

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 15

РІВНЕ – 2024

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск
15. 319с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
Василюк В.М., Бунда М.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....	15
Василюк В.М., Кедич М.О. ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	21
Василюк В.М., Колодич В.О. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....	33
Василюк В.М., Сидор В.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	43
Василюк В.М., Шуляк Ю.В. ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Власюк Г.І. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....	62
Гоголь Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....	71
Гоголь Т.В., Писарчук М.М. ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	82
Давидюк І.В. ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	89

Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....	99
Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	103
Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	112
Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127	127
Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	133
Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....	146
Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	160
Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....	182
Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	188

Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....	191
Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	199
Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....	210
Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....	223
Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	232
Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	239
Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	245
Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	255
Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	272
Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	288

Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	298
Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	306
Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....	312

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Кирильчук М.В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Сьогодення освіти, коли в українських школах виникає потреба в якісно нових рисах виховної системи (багатофункціональність, ціннісна доцільність, варіативність тощо), зумовило величезне педагогічне значення методу проектів. Автори розкривають суть проектного підходу: розвиток пізнавальних здібностей і навичок студентів, здатність до самостійного конструювання знань з різних галузей науки, здатність до критичного мислення. Таким чином, можна говорити про проектне навчання як один із способів продуктивного навчання, такого, що становить не просто суму інформації, знань, відповідність освітній програмі, а щось на порядок вище – власний розвиток, збагачення досвіду, реальне застосування набутих знань та вмінь, формування відповідних про сучасний світ.

Ключові слова: фізична культура, позакласна робота, проекти, самостійна діяльність учнів.

Постановка проблеми. Проектна діяльність дозволяє побачити проблему та перетворити її на особисте завдання, стратегічну мету досягати тактичними кроками, навчитися оцінювати в часі власні сили та результати, опрацьовувати здобуту інформацію, ранжувати її за значущістю, за обсягом, за джерелом, після виконання роботи оцінювати результати, виявляти помилки та запам'ятовувати «як не треба».

Як зазначено в деяких джерелах, проектна діяльність в основній школі концентрована навколо предметних проектів. Як правило, вчителі пропонують тематику проектів, затверджують з колегами, але останнє слово за учнями, які за своїми вподобаннями та здібностями обирають теми. Якщо клас профільний – то проекти носять, зазвичай, науково-дослідний характер, можуть виконуватися упродовж навчального року, захищатися на конференціях. Таким чином проектна діяльність допомагає набуту досвіду самостійної діяльності на основі отриманих знань,

перевірити чи правильно обрали майбутню професію. Сьогодення вимагає від учнів інформаційної компетентності, тобто використання різноманітних джерел інформації, інтернету, володіння комп'ютером, щоб легко і вільно створювати документи, звіти, презентації. Є факти виконаних проектів навіть іноземними мовами, за участі учнів одного чи декількох класів.

Нас зацікавила можливість запровадити проектну діяльність у зміст позакласної роботи з фізичної культури для підлітків. Як відомо, зміст такої роботи складають: спортивні секції за видами спорту; секції загальної фізичної підготовки; секції ритмічної й атлетичної гімнастики; шкільні змагання; туристські походи і зльоти, свята фізичної культури; дні здоров'я, плавання і тощо [1].

У деяких дослідників до такої роботи віднесено ще фізкультурні заняття в групах подовженого дня, показові виступи, майстер-класи від запрошених тренерів.

У відповідній літературі сформувалася думка, що керівництво педагогів у позакласній роботі набуває в більшій мірі ознак інструктивного, методичного, консультативного чи рекомендаційного характеру, що призводить до необхідності проявляти творчість та ініціативу самими учнями. Ось тут, в цій атмосфері неофіційного спілкування учнів та учителів, можна спробувати нові формати навчання, тобто проекти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як впливає з наукових пошуків та праць багатьох дослідників, є певні особливості позакласної роботи, її організації: добровільна участь, діти приходять за інтересами та вподобаннями, враховуються можливості школи, учні мають право обрати формат занять, діти проявляють громадську активність, за умови постійного нагляду чи контролю з боку педагогів, організаторів [2, 3,4].

