

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Шкіль Вікторія Ігорівна


**ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ
НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

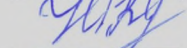
Науковий керівник

 І.В. Іваній

доктор педагогічних наук
доцент кафедри ТМФК

«25» листопада 2022

Виконавець

 В.І. Шкіль

«25» листопада 2022

Суми – 2022

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Шкіль Вікторія Ігорівна

**ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ
НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ І.В. Іваній
доктор педагогічних наук
доцент кафедри ТМФК

«__» _____ 2022

Виконавець

_____ В.І. Шкіль
«__» _____ 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ЗЗСО	8
1.1. Поняття «інноваційна технологія» у методиці викладання фізичної культури	8
1.2. Класифікація інноваційних технологій у викладанні фізичної культури	13
1.3. Сучасний стан і перспективи впровадження інноваційних технологій у галузі легкої атлетики	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	27
2.1. Мета та зміст навчання легкої атлетики	27
2.2. Характеристика інноваційних технологій навчання легкої атлетики на уроках фізичної культури	32
2.2.1. Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв та ІКТ під час навчання легкої атлетики	32
2.2.2. Застосування інноваційних технологій колективно-групового навчання	36
2.2.3. Технології проектного навчання легкої атлетики на уроках фізичної культури	39
2.2.4. Ігрові прийоми у навчання легкої атлетики на уроках фізичної культури	43
2.3. Методичні та психолого-педагогічні принципи впровадження інноваційних технологій у викладанні легкої атлетики на уроках фізичної культури	47

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	50
3.1. Система вправ з легкої атлетики з використанням інноваційних технологій	50
3.2. Результати впровадження інноваційних технологій у використанні легкої атлетики на уроках фізичної культури	55
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Під час занять фізичною культурою завдання вчителя полягає у вдосконаленні фізичних якостей дітей. Одним із розділів програми є «Легка атлетика», за допомогою якого розвиваються основні фізичні якості: витривалість, сила, швидкість, спритність і гнучкість, які широко поширені в повсякденному житті.

Легка атлетика є одним із основних видів спорту в системі шкільного фізичного виховання. Проведення занять з фізичної культури за розділом програми «Легка атлетика» сприятиме досягненню основної мети виховання: зміцненню фізичного здоров'я дітей та формуванню повноцінного, сильного та здорового молодого покоління.

На сьогоднішній день актуальним є вивчення інноваційних технологій навчання фізичної культури, зокрема вправ та ігрової діяльності для формування фізичних якостей, особливо швидкісних, у учнів підліткового віку. Аналіз літератури з теорії та методики фізичного виховання показує, що інноваційні методи навчання активно використовуються вчителями фізичної культури. Одним із найефективніших способів розвитку фізичних якостей учнів може бути методика гри з різноманітними іграми та ігровою діяльністю, особливо коли на уроці є діти молодшого та середнього шкільного віку.

Об'єктом дослідження є розвиток фізичних якостей (швидкісно-координаційних) у учнів на заняттях з легкої атлетики в процесі фізичного виховання.

Предметом дослідження є використання інноваційних технологій на уроках легкої атлетики.

Мета дослідження – визначити ефективність застосування інноваційних технологій під час викладання легкої атлетики на уроках фізичної культури у середній школі.

Для досягнення мети дослідження необхідно вирішити низку **завдань**:

- 1) пояснити поняття «інноваційна технологія» в методиці викладання фізичної культури;
- 2) розглянути класифікацію інноваційних технологій у фізичному вихованні;
- 3) виявлення сучасного стану та перспектив впровадження інноваційних технологій у галузі легкої атлетики;
- 4) пояснити мету та зміст легкоатлетичного виховання учнів;
- 5) представити опис інноваційних технологій навчання легкої атлетики у фізичному вихованні;
- 6) встановити методичні та психолого-педагогічні засади впровадження інноваційних технологій у викладання легкої атлетики у фізичному вихованні;
- 7) розробка системи фізичних вправ з використанням інноваційних технологій навчання легкої атлетики;
- 8) визначити результати впровадження інноваційних технологій легкоатлетичного виховання у школі;
- 9) сформулювати методичні рекомендації щодо використання інноваційних технологій у фізичному вихованні.

У ході дослідження використані такі наукові **методи**:

I. Теоретичні методи:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури за темою дослідження.

2. Узагальнення аналізованої літератури.

II. Емпіричні методи:

1. Педагогічний експеримент.

2. Аналіз, порівняння та узагальнення результатів, кількісна та якісна обробка результатів.

3. Тестування (вправи на гнучкість та координацію).

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні та систематизації знань про інноваційні технології в методиці фізичного виховання, класифікації інноваційних технологій у фізичному вихованні, а також сучасному стані та перспективах впровадження інноваційних технологій у галузі легкої атлетики.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури як методичні рекомендації щодо впровадження інноваційних технологій фізичного виховання.

База дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі школи № 9 міста Суми. В експерименті брали участь школярі у віці 11-12 років. Було виділено дві групи: контрольна та експериментальна, у склад яких увійшло по 20 дітей.

Структура роботи. Робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаної літератури та додатки.

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми та представлено методологічний і понятійний апарат дослідження.

У першому розділі розглядається поняття інноваційних технологій у педагогіці, їх класифікація та методика застосування в курсах легкої атлетики.

У другому розділі описано мету та зміст фізичного виховання учнів, методичні та психолого-педагогічні основи впровадження інноваційних технологій на заняттях з легкої атлетики у фізичному вихованні.

У третьому розділі представлені розроблена система вправ, результати експериментального дослідження, їх аналіз та обговорення.

Основні результати дослідження повідомляються у висновках.

Список використаної літератури містить 80 джерел. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінок, з них – 65 сторінок основного тексту. Робота включає 15 рисунків, включно з діаграмами, та 3 таблиці.

Апробація роботи. Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію на наукових конференціях: *Сучасні проблеми фізичного виховання*

та спорту різних груп населення: матеріали XXII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (Суми, 17-18 листопада 2022 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2022 та Materials of the 3-rd international scientific conference Role of science and education in sustainable development January 20-21, 2022 Katowice, Poland.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ЗЗСО

1.1. Поняття «інноваційна технологія» у методиці викладання фізичної культури

У цьому дослідженні звертаємося до питання потенціалу використання інноваційних технологій, які можуть використовуватися для фізичної підготовки учнів ЗЗСО.

Перш за все, слід зазначити, що інноваційні технології навчання трактуються як форма організації навчальної діяльності, а також як процес формування професійних навичок. Навчання учня має здійснюватися із впровадженням у навчальний процес інноваційних технологій для кращого засвоєння системи знань і вмінь. Це актуалізує можливість застосування інноваційних результатів педагогічної науки у підготовці майбутніх спортсменів [29, с.65].

Навіть термін «інновація» є міждисциплінарним і останнім часом використовується в різних дослідженнях. Термін широко використовується в різних галузях знань і практичної діяльності. Походження цього терміна трактується дwoяко. Багато словників стверджують, що засновані на латинських словах «innovation» (оновлення) та «innovare» (оновлювати). Інша частина словників вказує на походження терміна від англійського слова «innovation», що в перекладі означає «інновація» [20, с.304].

Термін «інновація» вперше з'явився в культурології в ХІХ столітті і спочатку він використовувався для позначення процесу переходу від культурних рис до культури, для якої ці риси не характерні. Проте закономірності технічних інновацій були досліджені лише на початку ХХ століття. Термін «інновація» увійшов у науковий обіг на початку ХХ століття. Завдяки економістам І.Шумпетеру та Г.Меншу, які трактували це як наукове

відкриття, закладене в новому продукті чи технології. Поступово сам термін і пов'язані з ним поняття використовувалися в різних науках, набуваючи тим самим статусу загальнонаукових категорій. Серед них «інноваційні теорії», «інноваційний процес», «інноваційний потенціал» та інші [8, с.3].

В даний час існує багато визначень поняття «інновація», але в даній роботі ми зупинимося на визначенні, в якому під інновацією розуміється кінцевий результат наукового дослідження або відкриття, якісно відмінний від попереднього аналога і впроваджений у виробництво. Під терміном «інновація» розуміється будь-яке нововведення в організації, виробництві та інших видах діяльності, будь-яке вдосконалення, яке сприяє зниженню витрат, задовольняє потреби суспільства і приносить прибуток [20, с.305].

Тому термін «інновація» розуміється як взаємозамінний синонім слова «інновація» і стосується кінцевого результату впровадження інновацій у даному секторі для отримання наукової, технічної чи іншої переваги.

Термін «інновація» також використовується у сфері освіти. Інновація – це один із шляхів розвитку освіти. Це педагогічні інновації, орієнтовані на зміст освіти, на організацію та управління освітнім процесом, на підвищення його якості, на вдосконалення технологій навчання, навчання та оцінювання [46, с.98].

Під педагогічними інноваціями розуміють нововведення в педагогічній системі, які покращують як перебіг навчально-виховного процесу, так і його результати. Ці нововведення можуть стосуватися змісту, умов, технології та результатів освітньої діяльності. Деякі педагоги трактують інновацію як широке розуміння модернізації освіти, інші – навпаки, як вузьке [27, с.546].

Інноваційна діяльність – це сучасний методичний підхід, який дозволяє переглянути стан освітньої діяльності та визначити модальності її модернізації.

Інноваційну діяльність педагогів можна визначити як одну зі складових інноваційної діяльності в різних формах її прояву, як-от: розробка інноваційних

методик, організація, управління, вибір і впровадження авторських освітніх засобів [8, с.4].

Обираючи інноваційний підхід, учитель насамперед має спиратися на створення умов для розвитку творчого потенціалу кожного учня та вимоги державних стандартів. Використання терміну «інноваційний» у методичних виданнях і наукових статтях характеризує інноваційні процеси, що відбуваються у фізичній культурі [32, с.141].

Інновація в освіті може бути методом, методикою, освітнім засобом, програмою, технологією тощо. Інновації часто розуміють як процес, як свідомі та поступові зміни. Рідше інноваціями називають сам інструмент, з впровадженням якого система починає змінюватися. Підсумовуючи, можна підкреслити, що педагогічні інновації – це зміни, спрямовані на вдосконалення та розвиток систем освіти та навчання.

В даний час у сфері фізичної культури і спорту вже існує ряд інноваційних технологій, спрямованих на формування здоров'я підрастаючого покоління, яке має необхідний рівень фізичної підготовленості.

Підняття системи освіти на новий рівень потребує нових ідей від спеціалістів, особливо з фізичного виховання. Ефективне впровадження комплексного підходу до фізичного виховання учнів у навчальний процес передбачає використання інноваційних освітніх технологій.

Педагогічна технологія – це сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають певну сукупність і склад форм, методів, способів, методів навчання та дидактичних засобів; це організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу. Педагогічні технології дають змогу структурувати уроки і тим самим допомагають йти шляхом початкового планування навчального процесу [46, с.99].

Інноваційна діяльність є центральною допомогою на шляху модернізації освіти.

Інновація – це трансформація, що базується на нових ідеях та уявленнях, що відповідає конкретним потребам людей, суспільства та держави. Основними критеріями інноваційності є наукова новизна та її практична реалізація. В даний час у сфері фізичної культури накопичено багато нових освітніх технологій. Серед них можна виділити основні: фізичне виховання, орієнтоване на людину, фізичне виховання, екологічне виховання, моніторинг фізичного здоров'я, фізичний розвиток, олімпійське виховання, нетрадиційні методи фізичної культури для оздоровлення. Проте не всі з перерахованих вище технологій знайшли застосування у сфері фізичної культури [29, с.66].

З метою задоволення сучасних потреб суспільства технології навчання фізичній культурі повинні враховувати сучасні досягнення теорії та методики фізичного виховання і спортивної підготовки. Інноваційна діяльність у сфері фізичного виховання молоді має бути спрямована на підвищення рухової активності, розширення знань у галузі валеології та обмеження шкідливого впливу занять і навколишнього середовища. Для цього необхідно створити такі технологічні моделі оздоровчої фізичної культури, які зможуть змінити цю ситуацію та ставлення молоді до власного здоров'я.

При створенні освітніх технологій необхідно враховувати такі форми організаційно-виховної діяльності, як навчальна та позашкільна діяльність [46, с.100].

Тема інновацій у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури сьогодні є дуже актуальною. Тому варто говорити про побудову інноваційної моделі розвитку фізичного виховання, встановлення взаємозв'язків між дисциплінарними знаннями, професійними технологіями та інноваційним мисленням. Нові знання та вміння підвищують якість освіти з подальшим її застосуванням на практиці [45, с.211].

Під педагогічною технологією розуміється формування навчального процесу як моделі цього процесу, закономірності та принципу його організації. Проект як система навчального процесу – це сукупність методів, засобів,

операцій, прийомів, умов і форм організації. Метою фізичного виховання учнів є формування їх культурної особистості. Вона спрямована на підвищення рівня фізичних якостей та морфофункціональних показників учнів [8, с.5].

Основними завданнями фізичної культури є:

- мотивація інтересу до занять;
- підвищення якості навчального процесу;
- поліпшення умов занять з фізичного виховання;
- отримання обсягу спеціальних знань, на формування потреби у

заняттях фізичної культурою [32, с.142].

Створення нових видів фізичної культури, удосконалення техніки є пріоритетними напрямками науково-технічного процесу, що забезпечує методичну базу та безпеку УЧНІВ . Найважливішу роль відіграють інноваційні методи навчання та інформаційне забезпечення навчальних закладів з питань фізичної культури.

1.2. Класифікація інноваційних технологій у викладанні фізичної культури

Розуміння сутності та значення педагогічних інновацій в основному відображається в їх типології. Єдиного підходу до їх класифікації немає. Різні автори пропонують різні підходи до систематизації освітніх інновацій. Наприклад, можливі три типи педагогічної інноватики:

- ✓ інноваціями вважаються абсолютно нові та невідомі раніше ідеї та навчальні заходи. Мало таких нових і оригінальних ідей;
- ✓ більшість інновацій представляють адаптовані, розширені або переформульовані ідеї та дії, які стають особливо актуальними в конкретному контексті та в певний момент часу;
- ✓ педагогічні інновації виникають у ситуації, коли внаслідок багаторазової постановки цілей у змінених умовах деякі види діяльності, що існували до їх появи, як нові умови гарантують їх успіх і успіх деяких позитивних ідей [46, с.101].

В.І.Беляєв виділяє два типи інноваційних процесів, що відбуваються у сфері освіти, за природою їх виникнення.

- ⇒ Перший стосується нововведень, які виникають переважно спонтанно, без точної прив'язки до потреби, що їх породжує, або без повного знання всієї системи умов, засобів і методів реалізації інноваційного процесу. Такий тип інновацій можна охарактеризувати як досвідні: вчитель переходить від свого нетрадиційного педагогічного досвіду, який здебільшого спонтанно організований, до інновацій [20, с.306].
- ⇒ Другий тип інновації – це той, який є результатом свідомої та рішучої дії, заснованої на альтернативних ідеях і принципах. Результатом цієї діяльності є інноваційна педагогіка. Цей тип інновацій можна назвати науково організованим. Він є вищим по відношенню до першого типу за рівнем абстракції та теоретичного осмислення, значущості та масштабності результатів (рис. 1.1.).

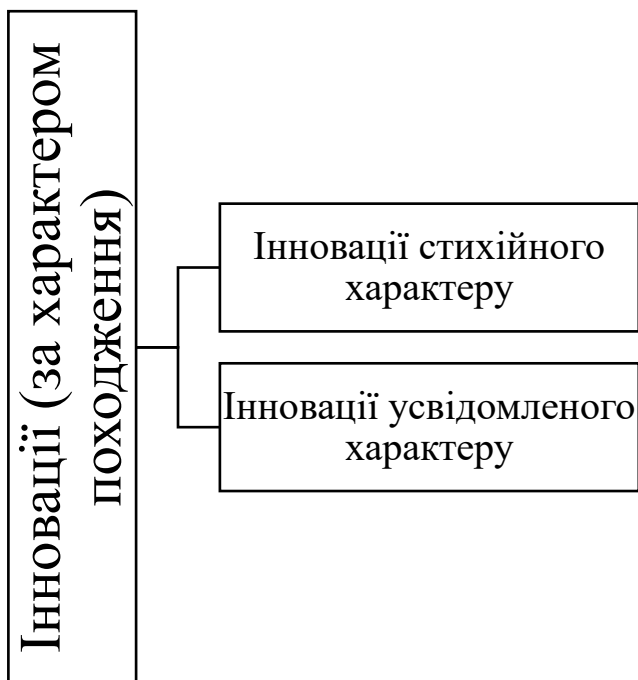


Рис.1.1. Класифікація педагогічних інновацій за характером походження (за В. І. Бєляєвим) [32, с.141].

Інший варіант класифікації освітніх інновацій стосується їх впливу на окремі ланки навчального процесу (рис. 1.2) [29, с.65].

Іншою причиною групування інновацій за видами є їх інноваційний потенціал. Інновація має потенціал: набір змін, які вона може викликати в навколишньому середовищі протягом свого життєвого циклу. Одну з таких типологій запропонував А.І.Пригожин (рис. 1.3).

