучості [22, 34].

Метання є прикладним видом фізичних вправ, що сприяє зміцненню та розвитку м'язів плечового поясу і рук, удосконалює координацію рухів і, як жодна інша вправа, розвиває окомір та влучність. Метання відіграє важливу роль у формуванні зростаючого організму, оскільки є природною потребою для дітей різного віку, які із задоволенням займаються киданням дротиків чи м'ячів і люблять ігри з елементами кидання та ловлі. Завдання вчителя фізичної культури — підтримати і розвинути цей природний інтерес у дітей [51].

Шкільною програмою з фізичної культури передбачено метання м'яча у ціль по рухаючій цілі та на дальність. На уроках часто використовуються рухливі ігри з елементами метання «Влучно в ціль», «Хто далі кине», «Рухлива ціль», «Мисливці та качки», «Попади у м'яч» та інші [34].

Вчителю треба пам'ятати що необхідно обережно використовувати силові вправи, особливо з значними обтяженнями. Тиск на неміцну ще кісткову систему тіла може уповільнити його зростання в довжину, а довгі напругі негативно сказатися на розвиток серцево-судинну систему організму [2].

Спортивні ігри займають важливе місце у програмі з фізичної культури і включають баскетбол, волейбол, гандбол, футбол і настільний теніс.

Баскетбол є універсальним засобом фізичного розвитку та виховання молоді. Ця гра вирізняється різноманітністю рухових дій: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки та ведення м'яча в умовах змагальної діяльності. Така багатогранність рухів сприяє зміцненню нервової системи, покращенню функціонування опорно-рухового апарату, нормалізації обміну речовин і оптимізації роботи всіх систем організму. Баскетбол розвиває наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у власних силах і сприяє формуванню командного духу [5, 34].

Волейбол відзначається різноманіттям чергувань рухів та швидкими змінами ситуацій. На уроках фізкультури учні вивчають такі технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху і знизу, прийом м'яча двома руками зверху і знизу, подачу м'яча, нападаючий удар та постановку блоку.

Гра в гандбол характеризується високими швидкостями руху, силовими єдиноборствами та точністю виконання технічних прийомів у різних ігрових ситуаціях. Під час гри учні виконують різні технічні навички, такі як переміщення, ловля та передача м'яча, ведення м'яча, кидок, вибивання та перехоплення м'яча, а також елементи гри воротаря [16, 34].

Футбол сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, сміливості, рішучості, наполегливості, сили волі та почуття товаришування. Кожен футболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність та творчу активність, водночас не забуваючи про інтереси команди та важливість взаємодії з партнерами.

У шкільній програмі з фізичної культури футбол охоплює удари по м'ячу на точність і дальність, вправи в русі, зупинки м'яча різними способами, ведення і вкидання м'яча, елементи гри воротаря, жонглювання м'ячем, прийоми відбирання м'яча та фінти [10, 34].

Техніка настільного тенісу включає переміщення та удари. під час гри використовуються велику кількість різних ударів. Основними із них є удари без обертання – накат праворуч і ліворуч, підрізні праворуч і ліворуч і подача. Важливе значення для успішного виконання ударів має спосіб тримання ракетки (горизонтальний і вертикальний).

Спортивні ігри – одне з важливих засобів різнобічного фізичного виховання. В іграх ми знаходимо всі основні види рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання. Вони сприяють розвитку уважності, кмітливості, спритності, швидкості, сили, витривалості, вихованню почуття колективізму, командного духу. [17, 34].

Спортивний туризм є важливим інструментом для підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних,

естетичних та творчих потреб, а також потреби у взаємному спілкуванні. Основним завданням навчання туризму є набуття теоретичних і практичних навичок, серед яких: організація походів різного рівня складності, спортивне і туристичне орієнтування та топографія, вивчення технічних прийомів подолання природних та штучних перешкод, надання долікарської допомоги та транспортування постраждалих, а також навички виживання в умовах надзвичайних ситуацій і катастроф [19, 34].

1.2. Урок фізичної культури як основна форма проведення занять

Історія розвитку шкільної освіти знає різні системи навчання, в яких віддавалась перевага певним формам організації: індивідуально-груповій (в середньовічних школах), взаємному навчанню (система Белла-Ланкастера в Англії), диференційованому навчанні за здібностями учнів (мангеймська система), бригадному навчанні (у радянських школах 20-х років), американському "плану Трампа", за яким 40% часу учні проводили у великих групах (100-150 осіб), 20% — у малих групах (10-15 учнів), а решта часу була відведена на самостійну роботу [12].

Найбільшого поширення, як в нашій країні, так і за кордоном, набула класно-урочна система навчання, що виникла в XVII столітті і розвивається вже понад три століття. Основи цієї системи були окреслені німецьким педагогом І. Штурмом, а теоретичні засади та практичні методи розроблені і реалізовані Я.А. Каменським.

Класно-урочна система організації навчання має такі характеристики:

- сталий склад учнів приблизно одного віку та рівня підготовленості (клас);
- кожен клас працює за власним річним планом (планування навчального процесу);
- навчальний процес складається з окремих, взаємопов'язаних частин, що йдуть одна за одною (уроки);

- кожен урок присвячений лише одному предмету (монізм);
- чітке чергування уроків відповідно до розкладу;
- провідна роль вчителя у навчальному процесі (педагогічне управління);
- використання різних видів і форм пізнавальної діяльності учнів (варіативність діяльності) [12, 20].

Класно-урочна форма організації навчальної роботи має кілька переваг порівняно з іншими формами, зокрема індивідуальною. Вона характеризується чіткішою організаційною структурою, є економною, оскільки один вчитель працює з великою групою учнів одночасно. Також ця форма створює умови для взаємонавчання, колективної роботи, змагальності, а також сприяє вихованню та розвитку учнів. Однак вона має й недоліки, які знижують її ефективність, серед яких основним є орієнтація на «середнього» учня та відсутність можливості для індивідуальної навчально-виховної роботи з кожним учнем [46, 49].

Основним елементом класно-урочної системи організації навчання є урок. Урок є завершеною одиницею навчального процесу, яка визначена як за змістом, так і за часом та організацією. Незважаючи на коротку тривалість, урок є важливим і складним етапом, від якості якого залежить загальний рівень шкільної підготовки. Тому основні зусилля теоретиків і практиків освіти спрямовані на розробку та впровадження ефективних методик проведення уроків, що дозволяють максимально продуктивно й за короткий час досягати навчальних цілей для конкретного складу учнів. Провести хороший (якісний) урок — це нелегка задача навіть для досвідченого вчителя [12, 40].

Основні вимоги до ефективного проведення уроків визначаються дидактичними принципами навчання. Уроки повинні забезпечувати активність і свідоме засвоєння навчального матеріалу учнями, при цьому важливо правильно поєднувати різноманітні методи навчання: словесні, наочні, практичні, репродуктивні та нестандартні. Навчальний процес має

сприяти міцному засвоєнню матеріалу, а також поєднувати навчання, виховання і розвиток учнів. Враховуючи це, кожен учитель фізичної культури повинен ставити на уроці завдання, що охоплюють освітні, виховні та розвиваючі аспекти [53, 54].

Важливою вимогою до сучасного уроку є оптимальний відбір методів, засобів і форм організації навчання. Педагогікою переконливо доведено, що немає і не може бути універсального методу навчання. Кожен метод, кожен засіб і форма навчання більш успішно вирішують одні завдання, менш успішно інші і мало сприяють вирішенню третіх завдань. Тому було б необачно вважати одні методи важливими, сучасними, а інші (наприклад, словесні, наочні), застарілими.

Мова йде про те, що на сучасному етапі розвитку дидактики створені реальні можливості для того, щоб вчитель оволодів процедурою вибору оптимальних поєднань методів, засобів і форм навчання. Мова йде фактично про те, щоб самі вчителі навчилися проблемо підходити до своєї методичної роботи, не просто застосовувати стандартні вказівки, а й застосовувати нетрадиційні форми у своїй роботі [48, 14].

Сучасний урок повинен характеризуватися високим рівнем розвивального навчання, глибоким відпрацюванням знань, умінь і навичок, їх систематичним повторенням, закріпленням, поглибленням. Але при цьому необхідний творчий підхід до структури уроку.

Творчий і нестандартний підхід до структури уроку повинен бути націлений на підвищення освітньої ролі уроку, на усунення гіперболізації ролі контролю у навчанні, який призводить до поверхневого відпрацювання нових умінь і навичок [11].

На сучасному уроці слід підняти на більш високий рівень, диференційований підхід до учнів у процесі навчання, тому при плануванні сучасного уроку важливо намічати диференційовані вправи для учнів, виявили різні особливості фізичного розвитку. Сучасний урок відрізняється більш високими вимогами до умов, в яких він протікає, причому до всього

комплексу цих умов навчально-матеріальним, гігієнічним, естетичним і морально-психологічним [25].

При проведенні нетрадиційних форм навчання на уроках фізкультури виникає необхідність і дещо іншого підходу до контролю за навчальним процесом. При контролі треба прагнути з'ясувати, наскільки комплексно вчитель планував завдання навчання, виховання і розвитку школярів, як йому вдалося спланувати і застосовувати диференційований підхід до учнів.

Однак, виділяючи головне у своїй роботі, треба обов'язково прагнути до дотримання на практиці всієї сукупності дидактичних вимог, що забезпечують на науковій основі оптимізацію навчально-виховного процесу [33, 38].

1.3. Використання нестандартних форм навчання на уроках фізичної культури

Аналіз науково-методичних літературних джерел показав, що вже з середини 70-х років у вітчизняних школах спостерігалася небезпечна тенденція зниження інтересу учнів до занять. Педагоги намагалися подолати відчуження учнів від навчальної діяльності різними способами. У відповідь на загострення цієї проблеми виникла практика так званих нестандартних уроків, метою яких було стимулювання та підтримка інтересу учнів до навчання. Погляди педагогів на нестандартні уроки різняться. Учні ці уроки зазвичай більше подобаються, ніж звичайні заняття, оскільки вони мають незвичайний задум, організацію і методику проведення. Тому багато вчителів вважають їх прогресивним кроком у напрямку демократизації освіти. Однак з іншого боку, зробити нестандартні уроки основною формою навчання недоцільно через відсутність серйозної пізнавальної діяльності, низьку ефективність, великі втрати часу та схильність педагогів йти на поступки ледачим учням, які не бажають і не вміють працювати зосереджено [37].

Пошук методів активізації пізнавальної діяльності учнів на уроках — це не така вже і нова проблема в дидактиці. Питання вдосконалення методики уроку та шляхів його покращення були предметом уваги багатьох вчених і педагогів, таких як А.М.Алексюк, Ю.К. Бабанський, Є.М. Ільїн, М.І. Махмутов, В.О. Аніщук, І.П. Підласий, Д.О. Тхоржевський, Н.М. Яковлев та багато інших.

Головна ціль нестандартних уроків є стимулювання та збереження інтересу до навчальної діяльності. У різних педагогічних працях та посібниках подано визначення, класифікацію та методику проведення таких уроків у школах. Розглянемо деякі з них.