Сутність проектного навчання – у тісній роботі двох сторін, наставника (вчителя, викладача, інструктора, радника, вихователя тощо) та учня. Це прекрасна нагода використати міжпредметні зв'язки, що вимагають розвитку пізнавальних вмінь, вмінь орієнтуватися в потоці інформації, самостійно здобувати нові факти та навички, інтегрувати різні знання, критично оцінювати

напрацьоване. Основою цього методу є самостійність учня, технологічно використовується пошуковий та дослідний метод досліджень. Отже, вчитель також має бути компетентним у методах пошуку, досліджень, задля того, щоб вміти організувати та провести дискусії, мозкові штурми, круглі столи, делікатно керуючи учнями без нав'язування своєї точки зору [5, 6, 7].

Підлітковий вік є одним з основних періодів росту і формування організму, у цей час здійснюється швидкий розвиток тіла, усіх органів і тканин. Посилення функції статевих залоз зумовлює прискорення темпів росту в підлітковому періоді, це впливає на різні аспекти перебудови діяльності організму. Статеві гормони сприяють зростанню і окостенінню скелета, розвитку м'язів і збільшенню м'язової сили, підвищенню обмінних процесів, загальної активності організму [8].

Щоб не нашкодити здоров'ю, а сприяти зміцненню організму і підтриманню гарної фізичної форми необхідно дотримуватись системи занять. Зазначене передбачає створення програми, спрямованої на зміцнення фізичного і психічного здоров'я здобувачів освіти і формування у них мотивації до здорового способу життя з урахуванням тих обставин, які зумовлені воєнним станом. Сьогодні викликало появу низки праць на таку тематику [9,10,11,12,13,14,15].

Мета дослідження: розкрити роль проєктної діяльності як фактору, що сприяє освітньому розвитку учнів та в кінцевому підсумку призводить до гармонійного культурного розвитку.

Методи дослідження. Для нашого пошуку актуальними були аналіз та узагальнення інформаційних джерел, методи синтезу та дедукції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою проєктного навчання є створення умов, які дають можливість учням: 1) самостійно та добровільно здобувати необхідні знання з різних джерел 2) вчитися застосовувати набуті знання для вирішення пізнавальних і практичних завдань; 3) набувати вмінь комунікацій в різних групах 4) Розвивати дослідницькі навички (здатність виявляти проблеми, збирати інформацію, проводити

експерименти, аналізувати, висувати гіпотези та узагальнювати); 5) системно мислити.

Проект – це наукова, дослідницька, прикладна, творча робота студента чи групи студентів і може бути оформлена у вигляді дипломної роботи, тези, спостереження, сценарію, дослідження, комп'ютерної програми, реферату, наукової статті, навчально-наочного посібника тощо. Теми можуть пропонувати вчителі, а самі учні. Є різні типи проектів на різні теми:

1. Творчі проекти. Вони не мають розгорнутої структури спільної діяльності учасників. Заздалегідь домовляються про запланований результат і формат презентації – рукописний щоденник, груповий колаж, відеофільм, вечір, свято тощо.

2. Ігрові проекти. Учасники беруть на себе конкретні ролі, що визначаються характером і змістом проекту. Персонажі можуть бути літературними або реальними персонажами, а їхні соціальні та ділові стосунки моделюються.

3. Інформаційні проекти спрямовані на збір інформації про будь-який об'єкт чи явище, щоб учасники проекту могли ознайомитися з інформацією, аналізом та коротким викладом фактів.

4. Практично орієнтовані проекти. Результати діяльності учасників чітко визначені з самого початку, орієнтовані на соціальні інтереси учасників (документи, плани, пропозиції). Для проекту потрібен був би сценарій, який містив всі дії його учасників і визначав функціональні можливості кожного учасника. Важливо скоординувати роботу у формі покрокового обговорення та презентації досягнутих результатів.

5. Дослідницькі проекти потребують продуманої структури, чітких цілей, актуальності теми дослідження для всіх учасників, соціальної значущості, експериментальних методів, продуманого підходу до результатів.