Інновації (за впливом на складові навчально-виховного процесу)			
Інновації у змісті освіти	Інновації в методиках, технологія, методах	Інновації в організації процесу творення	Інновації у керуючій системі освітньої установи

Рис.1.2. Класифікація педагогічних інновацій за впливом на складові навчально-виховного процесу (за О. Г. Хомериком) [32, с.141].

Інновації (за рівнем новизни змісту)		
Радикальні чи базові нововведення	Комбінаторні	Модифікуючі

Рис.1.3. Класифікація педагогічних інновацій за рівнем потенціалу (за А. І. Пригожиним) [32, с.141].

В основному, нові технології та методи управління є радикальними або фундаментальними інноваціями; для комбінаторики: інше поєднання елементів; до модифікаторів - уточнення нововведень, що інтегрують фундаментальні нововведення [20, с.307].

Більш детальну типологію з тих же причин пропонує Н.Ю.Посталюк. Класифікує педагогічні інновації відповідно до інтенсивності інноваційних змін або рівня інновацій, розрізняючи вісім ступенів або порядків інновацій:

- ✓ інновації нульового порядку – це практично реконструкція вихідних властивостей системи (реконструкція традиційної освітньої системи або її елемента);
- ✓ інновації першого порядку характеризуються кількісними змінами системи при незмінній якості;
- ✓ інновації другого порядку – це реорганізація елементів системи та організаційні зміни (наприклад, нова комбінація вже відомих засобів і прийомів навчання, зміна порядку елементів у навчальному процесі, правил їх використання тощо);
- ✓ інновації третього порядку – це адаптивні зміни освітньої системи в нових умовах, не виходячи за межі старої освітньої моделі;

- ✓ інновації четвертого порядку передбачають переписування рішення (часто найпростіші якісні зміни та зміни окремих елементів освітньої системи гарантують деяке розширення її функціональності);
- ✓ інновації п'ятого порядку відкривають створення освітніх систем «наступного покоління» (шляхом зміни всіх або більшості оригінальних властивостей системи);
- ✓ шляхом реалізації інновації шостого порядку створюються освітні системи «нового типу» із якісними змінами функціональних властивостей системи при збереженні системотворчого принципу функціонування;
- ✓ і, нарешті, інновації сьомого порядку - це глобальна і радикальна зміна освітніх систем, при якій змінюється основний принцип функціонування системи. Це створює «новий тип» систем освіти [20, с.308].

За класифікацією А.В.Хуторського освітні інновації поділяються на такі типи та підвиди:

- 1) за структурними елементами освітніх систем: інновація у визначенні цілей, завдань, змісту освіти і навчання, у формах, методах, прийомах, технологіях навчання, у засобах науки і виховання, діагностики, контролю, оцінка результатів тощо;
- 2) у зв'язку з особистісною підготовкою суб'єктів освіти в розвитку конкретних здібностей учнів і вчителів і в розвитку їх знань, умінь, навичок, прийомів роботи, навичок тощо;
- 3) за сферою застосування освіти: в освітньому процесі, в освітній стежці, в освітній сфері, на рівні освітньої системи, в освітньому менеджменті;
- 4) види взаємодії учасників педагогічного процесу: у колективному навчанні, груповому навчанні, наставництві, тьюторстві, сімейному навчанні та ін.;
- 5) за функціональними можливостями виділяємо: інноваційні умови (забезпечення оновлення освітнього середовища, соціокультурних умов тощо), інноваційні продукти (педагогічні засоби, проекти, технології

- тощо), управлінські інновації (нові рішення в структурі) систем освіти та в управлінні процедурами забезпечення їх функціонування);
- б) за здійсненням: планові, систематичні, періодичні, спонтанні, стихійні, випадкові;
 - 7) за шкалою розподілу: в діяльності вчителя, методичного об'єднання вчителів, в школі, в шкільній групі, в регіоні, на федеральному рівні, на міжнародному рівні та ін.;
 - 8) за соціально-педагогічною важливістю: у навчальних закладах певного типу, для певних професійно-типологічних груп вихователів;
 - 9) за розміром інноваційної діяльності: локальні, масові, глобальні тощо;
 - 10) залежно від ступеня передбачуваних перетворень: коригувальні, модифікуючі, модернізаційні, радикальні, революційні [46, с.101-102].

У запропонованій таксономії одна і та ж інновація може мати кілька характеристик одночасно, адаптуючись до різних блоків. Наприклад, інноваціями можуть бути такі як учнівська педагогічна рефлексія, інновації, пов'язані з діагностичною системою навчання, розвитком діяльності учнів, у навчальному процесі, у колективному навчанні, в інноваціях як періодичний стан, в освіті, локальній, радикальній школі.

У фізичному вихованні рекомендовано використовувати такі інноваційні технології:

- ✓ здоров'язберігаючі;
- ✓ психолого-педагогічні;
- ✓ особистісно-орієнтовані;
- ✓ інформаційно-комунікативні;
- ✓ технологія диференційованої фізкультурної освіти [32, с.141].

Здоров'язберезувальні технології формують знання, уміння та навички, необхідні для здорового способу життя, і вчать, як застосовувати отримані знання в повсякденному житті. Ці технології базуються на пізнавальній активності учнів, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень,

застосуванні спеціальних вправ для профілактики та корекції різних елементів здоров'я учнів, застосуванні наочності та поєднанні різноманітних форм передачі інформації. Оптимізація їх фізичного стану, підготовка до життєвих практик, які вважаються вагомим внеском у розвиток культури суспільства і засобом виховання всебічно розвиненої особистості молодшої людини в умовах все більш матеріальних і суто матеріальних цінностей [46, с.103].

Психолого-педагогічні технології – це система методів впливу на людину через механізм психолого-педагогічної регуляції її самопочуття та соціальної поведінки. Людиноорієнтована технологія формує практичні навички, необхідні в різних фізичних ситуаціях, сприяє свідомому й активному відношенню учнів до фізичного виховання, пояснює важливість регулярних і систематичних занять фізичними вправами.

Інформаційно-комунікаційні технології дозволяють організувати навчальний процес на новому більш високому рівні, забезпечити більш повне засвоєння навчального матеріалу. Уроки фізичної культури містять великий обсяг теоретичного матеріалу, на який відводиться мінімальна кількість годин, що дозволяє ефективно вирішувати цю задачу за допомогою електронних презентацій. Він також може містити пояснення техніки виконання досліджуваних рухів, історичні документи та події, біографії спортсменів, огляд теоретичних проблем з різних напрямків [27, с.546].

Технологія різнобічного фізичного виховання – це цілеспрямований фізичний розвиток індивідуальних здібностей учнів через систему засобів, методів і форм організації, що забезпечують ефективне досягнення навчальної мети. Зміст варіативного фізичного виховання – це комплекс педагогічних технологій для різнобічного навчання руховій діяльності, розвитку фізичних якостей, формування знань, методичних умінь і технологій управління навчально-виховним процесом, що забезпечують досягнення фізичної майстерності [32, с.142].

Суть диференційованого фізичного виховання полягає в навчанні цілісних методів з подальшою диференціацією (відокремленням технічних деталей і їх поділом за складністю), а потім інтеграцією цих частин різними способами, залежно від рівня технічної підготовки учнів, з метою вдосконалення вправ. Дуже важливо постійно приділяти увагу використанню інноваційних технологій та авторських програм з фізичного виховання для зміцнення здоров'я учнів за допомогою фізичного виховання та різноманітних рухових навантажень [46, с.104].

Але не менш важливим є оволодіння методикою моніторингу показників здоров'я за тестами фізичної та функціональної підготовленості для оцінки ефективності нововведень, що впроваджуються в освітній процес. Добре організована система контролю й оцінювання успішності учнів може виконати мотиваційно-стимулююче завдання, своєчасно скорегувати навчальну діяльність [29, с.65].

Сьогодні спортивні інструктори та викладачі мають можливість удосконалити процес моніторингу тренування та його організацію за допомогою інформаційних технологій, комп'ютерів та мережі Інтернет.

Під засобами ІТ розуміються: апаратно-програмне забезпечення, мікропроцесорні засоби та пристрої, комп'ютерна техніка, а також сучасні засоби та системи обміну інформацією, що забезпечують операції, пов'язані зі збором, збереженням, збереженням, обробкою та передачею інформації; пристрої для перетворення даних із графічної чи звукової форми в цифрову і навпаки.

У спорті інформаційні технології вже використовуються як засіб навчання та організації інтелектуального дозвілля; для біомеханічного аналізу рухової техніки учнів, створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій та методів автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень; з інформаційно-методичного забезпечення та контролю навчально-виховного процесу; в організації моніторингу фізичного стану та здоров'я

учнів; як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, психічного та психічного стану учнів та корекції результатів навчально-тренувальної діяльності [32, с.143].

Сфери спорту та фізичної культури мають специфічні завдання, вирішення яких тісно пов'язане з використанням ІКТ:

- ✓ розробляються підручники з інформатики та методики;
- ✓ комп'ютери широко використовуються для запису відеозапису матчу та суддівства;
- ✓ за допомогою комп'ютерної техніки обробляються відеозаписи рухів та проводиться комп'ютерний аналіз біомеханічних властивостей, створюються комп'ютерні програми для занять різними видами спорту;
- ✓ пакети прикладних програм використовуються для статистичних розрахунків тощо.

Крім того, інноваційні освітні технології у сфері фізичної культури можна класифікувати за видами спортивної діяльності, наприклад, інноваційні освітні технології з тенісу, баскетболу, футболу, гімнастики тощо. У цьому дослідженні звертаємося до осмислення впровадження інноваційних технологій у процес викладання легкої атлетики для учнів середньої ланки ЗЗСО.

1.3. Сучасний стан і перспективи впровадження інноваційних технологій у галузі легкої атлетики

Легка атлетика – комплексний вид спорту, який включає в себе кілька дисциплін. Її по праву вважають королевою спорту, і не дарма дві з трьох визначних пам'яток девізу «Швидше, вище, сильніше» без вагань можна віднести до легкої атлетики. Легка атлетика лягла в основу спортивної програми перших Олімпійських ігор. Легка атлетика завоювала своє місце завдяки простоті, доступності та природності змагальних дисциплін. Це один з найважливіших і популярних видів спорту.

Легка атлетика могла набути популярності завдяки тому, що цей вид спорту не потребує дорогого обладнання. Це дозволило легкій атлетиці стати популярною в усьому світі. Завдяки широкому розвитку, великій популярності цього виду спорту та його постійному прогресуючому розвитку легка атлетика отримала всесвітнє визнання у другій половині ХХ століття. Її називають «королевою спорту». Легка атлетика справді домінує у світі спорту, її люблять і поважають у віддалених куточках планети [8, с.3].

Легка атлетика – один із найдоступніших і найпопулярніших видів спорту в нашій країні та світі. Поєднує природні та різні типи рухів людини, такі як ходьба, біг, стрибки та метання. Легкоатлетичні вправи широко застосовуються на уроках фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я і навіть поліпшення загального фізичного стану дітей, підлітків, юнаків і дівчат. Тому більшість видів спорту входять до програм фізичного виховання всіх державних навчальних закладів [32, с.144].

Важливе місце у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, школярів і студентів займає легка атлетика. Варіанти бігу, стрибків і метань є частиною кожного уроку фізичного виховання. Фізична активність також відіграє важливу роль у шкільному спорті та секторі охорони здоров'я.

З першого класу і в усіх наступних класах на уроках фізичної культури, як правило, використовуються елементи легкоатлетичних вправ.

За допомогою спортивної діяльності вчитель вирішує такі завдання: збереження та зміцнення здоров'я; вивчати, закріплювати і вдосконалювати техніку ходьби, бігу, стрибків і метань; розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, координації, витривалості, гнучкості. Якщо основною метою навчання молодших є оволодіння технікою легкої атлетики, то основним завданням учнів є розвиток фізичних якостей за допомогою легкої атлетики [46, с.106].

У навчальні роки учні вивчають, закріплюють та вдосконалюють техніку активної ходьби, бігу на короткі та середні дистанції, стрибків у висоту різними способами, стрибків у довжину методом «зігнути ноги», метання м'яча та м'яча. Крім того, для учнів проводяться заняття та з фізичної культури та здоров'я протягом дня: ранкова зарядка (перед початком педагогічних занять), фізкультхвилинки (під час занять), фізкультхвилинки та рухові ігри (у великих командах), щодня заняття фізкультурою (у групах протягом тривалого дня), уроки легкої атлетики в спортивних відділеннях (у позаурочний час), регулярні уроки гімнастики (у вільний час) [20, с.304].

Усі ці форми шкільних і позашкільних занять легкою атлетикою повинні не тільки вирішувати дозвілєві та функціональні завдання, а й сприяти розвитку інтересу до фізичної культури в цілому, пробуджувати потребу у фізичному вихованні та систематичних заняттях у дітей і підлітків.

У педагогічному посібнику «Навчання технології легкої атлетики в програмі педагогічної школи» автори розглядають види легкої атлетики, що входять до розділу програми фізичного виховання ЗЗСО.

Важливою умовою ефективного проведення занять є підбір відповідних рухових навантажень для різних вікових груп, статі та підготовки учнів. Необхідно розглянути основні параметри фізичних навантажень на заняттях легкою атлетикою та їх динаміку в залежності від виду діяльності. Ще однією умовою повноцінного здійснення виховної діяльності в школі є організація

контролю за заняттями з легкої атлетики, а також дотримання техніки безпеки на заняттях та проведення запобіжних заходів.

Сучасна, все більш зростаюча конкуренція в кожному з видів спорту наводить тренерів та фахівців, пов'язаних із підготовкою юних спортсменів, до пошуку нових методів та засобів планування, а також контролю тренувального процесу. У сучасному спорті слід враховувати не тільки досвід та знання фахівців у галузі педагогіки спорту, а й використовувати новітні досягнення у пов'язаних галузях науки – біохімії, психології, фізіології, генетиці та ін. [46, с.107].

Сучасна і постійно зростаюча конкуренція в кожному з видів спорту штовхає тренерів і спеціалістів, які займаються підготовкою юних спортсменів, до пошуку нових методів і засобів планування і контролю тренувального процесу. Сучасний спорт має враховувати не лише досвід і знання фахівців у галузі спортивної педагогіки, а й використовувати новітні досягнення суміжних галузей науки: біохімії, психології, фізіології, генетики тощо.

Важливість спортивної підготовки як усвідомленого освітнього процесу з різноманітним впливом на особистість спортсмена в цілому можна простежити до менеджменту. Управління – це процес розвитку та реалізації впливу управління. Встановлення управлінського впливу передбачає збір, передачу та обробку інформації та прийняття рішень. Реалізація керівних впливів включає їх передачу і, за необхідності, трансформацію у форму, яка може бути безпосередньо сприйнята менеджером.

Кожна з бігових дисциплін легкої атлетики характеризується проявом певних фізичних характеристик. У випадку спринтерського бігу це характеристики швидкісної сили, швидкісного опору (гліколітичної сили), силового опору, якості рухової координації, вибухової сили. При підготовці до бігу на 400 м особливу увагу слід звернути на властивості: особливу міцність (гліколітичну здатність) [32, с.141].

Для успішних виступів на середніх і довгих дистанціях необхідно розвивати швидко-силові якості (силу і глікемію, переважно на середніх дистанціях), спеціальну витривалість (аеробну), витривалість, дрібну моторику і координацію. Оцінка рівня розвитку цих фізичних якостей є одним із найважливіших завдань спортивної підготовки.

Тести на навчання, які широко використовуються в бігу та спортивних змаганнях, були розроблені, щоб допомогти тренерам оцінити «поверхневий» рівень розвитку певних фізичних якостей [29, с.65].

Оскільки інформація, отримана за допомогою дидактичних тестів, дозволяє повноцінно оцінити рівень підготовки учня до виконання вправ чи участі в олімпіадах, їх не можна вважати унікальними та повними. Тому необхідно використовувати непедагогічні тестові засоби, а також педагогічні засоби, що дозволяють точніше оцінити успішність розвитку конкретних і специфічних фізичних характеристик. Комплекс комплексних заходів контролю також має враховувати специфіку контингенту.

Фундаментальні зміни в житті країни за останнє десятиліття вимагали кардинальних реформ у роботі навчальних закладів. Тому особлива увага приділяється оновленню змісту занять з фізичної культури учнів. На сьогоднішній день в навчальних закладах розроблено багато програм з фізичного виховання. Усі вони спрямовані на вирішення завдань охорони та зміцнення здоров'я дитини, підвищення її функціональних можливостей, рівня фізичної та рухової підготовленості і при цьому відрізняються за змістом, обсягом і подачею за рушійною силою.

Проте, аналізуючи навчальні програми, багато фахівців вважають, що постійне використання одних і тих самих прийомів роботи значно знижує інтерес учнів до рухової активності і, як наслідок, призводить до зниження продуктивності. Традиційна освіта сьогодні вимагає використання інновацій, які сприяють урізноманітненню та перепроєктуванню навчального процесу якісно новим змістом. Багато освітніх програм, таких як традиційні засоби і

форми роботи, використовувати нетрадиційні засоби. Тому одним із основних завдань оновлення змісту фізичного виховання учнів є визначення стратегічних напрямків інноваційної діяльності [32, с.141].