У посібнику «Педагогіка» Н.Є. Мойсеюк (1999 р.) подано визначення нестандартного уроку та його класифікацію «Нестандартний урок — це навчальне заняття з імпровізованою структурою, яка відрізняється від традиційної. Назви таких уроків дають уявлення про їхні цілі, завдання та методику проведення. Серед найбільш поширених типів нестандартних уроків можна назвати: уроки-прес-конференції, уроки-аукціони, уроки-ділові ігри, уроки-занурення, уроки типу КВК, уроки-консультації, комп'ютерні уроки, театралізовані уроки, уроки з груповими формами роботи, уроки взаємного навчання, творчі уроки, уроки, що проводять учні, уроки-заліки, уроки-сумніви, уроки-творчі звіти, уроки-формули, уроки-конкурси, уроки-фантазії, уроки-пошуку істини, уроки-концерти, рольові уроки, уроки-екскурсії, інтегровані уроки тощо» [33]. Отже, це список різних типів нестандартних уроків, а не їх класифікація за певними критеріями. Автор зазначає, що нестандартні уроки більше подобаються учням, ніж традиційні заняття, оскільки вони мають оригінальні ідеї, організацію та методику проведення. Проте автор також застерігає, що перетворювати нестандартні уроки на основну форму роботи не варто, оскільки це може призвести до відсутності серйозної пізнавальної діяльності учнів, зниження результативності та великої витрати часу.

У посібнику Н.П. Волкової (2001р.) «Педагогіка» автором здійснюється спроба певної класифікації нестандартних уроків. Автор називає 12 типів нестандартних уроків, але кожний тип має свої параметри, за якими окремі уроки відносяться до певного типу: «До нестандартних уроків автор відносить такі уроки:

1) Уроки змістовної спрямованості (уроки-семінари, уроки-конференції, уроки-лекції).

2) Уроки на інтегративній основі (уроки-комплекси, уроки-панорами).

3) Уроки між предметні.

4) Уроки змагання (уроки КВК, уроки-аукціони, уроки-турніри, уроки-вікторини, уроки-конкурси).

5) Уроки суспільного огляду знань (уроки-творчі звіти, уроки-заліки, уроки-експромт-екзамени, уроки-консультації, уроки взаємонавчання, уроки-консилиуми).

6) Уроки комунікативної спрямованості (уроки-усні журнали, уроки-діалоги, уроки-репортажі, уроки-панорами, уроки-протиріччя, уроки-парадокси).

7) Уроки театралізовані (уроки-спектаклі, уроки-концерти, кіноуроки, дидактичний театр).

8) Уроки подорожування, уроки дослідження (уроки пошуки, уроки-розвідки, уроки-лабораторні дослідження, уроки експедиційні дослідження, уроки-заочні подорожування, уроки-наукові дослідження).

9) Уроки з різновіковим складом учнів.

10) Уроки ділові, рольові ігри (уроки-суди, уроки-захисти дисертацій, уроки «Слідство ведуть знавці», уроки-імпровізації, уроки-ілюстрації).

11) Уроки драматизації (драматична гра, драматизація розповіді, імпровізована робота у пантомімі, тіньові п'єси з ляльками і маріонетками, усі види непідготовленої драми-діяльності, де формальна драма створюється самими учасниками гри).

12) Уроки-психотренінги» [12].

Багато авторів намагалися створити загальну класифікацію нестандартних уроків, але зазвичай вони не визначали чітких узагальнених принципів такої класифікації (Антипова О.Й., Паламарчук В.Ф., Румянцева Д.І., Селевко Т.К., Фіцула М.М. та ін.). Підсумовуючи різні підходи до класифікації і структури нестандартних уроків, можна запропонувати класифікацію, яка базується на педагогічних технологіях навчання, що використовуються в організації та методиці їх проведення. У цьому контексті всі нестандартні уроки можна поділити на такі групи за педагогічними технологіями: 1) інформаційно-комунікативна технологія, 2) ігрова технологія, 3) дослідницька технологія, 4) інтерактивна технологія, 5) психотренінги.

Вчителі розробили численні методичні прийоми, інноваційні ідеї та новаторські підходи до проведення різноманітних форм занять на уроках фізичної культури.

В останні роки все більше число шкіл оснащують спортивні зали нестандартним обладнанням.

Насамперед, кожен нестандартний снаряд має відповідати вимогам комплексного розвитку фізичних якостей, забезпечувати фронтальну та потокову організацію навчальної діяльності учнів, мати багатофункціональне використання, швидке приготування і прибирання, а також бути доступним і безпечним для виконання вправ.

Цим вимогам відповідають такі снаряди і пристосування: троси, підвісний кронштейн, рухові вертикальні канати і держак для лазіння, нахильні канати з кріпленням в 3х-4х точках, відкидні похилі гімнастичні стінки, пристінна гімнастична колода, відкидні бар'єри, вірьовочні сходи, руховий «рукохід».

Ефект у розвитку фізичних якостей за допомогою нестандартного обладнання буде вище, якщо додатково обладнати і шкільний майданчик. На ньому можуть бути розміщені хитні на ланцюгах колоди, рухливі дошки-переправи (типу гойдалок з віссю обертання для відображення м'ячів при

метанні, горизонтальні і арочні сходи), рухохід – вертикальні сходи для лазіння [24].

Так само учителем можуть використовуватися не тільки нестандартне обладнання, але й нестандартні тренажери.

1.Тренажер для метань. Складається з натягнутого похилого троса і ковзаючого кільця, на яке кріпиться тенісний м'яч.

2.Підвесні волейбольні м'ячі для обробки нападаючого удару, розучування блоку і розвитку стрибучості.

3.Пружинні пристрої. Використовуються як тренажери для розвитку сили м'язів спини, ніг, рук і плечового пояса.

4.Кістевой тренажер для розвитку сили. Тренажер являє собою кріпиться до стіни верстат, на якому розташовані ручки обертання з гальмуючим пристроєм на осі.

5.Блочний пристрій для полегшення зусиль у підтягуванні і при згинанні рук в упорі лежачи. Цей пристрій складається з пояса лонжі, на якому кріпляться мотузкові троси верхніх і нижніх блоків, через них натягаються троси, і гир-важків, службовців для зменшення зусиль.

6.Розборні гантелі вагою до 8 кг. Корисні для зміцнення м'язів рук і плечового пояса.

Всі перераховані вище снаряди і тренажери, учні з великим інтересом використовують на уроках, а так само в самостійних заняттях [31, 36].

На уроках фізичної культури можливо використовувати прості елементи танців та танцювальні зв'язки. Як нетрадиційна форма навчання. Вони виконуються як загально розвиваючі вправи на початку та в кінці уроку. Звичайно це дуже прості, ритмічні вправи, емоційно виконуються під музику. Учні танцюють з великим бажанням. За допомогою таких вправ вчитель успішно вирішує намічені завдання: підготувати організм займаються до майбутнього навантаження, підвищити їхній емоційний стан [6].

Танці розрізняються за ступенем рухливості, що дає можливість регулювати навантаження. Навантаження диференціюється також кількістю повторень танцювальних вправ.

У методиці фізичного виховання для ЗОШ розроблено безліч засобів, за допомогою яких досягається гармонійний розвиток дитячого організму. Однак танцювально-ритмічним елементам, елементам художньої гімнастики і пластики поки не приділяється належної уваги. Комбінуючи складні фізичні вправи, танці «па» та сюжетно-рольові ігри в одному уроці, можна досягти значних результатів і зберегти стійкий інтерес до фізичної культури. Ці елементи можуть сформувати сюжетний урок, який в свою чергу слугує підведенню підсумків пройденого матеріалу на протязі чверті. Такий урок – свято для дітей. Одне з основних завдань сюжетно-рольового уроку – це освоєння нового матеріалу та вдосконалення вже вивченого. Однак, крім освітніх і пізнавальних цілей, на уроці також вирішуються морально-естетичні завдання, спрямовані на формування у учнів шанобливого ставлення один до одного, розвитку таких якостей, як взаємодопомога та солідарність у виконанні завдань

На «сюжетних» уроках використовуються матеріали усної народної творчості, краєзнавчий матеріал, показують слайди і фільми. Для підвищення робочої активності дітей, їх настрої часто застосовують музичний супровід, для чого використовують народну, класичну та сучасну музику.

Незвичайність сюжетних уроків – імпровізація і танці. Якою б складності не був навчальний матеріал танець – невід'ємна частина уроку. У танцях використовують різні види рухів: художньої гімнастики, ритміки, пластики, елементи театралізації. Хлопці охоче танцюють. Через танець відбуваються знайомство з культурою різних народів і країн. Танці надають позитивний вплив естетичних почуттів дітей, виховують організованість і дисциплінованість, роблять сюжетний урок змістовним і закінченим [37].

Сюжетний урок – це спектакль, а діти на ньому – артисти. Завдання вчителя – розкрити творчий і фізичний потенціал дітей, дати кожній дитині можливість проявити себе і порадіти за себе та інших.

Сюжетно-рольові уроки представляють собою особливу організацію уроку фізичної культури, в якому поставлені навчальні завдання вирішуються у творчій, ігровій формі з використанням раніше задуманого сюжету в сукупності з виконанням різних ролей. З одного боку, сюжетно-рольові уроки дарують дітям миттєву радість, з іншого боку, ці уроки повинні бути спрямовані в майбутнє, повинні моделювати будь-які казкові чи життєві ситуації [41, 42].

Сюжетно-рольові уроки сприяють не тільки фізичному і моральному вдосконаленню дітей, а й розвивають їх творчість. Такі уроки створюють позитивну мотивацію у дітей та емоційний настрій. Вони також можуть бути представлені як спортивно-музичних театралізованих вистав з певної теми, де здійснюється і інтелектуальний, і фізичний, і етичний розвиток дітей. На сюжетно-рольових уроках діти одночасно відчують спільну радість пізнання, творчості, спортивних досягнень, краси [31].

У кожного народу є свої, національні ігри, які в процесі розвитку суспільства зазнали змін, збагатилися новим змістом, втратили свою початкову специфічність. Тому в багатьох сучасних іграх присутні елементи народної гри.

Гра – найважливіша сфера життєдіяльності дитини. Одне з основних переваг ігрової діяльності полягає в тому, що в гру дитина завжди вступає добровільно. Змусити грати не можна. А от для педагога найголовніше дати дітям можливість розкрити себе, реалізувати свої сили, проявити самостійність у діях і вчинках, пізнати переваги спільної діяльності. У грі розвиваються спритність, сила, витривалість, швидкісні, якості, відбувається оздоровлення дитини [15, 17].

На уроках фізкультури застосовуються такі ігри, наприклад, як «Лапта», «Чижик», «12 паличок», «Квача», «Струмочок», «Хованки», футбол

(з різним числом гравців), «Біг наввипередки», «Прапорці», «Голка, нитка, вузол», «Кішки і мишки», «Третій зайвий», «Жмурки», боротьба на снігу, взяття висоти («Цар гори»), катання на санках, катання з гірки «паровозиком»... [34].

Беручи участь у цих іграх (особливо командних), діти більш тісно спілкуються, краще пізнають один одного. Виробляючи свої правила гри, підкоряючись їм, вони стають дисципліновані, переживають радість від досягнутого результату в колективі, відзначають хто найбільше відзначився, засуджують боягузтво, разом переживають невдачі товариша [17].

За допомогою народних ігор діти залучаються і до суспільно-корисної праці. Адже і місця для проведення ігор, і необхідний інвентар школярі готують самі. Вивчаючи правила гри, набувають інструкторські навички.

При використанні народних ігор на уроках фізкультури в школі у дітей виростає згуртованість у класному колективі, поліпшуються взаємини, зміцнюються дружні зв'язки [21].