Метою будь-якої проектної роботи є систематизація отриманих знань, практичне застосування знань, отримання нових, більш глибоких знань про проблему. Дослідницька діяльність школи проходить від вибору теми проекту до конкретної реалізації.

Окрім проектів, реалізуються міждисциплінарні проекти в межах дисципліни, які потребують додаткових відповідних наукових знань.

Ефективність використання технологій у проектній діяльності в навчальних закладах залежить від дотримання організатором ряду умов навчання:

1. Є значні дослідницькі та творчі проблеми, які потребують вирішення.
2. Відповідність проекту темі курсу та навчальним завданням.
3. Практичне, теоретичне та пізнавальне значення очікуваних результатів.
4. Самостійна діяльність учнів.
5. Визначення кінцевої мети проекту.
6. Увага до змістовних частин проекту.
7. Застосування методів дослідження.
8. Результати виконаного проекту мають бути матеріальними, тобто певним чином оформленими (відео, газета, презентація тощо).
9. Організатор проекту володіє навичками проектної діяльності.
10. Активний творчий статус кожного учасника проекту.

У багатьох випадках структура побудови проекту залежить від його типу, специфіки навчального предмета, авторської педагогічної розробки конкретного предмета проекту, тому й кількість етапів різна. Але є такі, як правило, постійно присутні етапи для всіх проектів:

– пошуково-дослідницький (знайти проблему, виокремити, обґрунтувати, знайти логічні частини проблеми, комплектація пошукових груп, підготовка матеріалів, планування форм підсумків);

– технологічний (ідеї опрацьовуються, активно впроваджується пошукова діяльність, проходить контроль та самоконтроль якості проведених дій);

- результативний (оформлення проекту за правилами, результати роботи окремих груп, обробка та оцінка результатів, оцінка всього проекту);

- презентативний (підготовка захисту проекту, робота експертів, підготовка доповідей про результати, оформлення результатів);

- рефлексивний (самооцінка діяльності проектантів, самооцінка результатів, розбір помилок та успіхів).

Метод проектів може здійснюватися через: ігрові проекти; дискусії; творчі доробки (складання історичних задач, загадок, нестандартних запитань, віршів, інтерв'ю, тощо); логічні вправи, асоціативне конструювання; пошуково-дослідницькі проекти (аналіз наукових джерел, додаткової інформації, ілюстративного матеріалу, написання дослідницьких робіт); ілюстративне проектування (карикатури, малюнки, тощо) [50].

Якщо розглядати результат проекту, то нас зацікавив практико-орієнтований проект, в якому кінцевим результатом визначено покращення фізичного стану учнів, що відповідає їх переважаючим усвідомленим установкам.

Для уточнення змісту позаурочної діяльності учнів ми провели спостереження та анкетування. На запитання «Чи займаєтесь Ви в позаурочний час фізкультурою?» отримали негативну відповідь від 16 респондентів, тобто 76% не охоплені такими заняттями.

В ході бесід ми виявили, що учням цікава така тема, однак високий відсоток неучасті обумовлений, мабуть, рядом причин. І ми запитали про це дітей. Як виявилось, секції чи гуртки проводяться з тих видів спорту, що не зацікавили дітей, – таких 57%.

Про скрутне фінансове вирішення питання вільного часу, хоча позакласна робота є безплатною для учнів, сказали 6 респондентів (29 %) – тут ще криється резерв для вчителя фізичної культури. Прикро було почути від учнів, що їм нецікаво та відсутнє бажання приходити в школу для додаткових, навіть і безкоштовних, занять, від 7 учнів (33 %) (рис. 3.4).

Багато дітей займаються у мистецьких чи технічних закладах, у приватних організаціях, мають репетиторів з основних (на їх думку та думку їхніх батьків) предметів, це виказали 14 учнів, що еквівалентно 67 %.

Поряд з такою причиною існує ще одна, негативна, на яку не може прямо вплинути педагог, – це заборона від батьків, і таких відповідей ми отримали чотири, тобто кожен п'ятий учень.