Інноваційна діяльність — діяльність (у тому числі науково-технічна, організаційна, фінансова та комерційна), спрямована на реалізацію інноваційних проєктів та створення інноваційної інфраструктури та забезпечення її функціонування. Предметом економічної сфери є організація спорту, але й сфера його функціонування. Тобто те, на що впливають інноваційні процеси, спрямовані на задоволення потреб суспільства в послугах охорони здоров'я, а також у спорті та розвагах.

Специфіка інноваційної діяльності у сфері послуг полягає в її специфіці. У цій сфері є дві абсолютно різні складові: ми говоримо як би про спортивно-оздоровчі послуги, основним завданням яких є психічний і фізичний розвиток людини, але водночас ми говоримо про професії, боротьбу, розваги, тобто категорії матеріальних і споживчих благ [46, с.108].

Інформаційне середовище істотно впливає на визначення здорового способу життя в сучасному світі. Нинішній стан суспільства можна охарактеризувати як цифрову економіку. Основою цифрової економіки є Інтернет, оскільки більшість послуг комп'ютеризовані. Комп'ютеризація у сфері послуг – це процес масового створення, розвитку та застосування ІТ-інструментів і технологій, які забезпечують досягнення та підтримку необхідної та достатньої поінформованості всього населення про нові тенденції в цьому секторі послуг та ініціюють населення, підтримувати здоровий імідж.

Інтернет-сервіси, соціальні мережі та мобільні додатки є основними технічними елементами процесу комп'ютеризації суспільства. Напрямок, який підтверджує факт комп'ютеризації сфери фізкультурно-спортивних послуг, є активне використання соціальних мереж, що супроводжує основний процес надання фізкультурно-спортивних послуг.

Трендом інноваційного розвитку сфери фізичної культури і спорту є глобалізація та проникнення спорту. Ця тенденція є специфічною і впливає на соціокультурний фактор розвитку суспільства. З'являються нові види спорту та розробляються інноваційні спортивні пропозиції, які пов'язані з традиціями популярних видів спорту або поєднують декілька дисциплін одночасно.

Тому сьогодні навчальні заклади, в тому числі школи, активно шукають інноваційні підходи до викладання спортивних дисциплін у контексті «фізична культура». Важливу роль у розвитку нових підходів до фізичного виховання відіграють інноваційні технології та комп'ютеризація.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗЗСО

2.1. Мета та зміст навчання легкої атлетики

Розглянемо вимоги навчальної програми до організації фізичного виховання в ЗЗСО. Відповідно до навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів фізичне виховання спрямоване на досягнення загальної мети основної загальної освіти. Загальна середня освіта має такі цілі: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування їх національної свідомості, загальної культури, орієнтації на світогляд, спосіб мислення та екологічну поведінку, творчих здібностей, дослідницьких і життєдіяльних здібностей, Здатність до саморозвитку та самоосвіти в умовах глобальних змін і викликів.

Легка атлетика включена до програми для 5, 6 та 7 класів. Ця дисципліна виділяється в навчальному плані як варіативний модуль і включає такі розділи: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів.

Теоретичні відомості, специфічна фізична підготовка, легка атлетика (біг, стрибки, метання), орієнтовні нормативи підготовки, перелік спорядження вміщено в розділі «Зміст навчального матеріалу». Розділ «Очікувані результати педагогічної та пізнавальної діяльності учнів» акцентує увагу на якісному засвоєнні знань, умінь і навичок викладеного матеріалу [32, с.141].

Програма визначає основні напрямки організації фізичного виховання у ЗЗСО. З метою запобігання травматизму особливо рекомендується перевіряти місце проведення занять на кожному уроці, дотримуватись вимог методики підготовки до легкоатлетичних вправ, використовувати спеціальний біг, спеціальну підготовку до бігу, стрибків і метань. Зазначається, що на заняттях з легкої атлетики вчитель повинен використовувати індивідуальний та різноманітний підхід до учнів. Після проходження модуля учні кожного

навчального року складають тести (освітні стандарти), які перевіряють якість засвоєння спортивних вправ [46, с.98].

Легка атлетика вважається одним із найважливіших спортивних дисциплін у системі фізичного виховання школи. Різноманітність спортивних вправ і широка можливість варіювати навантаження при ходьбі і бігу, стрибках і метаннях дозволяють успішно використовувати його в діяльності людей різного віку, статі і рівня підготовки. Багато з цих вправ можна виконувати на легких майданчиках і місцевості. Позитивний ефект спортивних вправ зумовлює їх широке включення в програми фізичного виховання ЗЗСО [20, с.304].

Зміст навчального матеріалу у рамках варіативного модуля «Легка атлетика» включає такі розділи:

Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.

Легка атлетика в античності. Легка атлетика в наш час. Народження легкої атлетики. Розвиток легкої атлетики в Україні. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях, досягнення українських спортсменів та їх значення у зміцненні дружби між спортсменами різних країн.

Тема 2. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.

Визначення поняття «легка атлетика». Оздоровче, освітнє та практичне значення спортивних вправ. Місце і значення легкої атлетики у фізичному вихованні. Конкретні та загальнорозвивальні вправи. Спортивна техніка ходьби та бігу. Техніка стрибків у довжину і висоту працює по-різному. Техніка метання. Багатоборство та їх різновиди.

Тема 3. Основи техніки спортивної ходьби та бігу.

Поняття про техніку спортивних вправ. Технологія в цілому необхідних поєднань кінематичних, динамічних і ритмічних структур руху. Основні технологічні зв'язки та другорядні технологічні деталі, індивідуальні характеристики. Обґрунтування методики з урахуванням законів механіки та біології. Довжина і частота кроку. Значення сил інерції. Варіації вихідного

положення. Особливість техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції та бігу на природних та штучних перешкодах.

Тема 4. Основи техніки стрибків.

Стрибки як природний і раціональний спосіб подолання перешкод. Фази стрибка: розмах, поштовх, політ і приземлення. Початкова повітряна швидкість. Відштовхування назад є основною фазою стрибка. Особливості техніки виконання стрибків у висоту, довжину, потрійного стрибка та з жердиною.

Тема 5. Основи техніки метань.

Фактори, що впливають на дальність польоту кулі. Фази легкоатлетичних метань: підготовчі рухи до розбігу та розбіг; обгін снаряда; останні зусилля; тривати рівновагу після того, як м'яч підніметься. Особливості техніки кидка згори, удари правою(-ими) рукою(-ами) і бічні.

У кожному блоці легкої атлетики є теоретичний предмет, якому присвячено хоча б одне заняття. Основою, однак, є практичні заняття. Спеціальна підготовка тіла включає спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні металні вправи. Окремо учні освоюють такі блоки спеціальної фізичної підготовки: біг, стрибки, метання.

Блок «Біг» 1-го року навчання легкої атлетики (5-й клас) включає старт бігу, біг на 30 м і біг на 60 м, а також прискорення, повторний біг, біг на витривалість до 1000 м. Елемент діяльності включає особистий старт, перший біг, біг на 30 м, біг на 60 м і навіть біг на 1000 м (час стрибка); розгін 10-30 м, повторний біг 4 х 30 м, 2 стрибки 60 м включають стрибки в довжину з місця, зігнувши ноги, багаторазові стрибки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».

Учні повинні оволодіти цими видами стрибків до кінця першого курсу п'ятого класу легкої атлетики. Блок «Метання» включає такі вправи, як метання м'яча з дальності, стрільба по горизонтальній і вертикальній мішені [32, с.141].

Другий рік легкої атлетики включає спеціальні вправи з бігу, стрибки, спеціальні метання та вправи з м'ячем. Учні продовжують опановувати спринт на 30 і 60 метрів, тренуються в звичайних бігах до 1200 метрів (не на час), а також вчаться використовувати різні види фінішування.

Блок «Стрибки» на 2-му році включає стрибки в довжину з місця, стрибки у довжину з розбігу на зігнутих ногах, стрибки у висоту з розбігу кроковим методом. Блок «Метання» на 2 році легкоатлетичного навчання включає метання м'яча на відстань трьох кроків, метання в ціль горизонтально і вертикально, метання м'яча з набивкою (0,5-1 кг) з різних місць [8, с.3].

На третьому році навчання легкої атлетики на уроках фізичної культури освоюють спеціальні бігові та стрибкові вправи, спеціальні металні вправи та вправи з м'ячами з м'ячем. Блок бігу включає біг на 30 м і 60 м, біг на 1000 м і вільний біг до 1500 м. Блок «Стрибки» включає стрибки в довжину (з упору, «потрійний стрибок» з упору), з розбігу «зігнутими ногами») та стрибки у висоту з крокового розбігу. Блок «Метання» складається з кидка м'яча на відстань одного удару.

Програма також містить вимоги до змісту навчальної доріжки на 4-му та 5-му роках навчання. На четвертому році навчання «біговий» блок включає доріжки 30 м і 60 м, біг 100-300 м, повт. біг на 2200 м, уніфікований біг на 1000 м (дівчата) та 1500 м (хлопці). Стрибковий блок включає стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу на зігнутих ногах і стрибки у висоту з розбігу в ходьбі. Блок «Метання» передбачає запуск м'яча на відстань від удару і м'ячів різного діаметру [46, с.98].

Зміст підготовки з легкої атлетики охоплює ті ж напрями підготовки на 5-му році навчання і дещо відрізняється від змісту підготовки на 4-му році навчання. Наприклад, блок «Біг» включає 30 і 60 м, 200-600 м, пробіжки до 1000 м (дівчата) і 1500 м (хлопці). Блок «Стрибки» включає стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з доріжки методом «вигин», стрибки у висоту з доріжки методом «кроком». Блок «Метання» складається з кидків м'яча з

розмаху та кидків набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи тощо) [32, с.142].

Додаток А містить орієнтовні освітні стандарти для оцінювання розвитку фізичних якостей. Для досягнення мети та змісту спортивної підготовки учнів можуть бути використані як традиційні, так і інноваційні методи та прийоми, розглянемо їх докладніше.

2.2. Характеристика інноваційних технологій навчання легкої атлетики на уроках фізичної культури

2.2.1. Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв та ІКТ під час навчання легкої атлетики

Тепер розглянемо специфіку впровадження інноваційних технологій у викладання легкої атлетики на уроках фізичної культури. На сучасному етапі розвитку освіти на зміну традиційним технологіям навчання приходять нові активні та інтерактивні технології – аудіовізуальні технології.

Аудіовізуальні засоби навчання дають змогу організувати уроки таким чином, щоб взаємодія між суб'єктами навчального процесу стала невід'ємною частиною сучасної освітньої системи, що дозволяє розробляти та застосовувати абсолютно нові способи інформаційної взаємодії між учнями та вчителями, засоби комп'ютеризації та зв'язку.

Аудіовізуальні засоби дозволяють учням ознайомитися з сучасними досягненнями науки і техніки, явищами, недоступними безпосередньому спостереженню, потрапити в найвіддаленіші часи і місця на землі, наочно і теоретично пояснити явища життя [29, с.65].

Завдяки узагальненню досвіду та використанню теоретичних джерел встановлено, що раціональне використання технічних засобів дозволяє:

1) більш комплексно реалізовувати важливий дидактичний принцип наочності;

2) здійснювати навчання з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей кожного учня;

1) створити кращі умови для планування та моніторингу;

2) забезпечити прискорене навчання та розвиток навичок самоконтролю;

3) отримати найкраще від аналітичних та симуляційних навичок учнів, а також мобілізувати їхні внутрішні ресурси;

4) проводити багато видів активних вправ з усіма учнями одночасно, в тому числі і контрольні [32, с.141].

Відомо, що середній відсоток засвоєння дидактичного матеріалу становить: урок – 5%; урок з використанням самостійного читання - 10%; при використанні наочного та звукового матеріалу - 20%; аудіовізуальна техніка - 30-40%; робота в дискусійних групах – 50%; практика - 75%; використання мультимедійних технологій - 80-85%; методика навчання інших - 90%. Отже, щоб максимально підвищити якість знань учнів, максимізувати їхній інтерес та вдосконалити особистісні навички, інтерактивне навчання має поєднуватися з використанням аудіовізуальних та мультимедійних засобів.

Інформаційні технології дають змогу значно підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності, стимулювати особистий інтерес, підвищити інтерес до власного здоров'я та можливостей, виявити можливості для подальшого розвитку. Різноманітність ілюстративного матеріалу, мультимедійних та інтерактивних моделей піднімає процес навчання на якісно новий рівень. Не можна не помітити, що сучасній дитині набагато цікавіше сприймати інформацію в такому вигляді, ніж за допомогою застарілих схем і таблиць.

При використанні комп'ютера під час уроку інформація являє собою не статичне, глухе зображення, а динамічну відео та звукову шкалу, що значно підвищує ефективність засвоєння матеріалу [27, с.546].

Відповідно до навчальної програми з фізичного виховання, шкільне навчання закладає основи техніки конкретних процесів у різних видах спорту. Це може бути кидок баскетбольного м'яча, ловля волейбольного м'яча, фінішування на доріжці тощо. Навчання моторики фактично починається з демонстрації техніки випробуваного.

Це чудово досягається шляхом використання різних презентацій. Вивчення учнями техніки послідовності рухів створює базу для теоретичних знань, сприяє розвитку логічного та образного мислення. А використання кольорового ефекту дає змогу відтворити реальну техніку рухів і сприяє швидшому засвоєнню дидактичного матеріалу [46, с.98].

Використання електронних презентацій дозволяє ефективно вирішувати наочні, змістовні та колективні завдання.

Діти люблять готувати такі уроки в групах і змагатися у техніці подачі, її естетиці, змісті матеріалу та можливості його подальшого використання для інших учнів. Уроки стають більш цікавими, наочними та динамічними.

Численні пояснення техніки рухів, що вивчаються, історичні відомості, біографії спортсменів, обговорення теоретичних питань з різних напрямків не можна демонструвати безпосередньо учням. У вирішенні цих завдань нові інформаційні технології доходять до вчителя, які деякі діти вже знають краще за вчителя [20, с.304].

Можна також створювати міні-фільми про різні види спорту, фільми про спортивні споруди міста, репортажі про змагання, фотовиставки, слайд-шоу тощо.

У фізичному вихованні використання інтерактивної дошки може полегшити процес навчання технічно складних видів спорту. Учитель, який працює з дошкою, розклавши технічну техніку на слайди, має можливість показати їх у темпі, необхідному для поглибленого вивчення та розуміння на цьому класі.

За допомогою маркера на дошці можна використовувати стрілки, щоб малювати напрямки руху ніг, рук і тулуба під час презентацій. Таким чином можна аналізувати помилки та порушення правил гри та за допомогою стрілок візуалізувати політ м'яча, коли руки та ноги не працюють належним чином. Такий метод навчання процесів і технічних прийомів є дуже ефективним, наочним і схожим на учнів[9, с.131].

Ефекти використання інтерактивної дошки на уроках фізичної культури:

- ✓ абсолютна доступність для будь-якої фізичної форми;
- ✓ зацікавленість учнів у вивченні техніки прийому;
- ✓ застосовувати ці знання та вміння в житті (на канікулах, у літніх таборах)

[32, с.141].

Оптимальна періодичність і тривалість використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі визначається віком учнів та метою їх використання в пізнавальній діяльності учнів. Для створення наочного образу досліджуваної рухової діяльності та закріплення асоціативного мислення доцільніше використовувати ІКТ на початку кожної частини програми з фізичної культури.

Розвиток навичок фізичної культури та роботи з комп'ютером у програмі з фізичної культури виділяють кілька етапів.

- ⇒ Перший етап - наочний (5-7 класи) - передбачає повторення учнями техніки рухових дій великих спортсменів і складання з елементів цілісної рухової дії. Ці вправи сприяють розвитку абстрактного мислення та уяви. Учні мають можливість скласти цілісні рухові дії з окремих елементів і успішно переносити теоретичні знання на практику.
- ⇒ Другий етап - технічний (8-9 клас) - передбачає використання відеотехніки для фіксації рухової активності, подальшого її вивчення і детального опрацювання. Учні розвивають навички користування відео та комп'ютерною технікою, аналітичне мислення та мають можливість детально вивчити прийоми рухових дій.
- ⇒ Третій етап – аналітичний (10-11 класи) – старшокласники вчаться приймати рішення на основі аналізу даних, реконструювати фізичну активність на основі умов (клас, змагання, діяльність на витривалість), розвивати відповідну самооцінку [32, с.142].