Як варіант нетрадиційної форми роботи фрагменти «уроків-свята» застосовуються для учнів основної та початкової школи.

Вони можуть проводитися в II-IV класах в кінці кожної навчальної чверті. В уроках-святах беруть участь всі класи паралелі.

У практиці фізичного виховання дітей в якості нетрадиційних форм навчання використовуються спортивно-рекреаційні руханки та прогулянки.

Учитель фізичної культури повинен бути озброєний засобами і методами технічних засобів навчання (ТЗН), які сприяють формуванню у займаються навичок самостійних занять, стимулюючими усвідомлене ставлення до навчання. Важливо навчитися реалізовувати мотиваційну, інформаційно-навчальну, тренажерну, контролюючу і допоміжну функцію ТЗН у процесі фізичного виховання.

Тому, не випадково, в одну з трьох груп критеріїв педагогічної майстерності вчителя фізичної культури входить уміння користуватися ТЗН.

Серед різноманіття ТЗН великого поширення набули діапроектори, кінопроектори, графо проектори, відеомагнітофони в комплексі з візуальними посібниками.

Їх використовують з метою підвищення наочності досліджуваного руху, а так само для показу практичної значущості фізичних вправ. Нерідко вчитель вдається до демонстрації і таких вправ, які сам з деяких причин не в змозі виконати. Кінофільм на уроках може бути використаний в якості ілюстрації до вступної бесіди по новому розділу програми, до розділу «Основи знань», а також в якості наочного посібника під час навчання учнів руховим діям. Демонструючи ті чи інші кадри, вчитель знайомить учнів із спортивними подіями, що відбувалися в різний час і в різних місцях.

Створені при цьому різні дидактичні ситуації розвивають інтерес до фізичної культури, здатності до критичних і цілеспрямованих спостережень, покращують запам'ятовування навчального матеріалу [29, 52].

Отже, необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність.

Сучасний урок повинен характеризуватися високим рівнем розвивального навчання, глибоким відпрацюванням знань, умінь і навичок, їх систематичним повторенням, закріпленням, поглибленням. Але при цьому необхідний творчий підхід до структури уроку. Дати хороший (якісний) урок – справа непросте навіть для досвідченого вчителя.

Переваги нестандартних уроків в порівнянні із звичними структурами уроків в тому, що підвищується інтерес учнів до навчання, їх активність в пізнанні і творчості, самостійність пошуків знань, переживання успіху досягнень, ініціативність, можливість індивідуального підходу до учнів, використання інноваційних та інформаційних педагогічних технологій, розвиток культури спілкування і т.д.

Педагогам потрібно глибоко осмислити особливості розвитку та поведінки сучасного підлітка, вміти поставити себе на його місце у складних та суперечних умовах сучасного життя. Учень середнього шкільного віку

здатен зрозуміти аргументацію, переконатися в її справедливості, погодитися з розумними доводами.

РОЗДІЛ 2

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами використовувались наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз літератури здійснювався з урахуванням багатоплановості досліджуваної проблеми. Детально аналізувалися публікації з використання різних видів рухової активності на уроках фізичної культури. Аналізувалися як праці з теорії та методики фізичної виховання, так і що стосується окремих аспектів предмета дослідження.

Було приділено увагу публікаціям, присвяченим класно-урочній формі навчання. Детально аналізувалися роботи, щодо сучасних підходів до структури уроків. Особливу увагу було приділено публікаціям про види нестандартних уроків.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури полягав у необхідності вивчити та узагальнити досвід, накопичений у вчителів та фахівців у галузі фізичної культури з даної проблеми. Для цього були вивчені та проаналізовані підручники, статті, навчально-методичні посібники, в яких авторами розглядалося питання про творчій і нестандартний підхід до структури уроку фізичної культури, до активізації учнів на уроці. Цей метод широко застосовувався в першому розділі.

Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження проводилося з жовтня 2023 по травень 2024 навчального року з метою вивчення ставлення учнів середнього шкільного віку до підвищення ефективності навчально-педагогічного процесу, зокрема застосування нестандартних уроків фізичної культури для підвищення інтересу учнів до занять.

Також проводилися бесіди з учнями середнього шкільного віку щодо їх суб'єктивної оцінки своєї зацікавленості заняттями фізичною культурою, причому як серед учнів експериментальної, так і контрольної групи. З метою підвищення ефективності впливу окремих компонентів розробленої нами програми підвищення інтересу проводилися систематичні бесіди з батьками учнів. Крім цього, візуально, визначали суб'єктивну реакцію школярів на інтерес до занять в рамках окремого уроку, проведеного у нетрадиційній формі.

Анкетування. У своїй роботі ми використовували метод анкетування. Анкетування є найпоширеним методом у дослідженні. Анкетування проводилось на початку і в кінці експерименту з метою виявлення ставлення дітей до уроків фізичної культури.

В опитуванні брали участь учні сьомих класів ліцею №13 міста Чернівці. Всього 60 школярів. Учням було запропоновано відповісти на такі запитання: Чи з задоволенням ти відвідуєш урок фізкультури? Чому? Чи подобається тобі тема уроку фізичної культури: легка атлетика? гімнастика? футбол? волейбол? баскетбол? Яка тема уроку фізичної культури тобі важче дається: легка атлетика? гімнастика? футбол? волейбол? баскетбол? Що тобі подобається робити на уроці? Що тобі не подобається робити на уроці? Як ти вважаєш чи достатньо двох уроків фізкультури на тиждень? Чи займаєшся ти фізичними вправами у вільний час? Що тобі більш до вподоби: сидіти за комп'ютером? займатись фізичними вправами? Як у вашій родині ставляться до активного відпочинку?

На 1, 7, 8 запитання треба дати відповідь так чи ні. На запитання 2, 3, 4, 9, 10 із запропонованих варіантів вибрати свою відповідь. Питання 5, 6 вимагають дати свій варіант відповіді. Кожне запитання має тільки одну відповідь.

Педагогічний експеримент. Усі дослідження проведено на шкільному контингенті віком від 12 до 13 років. У експериментальній роботі брали участь учні Чернівецького ліцею №13. Експериментами були охоплені учні сьомих класів. Загальна кількість обстежуваних – 60 учнів, які не мали відхилень у стані здоров'я і відносились до основної медичної групи. Було сформовано дві групи учнів сьомого класу по 15 чоловік у кожній (1– контрольна, 2 експериментальна), учні, результати яких значно відрізнялися від середніх, з групи виключалися. Кількість досліджених, в залежності від приналежності до тієї чи іншої групи, представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджених учнів по групах (кількість учнів)

Розподіл обстежуваних по групах	Віковий та кількісний склад
Вікова група	12 – 13 років
Загальна кількість обстежуваних	60
Учні, результати яких значно відрізнялися від середніх	30

Контрольна група / експериментальна група	15 / 15
---	---------

Розподіл учнів, що взяли участь в експерименті відбувалося довільно.

З учням експериментальної групи протягом шістьох місяців було проводилися уроки (по закінченні варіативного модуля) з використанням нестандартних форм навчання. Календар проведення нестандартних уроків надано в таблиці 2.2. Приклад написання конспекту нестандартного уроку надається у додатку Д. А з учнями контрольної групи проводились тільки стандартні уроки згідно зі змістом навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Таблиця 2.2

Календар проведення нестандартних уроків в експериментальній групі

Варіативний модуль	Дата проведення	№ уроку	Вид уроку
Легка атлетика	10.10.2010	11	Урок-Олімпіада
Гімнастика	22.11.2011	21	Урок-турнір
Баскетбол	18.02.2011	35	Урок-КВК
Волейбол	01.04.2011	45	Урок майстер клас
Футбол	13.05.2011	57	Інтегрований урок-подорож

На відміну від звичайних уроків у нестандартні додавались такі елементи. До підготовчої частини входили перевірка ЧСС, пояснювання до уроку, різновиди ходьби та бігу, комплекс ЗРВ виконувались під музичний супровід, вправи виконувались з нестандартним обладнанням (пластикові пляшки з піском, гумка, маленькі лавиці), елементи танцю, використовувались картки для перевірки якості знань, кросворди. Основна частина включала в себе елементи йоги, степ аеробіки, ритмічної гімнастики, використовувались тренажери та нестандартне обладнання. У заключній частині ми використовували релаксацію під музичний супровід, перевіряли ЧСС, незвичайно підводили підсумки (на протязі уроку учень получав фішки, наклейки, бонуси, у кінці уроку все підраховувалось), дихальні

вправи.

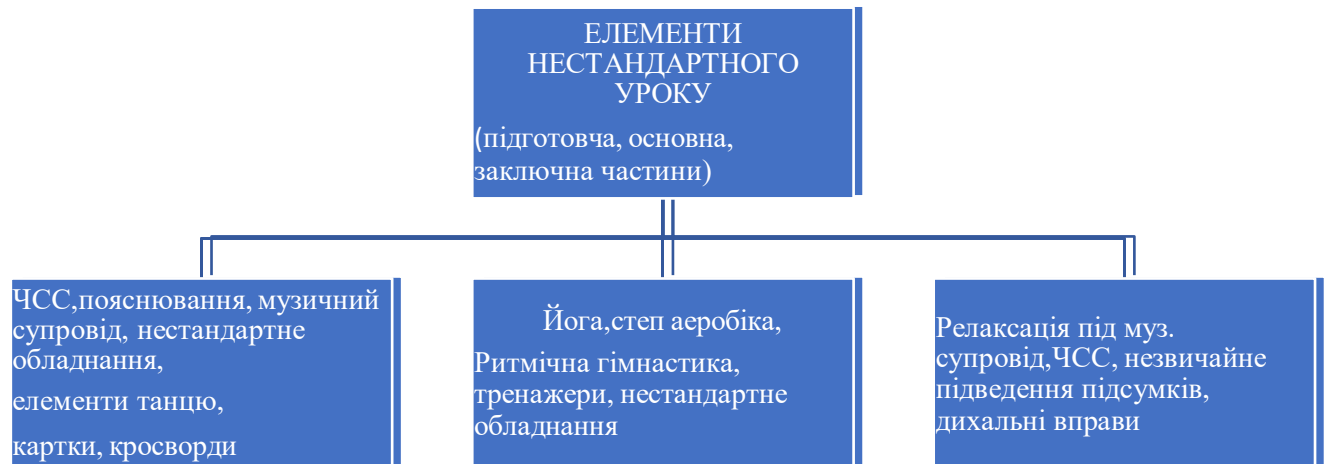


Рис. 2.1. Елементи нестандартного уроку

Для оцінки ступеню однорідності фізичної підготовленості та фізичного розвитку обох груп на початковому етапі дослідження нами були обрані випробування фізкультурно-оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я», в який увійшли наступні випробування:

Обсяг рухової активності. До обсягу рухової активності відноситься час витрачений на проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз і хвилинок, уроків фізичної культури, занять у секціях і гуртках спортивної спрямованості, самостійних занять, активного відпочинку з використанням засобів фізичного виховання, участь у фізкультурно-масових заходах та спортивних змаганнях тощо. Сума часу, витраченого на ці заходи протягом тижня, складають обсяг рухової активності (години).

Спеціальні знання. Матеріал спеціальних знань розподілений за трьома темами: здоровий спосіб життя, самоконтроль та санітарно-гігієнічні знання, організаційно-методичні знання. Кожна тема включає три питання. Учень

повинен виявити певний рівень знань, вибравши із наданих відповідей, правильну (бали).