Наше анкетування виявило мотиви тих дітей, які позитивно дивляться на позакласну роботу. При цьому дівчата мають надію активно відпочити, скоригувати фігуру, нормалізувати масу тіла та підтримати гарну поставу. У хлопців бачення позакласної роботи як можливості спільної ігрової діяльності, активного відпочинку, оздоровлення, бажання досягти результатів у спортивному плані, змоделювати привабливу статуру.

Транслюючи дане положення на учнівську аудиторію, на роботу вчителя, ми передбачили розробку програми позакласної роботи, яка, в переважній більшості, складена з проєктів.

Для кращого розуміння усіма учасниками проєктного навчання було запропоновано створити Методичний проєктний простір. В планах роботи такого простору можна передбачити загальношкільні теоретичні семінари власне для вчителів – як можливості для ознайомлення з інноваціями у освітніх процесах, а саме, з технологіями проєктного навчання; практичні заняття щодо формування навичок такого навчання, з врахуванням особливостей та специфіки навчальних предметів, бажано організувати такі практичні двічі на місяць; при можливості можна видати методичні рекомендації чи розробки на тематику «Загальні положення проєктного навчання», «Правила для організатора проєкту», «Робота з учнями щодо розподілу обов'язків», «Моніторингові етапи в проєктній діяльності», «Підсумкові дії учнів та керівника у проєкті»; система вимог для всіх учасників проєктної технології, розробити та довести до відома усіх систему експертного оцінювання проєктів.

Окрім загальних положень, ми запропонували наступні напрямки проєктування позакласної роботи вчителя фізичної

культури: організований простір в позаурочний час в межах пришкольньої території; онлайн спілкування з учнями щодо самостійних занять під контролем вчителя; повністю самостійна позаурочна рухова активність з подачею звітів про види та кількість локомоцій упродовж тижнів. Всі три напрямки можна привести до вигляду проекту, з метою проаналізувати зміни у фізичному стані учнів та зміни у показниках стану здоров'я.

Проектна діяльність передбачає багато самостійних занять, і тут доречно нагадати деякі правила, що діють при формуванні вмінь самостійний занять.

1. Відпрацювання самостійного виконання вправ допускається проводити лише після опанування вправ на уроці в присутності викладача. Необхідно продемонструвати, що вони можуть досягти значних результатів лише за певних умов, а саме, за умови тривалого навчання. Підтримувати інтерес до занять допомагає налаштування проміжних завдань. Різноманітність методів мотивації для переведення учнів з орієнтації на результат процесу діяльності на виховання в них потреби у заняттях фізичною культурою. Робіть речі не тільки для досягнення конкретної мети, але й для того, щоб бути щасливими – девіз успішної людини.

2. Для розвитку фізичної підготовленості учні повинні вміти контролювати власну фізичну активність та оцінювати правильність виконання. Це знову мова про прийоми самоконтролю. А правильність виконання доцільно оцінити за допомогою інших осіб, друзів, однокласників, предметів, що слугують орієнтирами. Коли діти оцінюють виконання вправ іншими дітьми, то навчаємо усіх і контролю, і оцінці дій як спостерігачів, так і виконавців. Корисно надати учням можливість визначати різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи (при варіюванні варіантів її виконання) на основі аналізу та порівняння самопочуття власних м'язів. Наприклад, різні підходи на різні дистанції, різні положення рук, постановка ніг на різній висоті, різні кути згинання м'яча, згинання і розгинання суглобів руки в положенні спокою.

На конкретних прикладах слід пояснити учням, що порушення ними вимог техніки виконання практично може звести нанівець ефективність їхнього виконання. Необхідно навчити всіх дітей оцінювати результати самостійної роботи, порівнюючи отримані результати з задекларованими завданнями. Низькі оцінки діяльності повинні спрямовувати учнів і вчителів на пошук причин неуспішності та їх виправлення в подальшій роботі.

3. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами треба вважати набуття вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності. Для цього учнів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі та збору інвентарю. У ході заняття вчитель коментує доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів організації дітей. Далі вони залучаються до самостійного добору вправ. Уже в молодших класах учителі дають кожному завдання: підібрати оптимальну для себе вагу обтяження для силової підготовки. Час від часу ці завдання повторюються, виходячи з нового рівня розвитку сили дитини. Далі учні визначають оптимальну кількість повторень вправи, темп рухів, довжину відрізків, тривалість виконання завдань.