Кількість технічних і програмних інновацій постійно зростає. Знання та досвід викладача регулярно оновлюються. На уроці вчитель може використовувати різні типи комп'ютерних програм та електронних засобів навчання для вирішення своїх завдань:

- ✓ інформаційно-довідковий матеріал: доступ до необхідної навчальної інформації через Інтернет;

- ✓ програми-тренажери: тренують і закріплюють уміння та навички, а також служать для самоосвіти школярів. Ці програми використовуються, коли теоретичний матеріал уже засвоєно;
- ✓ навчальні програми: використовуються переважно для пояснення нового матеріалу;
- ✓ демонстраційні програми: для наочної демонстрації навчального матеріалу, різні наочні посібники (фотографії, світлини, відео фрагменти, плакати). Демонстраційні програми допомагають викладачеві наочно статично продемонструвати вихідне положення, оскільки часто недоцільно вказувати і говорити одночасно. Фізична культура включає в себе багато рухів, положень, вправ, у тому числі не характерних для повсякденного життя людини, а тому має свою специфічну термінологію. Наочні посібники допомагають учням орієнтуватися; Для перевірки знань та вмінь. Ці програми являють собою різні тестові дії у вигляді тестів [32, с.143].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні дозволяє вирішити одне з найважливіших освітніх завдань – підвищити рівень знань учнів. Заняття дозволяють зняти високу емоційну напругу та відновити навчальний процес та підвищити мотивацію до навчання.

2.2.2. Застосування інтерактивних технологій колективно-групового навчання

Однією з інноваційних технологій, які можна використовувати на заняттях з легкої атлетики, є гурткові та групові тренування. За організаційною структурою групові методи навчання можуть бути комбінованими, тобто містити різні форми: групову (коли одна особа навчає більше), парну, індивідуальну. При цьому першорядне значення має групове спілкування.

До групових способів навчання можна віднести:

- ✓ класно-урочну організацію;
- ✓ лекційно-семінарську систему;
- ✓ форми диференціації навчального процесу;
- ✓ дидактичні ігри;
- ✓ бригадно-лабораторний метод;
- ✓ метод проєктів та ін. [32, с.141].

Виділяють п'ять рівнів колективної навчально-пізнавальної діяльності:

- 1) (одночасна) фронтальна робота на уроці, спрямована на спільну мету;
- 2) робота в статичній парі;
- 3) групова робота (за правилами диференціації);
- 4) міжгрупова робота (кожна група має своє завдання для спільної мети);
- 5) фронтальна колективна діяльність із залученням усіх учнів [32, с.142].

При відповідному педагогічному спрямуванні та керівництві ці форми дозволяють реалізувати основні умови спільноти: усвідомлення спільної мети, правильний розподіл завдань, взаємозалежність і контроль.

Фактично груповими технологіями на практиці називають лише третій і четвертий рівні організації виховної роботи. Групові технології як спільна дія включають:

- ✓ взаємозбагачення учнів у групі;
- ✓ організовує спільну діяльність, що веде до активізації навчального та пізнавального процесів;
- ✓ розподіл початкових дій та операцій;
- ✓ спілкування;
- ✓ взаєморозуміння;
- ✓ рефлексія.

Особливістю організації гурткової роботи є поділ класу на групи для вирішення конкретних педагогічних завдань. Кожна група отримує певне завдання (однакове чи різне) і виконує його разом під керівництвом керівника

групи або вчителя. Діяльність групи здійснюється таким чином, щоб можна було врахувати та оцінити індивідуальний внесок кожного члена групи. Склад групи не є постійним, він вибирається з метою найкращого використання навчальних можливостей кожного окремого члена групи.

Ігрові та групові технології займають важливе місце в багатьох педагогічних дисциплінах, і особливо у фізичному вихованні, оскільки сама діяльність в іграх є особливою сферою навчального процесу. Цінність гри полягає в тому, що вона враховує психолого-педагогічний характер дитини, відповідає її віковим особливостям, потребам та інтересам [29, с.65].

Гра в групі, в колективі формує типові навички соціальної поведінки, систему цінностей особистості та групи, спрямовує їх на групову та індивідуальну діяльність, підвищує прагнення до успіху.

Командні ігри, групові технології на уроках фізичної культури дають можливість підвищити інтерес до теми, подружитися між учнями, розвинути волю до змагання, виховати наполегливість, творчі здібності та відповідальність, заохотити учнів добре виконувати свою роботу, краще виконувати свою місію, досягати успіху та приймати рішення у складних ситуаціях і проблемах. Творчий потенціал учнів у командних іграх багаторазово зростає порівняно з уроками, які суто зосереджені на індивідуальних вправах [46, с.98].

Групові технології – це розвиток в учнів сильної волі до дії та ефективних дій. Групові технології у фізичному вихованні виконують кілька функцій: навчальну, виховну, розвиваючу, психотехнічну, комунікативну, розважально-розслаблюючу. Ці технології дозволяють більш ефективно забезпечити гармонійне поєднання розумових, фізичних та емоційних навантажень, забезпечити загальне самопочуття школярів, зарядити позитивними емоціями, усунути негативний настрій після декількох уроків, дати загальний ефект радості спілкування, успішно справлятися з труднощами.

Групові технології допомагають відновити фізичні та психічні сили, прищепити здоровий азарт до спорту, командний дух, дух боротьби за перемогу та почуття гордості за успішні змагання [8, с.3].

Однією з головних проблем сучасного суспільства є гіподинамія, тобто низька фізична активність. Наслідком є підвищення рівня захворювання. Сучасні діти віддають перевагу не прогулянкам на свіжому повітрі та спорту, а телевізору та комп'ютеру. Щоб змінити цю ситуацію, необхідно з раннього віку залучати дітей до занять спортзалом та рухливих ігор. Дуже важко змусити себе активно займатися одиночною фізичною культурою, але набагато цікавіше і корисніше займатися цим у групі [20, с.304].

Сьогодні групові технології знайшли ще одне незвичайне рішення у фізичному вихованні, де дидактичний контент наразі включає великий обсяг теоретичного матеріалу, на який передбачено мінімальну кількість годин, щоб на практиці вчитель міг розділити клас на групи для створення презентацій, від електронної до теоретичної частини уроку.

Широке використання групових ігор і технологій у фізичному вихованні змінює підхід до предмету.

Учні різного віку, з якими постійно займаються командними та рухливими іграми, систематично та із задоволенням відвідують уроки фізичної культури. Вирішальними для успішного використання цих технологій у заняттях повинні бути високі результати в командних змаганнях з легкої атлетики.

2.2.3. Технології проєктного навчання легкої атлетики на уроках фізичної культури

У рамках модернізації освіти одним із головних завдань навчання фізичної культури є засвоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію та сучасний розвиток, роль, яку вони відіграють у формуванні здорового способу життя. При його реалізації ми неминуче зіткнемося з низкою труднощів: позбавити дітей фізичної активності, необхідної для вивчення теорії, або

випадково вивчати теоретичну частину, не приділяючи їй зайвої уваги. Це змусило шукати нові стратегії викладання теоретичної частини фізичної культури [32, с.141].

Практика показала, що є сенс використовувати метод проєктів. Це дозволяє вирішувати одразу кілька завдань:

- розвиток особистісних компетентностей учнів;
- інтеграція процесу навчання;
- економити час на уроці [32, с.142].

Метод проєктів став популярним як педагогічна ідея, технологія і форма виховної роботи в першій половині ХХ століття. Народившись у педагогіці як одна з форм втілення дослідницького методу (принципів) в освіті, він увібрав в себе евристичні, дослідницькі, експериментальні та наукові принципи. Важливу роль у підвищенні рухової активності учнів відіграє використання проєктних технологій навчання.

Технологія проєкту підходить для учнів початкової, середньої та старшої школи, які цікавляться дослідницькою та проєктною діяльністю, а також обдарованих учнів. Адекватність технології проєктування залежить від його методологічної важливості. Знання та вміння, необхідні для організації проєктної та дослідницької діяльності, у майбутньому стануть основою для організації наукової діяльності в університетах, коледжах, технічних інститутах тощо [32, с.143].

Технологія проєкту у фізичному вихованні дозволяє активно будувати навчання, через цілеспрямовану діяльність учня, відповідно до його особистих інтересів. Створюючи проєкти, він переходить від предмета до предмета, навчається самостійно та активно впливає на зміст свого навчання. Така робота дозволяє побачити, що заняття фізичною культурою розвивають як фізично, так і інтелектуально.

Проєктна діяльність полягає у створенні проблемних ситуацій, активізації пізнавальної діяльності учнів у дослідницькій діяльності та розв'язанні

складних задач, що потребують актуалізації знань та формулювання гіпотез. Використання дидактичного методу дослідження можливе з будь-яким матеріалом і в будь-якому шкільному віці. Метод проєктування завжди орієнтований на автономну діяльність учнів (індивіда, пари, групи), яку вони здійснюють у відведений на цю роботу час (від кількох хвилин заняття до кількох тижнів, іноді місяців).

Існує чотири основні категорії проєктів: інформаційно-дослідний проєкт, ревізійний проєкт, виробничий проєкт, виставковий проєкт. Проєкти з фізичного виховання – це проєкти, спрямовані на вивчення впливу фізичної культури на організм людини, дослідження історії спорту, підготовку та проведення спортивних змагань і фестивалів тощо. Застосування технології проєктного навчання робить навчальний процес більш захоплюючим для учнів: вони самостійно збирають матеріал з тієї чи іншої теми і теоретично обґрунтовують необхідність виконання того чи іншого комплексу фізичних вправ або оволодіння тим чи іншим умінням і фізичними здібностями для самовдосконалення, формування волі [27, с.546].

Зміст одних проєктів інтегрується в інші предмети. Учні, які розробляють власний проєкт, отримують базові знання про застосування різних методів зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення. Такий вид роботи без будь-яких педагогічних засобів дає дітям певний рівень навченості в галузі фізичного виховання, закладає основи самоосвіти, самовиховання. Самостійно отримана інформація для власних проєктів дозволяє учням усвідомити важливу потребу в рухових навичках, які вивчаються в класі. Таким чином учні оволодівають теорією матерії, необхідною для правильного виконання фізичних вправ.

Можна схилити учнів до участі в проєкті адміністративними методами, але це не доцільно, набагато важливіше зацікавити дітей, а для цього необхідно реалізувати таку схему:

1. Підготовка до проєкту

Розпочинаючи освітній проєкт, необхідно виконати низку умов: по-перше, вивчити індивідуальні здібності, інтереси та життєвий досвід кожного учня; обрати тему для проєкту, сформулювати проблему, запропонувати учням ідею, обговорити з учнями.

2. Організація учасників проєкту

Спочатку формуються групи учнів, у яких кожен має своє завдання. При розподілі відповідальності враховується схильність школярів до логічного мислення, формулювання висновків та оформлення проєктної роботи. При формуванні груп група складається з учнів різної статі, різних класів і різних соціальних груп.

3. Виконання проєкту

Цей етап стосується пошуку нової додаткової інформації, обговорення цієї інформації та супутньої документації, вибору методів реалізації проєкту (це можуть бути малюнки, плакати, презентації, фотографії, вікторини тощо). Деякі проєкти розробляються власними силами, інші, які потребують допомоги вчителя, розробляються в класі. Найголовніше – не пригнічувати ініціативу учнів, які повагою ставляться до кожної ідеї, створити ситуацію «успіху».

4. Презентація проєкту

Всі розроблені та оформлені матеріали роздати однокласникам, захистити свій проєкт. Важливе значення для аналізу запропонованої методики навчання мають методи виконання та презентації проєкту. У цій фазі яскраво виражений спеціальний характер фізичного виховання. Захист може бути присвячений «Дню захисту дітей» чи «Дню здоров'я» або бути рекомендацією для організації самостійних занять фізичною культурою, розпорядку дня тощо.

5. Підбиття підсумків проєктної роботи

Кількість кроків - етапів від затвердження ідеї проєкту до його презентації залежить від його складності. Почати роботу над проєктом зазвичай дуже легко, що безпосередньо впливає на кожного з учнів.

Проектна технологія, яка використовується в навчанні фізичної культури, формує у школярів такі навички:

- ✓ педагогічно-пізнавальні (ставиться і розв'язується проблема);
- ✓ соціокультурні (підкреслення важливості проблеми для людини і суспільства);
- ✓ значуща цінність (проект показує ставлення учня до проблеми, виявляє її значущу цінність) [32, с.141].

Усе це перетворює урок фізичної культури з уроку лише рухової активності на урок освітнього напрямку, ставить його в один ряд з іншими основними предметами і підвищує авторитет вчителя фізичної культури.

2.2.4. Ігрові прийоми у навчання легкої атлетики на уроках фізичної культури

В даний час актуальним є вивчення практики гри, ігрової діяльності, методики гри для формування фізичних якостей, особливо швидкості, у школярів. Аналіз літератури з теорії та методики фізичного виховання показує, що ігри та ігрові методи активно використовуються вчителями фізичної культури.

При заняттях легкою атлетикою необхідно регулярно використовувати вправи розважального характеру, які сприяють пожвавленню діяльності, підвищують щільність занять, підвищують їх емоційність і ефективність.

Тренування в грі та естафети вимагають підбору команд приблизно однакового складу. Вправи гри, що входять до підготовчої частини, мають індивідуальний характер і з їх допомогою можна ефективно підготувати організм до основної частини заняття.

Ігрові вправи в кінці основної частини уроку мають командний характер. Такі вправи дозволяють зняти м'язову напругу і дають змогу учням завершувати заняття з почуттям задоволення від фізичної активності.

Метод гри полягає у виконанні рухової діяльності в ігрових умовах, що характеризуються своїми правилами та арсеналом прийомів і техніко-тактичних ситуацій. Завдяки ігровому методу можна підвищити емоційність уроку. Його використання відноситься до рішень у постійно мінливих ситуаціях різноманітних завдань. Ця особливість гри вимагає від учнів ініціативи, сміливості, наполегливості та самостійності. У процесі використання ігрових дій учень повинен вміти контролювати свої емоції, демонструвати прекрасні координаційні здібності, швидкість реакції та рефлексії, оригінальні та несподівані для суперника технічні прийоми і тактики.

Ось чому ігровий метод настільки ефективний у вдосконаленні різних аспектів підготовки легкоатлета [29, с.65].

Існують різні форми азартних ігор, і з кожним роком це стає все важче і важче. Гра задумувалася як свідома діяльність, спрямована на досягнення якоїсь умовної мети. Люди тісно пов'язані з іграми протягом усього життя, особливо в дитинстві та підлітковому віці, оскільки ігри є найбільш важливими в цей період.

Для успішної реалізації програми легкоатлетичного виховання необхідне різноманітне і комплексне використання сучасних засобів і методів. Це включає в себе спосіб гри.

Ігровий процес гнучкий і мінливий, що дозволяє раціонально використовувати різні засоби розвитку фізичних і техніко-технічних характеристик. Емоційна дія ігрових вправ та ігрових вправ спрямована на всебічний розвиток різноманітних фізичних якостей, як напр. Б. динамічна сила, підстрибування, спритність, гнучкість тощо.

Боротьба з суперником, а також колективний характер дій, фізичне та емоційне напруження сприяють формуванню моральних якостей і вольових якостей учнів. В іграх і змаганнях особисті інтереси учнів підпорядковуються колективним цілям, і таким чином розвивається почуття вдячності до

товаришів по грі та суперників. Коли ігрові вправи тісно пов'язані з предметом, це сприяє розвитку ролі ігрових вправ.

На початку ви повинні вибрати різні ігрові вправи, які відповідають завданням уроку. Складні вправи в грі слід замінити простими вправами, що вимагають зосередженої уваги [46, с.98].

Як зазначалося вище, ігрові вправи та вправи для змагань повинні відповідати тій частині уроку, у якій вони представлені. Перша частина уроку повинна містити вправи, які допоможуть підготувати організм учня до майбутньої роботи. Тому можна відзначити загальнорозвиваючі вправи і спеціальні вправи як в русі, так і в статиці у вигляді парних змагань з елементами бойових мистецтв. Головна мета цих занять – перемогти якомога швидше і багаторазово [32, с.141].

Заняття спортом веселого характеру прийнято організовувати відповідно до завдань, що вирішуються (навчання, виховання, розвиток), роблячи акцент на розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, координація, гнучкість), дрібної моторики (біг, ходьба, стрибки, метання тощо), а також виходячи з впливу на розвиток тих чи інших груп м'язів.

Вибираючи інструменти для гри, потрібно враховувати завдання уроку. Наприклад, при навчанні біговим вправам необхідно використовувати ігрові вправи, що включають різні види бігу, в тому числі з предметами і без них: швидкі старти, прискорення, погоня, обертання на ходу і на місці, втеча від партнера, силові вправи для ноги і стрибки.

Навчаючись кидати, ви повинні включити ігрові практики, які включають стрибки та кидки, а також кидання різних м'ячів або сфер. Такі вправи можна виконувати над головою, знизу, збоку, з однієї точки, у стрибку, на деякій відстані від мішені.

Для навчання стрибкам використовуються різні стрибкові вправи, такі як присідання, стрибки через поруччя, стрибки по квадратах, в сторони, вгору, вниз і назад, а також довгий крок і біг по черзі вправо і вліво.

Тривалість вправ у грі залежить від індивідуальних навичок учнів, кількості залучених учнів, наявного обладнання, стану обладнання, кліматичних умов і кількості елементів цієї гри. На уроці не обов'язково виконувати кілька ігор, а також не можна грати в одну і ту ж гру довго.