Рівень фізичної підготовленості визначався наступними показниками:

- *Нахил тулуба вперед з положення сидячи* (см) – для визначення гнучкості;

- Для визначення спритності – «човниковий біг» 4х9 м (сек.);

- *Згинання та розгинання рук в упорі лежачі* протягом 30 секунд (рази) – для визначення сили.

- *Піднімання тулуба із положення лежачи* протягом 30 секунд (рази). – для визначення сили;

- Для визначення швидкісно-силових якостей використовували *стрибок у довжину з місця* (см);

Для визначення витривалості – *6-ти хвилинний біг* (м).

Методи математичної статистики. Всі отримані в даній роботі експериментальні дані, оброблені за допомогою статистичного пакету Microsoft Excell з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (M); середнє квадратичне відхилення (σ); помилка середнього арифметичного (m) [35].

Для оцінки ступеня зміни використаних у дослідженні показників використовувався розрахунок величин їх відносної зміни за допомогою наступної формули:

$$\Delta X (\%) = 100\% \cdot (X_k - X_i) / X_i \quad (2.1)$$

де X_k – значення показника, зареєстроване в кінці дослідження;

X_i – значення показника, зареєстроване на початку дослідження;

ΔX – величина відносної зміни показника.

Для визначення достовірності відмінностей середніх арифметичних значень зв'язкових вибірок використовувався критерій достовірності Стюдента (t), який дозволив визначити особливості зміни основних параметрів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 12-13 років,

під впливом застосування нетрадиційних форм проведення уроків фізичної культури в ЗОШ і на цій основі оцінити ефективність використання даних уроків на практиці.

2.2. Організація дослідження

Усі дослідження проведено на шкільному контингенті віком від 12 до 13 років. У експериментальній роботі брали участь учні Чернівецького ліцею №13. Експериментами були охоплені учні сьомих класів. Загальна кількість обстежуваних – 60 учнів, які не мали відхилень у стані здоров'я і відносились до основної медичної групи.

Для контролю за динамікою розвитку фізичної підготовленості учнів та безпечного рівня їх здоров'я, ми спостерігали за результатами випробувань фізкультурно-оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я» (Додаток Г).

Дослідження проводилися в три етапи:

Перший етап – попереднє вивчення проблеми, вибір напрямків дослідження, обґрунтування теми дослідження, вивчення стану взятої для дослідження проблеми, визначення методів дослідження (вересень – грудень 2023 року).

На другому етапі – вивчення мотивів і інтересів до різних видів фізкультурно-оздоровчих занять, розробка анкети, проведення анкетування; оцінювався рівень фізичної працездатності (грудень – березень 2023-2024 р.р.).

Третій етап дійсної роботи припускав обробку й узагальнення результатів дослідження, формулювання основних висновків за матеріалами проведеного дослідження, оформлення магістерської роботи (квітень – травень 2024 року).

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ОТРИМАННИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1. Оцінка інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою

Аналізуючи відповіді учнів на питання запропонованої нами анкети на початку експерименту ми отримали такі результати: тільки 48% опитаних учнів із задоволенням відвідують уроки фізичної культури, 12% з них вважають що «рух – це запорука здоров'я», 19% – на уроці вдосконалюють свої знання, уміння і навички, 17% опитаних учнів вважають урок фізичної культури активним відпочинком. Без задоволення відвідують урок 52% опитаних, 30,5% з них оцінюють уроки фізичної культури однотипними та нецікавими, 21,5% – не подобається тема уроку. На думку 51% школярів два уроки фізичної культури замало, а 41% – достатньо. У вільний час тільки 52% учнів займаються фізичними вправами. Результати відповідей учнів на ці запитання анкети зображені на діаграмі.

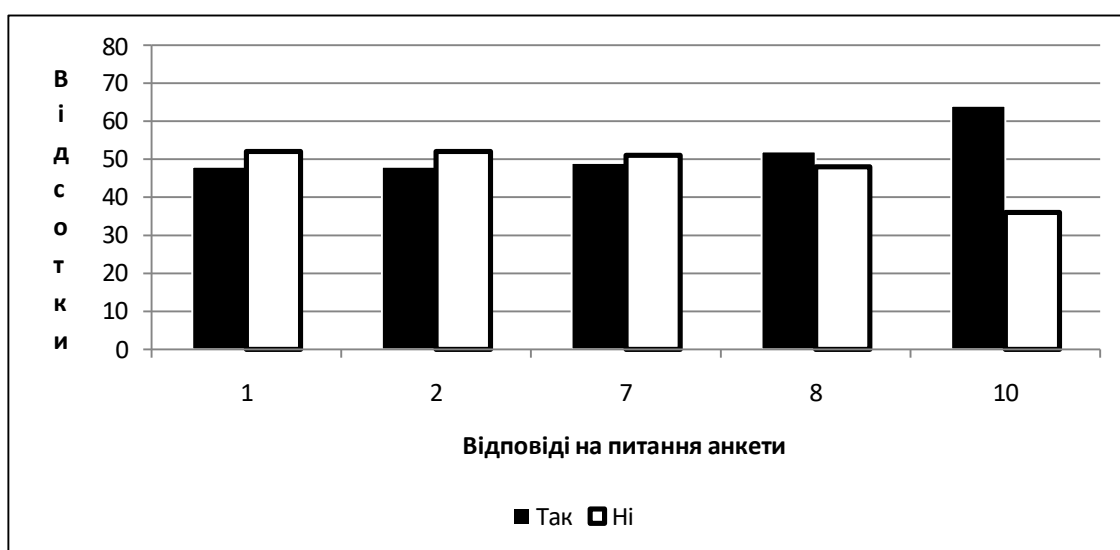


Рис. 3.1. Відповіді учнів на перше, друге, сьоме, восьме, десяте запитання анкети на початку експерименту (дивись додаток А)

Більш за все школярам подобається тема уроку футбол – 44%, на другому місці баскетбол 33,5%, потім волейбол – 13%, легка атлетика – 6%, гімнастика – 4%. На запитання яка тема уроку фізичної культури тобі важко дається? 38% опитаних відповіли що це гімнастика, 20% – легка атлетика, 13% – волейбол, 12% – футбол, 11% – баскетбол і тільки 6% учнів не мають труднощів на уроці. Результати відповідей учнів на ці запитання анкети зображені на діаграмі.

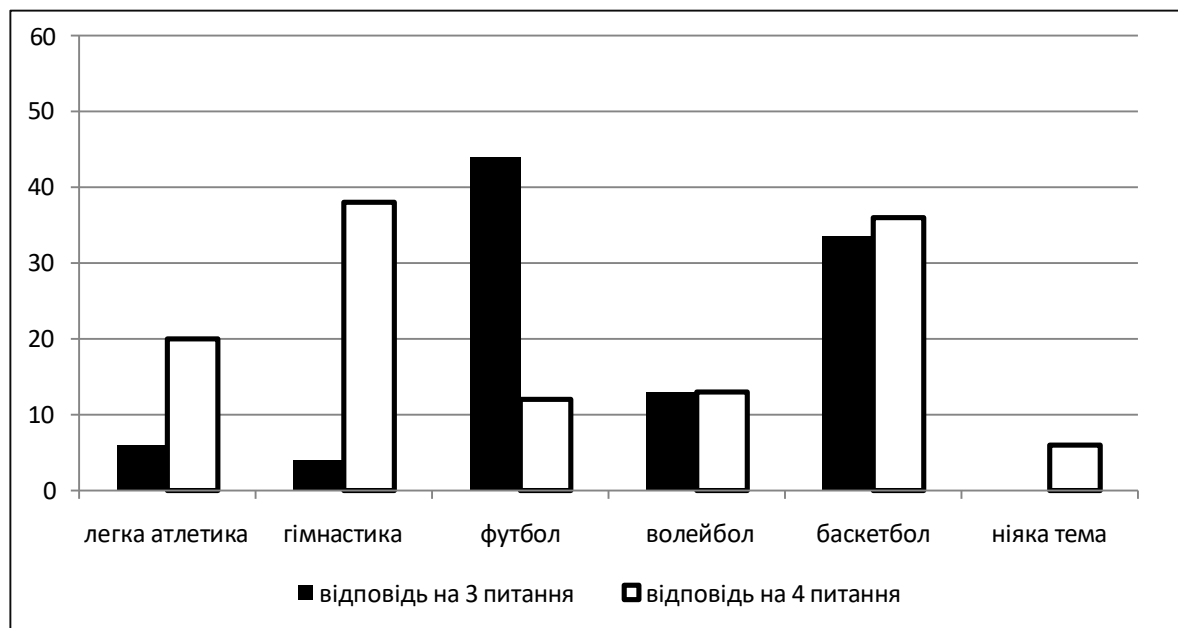


Рис. 3.2. Відповіді учнів на третє і четверте запитання анкети на початку експерименту (дивись додаток А)

Школярам до вподоби грати у спортивні ігри – 60%, виконувати вправи під музичний супровід – 26%, змагатись у естафетах – 14%. Не подобається здавати контрольні нормативи 34% учням, виконувати стройові вправи 23%, розминку та вправи на снарядах по 19% учнів відповідно і тільки 6% опитаних із задоволенням виконують все. Якщо перед учнями поставити вибір сидіти за комп'ютером чи займатись фізичними вправами, то 60% віддали перевагу фізичним вправам, а 40% – сидінню за комп'ютером. На запитання як у вашій родині ставляться до активного відпочинку позитивно

відповіло 64% опитаних, негативно 36%. Результати відповідей учнів на ці запитання анкети зображені на діаграмі.

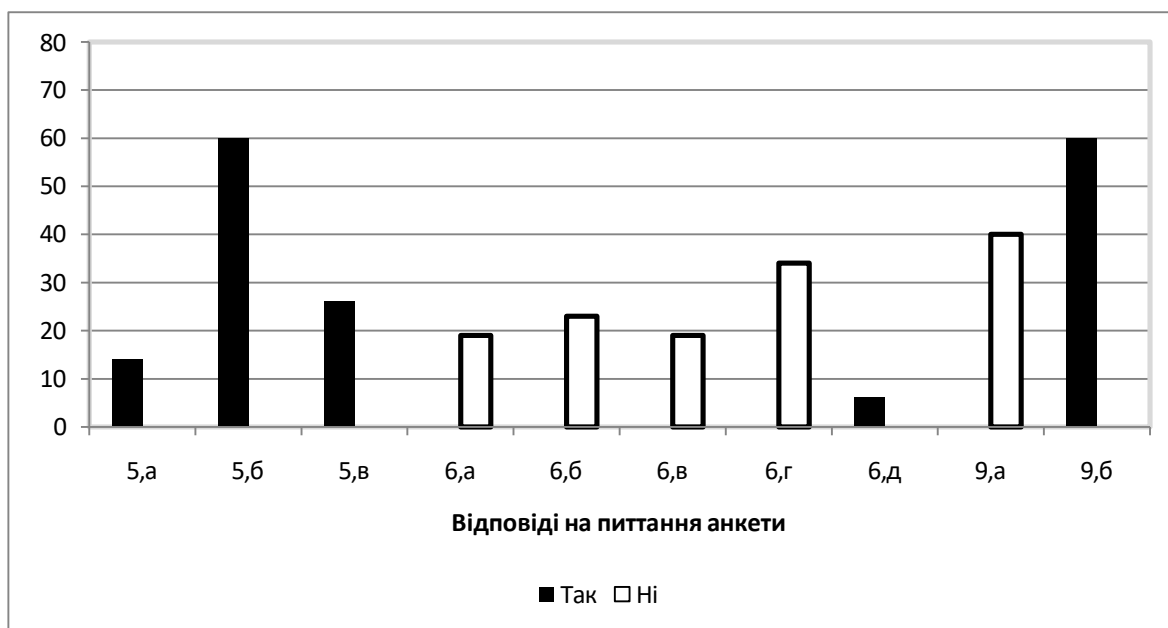


Рис. 3.3. Відповіді учнів на п'яте, шосте, дев'яте запитання анкети на початку експерименту (дивись додаток А)

Для визначення достовірності відмінностей середніх арифметичних значень випробувань фізкультурно-оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я» ми використовували критерій достовірності Ст'юдента (t). Можна відзначити, що в ході перевірки фізичного розвитку та фізичної підготовленості між контрольною та експериментальною групою на початку педагогічного експерименту, не виділено явних відмінностей в показниках. Отримані емпіричне значення t обсягу рухової активності дорівнюється 1,3; спеціальних знань – 0,1; нахилу тулуба із положення сидячи – 0,8; розгинання тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані – 0,9; «Човниковий біг» 4х9м – 1,6; згинання і розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 сек. – 1,5; стрибок у довжину з місця – 2; піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. – 0,4; 6-хвилинного бігу – 2,1; показника рівня здоров'я – 0,2 і знаходиться в зоні незначущості.

