МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: **Квест-технології як засіб організації**

**Спортивно-масової роботи у початковій**

**Школі**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Курносенко О. О.

Керівник доцент, к.пед.н.

Омельяненко Г.А.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

КУРНОСЕНКУ ОЛЕКСАНДРУ ОЛЕКСАНДРОВИЧУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Квест-технології як засіб організації спортивно-масової роботи у початковій школі

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 01.03.2023 року № 653-с

2. Строк подання студентом роботи 1 грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Встановлено ефективність впливу квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та рівень фізичної підготовленості у молодших школярів. Найбільший абсолютний приріст серед показників як хлопчиків так і дівчаток було виявлено у тесті нахил вперед з положення сидячи – 52% у хлопчиків і 20% у дівчаток.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити). 1)Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми у педагогічній теорії та узагальнити досвід педагогічної практики. 2) Визначити мотиви, що викликають інтерес до занять фізичною культурою у молодших школярів. 3) Експериментально обґрунтувати ефективність впливу квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та рівень фізичної підготовленості у молодших школярів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 11 таблиць, 59 літературних посилань.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2022 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень-жовтень 2022 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень, 2022 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2022-травень 2023 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2023 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2023 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2023 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.О. Курносеко

(підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Омельяненко

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

Зміст

[Реферат 5](#_Toc151941214)

[Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7](#_Toc151941215)

[Вступ 8](#_Toc151941216)

[1. Огляд літератури 10](#_Toc151941217)

[1.1. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі початкової освіти 10](#_Toc151941218)

[1.1.1. Основи організації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку 10](#_Toc151941219)

[1.1.2. Основны форми фізичного виховання в режимі навчального дня молодших школярів 14](#_Toc151941220)

[1.1.3. Особливості організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі 18](#_Toc151941221)

[1.2. Квестові технології у сучасному процесі фізичного виховання як засіб організації спортивно-масової роботи у початковій школі 25](#_Toc151941222)

[2. Завдання, методи та організація дослідження 43](#_Toc151941223)

[2.1. Завдання дослідження 43](#_Toc151941224)

[2.2. Методи дослідження 43](#_Toc151941225)

[2.3. Організація дослідження 47](#_Toc151941226)

[3. Результати дослідження 58](#_Toc151941227)

[Висновки 66](#_Toc151941228)

[Перелік літературних джерел 69](#_Toc151941229)

# Реферат

Дипломна робота містить 74 сторінки, 11 таблиць, 59 літературних джерел.

Мета – дослідження впливу спортивних квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів.

Об'єкт дослідження – процес формування позитивної мотивацій до занять фізичною культурою у молодших школярів.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; анкетування; оцінка показників фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Істотні відмінності в результатах дослідження хлопчиків експериментальної групи зафіксовано за показниками бігу на 30м (Р<0,001); у стрибках у довжину (P<0,001); в тесті «Нахил вперед з положення сидячи» (P<0.001); в човниковому бігу (P<0.001).

Достовірні відмінності виявлено серед всіх показників фізичної підготовленості дівчат: за показниками бігу на 30м (Р<0,01); у стрибках у довжину (P<0,001); в тесті «Нахил вперед з положення сидячи» (P<0.001); в човниковому бігу (P<0.001).

Найбільший абсолютний приріст серед показників як хлопчиків так і дівчаток було виявлено у тесті нахил вперед з положення сидячи – 52% у хлопчиків і 20% у дівчаток.

МОТИВАЦІЯ, спортивно-масова робота ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, КВЕСТ-ТЕХНОЛОГІЇ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕННІСТЬ

ABSTRACT

The thesis contains 74 pages, 11 tables, 59 literary sources.

The goal is to study the impact of sports quest technologies on the formation of positive motivation for physical education in younger schoolchildren.

The object of the study is the process of forming positive motivations for physical education in younger schoolchildren.

Research methods – analysis of scientific and methodical literature; pedagogical experiment; survey; assessment of physical fitness indicators; methods of mathematical statistics.

Significant differences in the results of the study of the boys of the experimental group were recorded in terms of 30m running performance (Р<0.001); in long jump (P<0.001); in the test "Bending forward from a sitting position" (P<0.001); in the shuttle run (P<0.001).

Significant differences were found among all indicators of girls' physical fitness: according to indicators of running 30 m (Р<0.01); in long jump (P<0.001); in the test "Bending forward from a sitting position" (P<0.001); in the shuttle run (P<0.001).

The greatest absolute increase among the indicators of both boys and girls was found in the test of bending forward from a sitting position - 52% in boys and 20% in girls.