Коли гра проводиться вперше, для успіху гри дуже важливо, щоб учням було якомога повніше пояснено її зміст. Пояснення має бути логічним, ясним і лаконічним. Дуже часто при поясненні змісту гри використовується така схема: дається назва гри, пояснюється її мета, вказується місце на полі та пояснюються правила гри [20, с.304].

Від змісту гри залежить і те, як будуються стосунки між учнями під час гри. Через відмінності у відносинах між гравцями розрізняють командні та некомандні ігри, які можна доповнити невеликою групою перехідних ігор.

Так, некомандні ігри поділяються на ігри з ведучим та без ведучого. Командні ігри поділяються на ігри, де всі грають одночасно, і ігри з почерговою участю. Командні ігри також розбиваються на форму змагання між гравцями. Так, є ігри, де гравці не борються з суперником, і ігри, де, навпаки, йде активна боротьба з суперником. Також прийнято виділяти імітаційні ігри, ігри-перегони, ігри з подоланням перешкод, ігри з м'ячем та ін.

Залежно від завдання на уроці та ситуації вибирається та чи інша гра. Крім того, при підборі гри враховується віковий склад учнів. Звідси можна зробити висновок про необхідність включення в навчальний процес ігрових вправ, щоб заняття дітей легкою атлетикою не здавалися одноманітними і нудними. Проводячи діяльність у грі, вчитель допомагає вибрати спосіб вирішення завдання в грі, досягти самостійності та творчої активності гравців.

2.3. Методичні та психолого-педагогічні принципи впровадження інноваційних технологій у викладанні легкої атлетики на уроках фізичної культури

Основна форма проведення занять з легкої атлетики у школі – це урок фізичної культури. Структура уроку включає три частини: підготовча, основна, заключна.

Підготовча частина уроку необхідна для того, щоб за допомогою ефективних фізичних вправ можна було в найкоротші терміни підключити до роботи всі функціональні системи організму. Підібрані для підготовчої частини уроку вправи мають повністю відповідати поставленим на уроці завданням. Бігові знаряддя, вільний біг, бігові вправи, різноманітні стрибки та прискорення можна використовувати як вправи підготовчої частини уроку до легкоатлетичної частини. Підготовчі вправи повинні відповідати виду спорту, який учні вивчатимуть в основній частині уроку.

У цій частині уроку необхідно враховувати різні будови і перебудови, особливу увагу приділяти поставі і чітко виконувати всі команди. Використовуються різноманітні комплекси рухових вправ, в парах, групах, з мотузкою та іншими предметами. Вбудовуйте емоційні вправи, використовуйте музичний супровід. Як правило, підготовча частина уроку містить вправи, які ускладнюють його виконання. Щоб розвинути такі якості, як витривалість, сила, гнучкість і швидкість, важливо планувати багато вправ. Загалом ця частина уроку займає 8-12 хвилин.

Необхідно також дотримуватися такої умови: вправи підготовчої частини не повинні викликати втоми.

Одним із основних завдань, визначених в *основній частині* уроку, є вивчення нового матеріалу. На початку основної частини уроку необхідно засвоїти нові рухи – елементи техніки того чи іншого виду легкої атлетики. Середня і остання частини основної частини уроку служать для закріплення та вдосконалення вже набутих умінь і навичок.

На початку основної частини уроку проводяться вправи на розвиток швидкості, швидкісно-силової, координації та спритності. В кінці основної частини уроку необхідно виконати вправи на силу і витривалість. Вправи, які використовуються в основній частині заняття, мають різнобічну дію на організм. Для підтримки основного емоційного настрою та закріплення навчального матеріалу основну частину уроку доцільно доповнити ігровими вправами, які включають спортивні рухи, які вивчаються на уроці [8, с.3].

У цій частині уроку передбачається високий рівень фізичного навантаження та максимальне використання всіх умов для підвищення ефективності навчання та виховання. Необхідно чітко дотримуватися методичної послідовності в опануванні легкоатлетичних вправ. Наприклад, на початку основної частини уроку слід засвоїти вправи на точність рухів, складну координацію, прояв якостей швидкості, сили і спритності, в кінці — вправи на розвиток сили і витривалості [27, с.546].

Підбір і застосування тренувальних прийомів і вправ на закріплення необхідно проводити в трьох групах: а) загальнопідготовчі; б) підготовчі, що складається з імітаційних і спеціальних; в) основні (повне виконання вправ).

Рекомендується чергувати вправи і вирішувати завдання навчання техніки з недостатнім розвитком необхідних рухових якостей. При вивченні та закріпленні техніки виконання вправ необхідно використовувати метод групового тренування. Для цього необхідна чітка організація уроків і підготовка місця проведення та навчальних матеріалів. На основну частину уроку відводиться 30-35 хвилин загального часу.

В *останній частині* уроку необхідно повернути функціональний стан організму до нормальної діяльності. Для зниження збудження серцево-судинної, нервової та дихальної систем, а також м'язової напруги застосовують повільний біг підтюпцем, усі види ходьби, вправи на розслаблення, правильну поставу та увагу. Наприкінці уроку необхідно підбити підсумки, виставити оцінку та задати домашнє завдання.

Якщо є додаткові заняття, то в останній частині уроку необхідно запропонувати комплекс спокійних і врівноважених вправ, спрямованих на розслаблення, увагу, розвиток гнучкості і самомасаж.

Завдання - за 3-5 хвилин усунути емоційне і нервово-м'язове збудження.

Інакше, якщо урок є останнім за часом, ця частина уроку теж має бути сильно навантажена. Однак інтенсивність не повинна перевищувати рівень основної частини. Можна організувати невеликі змагання, ігри з м'ячем, різні естафети з перешкодами, серії вправ для розвитку швидкості, сили, витривалості і спритності і гнучкості.

Загалом при заняттях спортом потрібно уникати надмірних навантажень на серцево-судинну та дихальну системи, тривалих статичних навантажень, перевантажень опорно-рухового апарату та тривалих одноманітних навантажень. Під час навчання небажано використовувати розлогі пояснення. У дітей підвищена збудливість центральної нервової системи і тривале співбесіду провокують розсіяність і небажання виконувати завдання.

Таким чином, методика побудови фізичного виховання в школі є складним процесом педагогічної роботи вчителя. Це висуває високі вимоги до спеціальних знань і практичних навичок учителя фізичної культури. Учитель повинен мати творчий потенціал, бути інноваційним, володіти загальними знаннями, бути чуйним і уважним до учнів.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Система вправ з легкої атлетики з використанням інноваційних технологій

Для проведення експериментального дослідження було розроблено систему вправ, яка включила у себе інноваційні, переважно ігрові технології навчання легкої атлетики. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі школи № 9 міста Суми. В експерименті брали участь школярі у віці 11-12 років. Було виділено дві групи: контрольна та експериментальна, у склад яких увійшло по 20 дітей.

Мета дослідно-експериментальної роботи: показати ефективність використання інноваційних освітніх технологій на заняттях з легкої атлетики.

Дослідницькі завдання та експериментальна робота:

- 1) визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів на початку навчання;
- 2) продовжити заняття з учнями легкої атлетики з використанням підібраних ігрових вправ для розвитку швидкості, витривалості та координації;
- 3) аналіз отриманих результатів.

Виходячи з поставлених завдань, дослідження проводились поетапно, і кожен етап вирішував конкретні завдання та мав свої особливості.

На першому (констатуючому) етапі було здійснено аналіз та узагальнення літературних джерел, визначено методи дослідження, мету та завдання дослідження, сформульовано гіпотезу, визначено місце та тривалість пошуку. Проведено перше вимірювання рівня розвитку швидкості, витривалості та координації учнів 11-12 років.

На другому (формульовальному) етапі фізичне виховання здійснювалося безпосередньо (розділ «Легка атлетика») через ігрові вправи.

Заняття з обома групами проходили тричі на тиждень.

Обидві групи займалися за загальноприйнятою стандартною методикою (В.І.Лях), однак на заняттях з експериментальною групою використовувалися переважно інноваційні методи навчання (особливо ігрові) для розвитку рухових якостей, таких як швидкість, витривалість та координація.

З метою розвитку швидкості учнів експериментальної групи на уроках легкої атлетики використовувалися такі ігрові вправи:

- а) біг із м'ячем;
- б) біг по прямій з прискоренням та зупинками;
- в) гра «Швидко по місцях»;
- г) гра «День та ніч»;
- д) комбінована естафета;
- е) гра «Третій зайвий»;
- ж) гра «День та ніч».

Для розвитку координації учнів експериментальної групи на заняттях з легкої атлетики застосовувалися такі ігрові вправи:

- а) біг прямою доріжкою із зигзагами;
- б) біг назустріч із зупинкою;
- в) «М'яч у кошик»;
- г) «Гонка м'ячів по колу»;
- д) «Мисливці та качки»;
- е) «Метання в рухливу мету»;
- ж) «Відштовхування та приземлення в зонах».

Для розвитку витривалості учнів експериментальної групи, на заняттях з легкої атлетики застосовувалися такі ігрові вправи:

- а) крос по колу;
- б) «Біг прапорців»;
- в) «Гра у квача, ноги від землі»;
- г) «Струмок»;

- д) «Гонка з вибуттям»;
- е) «Естафета з тачками»;
- ж) «Потяги».

Вправи наприкінці основної частини тренування були такими: матчі на швидкість проводились у понеділок по 5 хвилин на гру; тренування на витривалість проходили в середу по 5 хвилин на гру; ігри з розвитку координації проводились по п'ятницях по 5 хвилин на гру.

На третьому (контрольному) етапі неодноразово досліджували рівень розвитку фізичних якостей учнів та визначали ефективність ігрового навчання на заняттях з легкої атлетики.

У роботі застосовувалися такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури. Аналіз літературних джерел дав змогу дізнатися про стан проблеми, що розглядається, узагальнити наявні літературні дані та думки спеціалістів щодо використання інноваційних методів на заняттях з легкої атлетики.
2. Тестування фізичних аспектів. У дослідженні брали участь учні віком від 11 до 12 років. При перевірці таких фізичних якостей, як координація, швидкість і витривалість, використовувалися методичні рекомендації В.І.Ляха, згідно інструкції проводились три проби рухів:

- а) біг на 30 метрів.

Під час бігу на 30 м оцінювався рівень швидкісних характеристик. Цей тест проводиться на біговій доріжці (вільний старт) або на рівній місцевості. За командою «На старт!» досліджувані стояли в низькій стартовій позиції біля лінії старту. «Марш!» співпало з якимось візуальним сигналом для хронометристів, які стояли біля фінішу. Дозволялася лише одна спроба. Результат фіксується секундоміром з точністю до 0,1 секунди.

- б) біг на 60 метрів.

Тест складається з перевірки «швидкості» фізичних властивостей. Методика виконання наступна: високий старт з опорою на долоні на біговій

доріжці стадіону або на рівній поверхні. Час реєструється з точністю до 0,01 секунди. Допускається одна спроба.

в) човниковий біг 3x10 м.

Координаційні здібності оцінювали в човниковому бігу 3x10 м. Човниковий біг виконується на відкритих або закритих майданчиках. Відстань 10 метрів вимірюється перехрещеними лініями на старті та фініші. На лінії старту лежать два кубики розміром не менше 7x7 сантиметрів. Той, хто перевищує цей стандарт, має високу стартову позицію. На прохання «Марш!» (включається секундомір), учень бере один із предметів і запускає його до іншого кінця відрізка, кладе назад, повертається і відносить до іншого кінця десятиметрового відрізка.

У момент, коли другий предмет торкається підлоги, секундомір вимикається. Забороняється кидати предмет і класти його ближче за межу 10-метрового відрізка.

г) біг зі зміною напрямку руху «Змійка» – 15 м.

Рівень координації оцінювався в 15-метровому ривку зворотним рухом змійкою. Тест проходить на спортивному майданчику або в приміщенні довжиною не менше 15 метрів, є лінія старту, яка одночасно є фінішною. Від лінії «старту» на відстані 5 м ставлять 2 великі кулі, з яких на відстані 3 м паралельно першій 2 більші кулі і на такій же відстані ще 2. Тому маршрут поділено на три зони. Відстань між кульками 2 м. Напрямок руху необхідно вказати стрілками. За командою «На старт!» учень стоїть за лінією старту. За командою «Марш!» - рухається зигзагом між кульками і прибуває в напрямку стрілки. Учитель не вимикає секундомір, поки учень не подолає повну дистанцію. Час вимірюється з точністю до 1/10 с. Тест проводиться двічі і зазначається найкращий результат. Якщо учень торкається м'яча або збиває його з землі, відхиляється від траєкторії або падає, перевірка повторюється.

д) біг на 1000 м-код (для хлопчиків).

Тест спрямований на оцінку якості фізичної «витривалості». Забіг на 1000 метрів відбувається на стадіоні або на рівній місцевості. Час реєструється з точністю до 0,01 секунди.

е) біг на 500 м (для дівчаток).

Тест на загальну силу та швидкість проводиться після першої розминки на стадіоні або рівній ґрунтовій доріжці. Час фіксується з точністю до 0,1 секунди. Дистанція перегонів розмічена, щоб учасники могли легко зорієнтуватися і не змінювали курс під час перегонів. Рекомендується бігати групами від 3 до 5 осіб. Учасники мають право на 1 тест.

Досліджені показники оцінювалися за стандартами, представленими в Додатку А.

3. Педагогічний експеримент.

З учнями експериментальної групи були організовані заняття розділу «Легка атлетика» із запропонованими нами ігровими вправами. Наприкінці експерименту була оцінена ефективність використання ігрового методу на уроках легкої атлетики.

3.2. Результати впровадження інноваційних технологій у викладанні легкої атлетики на уроках фізичної культури

На початку експериментального дослідження у школярів 11-12 років було проведено перше тестування фізичних характеристик (швидкості, витривалості та координації), яке визначило початковий рівень цих показників на початку експерименту. Отримані дані представлені на малюнках У тесті «біг на 30 м» результати дослідної та контрольної груп хлопців і дівчат не відрізнялися (рис. 2.1):

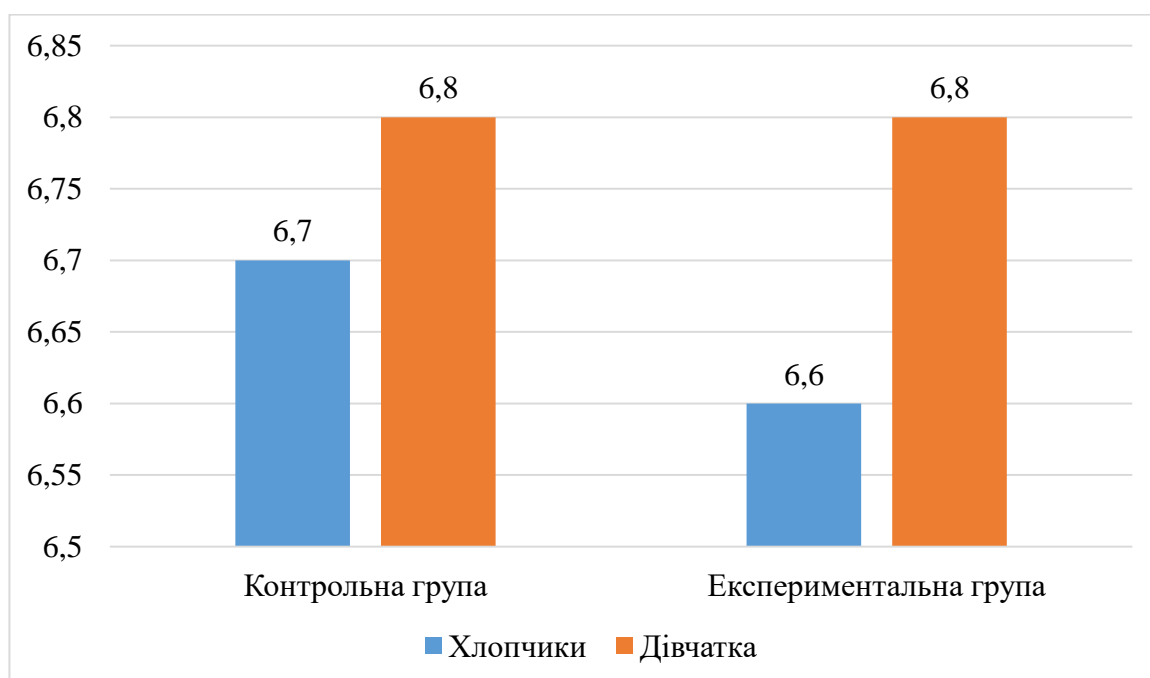


Рис.2.1. Результати експериментальної та контрольної груп у тесті «Біг на 30 м»

У тесті «Біг на 60 м» результати експериментальної та контрольної групи також практично ідентичні як у хлопчиків, так і у дівчаток (рис. 2.2.):