Також результат ми можемо спостерігати в таблиці, де чітко видно фактичну рівність показників між обома групами (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

**Показники випробувань учнів сьомих класів за результатами
тестування на початку педагогічного експерименту**

Ввипробування фізкультурно-оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я»	КГ	ЕГ	t	P
	M±m	M±m		
Обсяг рухової активності (год./на тиждень)	7,67±0,06	8,07±0,02	1,3	< 0,05
Спеціальні знання (бал)	7,2±0,56	7,13±0,55	0,1	< 0,05
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	4±2,54	5,03±2,35	0,8	< 0,05
Розгинання тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані (см)	25,93±3,59	32±4,89	0,9	< 0,05
«Човниковий біг» 4х9м (сек.)	11,23±0,08	10,65±0,12	1,6	< 0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек. (разів)	18,4±8,5	24,93±3,9	1,5	< 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	162,2±24,76	178±33,2	2	< 0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек. (разів)	22±3,1	24,4±3,94	0,4	< 0,05
6-хвилинний біг (к-сть м)	1210±1925,43	1321±284	2,1	< 0,05
Показник рівня здоров'я (%)	69±22,91	69,6±28,28	0,2	< 0,05

3.2 Результати досліджень після використання нестандартних форм проведення уроків

На кінець експерименту маємо такі результати анкетування: вже 59% опитаних учнів із задоволенням відвідують уроки фізичної культури, що на 11% краще ніж на початку експерименту. 13% з них вважають що «рух – це запорука здоров'я», вдосконалюють свої знання, уміння і навички 24% учнів, 22% вважають урок фізичної культури активним відпочинком. Але залишилось ще 41% опитаних, які відвідують урок без задоволення, 23% з них не змінили своєї думки і вважають уроки фізичної культури однотипними та нецікавими, 18% – не подобається тема уроку. На запитання чи достатньо двох уроків фізкультури на тиждень? 55,5% опитаних школярів відповіли ні, це на 4,5% краще ніж на початку експерименту. Відповідно 44,5% вважають, що два уроки фізичної культури на добу достатньо. Приріст результату ми побачили у відповідях на десяте запитання. Позитивно до активного відпочинку відносяться у 64,5% опитаних родин, у 35,5% – негативно. Результати відповідей учнів на ці запитання анкети зображені на діаграмі.

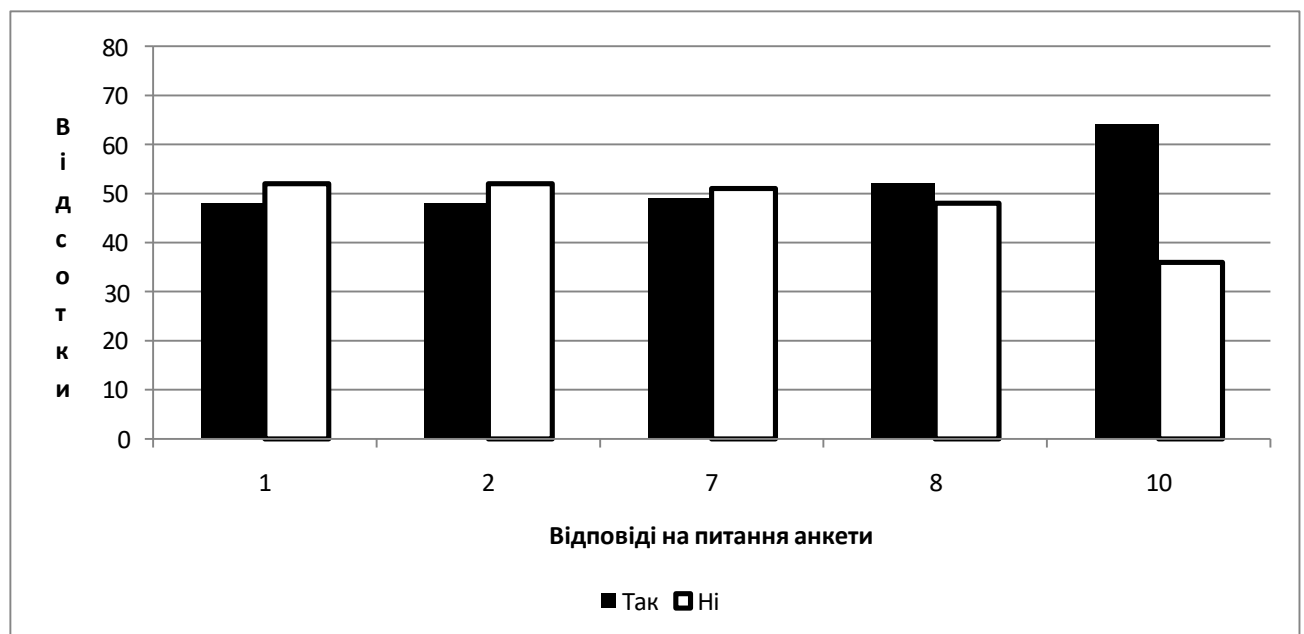


Рис. 3.4. Відповіді учнів на перше, друге, сьоме, восьме, десяте запитання анкети на кінці експерименту (дивись додаток А)

На третє питання анкети чи подобається тобі тема уроку фізичної культури: легка атлетика? гімнастика? футбол? волейбол? баскетбол? Учні відповіли так само як і на початку експерименту. Невеликі зміни в відсотковому відношенні відбулися при аналізі четвертого питання. Вже 36% опитаних відповіли що це гімнастика, 20% – легка атлетика, 13% – волейбол, 12% – футбол, 10% – баскетбол, 9% учнів не мають труднощів на уроці. Результати відповідей учнів на ці запитання анкети зображені на діаграмі.

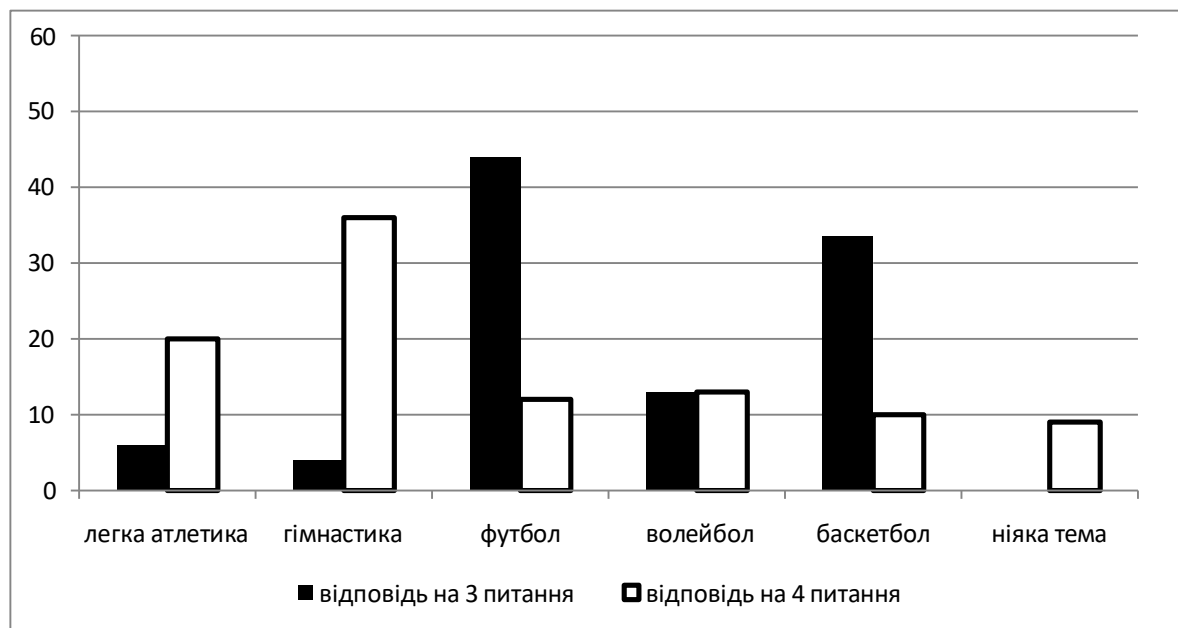


Рис. 3.5. Відповіді учнів на третє і четверте запитання анкети на кінець експерименту (дивись додаток А)

У результатах відповідей на п'яте запитання змін не відбулося. Як і раніше 60% школярів віддає перевагу спортивним іграм, 26% виконанню вправ під музичний супровід, 14% змаганням у естафетах. Незначне покращення результатів відзначається у відповідях опитаних учнів на шосте запитання. Не подобається здавати контрольні нормативи тільки 33% учням, виконувати стройові вправи 23%, розминку 18% та вправи на снарядах 19% учнів відповідно і вже 8% опитаних із задоволенням виконують все. Не відбулося змін у відповідях на восьме запитання. Продовжують займатись фізичними вправами у вільний час 52%, 48% не займаються. Якщо школяра

поставити перед вибором сидіти за комп'ютером або займатись фізичними вправами, то вже 60,5% віддають перевагу фізичним вправам, а 39,5% – сидінню за комп'ютером. У порівнянні попереднім анкетуванням відмічається покращення на 0,5%.