4. На початку кожного навчального року проводиться перевірка вмінь учнів визначати й оцінювати показники власного фізичного стану та інших методів самоконтролю. Необхідні дані для кожної категорії учнів вчасно уточнюються та доповнюються. Не є надскладним завданням навчити дітей користуватися динамометром, вагами, спірометром, секундоміром, ростоміром. Такі прилади доступні по ціні, по експлуатації і, як правило, розміщуються у спеціально оформленій зоні спортивної зали. Вимірювання за допомогою цих приладів дають змогу простежити за об'єктивними показниками самоконтролю. До інших – суб'єктивних – показників відносимо самопочуття, бажання займатися, больові відчуття, сон, апетит, працездатність. Всі показники зручно занотовувати до щоденника. Так зручно оцінювати ефективність самостійних занять, вносити корективи, поправки.

Важливо, щоб учні навчилися контролювати фізичний стан свого організму за зовнішніми та внутрішніми ознаками. Зовнішні – потовиділення, колір шкіри, координація, дихання. Якщо учень спостерігає у себе рясне потовиділення, червоне обличчя, а ще й посиніння шкіри навколо губ (недостача кисню в організмі), відбувається порушення координації, збивається дихання – це ознаки надмірного навантаження. Контролювати фізичний стан учнів повинні батьки, в обов'язки яких входить координувати щоденну фізичну активність, а особливо якщо є завдання з фізичної культури (хоча сьогодні швидше це виключення, аніж правило). Батьки повинні переконатися, що встановлений обсяг і достатня інтенсивність домашніх завдань з фізичного виховання виконуються щодня.

Ми наведемо загальні правила самостійної фізичної активності, і їх необхідно донести до дітей шкільного віку.

1. Перед початком самостійних занять фізичними вправами перевірте стан здоров'я, фізичного розвитку, визначте рівень фізичної підготовки.

2. Тренування обов'язково починайте з розминки і на завершення використовуйте відновлювальні процедури (масаж, гарячий душ, ванни).

3. Пам'ятайте, якщо ви підсилите ефект тренування якщо використовувати фізичні вправи разом із загартовуючими процедурами, будете дотримуватися гігієнічних умов і правильно харчуватися.

4. Потрібно дотримуватися фізіологічного принципу тренувань (навантажень): поступово збільшувати, чергувати з відпочинком між вправами, враховувати ступінь тренуваності та адекватності навантаження.

5. Варто завжди пам'ятати, що результат тренувань прямо залежить від системності та регулярності, тому перерви до 7 днів зводять до нуля старання, так званий структурний слід в м'язах зникне.

6. Не варто чекати і працювати на високі результати у короткий термін. В цій справі поспіх призводить до перевтоми та

виснаження організму. Фізичні вправи, навантаження мають відповідати вашим можливостям, тому принцип поступовості має бути завжди на контролі, паралельно відстежуємо реакцію організму на навантаження.

7. Якщо тренуємося в обраному виді спорту, все ж розвивати необхідно усі фізичні якості.

8. При відчуттях втоми чи перетренованості варто зменшити навантаження на наступних заняттях.

9. Під час захворювань чи нездужаннях тренування припиняються, проводиться консультація з тренером, лікарем, вчителем.

10. За можливості тренуватися потрібно на свіжому повітрі, варто залучати своїх друзів, знайомих, батьків, родичів.

Дидактично ефективне формування вмінь самостійної роботи можна досягти за таких умов:

- Включати в завдання уроку фізичної культури пояснення необхідності самостійних занять фізичними вправами;

- Поєднувати на уроці різноманітні за способом діяльності методи задля досягнення їх єдності в ході навчальної, контрольної-оціночної, стимулюючої функції;

- Комплексно формувати усі компоненти самостійної роботи учнів;

- Методична грамотність та інструктивний супровід усіх форм занять фізичною культурою;

- Безперервний вплив на підготовку учнів до самостійних занять, до проектної діяльності.