MOTIVATION, SPORTS AND MASS WORK, PHYSICAL CULTURE, QUEST TECHNOLOGIES, PHYSICAL FITNESS

# Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів

ЕГ – експериментальна група

ЗОШ – загальноосвітня школа

ЦНС – центральна нервова система

Квест (від англ. quest – пошук, пошук щастя / знання / істини, пошук пригод) – інтелектуальне змагання з елементами рольової гри, основою якого є послідовне виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими учасниками

# ВСТУП

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в нашій країні і за кордоном, висувають нові вимоги до педагогічної теорії та практиці в галузі підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах становлення нових відносин. Особливої актуальності в сучасних умовах набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою [, ].

Фізичне виховання - органічна частина загального виховання і тому характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні освітньому процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

В Концепції Нової Української Школи враховуються індивідуальні здібності дитини, за основу береться педагогіка партнерства, співпраці між учителем, учнем та батьками, які будуть рівноправними учасниками освітнього процесу, що для вчителя впершу чергу дає можливість розробки власних авторських програм, методів, стратегій та засобів навчання [39].

Тому, однією з головних задач школи є врахування індивідуальних здібностей дитини, збереження здоров’я учнів, педагогіка партнерства, співпраці між учителем, учнем та батьками, створення психологічно комфортних умов перебування у школі.

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров’я дітей є розвивання в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв’язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров’я, поліпшення фізичної підготовленості школярів.

Однією з таких сучасних технологій є квест-технологія, яка допомагає учню знаходити необхідну інформацію, піддавати її аналізу, систематизувати, розв’язувати поставлені завдання, розвивати пізнавальну діяльність і формувати ключову компетентність учнів. За умови вмілого та правильного керівництва з боку дорослих ігрова діяльність у поєднанні з руховою активністю сприяє формуванню емоційної, моральної та інтелектуальної сфери дитини, розвитку її уяви, фізичному вдосконаленню, вихованню волі до дії та здатності до розвитку якостей, необхідних людині в трудовій та суспільній діяльності. Спортивний квест – один із засобів оптимізації та підвищення рухової активності учнів. Під час проведення спортивного квесту учні вчаться працювати в команді – підтримувати слабшого та радіти успіхам сильнішого товариша.

Саме це підтверджує актуальність обраної теми дослідження: «Квест-технології як засіб організації спортивно-масової роботи у початковій школі»

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання молодших школярів.

Предмет дослідження – спортивні квест-технології, як засіб формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів.

Мета – дослідження впливу спортивних квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів.

Суб’єкт дослідження – учні 1 класу.

Гіпотеза дослідження –передбачалося, що впровадження квест-технологій у спортивно-масову роботу початкової школи буде сприяти позитивній мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів.

Теоретичне значення дослідження - в теоретичному обґрунтуванні проблеми розробки сучасних підходів до організації спортивно-мсової та фізкультурно-оздоровчої діяльності у початковій школі.

Практичне значення дослідження –результати проведеного дослідження можуть бути використані в практиці загальноосвітніх шкіл.

# 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі початкової освіти

### 1.1.1. Основи організації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Система фізичного виховання має мету – на основі повного використання засобів фізичної культури та спорту реалізувати можливості всебічного розвитку молодого населення України, удосконалити їхні рухові здібності і водночас сформувати моральні та вольові якості, які характеризують суспільно активну особистість; забезпечити на цій основі підготовленість кожної людини до плідної праці та інших важливих для суспільства видів діяльності.

Зміст мети розкривається у завданнях з урахуванням специфічних аспектів фізичного виховання та його взаємозв'язку з іншими видами виховання визначають три групи основних завдань: оздоровчі, освітні, та виховні. Успішне розв'язання завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стане органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи, предметом спільної турботи педагогічного колективу, учнівських організацій, батьків, громадськості.

Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвиткові учнів є важливим завданням початкової школи. Фізичний стан дитини її здоров'я є тим підґрунтям, на якому розвиваються всі її сили і можливості, в тому числі й розумові.

Молодший шкільний вік характеризується первинним входженням дитини в навчальну діяльність, оволодінням видами навчальних дій. Кожне з навчальних дій зазнає свої процеси становлення.

Молодший шкільний вік серед інших етапів життя виділяється найменшою захворюваністю і найбільшим накопиченням сил для переходу до наступного періоду. Триває активне зростання розвиток і зміцнення м'язової тканини, зв'язок, кісток скелета, серцево-судинної системи, органів дихання, а головне - нервової системи, керуючої надскладним з механізмів - людським організмом. ЧСС в цей період коливається між 84 і 90 ударами в хвилину, частота дихання від 20 до 22 разів. ЖЕЛ доходить до 2000 мл. Починається процес вдосконалення рухів, зокрема, робочих рухів кисті і пальців. Хребет, хоча вже придбав свою характерну форму, все ще м'який і рухливий, тому легко піддається всіляким викривленням під впливом однобічного навантаження або неправильного положення тіла протягом тривалого часу.