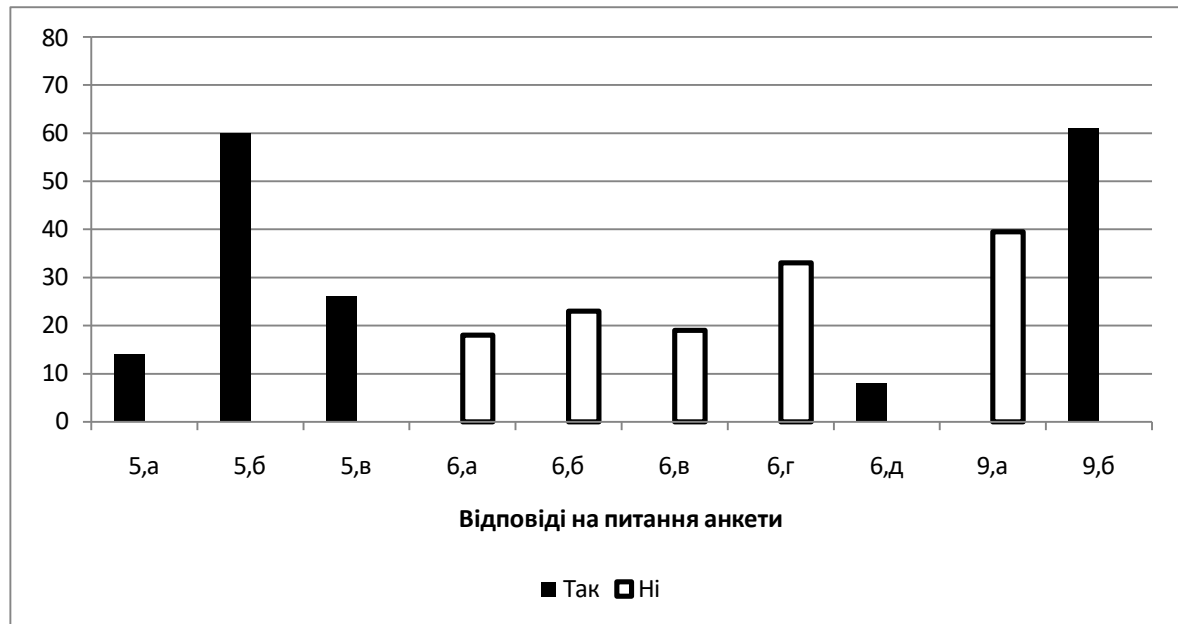


Рис. 3.6. Відповіді учнів на п'яте, шосте і дев'яте запитання анкети на кінець експерименту (дивись додаток А)

По закінченні педагогічного експерименту учням обох груп було запропоновано в рівних умовах знов запропоновано пройти випробування фізкультурно-оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я» Результати тестування підлягали обробці методом математичної статистики (таблиця 3.2). Отримані емпіричне значення t обсягу рухової активності дорівнюється 3,1; спеціальних знань – 3,4; нахилу тулуба із положення сидячи – 3,4; розгинання тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані – 3; «Човникового бігу» 4х9 м – 4; згинання і розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 сек. – 3,2; стрибку у довжину з місця – 3; піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. – 3; 6-хвилинного бігу – 3,1; показника рівня здоров'я – 3 і знаходиться в зоні значущості, а $P < 0,05$, що вказує на достовірність результату.

Таблиця 3.2

**Показники випробувань учнів сьомих класів за результатами
тестування на кінець педагогічного експерименту**

Випробування фізкультурно-оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я»	КГ	ЕГ	t	P
	M±m	M±m		
Обсяг рухової активності (год./на тиждень)	8,13±0,143	8,33±0,061	3,1	>0,05
Спеціальні знання (бал)	7,87±0,327	8,53±0,253	3,4	>0,05
Нахил тулуба з положення сидячи (см)	4,33±2,77	7,23±0,91	3,4	>0,05
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані (см)	28,87±3,57	33,33±4,27	3	>0,05
«Човниковий біг» 4х9м (сек.)	11,11±0,03	10,36±0,09	4	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек. (разів)	20,47±10,01	26,8±1,45	3,2	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	169,4±27,32	178,33±23,45	3	>0,05
Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 сек. (разів)	23,4±3,02	26,87±1,21	3	>0,05
6-хвилинний біг (к-сть м)	1230±1873,79	1348,67±2629,45	3,1	>0,05
Показник рівня здоров'я (%)	70,3±17,528	82,27±24,14	3	> 0,05

3.3 Динаміка росту інтересу до занять фізичною культурою учнями середнього шкільного віку

Якщо порівняти відповіді учнів на запитання анкети на початку і на кінець експерименту (Додаток Б), то можна побачити динаміку росту інтересу школярів до занять фізичною культурою. Зацікавленість у відвідуванні уроку фізичної культури зросла на 11%, на 3% стало більше учнів, які не мають труднощів на уроці, на 0,5% учнів більше стали займатись фізичними вправами, ніж сидіти за комп'ютером, на 0,5% більше сімей стали позитивно відноситись до активного відпочинку. Динаміка росту інтересу учнів до занять фізичною культурою, згідно анкетування в кінці експерименту, зображена на діаграмі.

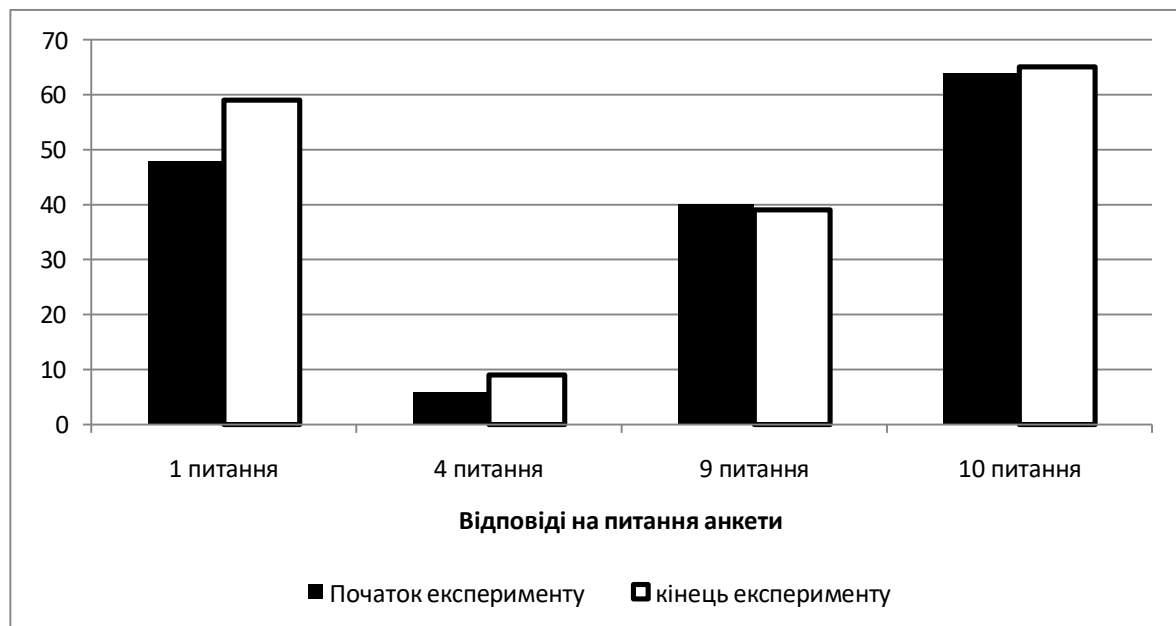


Рис. 3.7. Відповіді учнів на ключові питання анкети на кінець експерименту (дивись додаток А)

Розглядаючи результати дослідження учнів контрольної та експериментальної груп при проведенні випробувань фізкультурно-оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я» після використання нестандартних форм проведення уроків відмічається покращення результатів в експериментальній групі в порівнянні з контрольною групою. Приріст результатів експериментальної групи склав у обсязі рухової активності 3,2%, спеціальних знаннях 19,6%, у нахилі тулуба із положення сидячи 44%, у розгинанні тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані 4,16%, у «Човниковому бігу» 4х9м 2,8%, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи протягом 30 сек. 7,5%, у стрибку у довжину з місця 0,2%, у підніманні тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. 10%, у 6-хвилинному бігу 2,1%, рівень здоров'я 18,2%. У контрольній групі також спостерігається приріст результат, але незначний і складає у обсязі рухової активності 2,5%, спеціальних знаннях 9,3%, у нахилі тулуба із положення сидячи 8,25%, у розгинанні тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані 5,25%, у «Човниковому бігу» 4х9м 9,4%, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи протягом 30 сек. 11,25%, у стрибку у довжину з місця 4,4%, у підніманні тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. 6,4%, у 6-хвилинному бігу 1,65%, рівень здоров'я 1,9%. У співвідношенні маси тіла до зросту та стану постави змін не відбулося.

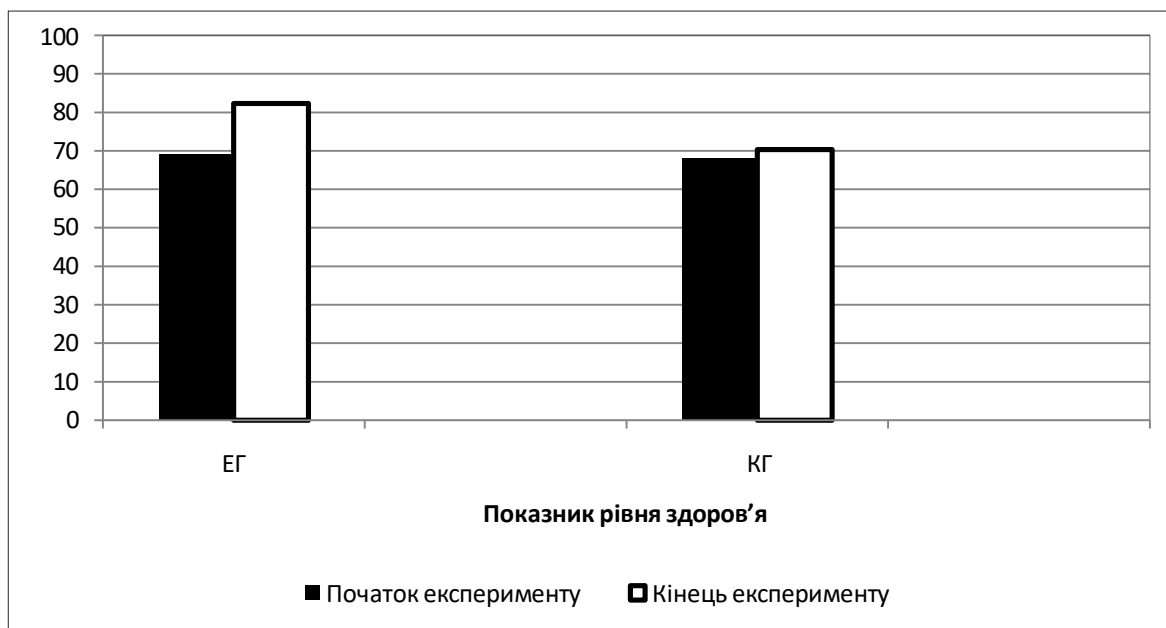


Рис. 3.8. Динаміка росту показників тестування учнів контрольної та експериментальної груп

Після отриманих результатів на контрольному етапі педагогічного експерименту нами було отримано позитивну динаміку росту інтересу учнів експериментальної групи до уроків фізичної культури, у програму якої входили уроки з використанням нестандартних форм проведення заняття. Таблиця показує, що отримане емпіричне значення $t = 3 - 4$ і знаходиться в зоні значущості, а $P < 0,05$, що вказує на достовірність результату, а діаграма (Рис. 3.8) дає чітку картину показників інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Отже, використання нестандартних форм проведення уроків з фізичної культури для учнів сьомих класів Чернівецької гімназії №13 позитивно впливає на зростання інтересу учнів до уроків фізичної культури, та сприяє вирішенню завдань навчальної програми з фізичного виховання у ЗЗСО.