Отже, підсумовуючи, зазначаємо, що «самостійна фізична підготовка» – це вміння правильно організувати процес своєї рухової активності з метою оптимального фізичного розвитку чи розвитку фізичних якостей.

Всі пункти, що викладені вище, можливо дотримуватися і виконувати якщо є теоретичні знання. Вчитель фізичної культури має повідомляти учням на початку кожного уроку певний обсяг теорії, а ще учні самостійно поповнюють знання з фізичної культури і спорту, в ході підготовки до перевірки нормативів

програми фізичної культури проходить теж навчання як теорії, так і практики.

Якщо учні мають знання про фізичні якості якщо вчитель відповідно до вікових особливостей оптимально розвиває всі ці якості, якщо діти вміють правильно виконувати фізичні вправи і розуміють що відбуваються в організмі під їх впливом, якщо учні знайомі з технікою та методами виконання вправ, розуміють компоненти тренувальних вправ, якщо вміють проводити діагностику якості фізичного виховання, вміють планувати індивідуальні заняття з розвитку фізичних якостей – можна планувати і самостійні заняття з фізичного виховання, і проектну діяльність.

Постійна робота виконується й вчителем, оскільки він має вчасно та швидко реагувати на всі питання по проектній діяльності. Хтось може заперечувати ведучу роль вчителя, бо проекти передбачають велику самостійність учнів, учні приймають рішення, а вчитель лише контролює та спрямовує. Однак в цьому і полягає його (вчителя) керівна роль, бо самостійно діти не прийдуть до фінішу.

Список тем проекту може бути різним. В одному випадку тема може бути розроблена фахівцями органу управління освітою з перерахованих затверджених проектів. В іншому випадку його пропонує вчитель, виходячи з навчальної ситуації свого предмета, інтересів чи здібностей учня. Також вибір теми для проекту можуть запропонувати самі виконавці проекту – учні, які керуються особистими уподобаннями не лише пізнавальними, а й творчо-прикладними.

Тема проектної роботи може бути пов'язана із завданням поглиблення знань окремих учнів індивідуально, з метою децентралізації навчального процесу. Але в багатьох випадках теми проектів, особливо запропоновані освітніми органами, стосуються певних актуальних практичних проблем, які вимагають участі учнів з різними предметними знаннями, тобто процесами творчого мислення та дослідницькими навичками в різних галузях. Саме таким чином досягається повна інтеграція та систематизація знань.

Роль незалежного консультанта в процесі проектування є найважчою для вчителів. Нелегко було не підказувати, особливо коли він бачив погану поведінку учнів, їхні помилки. Однак під час консультації важливо відповідати лише на запитання школярів. Груповий семінар також може бути проведений для загального розгляду питань, які виникають у багатьох учнів.

Під час роботи над проектами виникають свої специфічні труднощі та шляхи вирішення, що є одним із основних навчальних завдань проектної методики. Центральне місце в проектній діяльності займає розподіл незнайомої інформації, таким чином учням буває важко:

- 1) Визначити провідні та поточні (середньострокові) завдання та цілі;
- 2) Знайти шляхи вирішення проблем і, якщо є альтернативи, вибрати найкращий;
- 3) Робити вибір і наводити аргументи;
- 4) Прогнозувати майбутній вибір поведінки;
- 5) Працювати самостійно (без підказок);
- 6) Чесно оцінювати діяльність і результати проектування.

Звичайна дванадцяти бальна система оцінювання не дуже підходить для оцінювання проектної роботи. Рекомендується використовувати рейтингову оцінку. Для такого заходу перед захистом зазвичай для кожного учня складається окрема карта. У процесі захисту проекту до нього вносять зміни як вчитель, так і учні (в даному випадку однокласники виконавця). У кінці складання карти підраховується середнє арифметичне число нарахованих балів, яке використовується для оцінювання роботи учня.