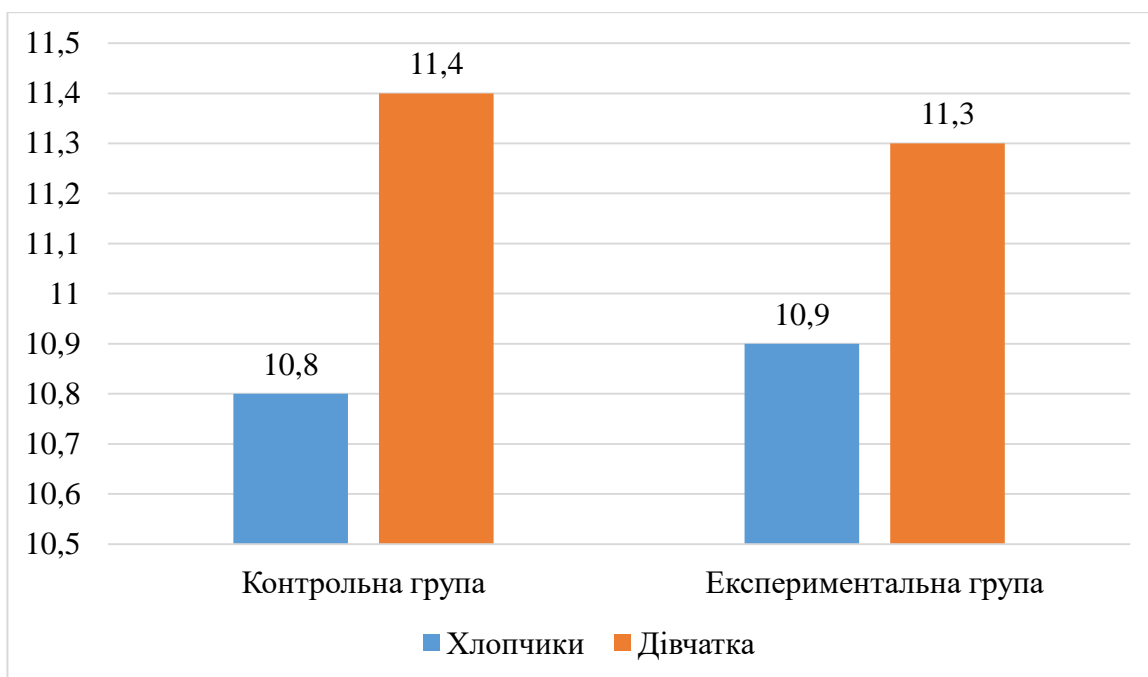


Рис.2.2. Результати експериментальної та контрольної груп у тесті «Біг на 60 м»

За результатами даних тесту «Човниковий біг 3x10 м» різниця між хлопчиками та дівчатками обох груп становила 0,1 с. Дані тесту представлені малюнку 2.3.:

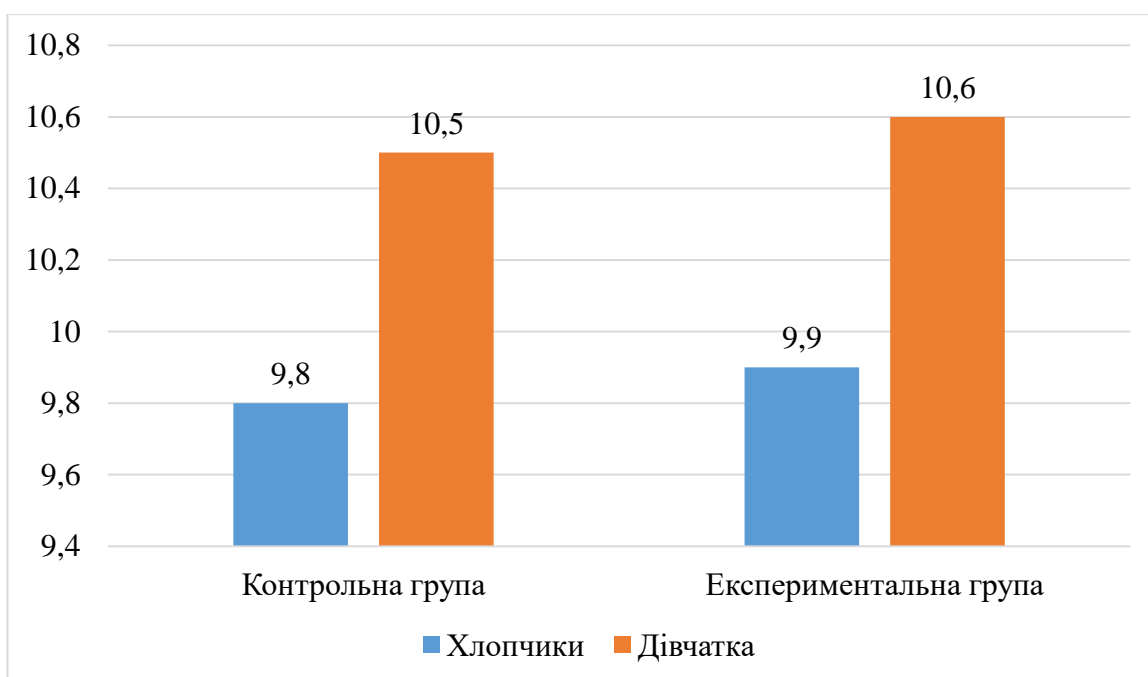


Рис.2.3. Результати експериментальної та контрольної груп у тесті «Човниковий біг 3x10 м»

На тесті «Біг зі зміною напрямку «Змійка» 15 м учні обох груп набрали низькі бали, причому показники обох груп у хлопців і дівчат були практично однаковими. Різниця між показниками становила всього 0,1 секунди. На рис. 2.4 наведені результати випробувань.

У тесті на 500 м дівчата обох груп досягли низьких результатів, і ці показники відрізнялися лише на 0,1 с. У дівчат контрольної групи середній результат становив 3,22 хв., а у дівчат експериментальної групи відповідно 3,21 хв. На рисунку 2.5. наведені результати дослідження.

Хлопці в обох групах також погано показали біг на 1000 метрів. Хлопці контрольної групи мали середній бал 5,11 хв., їхні однолітки експериментальної групи – 5,09 хв. На рисунку 2.6. наведені результати тестування.

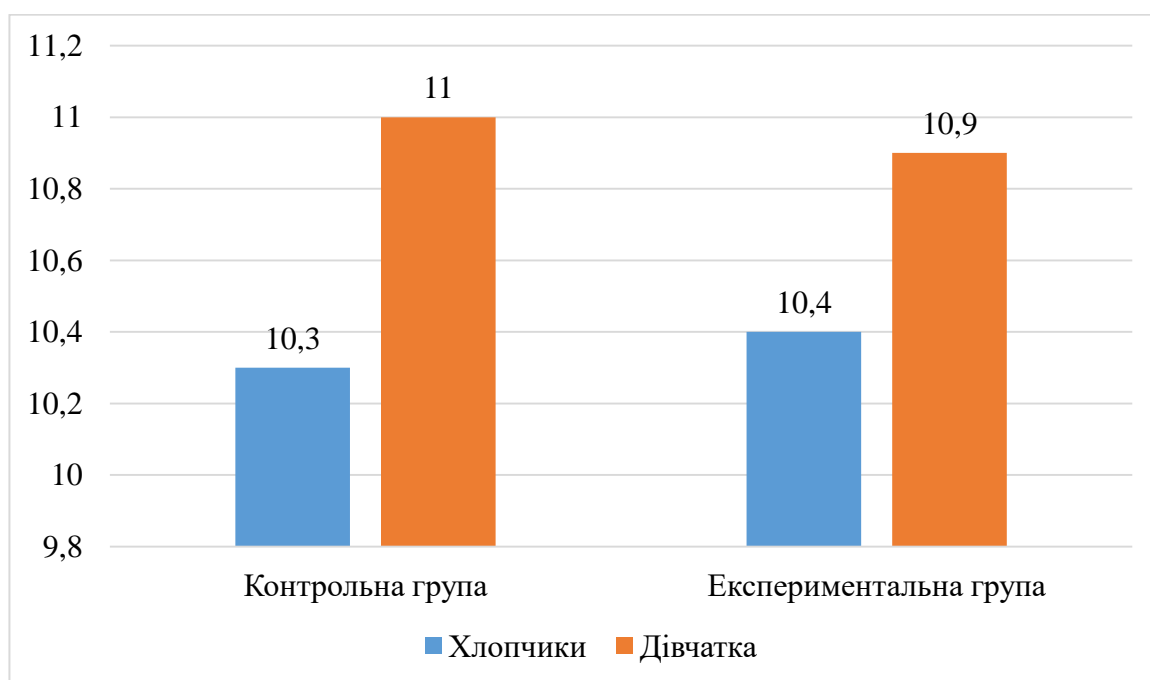


Рис.2.4. Результати експериментальної та контрольної груп у тесті «Біг із зміною напрямку руху «Змійка» 15 м»

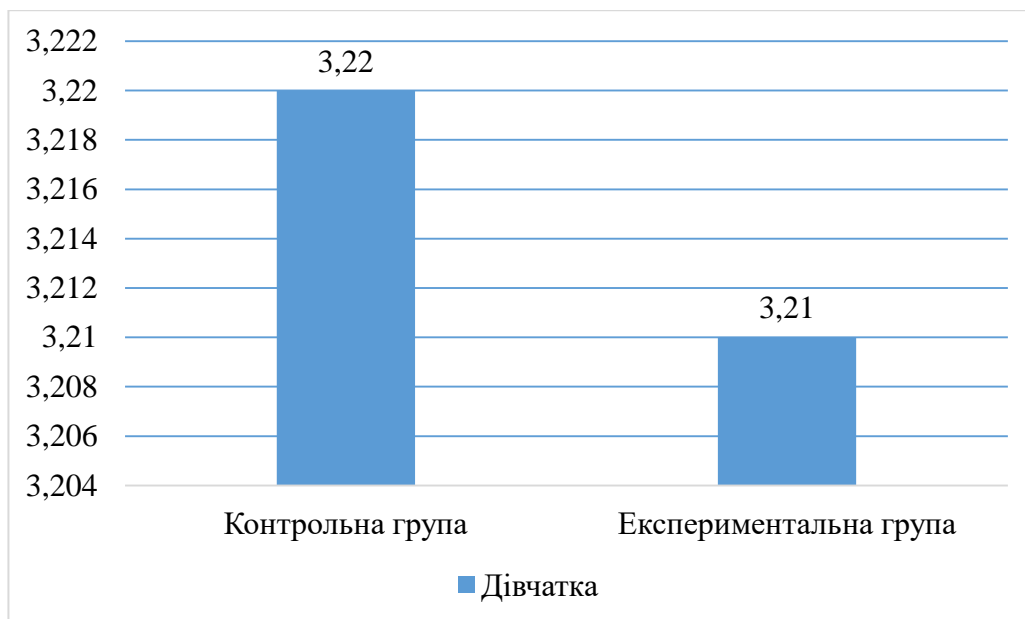


Рис.2.5. Результати тесту «Біг на 500 м» учнів із контрольної та експериментальної груп (для дівчаток)

Отже, за отриманими результатами встановлено, що показники обох груп знаходяться приблизно на одному рівні.

На заключному етапі експериментального дослідження спільно з учнями експериментальної групи було вирішено проводити заняття з ігровими вправами з метою розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість та координація. Потім було проведено новий тест із використанням попередньо використаних тестів. Нові дані тестування представлені в таблиці 2.1.

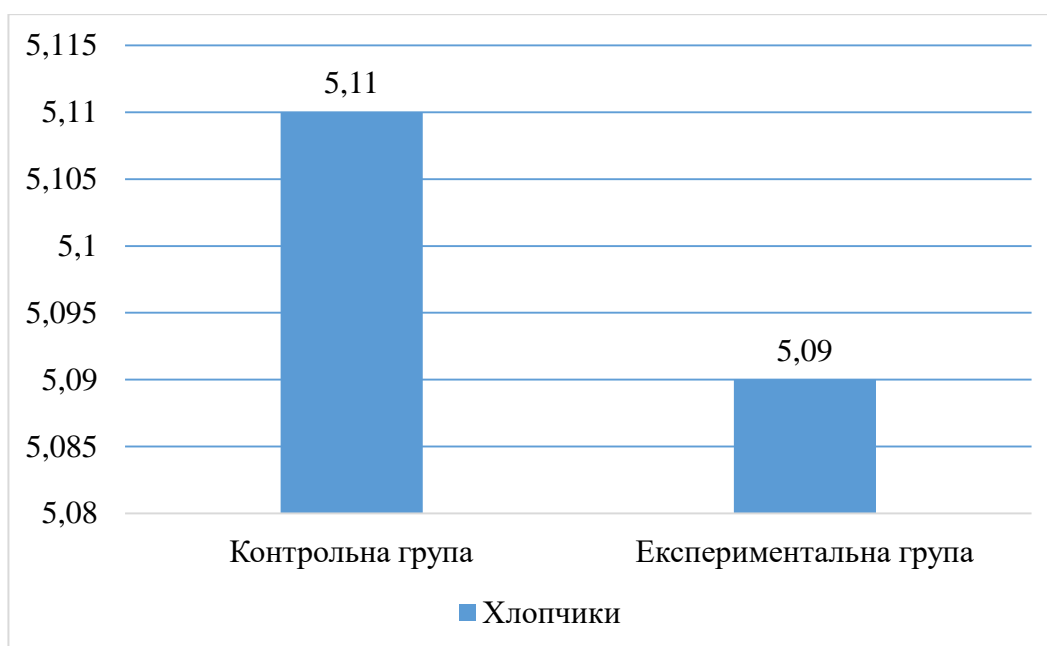


Рис.2.6. Результати тесту «Біг на 1000 м» хлопчиків з контрольної та експериментальної груп

Таблиця 2.1.

Результати повторного тестування фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної груп

Тести	Контрольна група		Експериментальна група	
	х	д	х	д
Біг на 30 м, сек.	6,5	6,7	5,0	6,4
Біг на 60 м, сек.	10,6	11,1	10,2	10,3
Човниковий біг 3х10 м, сек.	9,6	10,2	9,1	9,9
Змійка, 15 м, сек.	9,9	10,7	9,2	9,5
Біг на 500 м, хв.	–	3,22	–	3,21
Біг на 1000 м, хв.	5,11	–	5,05	–

У тесті «Біг на 30 м» результати експериментальної та контрольної групи значно відрізняються один від одного як у хлопчиків, так і у дівчаток (рис. 2.7.):

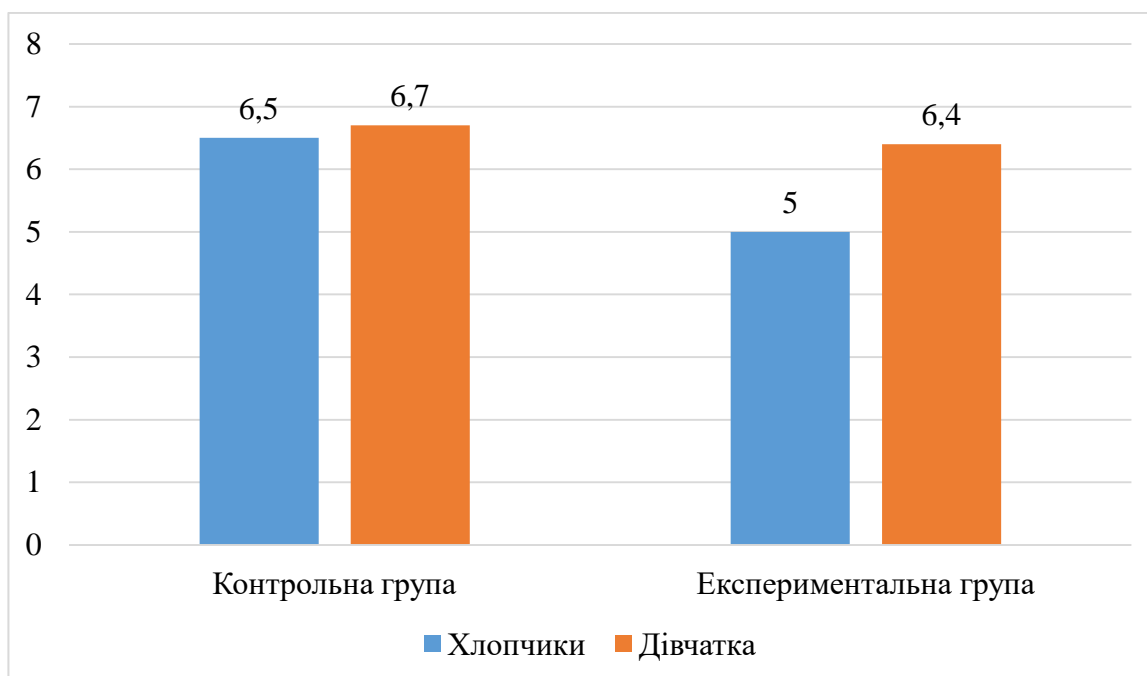


Рис.2.7. Результати тесту «Біг на 30 м» учнів із контрольної та експериментальної груп

У тесті «Біг на 60 м» результати тестової групи особливо відрізняються у дівчат, а хлопці тестової групи також покращили свої результати порівняно з контрольною групою (рис. 2.8).