ВИСНОВКИ

1. Ретроспективний аналіз науково-методичної літератури та його узагальнення полягає у вивченні та систематизації досвіду, який накопичили вчителі та фахівці з фізичної культури щодо цієї проблеми. Для цього були проаналізовані підручники, статті, навчально-методичні посібники, де автори розглядали питання творчого та нестандартного підходу до структури уроку фізичної культури та активізації учнів під час занять.

Аналіз літературних даних дозволив встановити, що з середини 70-х років у вітчизняній школі намітилася небезпечна тенденція до зниження інтересу школярів до занять. Педагоги намагалися в різний спосіб зупинити відчуження учнів від пізнавальної праці. Масова практика відреагувала на загострення проблеми так званими нестандартними уроками, головна мета яких – порушити та підтримати інтерес учнів до навчальної праці. Думки вчителів щодо нестандартних уроків розходяться. Нестандартні уроки подобаються учням більше, ніж звичайні. Вони мають незвичну ідею,

організацію, спосіб проведення. Тому багато вчителів бачать у них прогрес педагогічної думки, правильний крок у напрямі демократизації школи.

2. З метою вивчення ставлення учнів середнього шкільного віку до підвищення ефективності навчально-педагогічного процесу, зокрема застосування нестандартних уроків фізичної культури для підвищення інтересу учнів до занять ми використали анкету оцінювання інтересу учнів до занять фізичною культурою (дивись додаток А). Під контролем перебували питання динаміки розвитку фізичної підготовленості учнів і безпечний рівень їхнього здоров'я. Для цього використовувалися тестування Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я».

3. Під час дослідження нами були розроблені календар проведення нестандартних уроків та розробки таких уроків. Експериментально перевірена ефективність проведення нестандартних уроків фізичної культури в загальноосвітніх закладах. Після отриманих результатів на контрольному етапі педагогічного експерименту нами було отримано позитивну динаміку росту інтересу учнів експериментальної групи до уроків фізичної культури, у програму якої входили уроки з використанням нестандартних форм проведення заняття.

Отже, використання нестандартних форм проведення уроків з фізичної культури для учнів сьомих класів Чернівецької гімназії №13 позитивно впливає на зростання інтересу учнів до уроків фізичної культури, та сприяє вирішенню завдань навчальної програми з фізичного виховання у ЗЗСО.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Нестандартні уроки слід використовувати як конспекти при узагальненні та закріпленні знань, умінь та навичок учнів.
2. Занадто часте звернення до однотипним формам організації навчального процесу недоцільно, оскільки може призвести до втрати стійкого інтересу до навчального предмета та процесу навчання.
3. Нетрадиційному уроку має передувати ретельна підготовка і, перш за все, розробка системи конкретних освітніх та виховних цілей.
4. При виборі форм нетрадиційних уроків вчитель повинен враховувати особливості свого характеру та темпераменту, рівень підготовки та специфічні характеристики класу в цілому та окремих учнів.
5. Доцільно інтегрувати зусилля вчителів під час підготовки спільних уроків у межах предметів природничо-математичного циклу, а й у основі предметів гуманітарного циклу.

6. При проведенні нестандартних уроків керуватися принципом «з дітьми та для дітей», ставлячи однією з головних цілей виховання учнів в атмосфері добра, творчості та радості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації 2-е видан. / В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак – Кам'янець - Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. – 384 с.
2. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання / Аксьонова О.П. – Дис...канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія та методика виховання. – Запоріжжя, 2005. – 226 с.
3. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Андрєєва Олена Валеріївна: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 455 с.
4. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : [навчальний посібник] / В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак. –

Кам'янець-Подільський : Абетка НОВА, 2001. – 384 с.

5. Ареф'єв В.Г Практикум вчителя фізичної культури / Укл. В.Г. Ареф'єв, Андрєєва, Михайлова;. – К.:Олімпійська література. 2013. – 440 с.
6. Бакіко І.В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту. спец. 24.00.02 / Ігор Володимирович Бакіко. – Волинський державний ун-т імені Лесі Українки. – Львів, 2007. – 19 с.
7. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. В. Безверхня. – Львів. – 2004. – 22 с.
8. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів / Г. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. - №3-4. – С. 99-102.
9. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонально стану організму молодших школярів з рівнем соматичного здоров'я / В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 10. №4. - 2006. - С. 3-7.
11. Борисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку / Ю. Борисова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. - №1. – С. 31-35.
12. Вачевський, М. В. Концепція навчально - виховного комплексу " Школа майбутнього" / М. В. Вачевський // Актуальні проблеми економіки. – 2012. – № 5. – С. 211-218
13. Ващенко Л. Зміст і структура інноваційного педагогічного процесу / Л.Ващенко // Управління освітою : зб. наук. праць. – 2005, № 2. – С. 4-6.
14. Ващенко М.М. Індивідуальний підхід до фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі / М.М. Ващенко, М.О. Лянной // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – 2009. – №1. – С. 4-12.

15. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 18
16. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. / К.Л. Віхров – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256с.
17. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник. / Н.П. Волкова – К.: Академія, 2001 – 576с.
18. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий комплекс тестування школярів «Крок до здоров'я» Наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства України у справах молоді і спорту від 17.08.2005р. -№ 479/1656.
19. Вукіна Н.В. Критичне мислення: як цього навчити / Вукіна Н.В., Дементієвська Н.Л., Суизенко І.М. – Х., 2007. – 190 с.
20. Денисенко Н.Ф. , Мельник Л.Д. «Будьте здорові, діти!» (валеологічне виховання)
21. Єфремова В.В. «Система роботи з психо-фізичного розвитку дитини», 2007 р.
22. Методичні рекомендації Міністерства освіти та науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 № 1/9 - 563), «Дошкільне виховання», 2010, № 9.
23. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології «Палітра педагога», 2010, № 2
24. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології / Дичківська І.М. – К.: Академвидав, 2004. – 70 с.
25. Евдокшов В. Практикум по развитию критического мышления / Евдокшов В.И., Олейник Т.А., Горькова С.А. – Х.: Торнадо, 2002. – 144 с.
26. Савченко О. Я. Сучасний урок у початкових класах / Савченко О. Я. – К.: Магістр, 2007. – 255 с.
27. Гін А. Прийоми педагогічної техніки: навч. книга / А. Гін – Луганськ: Янтар, 2004. – 84с.

28. Майборода І.А. Формування зацікавленості до самовдосконалення учнів за умов диференційованого оцінювання / І.А. Майборода // Фізичне виховання в школах України –2009. – № 3 – С. 28 – 31.
29. Мельник Н.М. Впровадження інтерактивних технологій у навчально-виховний процес / Н.М. Мельник // Початкове навчання та виховання –2006. – №13(89) С. 2-5.
30. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навчальний посібник. / П.А. М'ясоїд – Київ: «Дивосвіт», 2001. – 487с.
31. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю.Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №2-3. – С. 126-133.
32. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / [Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благій, Г.Г. Смоліус, О.В. Андреева]. - К.: Наук, світ, 2006. - 25 с. - Бібліогр.: с. 25.
33. Мищенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Мищенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2002. – Вип. 6, Том 1. – С. 320-322.
34. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи / [Т.Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик, Н. С. Кравченко, С. М. Чешейко, О. М. Лакіза, Д. В. Деменков] Рекомендовано Міністерством освіти і науки України лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 – 76с.
35. Співробітники відділення Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України Інноваційні педагогічні технології в практиці роботи сучасного загальноосвітнього навчального закладу / Співробітники відділення Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України // Педагогічна скарбниця Донеччини – 2007. – №2 С. 12 - 14.
36. Пехота О.М. Освітні технології / О.М. Пехота – К.: А.С.К, 2001. – 256с.

37. Пометун О. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання / О. Пометун, Л. Пироженко – К.: А.С.К., 2004. – 192с.
38. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навчальний посібник./ С.І. Присяжнюк – Київ: «Просвіта», 2008. – 501с
39. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко – К.: Олимпийская литература, 2001. – 439с.
40. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич – Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
41. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян – Тернопіль: Богдан, 2007. – 168с.
42. Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248с.
43. Advances in motor learning and control / H.N. Zelaznik. – Campaign: Human Kinetics, 2006.-310 p.
44. Balke B., Ware R.W. An experimental study of «physical fitness» of air force personnel // Armed Forces Medical Journal. – 2000. – № 10. – P. 675- 688.
45. Baltmannsweiler: Hohengehren, 2004. Seeley Rod R. Essentials of anatomy and physiology / Rod R. Seeley, T.D.
46. Balz E., & Stibbe G. Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm.
47. Bar-Or, Thomas W. Rowland. Pediatric Exercise Medicine. - 2004. -520 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета оцінювання інтересу учнів до занять фізичною культурою

1. Чи з задоволенням ти відвідуєш урок фізкультури?

так _____ ні _____

2. Чому?

«рух – це запорука здоров'я»

однотипні, нецікаві уроки

вдосконалення знань, умінь, навичок

не подобається тема уроку

3. Чи подобається тобі тема уроку фізичної культури:

легка атлетика? _____ гімнастика? _____ футбол? _____

волейбол? _____ баскетбол? _____

4. Яка тема уроку фізичної культури тобі важко дається:

легка атлетика? _____ гімнастика? _____ футбол? _____

волейбол? _____ баскетбол? _____

5. Що тобі подобається робити на уроці? _____

6. Що тобі не подобається робити на уроці? _____

7. Як ти вважаєш чи достатньо двох уроків фізкультури на тиждень?

так _____ ні _____

8. Чи займаєшся ти фізичними вправами у вільний час?

так _____ ні _____

9. Що тобі більш до вподоби:

сидіти за комп'ютером? _____ займатись фізичними вправами _____

10. Як у вашій родині ставляться до активного відпочинку?

позитивно _____ негативно _____

Додаток Б

Таблиця відповідей учнів на запитання анкети на початку і на кінець експерименту

№ пита ння	Варіанти відповіді на запитання	Відповіді учнів	
		початок експери менту, %	кінець експери менту, %
1.	Так	48	59

	Ні	52	41
2.	Уроки однотипні, нецікаві.	30,5	23
	Не подобається тема уроку.	21,5	18
	«Рух – це запорука здоров'я».	12	13
	Вдосконалення знань, умінь, навичок.	19	24
	Урок фізкультури – активний відпочинок.	17	22
3.	Легка атлетика.	6	6
	Гімнастика.	4	4
	Футбол.	44	44
	Волейбол.	12,5	12,5
	Баскетбол.	33,5	33,5
4.	Легка атлетика.	20	20
	Гімнастика.	38	36
	Футбол.	12	12
	Баскетбол.	11	10
	Волейбол	13	13
	Ніяка тема	6	9

Продовження додатку Б

5.	Естафети.	14	14
	Грати у спортивні ігри.	60	60
	Виконання вправ під музичний супровід.	26	26
6.	Виконувати розминку.	19	18
	Стройові вправи.	23	23
	Вправи на снарядах.	19	19

	Здавати контрольні нормативи.	34	33
	Все подобається	6	8
7.	Так	49	44,5
	Ні	51	55,5
8.	Так	52	58
	Ні	48	42
9.	Сидіти за комп'ютером.	40	37,5
	Займатись фізичними вправами.	60	62,5
10.	Позитивно.	64	67,5
	Негативно.	36	32,5

Додаток В

Показники норми фізичної підготовленості та обсягу тижневої рухової активності дітей 12 – 13 років

№ з/п	Тестова вправа	Результат	
		Хлопці	Дівчата
1.	Нахил тулуба із положення сидячи (см)	8	11

2.	Розгинання тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані (см)	27	34
3.	«Човниковий біг» 4х9 м (с)	11,3	11,8
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 сек. (разів)	19	17
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	165	155
6.	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. (разів)	25	23
7.	6-хвилинний біг (кількість м)	1300	1140
8.	Тижнева рухова активність (годин)	8-12	7-10

Додаток Г

Зведена відомість виконання випробувань фізкультурно-оздоровчого комплексу "Крок до здоров'я" учнів _____класу _____навчального закладу
_____р-ну (міста) _____області

№	Прізвищ	Обсяг	Спеціал	Фізична підготовленість	
---	---------	-------	---------	-------------------------	--

з/п	е, ім'я	рухової активності, год.		ьні знання, бал		Нахил тулуба із положення сидячи, см		Розгина тулуба із положення лежачи на животі, см		"Човниковий" біг 4х9 м, сек.		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази		Стрибок у довжину з місця, см		Піднімання тулуба зі положення лежачи, рази		6-ти хвилинний біг, м		показники, які свідчать про безпечний рівень здоров'я, %
		Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				

Кількість учнів, які мають безпечний рівень здоров'я

% учнів, які мають безпечний рівень здоров'я

Вчитель фізичної культури

Додаток Д

План-конспект нестандартного уроку

Клас: 7-ий

Тема: Футбол

Мета: Сприяти зміцненню здоров'я засобами футболу.