Цей вік сприятливий для розвитку координаційних і кондиційних здібностей, витривалості до помірних навантажень і швидкісно-силових якостей. У зв'язку недостатності розвитку ЦНС дитини його організм не здатний працювати в тривалому м'язовому напрузі, тому у дітей швидко наступає стомлення. У цей період не можна допускати перевтома у дітей [].

Завдання зміцнення здоров'я дитини передбачає загартування її організму. З цією метою заняття фізкультурою по можливості слід проводити на повітрі, а у приміщенні необхідно дотримуватись гігієнічних вимог.

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров’я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, основними з яких є природні (спадковість, морфофункціональні особливості тощо) і соціальні (умови життя, виробнича діяльність). Фізичний розвиток людини – це керований процес. За допомогою спеціально організованих спортивних заходів та занять фізичними вправами, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку, інших факторів, можна, значною мірою, змінювати показники рухової активності (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо), будову тіла, фізичну функціональну підготовленість, цілеспрямовано удосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати структурні параметри і покращувати функціональні можливості всіх систем і органів людського організму, особливо дихальної і серцево-судинної. Показником фізичного розвитку людини вважають тілобудову та розвиток її рухових якостей [2, 3].

Державним стандартом початкової освіти (2018) визначено, що початкова освіта має два цикли навчання (1 - 2 і 3 - 4 класи), що враховують вікові особливості розвитку та потреби дітей і дають можливість забезпечити подолання розбіжностей у досягненнях, зумовлених готовністю до здобуття освіти. Зміст освіти в документі представлено в дев’яти освітніх галузях: мовно-літературній, математичній, природничій, технологічній, інформатичній, соціальній і здоров’язбережувальній, фізкультурній, громадянській та історичній, мистецькій. Кожна галузь описана через загальні результати навчання та обов’язкові результати навчання здобувачів освіти. Загальні результати навчання представлені описом складників ключових і предметних компетентностей, якими має володіти випускник закладів середньої освіти ІІІ ступеня, та окреслюють кінцевий результат для побудови освітньої траекторії здобувачів загальної середньої освіти. Обов’язкові результати навчання показують, які складники ключових і предметних компетентностей мають бути сформованими у здобувачів освіти на кінець кожного циклу навчання [, ].

Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням. Фізичне виховання дітей реалізується через систему таких дидактичних компонентів: обов'язковий (заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів Освітньої галузі «Фізичне виховання» та позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості [].

Першою освітянською сходинкою у всебічному гармонійному розвитку особистості є початкова школа. Початкова школа – важливий етап у формуванні людської особистості. Фізичні вправи для учнів молодшого шкільного віку є ефективним засобом формування навичок правильної поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, виховання в них почуття відповідальності за власний фізичний стан.

Молодший шкільний вік – відповідальний етап у житті дитини і найсприятливіший для росту і загартування організму, розвитку більшості фізичних якостей, формування інтересів, потреб і звичок. У цьому віці найкраще проявляється біологічна потреба в русі, закладається фундамент фізичного розвитку. Інтенсивно розвивається м’язова система, хоча відстають у розвитку дрібні м’язи. Працездатність м’язової системи низька, тому молодші школярі швидко втомлюються, особливо від одноманітної роботи. У цьому віці є велика загроза у викривленні хребта, і лише 20- 22% учнів початкових класів мають правильну поставу. Цьому можна запобігти, а якщо потрібно то виправити, лише за допомогою фізичних вправ [].

Отже, фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров’я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [].

Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – це збереження і зміцнення здоров’я, розвиток основних рухових якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку передбачають:

1. Сприяння зміцненню здоров’я і нормальному фізичному розвитку.

2. Створювання школи рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих в дошкільному віці, і поповнення їх порівняно нескладними за координацією рухами.

3. Сприяння розвитку рухових якостей.

4. Формування навичок правильної постави при статичних позах і пересуванні.

5. Прищеплювання знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров’я.

6. Виховування стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами.

7. Формування навичок культури поведінки [].

Основними засобами фізичного виховання є: натуральні сили природи - сонце, повітря, вода; організація правильного режиму харчування, праці і відпочинку; гігієнічна гімнастика; гігієна догляду за тілом; гімнастика, спортивні ігри, туризм, праця.

Усі названі засоби, які забезпечують фізичне виховання людини, мають використовуватися комплексно з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей вихованців.

### 1.1.2. Основны форми фізичного виховання в режимі навчального дня молодших школярів

Основними формами роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня є уроки фізичної культури; гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах та в групах продовженого дня. Зміст цих занять визначається змістом уроків фізичної культури відповідного класу. Систематичне проведення таких заходів сприяє фізичному розвитку, підвищенню розумової працездатності й успішності, виховує дисциплінованість і організованість.