За результатами тесту «Човниковий біг 3х10 м» різниця між хлопцями в обох групах склала 0,5 секунди, а дівчатами – 0,3 секунди. Дані тесту показано на рисунку 2.9.

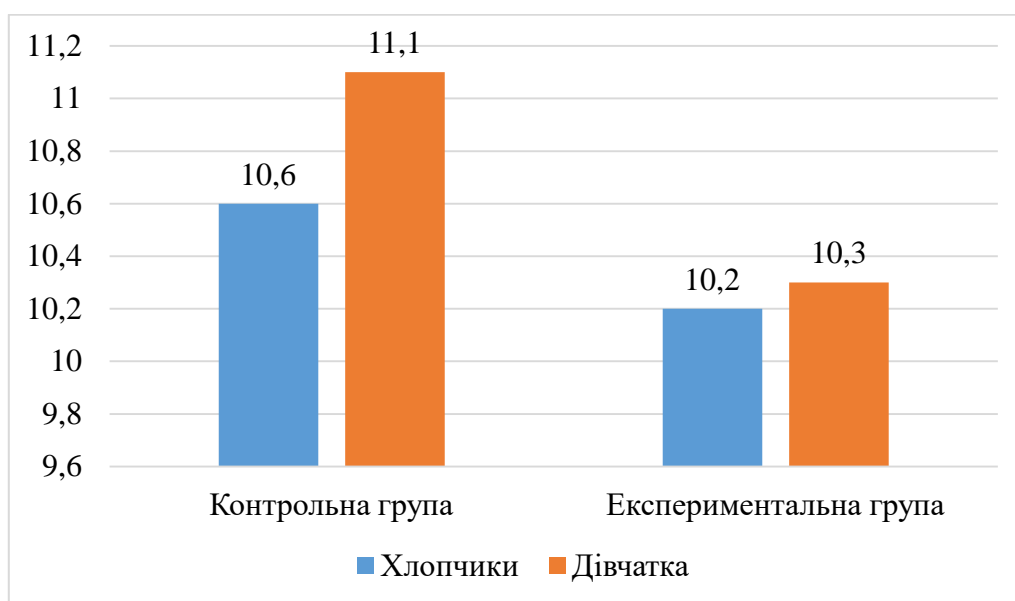


Рис.2.8. Результати тесту «Біг на 60 м» учнів із контрольної та експериментальної груп

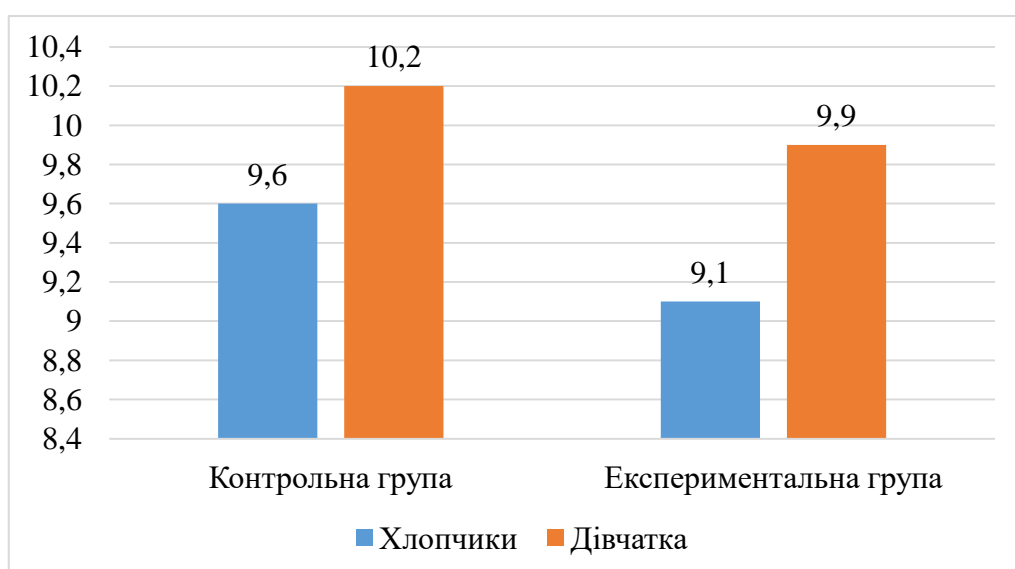


Рис.2.9. Результати тесту «Човниковий біг, 3х10 м» учнів із контрольної та експериментальної груп

У тесті «Біг зі зміною напрямку руху «Змійка» 15 м результати учнів контрольної групи, на відміну від результатів учнів експериментальної групи, дещо покращилися. Різниця в показниках для хлопців – 0,7 с, дівчат – 1,2 с На рисунку 2.10 наведено результати тесту.

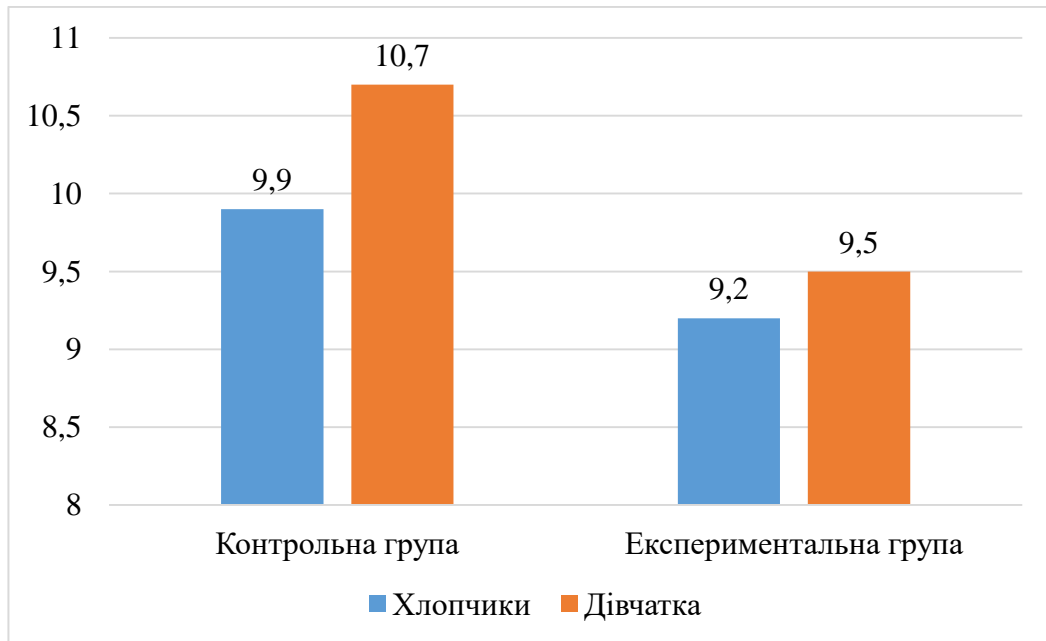


Рис.2.10. Результати тесту «Біг зі зміною напрямку руху «Змійка» 15 м» учнів із контрольної та експериментальної груп

У тесті «Біг на 500 м» у дівчаток обох груп показники залишилися на колишньому рівні. На рисунку 2.11. наведено результати тесту.

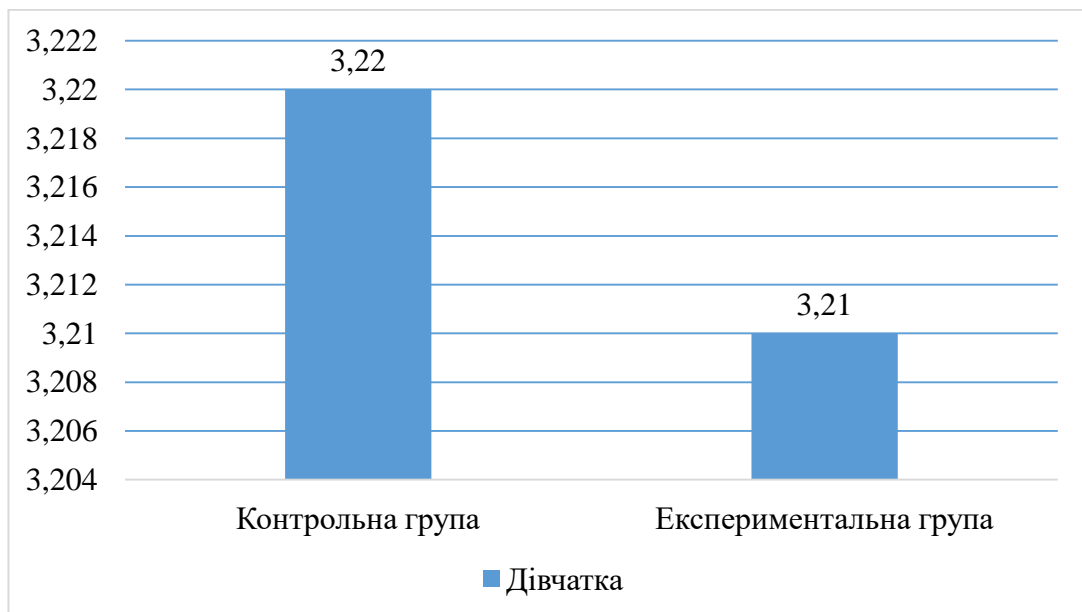


Рис.2.11. Результати тесту «Біг на 500 м» учнів із контрольної та експериментальної груп (для дівчаток)

У бігу на 1000 м у хлопців контрольної групи не відбулося жодних змін, а у хлопців експериментальної групи спостерігалось незначне покращення результатів. На малюнку 2.12. наведені результати тестування.

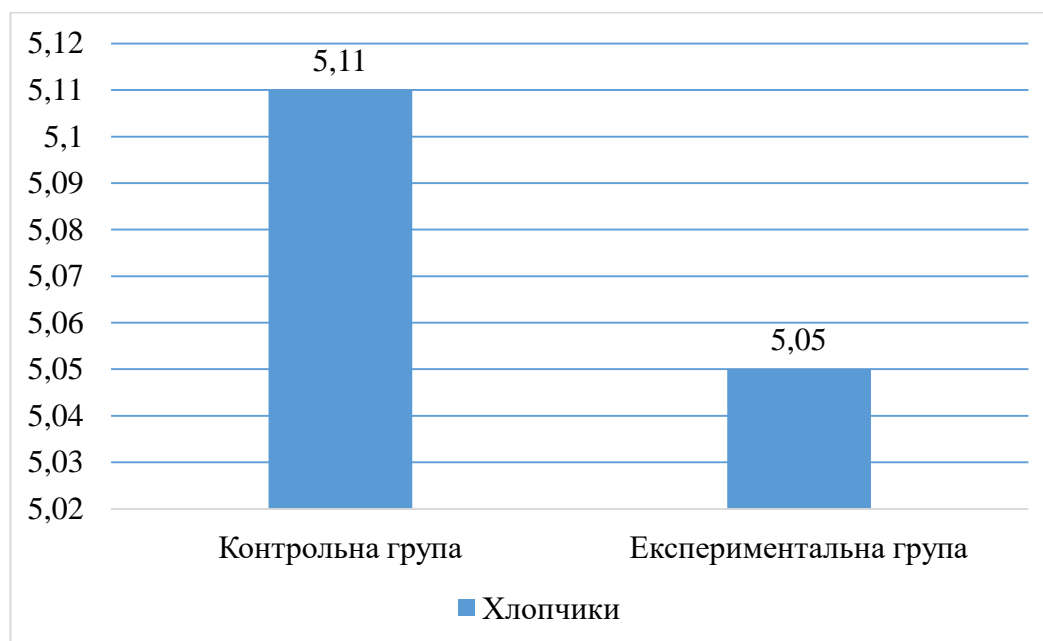


Рис.2.12. Результати тесту «Біг на 1000 м» хлопчиків з контрольної та експериментальної груп

Виходячи з отриманих даних, можна відзначити, що в окремих дослідженнях показники контрольної групи покращилися, тоді як показники учнів експериментальної групи покращилися суттєво. З цього випливає, що запропоновані ігрові вправи на формувальному етапі експерименту, які використовуються на уроках легкої атлетики з учнями експериментальної групи, є дійсно ефективними.

Відповідно до таблиці стандартів для тестів, вибраних у Додатку А, складено загальну таблицю результатів до та після тесту (табл. 2.2.):

Тести	Контрольна				Експериментальна			
	х		д		х		д	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Біг на 30 м, сек.	6,7 (низьк.)	6,5 (серед.)	6,8 (низьк.)	6,7 (серед.)	6,6 (низьк.)	5,0 (серед.)	6,8 (низьк.)	6,4 (серед.)
Біг на 60 м, сек.	10,8 (низьк.)	10,6 (низьк.)	11,4 (низьк.)	11,1 (низьк.)	10,9 (низьк.)	10,2 (серед.)	11,3 (низьк.)	10,3 (вис.)

Човниковий біг 3x10 м, сек.	9,8 (низьк.)	9,6 (низьк.)	10,5 (низьк.)	10,2 (низьк.)	9,9 (низьк.)	9,1 (серед.)	10,6 (низьк.)	9,9 (серед.)
Змійка, 15 м, сек.	10,3 (низьк.)	9,9 (серед.)	11,0 (низьк.)	10,7 (низьк.)	10,4 (низьк.)	9,2 (серед.)	10,9 (низьк.)	9,5 (вис.)
Біг на 500 м, хв.	—	—	3,22 (низьк.)	3,22 (низьк.)	—	—	3,21 (низьк.)	3,21 (серед.)
Біг на 1000 м, хв.	5,11 (серед.)	5,11 (серед.)	—	—	5,09 (серед.)	5,09 (серед.)	—	—

Виявилось, що результати контрольної групи у хлопців на 30 м покращилися лише тоді, коли напрямок руху «змійкою» змінився з низького на середній. У бігу на 1000 метрів показники хлопців залишилися на тому ж рівні. Показники дівчат у контрольній групі трохи покращилися, але в цілому залишалися низькими.

У учнів експериментальної групи відзначаємо динаміку покращення всіх фізичних характеристик (швидкісно-координаційних та витривалих) хлопців за всіма тестами. Показники коливалися від низького до середнього рівня. Проте за результатами тесту «Біг на 1000 м» показники покращилися, але не вийшли на високий рівень і залишилися на попередньому середньому рівні.

Дівчата експериментальної групи також покращилися, але вони були трохи нижчими за хлопців. Тому результати дівчат у змаганнях «Біг 30 м», «Біг 500 м» та «Човниковий біг 3x10 м» покращились з низького до середнього рівня. Найвищого рівня досягли показники виконання тестів «Біг змійкою» та «Біг на 60 м». Що стосується розвитку витривалості, то за результатами тесту з бігу на 500 м показники залишилися на попередньому рівні.

Наші результати показують, що зміни у фізичних якостях, таких як швидкість, витривалість і координація, спричинені не лише експериментальним режимом, але й віковими особливостями.

Отримані нами дані дозволяють зробити висновок, що використання ігрового методу у виховно-тренувальному процесі сприяє розвитку всіх рухових якостей, особливо витривалості, координації та швидкості.

Ігрові вправи служать для розуміння розвитку рухової діяльності в грі, яка має свої правила і арсенал прийомів і техніко-тактичних ситуацій. Тренувальні курси, в яких гра відіграє основну роль, відрізняються високим емоційним станом дітей і пробуджують у них потребу та інтерес до інших видів спорту, які всебічно впливають на їхній організм.

Останнім часом вчителі роблять усе, щоб активізувати рухову активність учнів, зробити заняття більш привабливими та використовувати веселі форми руху, які налаштовують на веселий настрій, роблять емоційними та насиченими.

Проте, щоб правильно організувати роботу зі школярами на уроках фізичної культури, тренувати і розвивати їх фізичні та рухові здібності, вчителю необхідно знати сензитивні періоди.

Для досягнення мети нашого дослідження в навчальному процесі активно використовувався ігровий метод, основним засобом якого були вправи в грі з елементами легкої атлетики. Вправи для гри були обрані з урахуванням різноманіття легкої атлетики: ігри, що використовують елементи бігу, ходьби, стрибків і метань.

Як зазначалося вище, для активізації спортивних вправ на заняттях необхідно використовувати ігровий метод з урахуванням методичної специфіки ігор та вправ. Він тренує не тільки розвиток фізичних якостей, а й процес навчання та вдосконалення легкої атлетики.

Прикладними слід вважати ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей. У будь-якому виді легкої атлетики специфічна фізична підготовка передбачає використання спеціально розроблених ігор.

На початковому етапі навчання використовуються ігрові вправи, що впливають на групи м'язів, які затримуються в повсякденному житті учня. У

цьому випадку ігри корисні і пов'язані з активним відпочинком, зняттям нервової напруги і підвищенням позитивних емоцій.

Отже, ігри є не лише елементом культури, а й корисним засобом у вихованні дітей та молоді. Вони завжди визначаються і формуються безліччю цільових установок і спонукань до дії. Рухлива гра є одним із проявів ігрової діяльності, де яскраво виражена роль рухів. У педагогічній практиці в грі використовуються колективні та індивідуальні вправи, а також ігри, що ведуть до спортивної діяльності.