Виховувати в учнів любов до України.

Завдання уроку:

1. Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому.
2. Повторити зупинку м'яча підошвою.
3. Вдосконалення техніки ведення м'яча.
4. Продовжити навчання жонглювання м'яча.
5. Розвивати спритність, швидкість, координацію рухів у рухливій грі «Захист укріплення».

Тип уроку: Міжпредметна інтеграція уроку фізичної культури з уроком географії.

Місце проведення уроку: спортивний зал.

Інвентар: футбольні м'ячі, магнітофон, адміністративно-політична карта України, контури зображення регіонів України з назвами обласних центрів, кнопки, 3 кеглі, волейбольний м'яч, крейда.

Пояснення до проведення уроку:

Впродовж уроку учні мандрують Україною. Зупиняючись по регіонах, разом з вчителем згадують про багатства рідної землі та футбольні клуби першої та вищої футбольної ліги України.

За підсумками кожного етапу кращі учні здобувають право розмістити зображення відповідного регіону на карті України.

Продовження додатку Д

Частина уроку. Зміст навчального матеріалу.	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 – 12хв.) Лунає футбольний марш і діти в колоні	до	Перевірити наявність

по одному повільно вбігають на місце шиккування. Привітання,повідомлення завдань уроку. Нагадати правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.	1хв. до 1хв. до 30 сек.	спортивної форми. Чітко, коротко, доступно. Виконувати вправи по команді вчителя чітко і правильно. Дотримуватись дистанції та інтервалу. Слідкувати за м'ячами.
Сьогодні у нас незвичайний урок. Ми проведемо екскурсію українською землею, відвідаємо західні, північні, центральні, східні, південні області України та автономну республіку Крим. Але перш ніж розпочати подорожувати, нам необхідно виконати розминку. Вимірювання ЧСС.	30 сек. до 30 сек.	Протягом 10 секунд, потім помножити на 6
Ходьба: - на носках, руки до гори; - на п'ятках, руки за головою; - на зовнішніх та внутрішніх сторонах стопи, руки на пояс.	1 хв. по 9- 10м	Набути дистанцію два кроки. Слідкувати за осанкою.
Різновиди бігу: - з високим підніманням стегна; - із закиданням гомілки назад; - пів діоганалі біг спиною вперед, пів – звичайний біг.	2-3 хв.	Слідкувати за дистанцією. П'ятка не торкається полу. Дивитись через ліве плече.
ЗРВ в русі: 1) В.п. руки перед грудьми «в замку». 1 – руки вперед, долоні назовні. 2 – в.п. 3 – руки вгору, подивитись вгору. 4 – в.п.	3-4 хв. по 6-7 разів	Тримати дистанцію два кроки. Повністю випрямляти руки. Слідкувати за осанкою. Виконувати з великою амплітудою.

Продовження додатку Д

2) В.п. руки вгору. 1-4 – колові рухи вперед. 5-8 – те саме назад. 3) В.п. руки за голову. Повороти тулуба в сторону крокуючої ноги. 4) В.п. руки на пояс. 1 – нахил до лівої	по 6-7	Виконувати з великою амплітудою. Руки прямі. Узгоджувати рухи руками та ногами. Коліна не згинати.
--	-------------------	--

2. Повторити зупинку м'яча підшвою. Інформаційне повідомлення. 3 – етап Центральний регіон.	до 4хв. 30 сек.	ясен) У цих краях мешкають лісові тварини: козуля, лось, дикий кабан, вовк, лисиця, рись, куниця лісова, заєць, білка, борсук. ФК: «Динамо» Київ, «Арсенал» Київ. Учні шикуються у три колони. Перші на відстані 7-9м попереду, обличчям до колони. За сигналом виконує передачу другому, той зупиняє м'яч підшвою, повертає м'яча першому та стає останнім. І так далі, доки всі не виконають. Вінницька, Черкаська, Полтавська, Кіровоградська, Дніпропетровська. Області розташовані у лісостеповій зоні, де добре розвивається сільське господарство. У цьому регіоні розташований Криворізький залізрудний басейн. Які корисні копалини здобувають у ньому? (залізняк, марганець, вугілля що коксується). Металургійна промисловість спеціалізується на виробленні чавуну, сталі, прокату, феросплавів. ФК: «Дніпро» Чернігів,
Продовження додатку Д		
3.1 Вдосконалення техніки ведення м'яча.	до 4хв.	«Ворскла» Полтава, «Зірка» Кіровоград. Учні шикуються у колони по одному. Виконують ведення м'яча по прямій

Інформаційне повідомлення. 4 – етап Східний регіон.	30 сек.	вивченими способами. Харківська, Донецька, Луганська. Це промислово-індустріальний центр України. Головне багатство Донбасу – кам'яне вугілля. Корисні копалини, що здобуваються в цих областях: кам'яна сіль, газ, граніти, глина, крейда, мідь, алюміній, графіт. До речі Харків був столицею України з 1919 до 1934 рік. ФК: «Металіст» Харків, «Шахтар» Донецьк, «Іллічівець» Маріуполь, «Зоря» Луганськ.
3.2 Вдосконалення техніки ведення м'яча.	до 4хв.	Учні шикуються у колони по одному. Виконують ведення м'яча з обведенням стоек вивченими способами.
Інформаційне повідомлення. 5 – етап Південний регіон.	30 сек.	Одеська, Миколаївська, Запорізька, Херсонська. Як ви знаєте в південних областях клімат теплий, ґрунти сприяють розвитку сільського господарства. Що вирощують у цьому регіоні? (пшеницю, кукурудзу, овочі, соняшник, рис). До яких морів мають вихід південні області? (Чорне та Азовське моря). ФК: «Металург» Запоріжжя

Продовження додатку Д

4. Продовжити навчання жонглювання м'яча.	до 4хв.	«Суднобудівник» Миколаїв. Жонглювання відбувається у парах. Перший жонглює, а другий – рахує. Потім
--	--------------------	--

Інформаційне повідомлення. 6 – етап Автономна республіка Крим.	30 сек.	навпаки. Крим є півостровом і омивається Чорним та Азовським морями. Назвіть які ви знаєте порти Криму? (Севастополь, Керч, Феодосія, Ялта). У Криму є Кримські гори. Найвища точка Кримських гір – гора Роман-Кош 1545м. ФК: «Таврія» Симфірополь.
5. Розвивати спритність, швидкість, координацію рухів у рухливій грі «Захист укріплення».	до 6хв.	Правила гри. Граючі становляться у коло. Перед носками на полу малюється коло або риски за які не можна виходити. В центрі кола стоять три (можна більше) кеглі. Вибирається захисник, який становиться в середину кола для захисту укріплення (кегль). В одного з стоячих по колу волейбольний м'яч. За сигналом граючі збивають м'ячем укріплення (кеглі). Захисник захищає кеглі, відбиваючи м'яч ногами. Треба протриматись 1 хв. 1.Граючим не можна заходити в коло. 2.Захисник не може відбивати м'яч руками. 3.Виграє той, хто протримався 1 хв.

Продовження додатку Д

Заклучна частина 4-5 хв. Релаксація.	3хв.	Учні сідають зручно на гімнастичну лаву. Лунає тиха, спокійна мелодія.
--	-------------	---

Вимірювання ЧСС. Підведення підсумків уроку. Організований вихід з залу.	до 30сек 1хв.	«Випрямили ніжки, розслабили ручки, закрили оченята. Ми дійсно зараз знаходимось на південному березі Криму. Клопоче вода Чорного моря, чайки літають, лагідне сонечко торкається вашого тіла... Думаємо про приємне». Мелодія змінюється. «Відкриваємо оченята. Наша подорож завершилась. Ми знову повернулися в спортивний зал у рідний г. Маріуполь». Протягом 10 сек. Потім помножити на 6. Я вам дуже вдячна що допомогли мені провести урок. Бажаю вам, щоб колись один з названих вами футбольних клубів взяв вас до свого складу. Виставити оцінки. Д/з:жонглювання м'ячем. Лунає футбольний марш.
---	------------------------------	--

Додаток Ж

Визначення рівня спеціальних знань дітей 12 – 13 років

Тема		
Здоровий спосіб життя	Самоконтроль, санітарно-гігієнічні	Організаційно-методичні знання

	знання	
1. Термін «здоров'я» це: а) відсутність захворювань; б) духовне і фізичне благополуччя; в) відсутність захворювань, фізичне, психічне, духовне і соціальне благополуччя. 2. Джерело забруднення повітря, що призводить до щорічної загибелі 2 млн. людей є: а) угарний газ; б) тютюновий дим; в) вихлопні гази. 3. До оздоровчих систем, що формують культуру рухів та статуру, не належать: а) система Парфірія Іванова; б) фітнес, шейпінг, аеробіка; в) картинг.	1. Термін «антропометрія» означає: а) життєвий об'єм легенів; б) довжина ступні і кісті; в) сукупність показників окружності грудної клітини, зросту і ваги людини. 2. Частота серцевих скорочень у спокої становить: а) 70 – 80 уд./хв. б) 40 – 50 уд./хв. в) 80 – 100 уд./хв. 3. Основна якість призначення спортивного одягу та взуття: а) зручність і прочність; б) краса і відповідність моді; в) відповідність виду спортивної діяльності.	1. Під швидкісними здібностями необхідно розуміти: а) здатність людини виконувати фізичні вправи, переборюючи втому; б) здатність людини долати опір або протистояти йому; в) здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний час. 2. Запобіганню плоскостопості не сприяє: а) ходьба босоніж; б) перекатування дрібних предметів серединою ступні; в) ходіння на високих підборах. 3. Для розвитку швидкості найбільший ефект забезпечують: а) рухові дії, що виконуються у максимальному темпі; б) рухові і спортивні ігри; в) біг на короткі дистанції.

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

_____Єремійчук Ігор Олегович

(підпис)