Отже, фізичному розвитку школярів сприяють різноманітні форми позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності. Схарактеризуємо найпоширеніші з них []:

- гімнастика до уроків, мета якої – організація учнів на початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів упродовж дня, загартування організму. Для її проведення потрібне місце. Слід також прагнути, щоб гімнастику робили всі учні;

- фізкультурні хвилинки і паузи для зняття втоми. Для виконання вправ учні виходять із-за парт. Вправи проводять в на кожному уроці після 20-30-хвилинної роботи протягом 2,5-3 хв. Діти виконують 3-4 вправи з 6-8-разовим повторенням. Фізкультурні паузи практикують також у групах продовженого дня і вдома;

- позаурочні заняття (гуртки та секції), завдання яких – створення умов для прищеплення учням звички до систематичних занять, сприяння запровадженню фізичної культури в побут. На позаурочних заняттях закріплюються й удосконалюються здобуті на уроках знання, практичні вміння та навички. Характерною рисою позаурочних форм занять є їх добровільність;

- година здоров’я, яку в багатьох школах проводять щодня після 2-го або 3-го уроку і яка триває 45 хв. Час для неї звільняють за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Вправи виконують переважно на свіжому повітрі (учні займаються в спортивній формі). Вчителі можуть виконувати вправи разом з учнями, або з окремою групою;

- масові змагання, спортивні свята передбачають чітку організацію, дотримання певних ритуалів. Усе це забезпечує комплексне розв’язання завдань виховання школярів: фізичного, морального, естетичного та ін.

В режим шкільного дня входить гімнастика до уроків. Вона сприяє вихованню в учнів звички до регулярних фізичних вправ, формуванню навиків правильного їх виконання, а також здійснення ряду оздоровчих завдань, до яких відносяться: активізація обмінних процесів, зміцнення м’язів, покращення самопочуття і настрою, підвищення працездатності школярів на уроках.

Для виховання навиків гігієни і фізичної культури вона менше ефективна, ніж ранкова гігієнічна гімнастика: виконується в шкільній формі, після ранкової гімнастики і водних процедур, після сніданку і прогулянки по дорозі до школи, не індивідуально, часто в тісних і погано провітрених приміщеннях. Тому основна мета гімнастики перед уроками в школі – співпрацювати з організаціями школярів до початку першого уроку [].

До організаційних і методичних умов забезпечення ефективності ранкової гімнастики належать:

- чітке і реальне визначення завдань гімнастики та глибоке розуміння її значення педагогами;

- особиста зацікавленість кожного учня в “зарядці ”, розуміння ним різниці між ранковою гімнастикою і гімнастикою перед заняттями;

- погодження з батьками необхідності більш раннього приходу дітей до школи;

- уміння всіх педагогів школи виконувати цю гімнастику, а також керувати її виконанням;

- підготовка активу учнів і місць занять на повітрі й у приміщенні.

Така гімнастика має на меті: організацію учнів на початку навчального дня, попередження викривлень постави, підвищення працездатності учнів на перших уроках, загартування організму.

Передусім необхідно визначити місцякожному класу й окремому учневі на спортивному майданчику й у приміщенні на випадок несприятливої погоди, підготувати відповідальних педагогів та інструкторів-старшокласників, скласти комплекси, вивчити вправи на уроках [].

Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість у різних комплексах, число повторень і характер однакові.

Проведення гімнастики на відкритому повітрі загарттовує організм і підвищує опір його до простудних захворювань.

Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи.

Завданняцих двох форм однакові: повернути втомленій дитині працездатність, увагу; зняти м’язове і розумове напруження; попередити порушення постави.

Організаціяфізкультурних хвилинок передбачає підготовку приміщення й учнів, які для виконання вправ виходять з-за парт, послаблюють комірці, ремені. Фізкультхвилинки проводяться в початкових класах на кожному уроці за перших ознак втоми.

Важливо дотримуватися певних методичних умов організації фізкультхвилинок,а саме: належної їх тривалості (2,5-3 хв), включення 3-4 вправ з 6-8-разовим повторенням кожної. Окремі вправи для рук, для відчуття постави можуть виконуватися за партою. Крім загальнорозвиваючих вправ, виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри [].

Фізкультпауза – невеликий комплекс фізичних вправ, проводиться під час уроку із загальноосвітніх предметів.

Години здоров’я проводяться щоденно після 2-3 уроку і тривають 45 хв, для чого спеціально вивільняється час, як звичайно, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. можуть проводитись і в інший час або через день. Проте в будь-якому випадку проведення годин здоров’я повинно визначатися розкладом занять.

Засобомє матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому перевага надається вправам та іграм, які найбільше цікавлять учнів. Молодших школярів – ігри та розваги просто неба (наприклад, взимку – спорудження снігових фортець, сніговиків, кидання сніжків, спуск із гірок на санках, хокей ), національні ігри та розваги, спортивні ігри.