Повторювати процес проектування при поганій успішності учня неможливо, тому що для цього немає вільного часу, але залишати таку незавершену роботу вчителем абсолютно неприпустимо. Невдалий проект необхідно запропонувати на переробку та доопрацювання. Адміністратори разом із учнями повинні серйозно, уважніше подивитися на те, що сталося, хто припустився помилок, де і як вони були зроблені. Чи то учні не

розуміли вказівки вчителя, чи то вчитель сам не зміг адекватно пояснити учням завдання.

Найскладнішим етапом у механізмі впровадження дослідницького проекту в навчальний процес є попередня організація цієї діяльності, а найскладнішим – підготовчий. У календарно-тематичному плануванні навчального року вчителі повинні виділити домінуючу тему (розділ) або набір тем (розділів) для проектного підходу. Теми рекомендується розподіляти за складністю. Студенти мають право обирати тему власного проекту та організаційний напрямок його виконання (самостійно, тобто індивідуально чи в групі).

Для кожного проекту важливо проводити експертизу, для чого залучають як вчителів, так і батьків, аспірантів чи викладачів закладів вищої освіти, тобто фахівців галузі освіти. Серед етапів експертизи є два важливих: експертиза розроблених документів та експертиза в процесі проекту. Зрозуміло, що експерти мають працювати командно, а не одноосібно, щоб уникнути суб'єктивізму. До початку проекту важливо проаналізувати такі пункти: обґрунтування мети, шляхи реалізації завдань, джерела використаного інформативного матеріалу, повноту та глибину проблеми, способи досягнення мети, чи є творчий підхід, чи присутня аналітика, чи є розуміння письмового оформлення проектної діяльності, чи передбачено аналіз роботи та формування висновків, чи є креативність та родзинки у авторів проекту, чи передбачено презентація проекту у різних соціальних мережах тощо.

Ще один важливий момент – критерії оцінювання. В основному критерії озвучує вчитель, але можливі випадки, що й учні пропонують свої критерії. Все разом стає тими контрольними засобами роботи над проектом, що вмотивовують учасників до поліпшення своїх кроків, своїх результатів, а якщо не буде таких дій, – до готовності нижчої оцінки.

Завершальним етапом роботи над проектом є його публічний захист, в ході якого відбувається презентація звіту про результати виконання завдань проекту. Ми повинні оцінити рівень подачі та

оформлення результатів дослідження кожної групи за чітко прописаними критеріями оцінювання.

Публічний захист є важливим етапом під час методу проектів, адже він також визначає буде робота успішною чи ні. Сам проект може бути виконаний дуже добре, але якщо під час етапу захисту проекту виникли проблеми, то, скоріш за все, оцінка буде меншою від очікуваної. Такі випадки бувають тоді, коли учні, які захищають проект (в проектному колективі вибираються або декілька або один учень, який робить захист кінцевого продукту) не досить добре розуміють тему уроку, теоретично не підготовлені чи помилково вибрані на цей етап. Вихованці, які захищають проект, мають бути достатньо відповідальними, адже від них залежить те, як буде оцінено етап захисту проекту. Недостатньо створити проект, потрібно ще його захистити перед аудиторією (в даному випадку це однокласники та незалежний консультант – вчитель).

Заключним етапом проектної роботи є публічний захист, під час якого подається звіт про результати виконання завдань проекту. Ми повинні оцінити презентацію та рівень дизайну кожної групи результатів дослідження відповідно до чітких критеріїв оцінки.

Публічний захист – важливий етап у проектному підході, оскільки від нього також залежить успіх роботи. Сам проект може бути добре виконаним, але якщо на етапі захисту проекту виникнуть проблеми, є велика ймовірність, що оцінка буде нижчою, ніж очікувалося. Це трапляється, коли учні, які захищають проект (вибирають кількох або одного з учнів проектної групи для захисту проекту), теоретично не підготовлені або неправильно обирають етап. Учні, які беруть участь у захисті проектів, повинні мати достатнє почуття відповідальності, адже саме вони оцінюють етап захисту проекту. Мало створити проект, його потрібно ще й захистити перед аудиторією.

Висновки. Проекти розвивають адекватну самооцінку, формують позитивну «Я-концепцію», дозволяють набути комунікативну та інформаційну компетентність, соціальні навички, допомагають профорієнтації.