Різноманітні види рухової активності, які входять до складу будь-якої ігрової форми, сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, морального духу та сили волі. У той же час, через ігрову практику, можна вдосконалити свої базові вміння та навички.

За допомогою ігрових вправ учень повинен вміти контролювати свої емоції, демонструвати відмінні координаційні здібності, швидкість реакції і мислення, оригінальну і несподівану для суперника техніку і технічну тактику, хорошу витривалість. Ось чому ігрові вправи так ефективно вдосконалюють різні аспекти фізичної підготовки на заняттях з легкої атлетики.

ВИСНОВКИ

Отже, дослідження показало, що під педагогічними інноваціями розуміють нововведення в педагогічній системі, які покращують як перебіг навчально-виховного процесу, так і його результати. Ці нововведення можуть стосуватися змісту, умов, технології та результатів освітньої діяльності. Інноваційна діяльність – це сучасний методичний підхід, який дозволяє переглянути стан освітньої діяльності та визначити модальності її модернізації. Інноваційну діяльність педагогів можна визначити як одну зі складових інноваційної діяльності в різних формах її прояву, як-от: розробка інноваційних методик, організація, управління, вибір і впровадження авторських освітніх засобів.

У роботі пояснюється, що педагогічна технологія розуміється як проєкт навчально-виховного процесу, як модель цього процесу, як закономірність і принцип його організації. Нині навчальні заклади, в тому числі школи, активно шукають інноваційні підходи до викладання спортивних дисциплін у рамках предмета «Фізична культура». Важливу роль у розвитку нових підходів до викладання легкої атлетики відіграють інноваційні технології та комп'ютеризація.

У роботі розглядаються різноманітні педагогічні технології, які можна використовувати у фізичному вихованні при вивченні предмету «Легка атлетика», а саме ІКТ, проєктне навчання, вправи в іграх. Інформація та комунікація у фізичному вихованні вирішують одне з найважливіших освітніх завдань: підвищення рівня знань учнів. Заняття дозволяють зняти високу емоційну напругу та відновити навчальний процес та підвищити мотивацію до навчання.

Встановлено, що широкий спектр рухових дій, що становлять зміст будь-якої ігрової форми, сприяє розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, моральних якостей і цілеспрямованості. У той же час, через ігрову практику, можна вдосконалити свої базові вміння та навички.

На базі «Комплексної програми фізичного виховання» пропонується рекомендований зміст навчання для загальної базової освіти та загальної середньої освіти (повний рівень).

Після вивчення основ легкоатлетичних вправ бігу, стрибків і метань, які є частиною навчання за програмою початкової школи, з п'ятого класу починається навчання з бігу на короткі та середні дистанції до бігу в довжину і вгору.

Для визначення ефективності використання ігрового методу в навчанні легкої атлетики було проведено дослідження стану розвитку фізичних якостей у дітей 11-12 років.

Для цього ми вибрали такі тести:

- 1) на виявлення рівня розвитку швидкості:
 - а) біг на 30 метрів.
 - б) біг на 60 метрів.
- 2) на виявлення рівня розвитку координації:
 - а) човниковий біг 3x10 м.
 - б) біг зі зміною напрямку руху «Змійка» – 15 м.
- 3) на виявлення рівня розвитку витривалості:
 - а) біг на 1000 м (для хлопчиків).
 - б) біг на 500 м (для дівчаток).

За результатами проведених тестів виявлено, що показники обох груп знаходяться на низькому рівні за всіма показниками.

На підставі отриманих результатів було вирішено проводити заняття з учнями експериментальної групи на формувальному етапі експерименту з використанням ігрових вправ, спрямованих на розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, координація. Урок включав такі вправи:

- 1) з метою розвитку швидкості учнів експериментальної групи в грі на уроці легкої атлетики використовувалися такі вправи: біг з м'ячем; біг по

прямій з прискореннями і зупинками; «Швидко на місця»; "День і ніч"; комбінована естафета; «Дивна людина»;

2) для розвитку координації учнів експериментальної групи на уроці легкої атлетики використовувалися такі веселі вправи: біг зигзагом прямо; пішки до автобусної зупинки; «М'яч у кошик»; «Біг з м'ячем по колу»; «Мисливці і качки»; «Кидок рухомої мішені»; «Відштовхуватися і приземлятися в зонах»;

3) для розвитку опору учнів експериментальної групи на уроках легкої атлетики використовувалися такі ігрові вправи: «Біг прапорців»; «Гра в квача, ноги від землі»; «Струмок»; «Гонка з вибуттям»; «Естафета з тачками»; «Поїзди».

Вправи проходили в кінці основної частини уроку наступним чином: швидкі ігрові вправи проходили в понеділок; для розвитку витривалості в середу; з розвитку координації відбувся в п'ятницю.

З метою визначення ефективності вправ на заняттях з легкої атлетики було проведено декілька тестів рівня розвитку фізичних якостей (витривалості, швидкості, координації) дітей 11-12 років.

За результатами ряду тестувань рівень розвитку фізичних якостей учнів експериментальної групи підвищився за всіма показниками. Порівняння отриманих даних з цілями, змістом і методикою організації процесу розвитку фізичних якостей дало змогу визначити ефективність розробленого комплексу ігрових вправ для розвитку витривалості, швидкості та координації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васьков Ю. В. Педагогічні теорії, технології, досвід. Харків: Скорпіон, 2000. 120 с.
2. Городянський С., Куліш Н. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального процесу. *Нова педагогічна думка*. 2014. №1. С.108–110.
3. Дикий О.Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3. С. 65–68.
4. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2004. 218 с.
5. Івахненко В. О. Способи виконання вправ та методи організації на уроках фізичної культури. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/sposobi-vikonanna-vprav-ta-metodi-organizacii-na-urokah-fizicnoi-kulturi-67518.html> (дата звернення 21.01.2020)
6. Інформаційні технології в навчально-виховному процесі: бібліографічний покажчик / уклад. Т.В.Мірохіна, Т.М.Баланюк. Вінниця, 2013. 92 с.
7. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Дніпро, 2016. 21 с.
8. Єрмаков С.С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти. Актуальні проблеми фізкультурної освіти: матеріали II електронної наукової конференції. Харків «ОВС», 2019. С.3–6.
9. Клопов Р.В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Актуальні проблеми фізкультурної освіти: матеріали II електронної наукової конференції. Харків «ОВС», 2006. С.8–9.

- 10.Круцевич Т., Зайцева М.Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. №4. С.41-44.
- 11.Кулалаєва Н.В. Проектне навчання як умова набуття досвіду безпечної праці майбутніми будівельниками. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України*. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2016. С. 75–84.
- 12.Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2017. № 3. С.202–205.
- 13.Маринич В.Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Київ, 2014. 20 с.
- 14.Мариновська О. Учитель як суб'єкт моделювання освітнього середовища. *Сільська школа: реалії та перспективи*. Івано-Франківськ: ОППО, 2008. Вип. 4. С.20-26.
- 15.Москаленко Н.В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35–38.
- 16.Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання школярів: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Київ, 2009. 42 с.
- 17.Навчальна програма з фізичної культури для ЗЗСО. 5–9 класи. (2019). Київ, МОН, 117 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/> (дата звернення 21.01.2020)
- 18.Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників:автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих.

- та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Дніпропетровськ, 2012. 22 с.
19. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.
20. Шаповаленко В.І., Гаркуша С.В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка*. 2013. Вип. 112. Том 2. С.304–308.
21. Чухланцева Н.В. Напрямки впровадження інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2016. С.211–216.
22. Андрєєва О.В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №4. С.34–36.
23. Арєф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.
24. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів. *Наукові записки. Вип. 54. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В.Винниченка*, 2015. С.23–26.
25. Балбенко С.Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання дітей і молоді*. Вип. 9. Київ: Здоров'я, 2014. С.7–9.
26. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». Київ, 2008. –20 с.
27. Благій О.Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: ІХ міжнар. наук. конгрес: тези доповідей*. Київ, 2012. С.546.
28. Волков Л.В. Розвиток фізичних здібностей. Київ: Знання, 1976. 123 с.

29. Міщенко О.В. Рухливі ігри в навчальному процесі. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних та рухливих ігор: Тези наук.-практ. конф.* Львів, 2012. С.65-66.
30. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі.* 2014. №1 . С.3-5.
31. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. / під ред. Т.Ю.Круцевич. Київ: Олімп. література, 2015. Т.2. 366 с.
32. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків, 2018. №2. С.141-162.
33. Хрипко І. Динаміка показників психофізичного розвитку школярів під впливом занять з традиційними та інноваційними засобами фізичної культури. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.* Львів, 2013. Вип. 12, т. 2. С.201–205.
34. Андреев С.Н. Проблеми організації підготовки юних спортсменів в спеціалізованих класах. *Теорія і практика фізичної культури.* 2018. №9. С.10-13
35. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в сучасній школі. Київ: ІЗМН, 2014. 152 с.
36. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із запровадження фізичної культури в активну діяльність учнів. *Наукові записки. Вип.54. Серія: Педагогічні науки.* Кіровоград, РВВ КДПУ ім.В.Винниченка, 2015. С.23-26.
37. Балбенко С.Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання дітей і молоді. Вип. 9.* Київ: Здоров'я, 2014. С.7-9.
38. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз.виховання різних груп населення». Київ, 2008. 20 с.

- 39.Благій О.Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX міжнар. наук. конгрес: тези доповідей*. Київ, 2012. С.546-548.
- 40.Вільчковській Е.С. Що є що? Ще раз про колове тренування. *Фізкультура в школі*. 2018. -№7. С.24-26
- 41.Волков Л.В. Навчання і виховання юного спортсмена. Київ: Здоров'я. 1984. 112 с.
- 42.Волков Л.В. Розвиток фізичних здібностей. Київ: Знання, 1976. 123 с.
- 43.Даньшин І. Розвиток гнучкості учнів на уроках фізичної культури. *Здоров'я та фізична культура*. 2017. №3. С.10-14.
- 44.Деркач А.А., Ісаєв А.А. Педагогіка і психологія діяльності організатора дитячого спорту: Навчальн. посібник із спецкурсу для студентів пед. ін-тів за спец. «фіз. вих.». Київ: Здоров'я. 2010. 112 с.
- 45.Деркач А.А., Ісаєв А.А. Педагогічна майстерність тренера. Київ: Здоров'я. 2009. 85 с.
- 46.Дубогай О.Д. Розвиток фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури. *Здоров'я та фізична культура*. 2011. №3. С.98-110.
- 47.Жадочко Р.В., Соколов Ю.А., Соколов Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена. Київ, 2001. 121 с.
- 48.Ковальчук Ю.В. Застосування методу колового тренування на навчально-тренувальних заняттях в умовах НЮСШ: методичні рекомендації. Новоград-Волинськ, 2019. 45 с.
- 49.Козлова К.П. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збір.наук. праць МСНУ*. Львів, 2019. Т.1. С.156-158.
- 50.Коритко З.І. Медико-біологічні основи фізичного виховання. Львів, 2002. 51 с.
- 51.Куц О.С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. Львів, 2019. 248 с.

- 52.Литовченко Г. О Основи здорового способу життя: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 220 с.
- 53.Лісовський В.Р. Методика проведення занять з колового тренування на навчально-тренувальних заняттях: методичні рекомендації / Валентин Рафаїлович Лісовський. Чернігів: Навчально-методичний центр профтехосвіти Чернігівської області. 2017. 40 с.
- 54.Ніколаєнко М.П. Особливості застосування методу колового тренування на заняттях з фізичної культури: досвід роботи. Іванків, 2020. 39 с.
- 55.Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2014. №1. С.3-5.
- 56.Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / за ред. С.С.Єрмакова. Харків, 2013. №2. С.141-162.
- 57.Хрипко І. Динаміка показників розвитку фізичних якостей школярів під впливом занять з традиційними та інноваційними засобами фізичної культури. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.* Львів, 2013. Вип.12. Т.2. С.201–206.
- 58.Андрєєва О.В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №4. С.34–36.
- 59.Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. / під ред. Т.Ю.Круцевич. Київ: Олімп. література, 2015. Т.2. 366 с.
- 60.Голок С. Формування мотивації навчальної діяльності школярів на несвідоме ставлення до свого фізичного розвитку. *Фізичне виховання в школі*. 2014. № 1. С.18-20.
- 61.Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та*

- медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. № 2. С.141-162.
- 62.Хрипко І. Динаміка показників психофізичного розвитку школярів під впливом занять з традиційними та інноваційними засобами фізичної культури. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.* Львів, 2013. Вип. 12, т. 2. С.201–205.
- 63.Глінянова І.Ю. Основи педагогічної валеології. Київ: Здоров'я. 2017. 112 с.
- 64.Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання. Київ: Здоров'я. 2015. 85 с.
- 65.Колідзей Е.А. Психологія рухової активності дитини. Київ: Здоров'я. 2016. 134 с.
- 66.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. Львів: Штабар, 2012. 207 с.
- 67.Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2002 р. 424 с.
- 68.Валік Б. В. Тренерам юних легкоатлетів. Київ: Здоров'я. 2018. 112 с.
- 69.Вальсевич В. К. Коли навчати бігу. *Легка атлетика*. 2015. № 4. С.10-12
- 70.Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. Київ: Радянська школа, 1991. 95 с.
- 71.Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: В 2-х частинах: Навчальний посібник. Рівне: ППФ "Волинські обереги", 2002. 115 с.
- 72.Каплинський В.С. Витривалість - важливий показник здоров'я людини. *Фізична культура в школі*. 2018. -№ 3. С.18-19
- 73.Коробченко В.В. Легка атлетика. Київ: Вища школа, 2015. 224 с.
- 74.Кривоносов М.П., Сидоренко М.М. Легка атлетика в комплексі ГПО. Київ: Здоров'я. 1984. 112 с.
- 75.Максюта С. П., Бутєв П. Н. Розвиток витривалості на уроках. *Фізична культура в школі*. 2018. № 5. С.8-9
- 76.Навчання окремих видів легкої атлетики. За ред. М.І.Виставкіна і З.П.Синицького. Київ, «Радянська школа», 1991. 118 с.

- 77.Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2018. 320 с.
- 78.Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). Львів: Світ, 2017. 184 с.
- 79.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2018. 248 с.
- 80.Як навчати легкоатлетичних вправ. Методичний посібник для спортсменів і тренерів. За ред. В.В.Петровського. Київ, «Здоров'я», 2017. 112 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,8	11,8	10,8	10,0
		Дівч.	Більше 12,0	12	11,2	10,5
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
		Дівч.	До 500	500	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
		Дівч.	До 110	110	120	140
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 240	240	260	280
		Дівч.	До 200	200	220	240
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 70	70	80	90
		Дівч.	До 60	60	70	80
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
		Дівч.	До 10	10	13	16
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
		Дівч.	Більше	7,1	6,6	6,0

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		Низький	середній	достатній	високий	
			7,1			
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	Більше 11,8	11,8	11	10,4
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
		Дівч.	До 600	600	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 260	260	280	300
		Дівч.	До 220	220	240	260
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 75	75	85	95
		Дівч.	До 65	65	75	85
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
		Дівч.	До 12	12	15	18
3 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
		Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівч.	Більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Рівномірний біг 1000 м	Хл.	Більше	5.30	5.00	4.40

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності				
			Низький	середній	достатній	високий	
	(хв.с)		5.30				
		Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10	
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180	
		Дівч.	До 130	130	140	160	
	Стрибок у довжину з розбігуспособом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 280	280	300	330	
		Дівч.	До 240	240	260	280	
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 80	80	90	100	
		Дівч.	До 70	70	80	90	
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34	
		Дівч.	До 14	14	16	20	
	4 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
			Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Біг 60 м (с)		Хл.	Більше 10,8	10,8	10,0	9,0	
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,8	10,3	
Рівномірний біг (хв.с)		Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50	
		Дівч. 1000 м	Більше 6.10	6.10	5.40	5.20	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності				
			Низький	середній	достатній	високий	
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185	
		Дівч.	До 130	130	145	165	
	Стрибок у довжину з розбігуспособом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 300	300	320	360	
		Дівч.	До 250	250	270	290	
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 85	85	95	105	
		Дівч.	До 75	75	85	95	
	Метання малого м'яча на дальність	Хл.	До 23	23	30	36	
		Дівч.	До 15	15	18	22	
	5 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
			Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Біг 60 м (с)		Хл.	Більше 10,4	10,4	9,8	8,8	
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,6	10,2	
Рівномірний біг (хв.с)		Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30	
		Дівч. 1000 м	Більше 6.20	6.20	5.40	5.20	
Стрибок у довжину з місця (см)		Хл.	До 160	160	180	200	
		Дівч.	До 135	135	150	170	
Стрибок у довжину з розбігу способом		Хл.	До 320	320	340	390	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	«прогинаючись» (см)	Дівч.	До 250	250	270	300
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 90	90	100	115
		Дівч.	До 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
		Дівч.	До 16	16	19	24