Зміст і характергодин здоров’я можуть визначатися поточними завданнями, що розв’язуються школою на кожному конкретному етапі (участь у районних змаганнях, спартакіада «Старти надій», підготовка масових виступів школярів, участь у святах тощо) [, ].

Отже, основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів є: pміцнення здоров’я, ліквідація недоліків статури, підвищення функціональних можливостей організму; розвиток рухових якостей: швидкості, гнучкості, сили, витривалості, швидкісно-силових і координаційних; виховання ініціативності, самостійності, формування адекватної оцінки власних фізичних можливостей; виховання звичок здорового способу життя, звички до самостійних занять фізичними вправами й обраними видами спорту у вільний час, організація активного відпочинку і дозвілля.

### 1.1.3. Особливості організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі

До основних форм позакласної фізкультурнооздоровчої і спортивної роботи в позаурочний час відносяться: участь у гуртках фізичної культури, початкової підготовки ДЮСШ, секції ЗФП, спортивної секції, спортивні змагання, спортивні свята, туристичні походи, громадські організації з фізичного виховання учнів.

Гуртки фізичної культури. Їх основне завдання - залучити дітей 1-4 класів до систематичних занять фізичним виховання і спортом. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45-60 хв.

Спортивні секції створюються з видів спорту. Характер занять -навчально-тренувальний. Проводяться 2 рази на тиждень по 1,5-2 год. Заняття повинні проводити кваліфіковані фахівці, які мають не менш ніж перший розряд з виду спорту. Для відвідування таких занять необхідно мати дозвіл лікаря. Спортивні змагання – одна із форм, яка дає широкі можливості для виявлення рухових здібностей в учнів та підвищення їх емоційного тонусу.

Спортивні свята. Для проведення спортивних свят необхідно здійснити комплекс організаційно-підготовчої роботи. До них можна підготовляти як спортивні змагання, показові виступи, конкурси, так і художні номери. До участі залучаються всі учні, вчителі, батьки, громадські організації. Їх необхідно присвячувати історичним датам, подіям із життя школи, національним спортивним святам [].

Отже, для фахівця фізкультурно-художнє свято – це *комплексний захід*, який включає в себе не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти. Свято не має чітко визначеної форми, вона може змінюватися залежно від бажань учасників, самодіяльність яких не тільки реґламентуюється, а й заохочується. Водночас, свято має певні обряди, які дають йому стабільності. Обряди – це соціальне явище, що являє собою комплекс символічних, традиційно закріплених умовних дій, спрямованих на оформлення певних подій у житті людей, держави, приурочених окремим етапам трудової діяльності та відзначенню певних календарних дат.

Слово «обряд» означає приводити в належний вигляд (обряджати), впорядковувати, прикрашати. Метаобряду – за допомогою символів і символічних дій висловити, передати, закріпити традиційні для суспільства (соціальної групи) ідеї, ідеали, норми, цінності, зразки життєдіяльності, викликати в його учасників адекватні почуття, настрої, переживання.

Отже, кожне свято повинно мати свою, характерну обрядову структуру, яка надає йому оригінальності та неповторності [, ].

Туристичні походи. Туристичні походи проводяться з молодшими учнями на відстань 3-4 км, з учнями 10-11 років організуються походи на 1 день загальною відстанню в обидва кінця – 6 км. Дитячий туризм може виступати як ефективний фізкультурно-оздоровчий захід, пропонуючи дітям не тільки можливість відпочинку та розваг, але й стимулюючи їхню фізичну активність та здоровий спосіб життя. Ось кілька аспектів, які роблять дитячий туризм фізкультурно-оздоровчим []:

Активні види відпочинку. Багато програм дитячого туризму включають у себе активні види відпочинку, такі як екскурсії, велосипедні прогулянки, пішоходження, водні види спорту та інші активності, що сприяють фізичній активності.

Сприяння здоров'ю. Програми дитячого туризму можуть включати в себе оздоровчі процедури, спрямовані на покращення фізичного здоров'я дітей.

Спортивні турніри та змагання. Організація спортивних турнірів і змагань може стимулювати дітей до участі в різних виданнях спорту та розвивати їхні фізичні навички.

Ігрові та змагальні аспекти. Ігри та конкурси, які вбудовані в програму туристичних заходів, можуть робити фізичні вправи більш захопливими та стимулюючими.

Екологічна освіта. Відвідування природних осередків, національних парків та інших природних місць може сприяти фізичній активності через активний відпочинок на свіжому повітрі та водночас надавати освітній аспект.

Гурткова робота. Організація гуртків та тренувань з різних видів спорту під час туристичних заходів може сприяти розвитку фізичних навичок та підтримувати активний спосіб життя.

Стимулювання здорового способу життя. Всі аспекти програми можуть впливати на усвідомлення дітьми важливості здорового способу життя та фізичної активності.