Відповідальний за проектну діяльність повинен враховувати вимоги навчального проекту: проект розробляється за ініціативою учня, робота над проектом має дослідницький характер, необхідна розробка дослідницького інструментарію; спільними зусиллями вчителів і учнів проект пропагується для підвищення ентузіазму вихованців у реалізації проекту; і зосереджується на здібностях учнів.

Технологія проектної діяльності – це низка дій педагога за моделлю, розробка, підготовка, участь учнів у проектній діяльності, реалізація, підсумок і результати проектної діяльності. Щодо ролі вчителя, то якщо людина не володіє проблемними і дослідницькими методами, не вміє вести статистику та обробляти дані, не розуміє деяких методів різноманітної творчої діяльності, їй буде важко успішно організувати учнів. Це є передовою умовою для отримання хороших результатів за допомогою проектного підходу. Додамо, що в першу чергу потрібно власне вчителю оволодіти самою технологією методу проектування.

Список використаних джерел

1. Захаріна Є.А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. Педагогіка та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. С 49-52.
2. Н. Белікова, С. Подубінська. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. doi: 10.32626/2227-6246.2019-14.15-19. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20604/1/Vkpnu_i_fv_2019_14_5.pdf
3. Хомяк Г. Г. Професійно-педагогічні вміння вчителя фізичної культури для організації позакласної фізкультурно-спортивної роботи. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 205. С. 206-211. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-206-211>
4. Саранча М., Грибан Г. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. *Науковий часопис Українського*

державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип.179. С. 206-209. (2024). URL : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).3](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).3)

5. Презентація досвіду «Проектна технологія в діяльності вчителя фізичної культури: від теорії до практики». URL: <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=553>

6. Дишко О. Л. Використання методу проєктів для активізації оздоровчо рекреаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2022-3-07>

7. Юрчик О.В. Впровадження проектної технології в навчальний процес : Навчальний посібник . Хмельницький: НВО №5 ім. С. Єфремова, 2015.

8. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання/ за наук. ред. М. О. Носка. Чернігів: Десна Поліграф, 2020. 408 с. С. 171-172.

9. Колб М., Соловей А. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «АЮГОΣ»* (May 26, 2023; Boston, USA). С. 363–365. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.111>

10. Стадник Володимир. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. Випуск 16. 2022. DOI: 10.35619/iiv.v1i16.488

11. Забіяко Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. Вип. 2 (160). С.114-118. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24)

12. Шляхи вирішення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану : матеріали науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 17 листопада 2022 року). Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 140 с.

13. Литвин О.В. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. Тези II наукової

конференції. 27-28 жовтня 2022. м. Харків. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ffb30429-2835-4693-9f49-7c14ffe8217e/content>

14. Фізична культура. Методичні рекомендації для вчителів на 2022/23 рік. URL: <https://osvita.ua/school/metod-rekom/61581/>

15. Петрушин Д., Сторчеус Я. Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*, 2024. Вип. 203. С. 421–425. (2024). URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443>

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Рубель І.С., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Анотація. Питання навчання та виховання дітей, молоді ніколи не зникне з наукового простору. Актуальність наукових розробок на дану тематику є завжди актуальними та необхідними з огляду на те, що світ змінюється, обставини змінюються. Щоб адекватно реагувати на нові виклики та умови, заклад загальної середньої освіти теж повинен бути чутливим та гнучким до новацій. Оскільки за останні роки відбулися колосальні зміни як у законодавчій базі освіти, так і в суспільному житті, то відповідно є певні зміни і у дидактиці. Тому сьогодні вчитель фізичної культури має прилаштуватися до нових умов, не втрачаючи класичного розуміння основ педагогіки, яке буде завжди слугувати базисом для будь якої новації.

Ключові слова: педагогіка, дидактика, дидактичні принципи, фізична культура, Нова українська школа.

Постановка проблеми. Освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного та культурного розвитку особистості та суспільства в цілому. Цілеспрямоване фізичне виховання

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

Випуск 15

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск 15.
319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»