Фізкультурно-оздоровчий дитячий туризм може бути важливим чинником у формуванні здорового способу життя та позитивних фізичних звичок серед молодого покоління.

Спортивно-художні вечори.Спортивно-художні вечори можуть присвячуватися різним подіям у житті колективу фізичної культури. Це може бути, наприклад, «Вечір спортивної слави», присвячений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи школи за рік. Вечори можуть присвячуватися високим досягненням команди або окремих спортсменів школи, проводитися за типом спортивно-художніх КВК, “нумо, хлопці ” , “нумо, дівчата ” тощо. У будь-яких випадках вони є ефективною формою реалізації ідеї синтезу спорту і мистецтва, спробою об’єднати спортивні заходи з художніми.

Завдання вечора – заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і розумного способу життя та залучення до систематичних занять фізичною культурою нових поколінь школярів [].

Громадські організації з фізичного виховання учнів. Національне відродження України спричинило різноманітні громадські рухи і дитячі організації. Серед них особливе місце посідає спортивна організація «Пласт». Утілюючи основні ідеї всесвітньої організації «Скаут», «Пласт» відображає національні особливості й історичні традиції українського народу. Назву «Пласт» запропонував І. Франко, син якого був одним із його організаторів. Назва походить від фізично підготовленої групи людей-розвідників запорізьких козаків, які ходили у розвідку «по пластунськи». До цієї категорії людей ставились особливі вимоги з фізичної підготовки: вони повинні були досконало володіти технікою плавання, ниряння, бігу на довгі та короткі дистанції, майстерно володіти всіма видами зброї, засобами пересування, а також технікою бойових умінь. «Пласт» був організований у 1918 році.

Основні форми організації занять у «Пласті»: вивчати мистецтво розвідника; долати водяні перешкоди; військові ігри; організація походів, марш-кидків; участь у різних видах змагань; художньо-спортивні свята; розвиток сили, витривалості, швидкості і координації; обов’язкові заняття спеціальними видами спорту. Навчання побудовано на принципах дисциплінованості і виявлення характеру. Крім того, кожний пластун виконує спеціальні тести: «про рух» (самостійно розроблений комплекс гімнастики (не менш ніж 14 фізичних вправ, повторення кожної 12-16 разів); біг по пересіченій місцевості; плавання на малі й довгі дистанції; одна спортивна гра за вибором (участь, організація гри); багатоскоки на правій і лівій нозі; метання правою і лівою рукою (різних спортивних приладів).

Наступною громадською організацією в Україні було спортивне товариство «Сокіл», основний девіз якого: «Фізичну культуру на службу нації», який до сьогодні є актуальним. Також відома в Україні була спортивно-пожежна організація «Січ» від назви «Запорізька Січ». У 1990 році у м. Моршино Львівської області відбувся перший республіканській з’їзд “Пласту» за участі скаутів-пластунів Німеччини та США.

Основна діяльність фахівців, які працюють у сфері фізичного виховання і спорту, повинна бути спрямована на формування усвідомленого ставлення дітей і підлітків до рухової культури як чинника, що обумовлює здоровий спосіб життя, накопичення потенціалу фізичної і трудової діяльності [].

Перший етап формування позитивного ставлення до фізичної культури. З першого класу вчитель повинен ненав'язливо підкреслювати позитивну роль занять фізичними вправами в розвитку дітей та зміцненні їх здоров'я.

Другий етап – формування у учнів самостійно займатися фізичною культурою. Намір, за визначенням, є внутрішньою підготовкою відстроченого дії або вчинку. Це зафіксована рішенням спрямованість на здійснення мети. На цьому етапі завдання вчителя фізкультури - пробудити в учнів бажання самостійно і регулярно займатися фізичною культурою. Він може припустити школярам щодня виконувати вдома зарядку. Сформувавши в учнів це бажання, вчитель може переходити до наступного етапу.

Третій етап - здійснення школярем наміри самостійно займатися фізичною культурою. Цей етап пов'язаний зі створенням умов для самостійного виконання школярами фізичних вправ. До таких умов відносяться: придбання батьками необхідного спортивного інвентарю, розробка учнями разом з учителем фізкультури режиму дня, в якому знайшлося б місце і для самостійного виконання фізичних вправ; розучування на уроці комплексу вправ, які хлопці будуть виконувати вдома.

Четвертий етап - перетворення бажання школярів самостійно і регулярно займатися фізичними вправами у звичку. У силу вікових психологічних особливостей молодших школярів і підлітків (легка зміна інтересів і бажань, недостатній розвиток наполегливості, цілеспрямованості) регулярне, самостійне виконання ними фізичних вправ представляють значні труднощі. Дитина може 3-4 рази встати раніше і зробити зарядку, але потім це йому набридне і він знайде для себе багато виправдань, які звільнять його від докорів совісті в тому, що він не здійснив задумане (наприклад, «пізно ліг спати, тому проспав, і на зарядку не залишилося часу «і т.д.). У зв'язку з цим вчителю необхідно здійснювати низку заходів, які підтримували б сформовані наміри учнів самостійно займатися фізичною культурою [].

Враховуючи, що молодші школярі часто виконують завдання не стільки для себе, скільки для інших і що у них швидко втрачається інтерес до виконання будь-якого завдання, якщо вони не бачать на собі зацікавленого погляду батьків або старших братів чи сестер, кращим варіантом на перших порах було б спільне виконання фізичних вправ молодшими школярами і старшими в сім'ї, або необхідно просто присутність старших [1].

Інтерес учнів до самостійного систематичного виконання фізичних вправ буде стимулюватися і в тому випадку, якщо вчитель забезпечить постійний контроль за тим, виконують школярі будинку фізичні вправи чи ні. Цей контроль іноді виявляється навіть дієвіше, ніж контроль батьків, тому що авторитет вчителя для молодших школярів часто вагоміше слів і умовлянь батьків.

Мотиви занять фізичною культурою можуть бути пов'язані з процесом діяльності і з її результатом. У першому випадку школяр задовольняє потребу в руховій активності, в отриманні вражень від суперництва (відчуття азарту, радість перемоги). У другому випадку він може прагнути до отримання наступних результатів: cамовдосконалення (поліпшення статури, розвиток фізичних і психічних якостей, зміцнення здоров'я); cамовираження і самоствердження (бути не гірше інших, стати привабливих для протилежної статі і т.д.); задоволення духовних потреб (через спілкування з товаришами, через почуття приналежності до колективу і т.д.).

Вивчення чинників, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом, і причин, які перешкоджають реалізації бажання систематично займатися фізичними вправами, дозволяє визначити їх структуру, однак ієрархія у різні вікові періоди мінлива.

Серед мотивів, які спонукають учнів займатися фізичною культурою, найяскравіше вираженим мотивом є бажання зміцнити своє здоров’я. Фізичною культурою з великим ентузіазмом займаються школярі, які впевнені в своїх успіхах, які вважають себе здатними до певних видів спорту. Тому для формування у дітей потреби у систематичних заняттях слід підходити до вибору їхньої форми з точки зору впливу її на здоров’я учнів, а також на розвиток у них спортивних здібностей [8].

Складність формування позитивної мотивації полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб’єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення учнем важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об’єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров’я. І навпаки, за достатньо об’єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливлює прагнення бути здоровим. Ці можливості переважно залежать від самої дитини. З іншого боку, існує певний мінімум об’єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Це індикатор добробуту в родині, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров’я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих [].

Сьогодні з галузі державної освіти виділяються самостійні структури, які висувають альтернативні програми з освіти, виховання дітей і молоді. Якщо у державній освіті за довгі роки склалися традиції з фізкультурно-оздоровчої роботі, то самостійні заклади займаються пошуком нових форм і методів організації фізичного виховання і спорту, вивчають досвід зарубіжних країн, упроваджують нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи до своєї діяльності [].

Таким чином, позакласна спортивно-масова робота в загальноосвітній школі є одним з головних ланок фізичного виховання, яка ґрунтується на широкій основі самодіяльності учнів. Це організація й проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, що включаються в режим дня школярів, спортивних змагань, туристських походів, заняття в спортивних секціях, гуртках, забезпечення активної діяльності колективу фізичної культури школи [4, 9].

Отже, комплексне використання усіх форм фізичного виховання повинне забезпечити включення фізкультури в спосіб життя школярів, досягнення оптимального рівня фізичної активності.

## 1.2. Квестові технології у сучасному процесі фізичного виховання як засіб організації спортивно-масової роботи у початковій школі

Упровадження інноваційних технологій та методик навчання і виховання сприяє різнобічному розвитку школярів, зацікавленості учнів і викладачів. Однією з таких методик, яка вчить знаходити необхідну інформацію, піддавати її аналізу, систематизувати та вирішувати поставлені завдання є квест [].

В широкому загальному сенсі під квестом ми розуміємо такий формат командної діяльності, яка поєднує в собі елементи пригодницької гри та розв’язання загадок. Учасники розділяються на команди та виконують завдання, які вимагають співпраці, креативності та швидкого мислення. Цей формат сприяє підвищенню мотивації, зміцненню комунікації та розвитку лідерських навичок. Ефективна командна робота є ключовим фактором успіху в спортивному квесті, допомагає зміцнити взаємодію між учасниками, знижує рівень конфліктів та підвищує продуктивність роботи команди. Виконання випробувань та досягнення успіху у грі надають учасникам почуття досягнення та задоволення від спільної роботи. Це сприяє формуванню позитивної командної атмосфери та підвищенню мотивації досягати спільних цілей.

Основною причиною успішної роботи в даному напрямі є наявність системності. Це виявляється, перш за все, в тому, що фізкультурні заходи включені в систему валеологічної роботи в школі, в якій включені і виховний, і освітній, і безпосередньо оздоровчий аспекти навчання нормам здорового способу життя.

Квест дозволяє розвивати активне пізнання на уроках, сприяє розвитку мислення, допомагає долати проблеми та труднощів, а саме: вирішити, розплутати, придумати, уміти застосовувати свої знання на практиці у нестандартних ситуаціях, тобто актуалізувати знання, вчить мислити логічно, розвиває інтерактивні здібності.

Упровадження квесту дозволяє: активізувати розумову діяльність шляхом створення спеціальних умов для виконання завдань, які потребують достатньої свідомості й зрілості учнів, здатності до подолання спеціально створених перешкод; формувати стійкий інтерес учнів до предмету; активізувати сприйняття матеріалу засобами наочності (реальних предметів, макетів, моделей, зображень кінофрагментів, фотографій, малюнків, умовних графічних знаків, символіки); поєднати новітні та традиційні дидактичні засоби навчання; розвинути універсальні форми розумової діяльності в контексті навчання інформатики (аналіз, синтез, індукція, порівняння, систематизація тощо) [, ].

Спочатку назва «квест» (англ. quest) використовувалася в назві комп’ютерних ігор, розроблених компанією Sierra On-Line: King’s Quest, Space Quest, Police Quest. Пізніше квестом почали називати активні екстремальні та інтелектуальні ігри. У 1995 році модель веб-квесту була представлена викладачем університету Сан-Дієго Берні Доджем як метод для найбільш вдалого використання Інтернету на уроках. Ним було виділено 12 видів завдань для веб-квестів: переказ, планування та проектування, самопізнання, компіляція, творче завдання, аналітична задача, детектив, головоломка, таємнича історія, досягнення консенсусу, оцінка, журналістське розслідування, переконання, наукові дослідження [].

Квест (від англ. quest – пошук, пошук щастя / знання / істини, пошук пригод) – інтелектуальне змагання з елементами рольової гри, основою якого є послідовне виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими учасниками [].

Змістова лінія квесту включає такі компоненти [15, 21, 38].

Вступ, керівництво до дії – визначення часових рамок, головних ролей учасників або сценарій квесту, попередній план роботи, знайомлення зі змістом квесту в цілому.

Центральне завдання – чітко визначено результат, який має одержати команда, виконавши задану серію завдань.

Список інформаційних ресурсів (на електронних чи паперових носіях), необхідних для виконання завдання, може даватися учням в процесі роботи на кожному з етапів.

Опис процедури роботи, яку необхідно виконати учасникам під час проходження етапу (може зазначатися на кожному етапі окремо чи на початку гри).

Розробка критеріїв чи параметрів оцінювання – залежить від типу навчальних завдань, які вирішуються на квесті.

Висновок – аналіз досвіду, отриманого учасниками квесту.

Основні засади квесту [, , ]:

Проходження за сюжетом, який може бути чітко визначеним або мати декілька варіантів, у залежності від вибору учасника.

Питання розраховані на застосування логіки.

Однозначність відповіді (одне слово ‑ якщо це запитання для переходу між етапами; розширена відповідь ‑ якщо це запитання самого етапу).

Регламентована кількість часу на обговорення.

Не завжди лаконічні та чіткі завдання розвивають дослідницькі навички – аналіз випадкових, на перший погляд, відомостей, збір різних, дещо абсурдних як за виглядом, так і за функціональністю даних-повідомлень.

Залучення всіх учасників – думка кожного учасника враховується, навіть, якщо це тільки «рух у невідоме», висловлювання ідей, виконання певних практичних завдань.

Міжпредметні зв’язки, застосування знань у новій ситуації [, ].

Таким чином, основна ідея квесту: розвиток навчально-пізнавальної активності в умовах, коли всі психічні процеси учня, його увага, емоційно-вольова сфера готові до активного опрацювання навчального матеріалу.

При використанні квесту, як методу стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності учнів засобами ігрової діяльності школярі шукають оригінальні рішення. Під час гри команди вирішують логічні завдання шляхом підказок і пошуку рішень в нестандартних ситуаціях. Після завершення чергового завдання команди переходять до виконання наступного. Перемагає команда, що виконала завдання швидше за інших [, ].

При використанні дидактичних ігор як методу навчання, застосовують окремі прийоми при проведенні квесту: головоломки, ребуси, «крокодил», анаграми, викреслення зайвого, шифрування, збирання предметів (складових комп’ютера), створення за зразком, представлення за обмежений час результатів дослідницької роботи у вигляді виступу, презентації, стінгазети, брошури, запитання-відповідь, розв’язування задач, «ключове слово», скласти пазл [].

В залежності від правил, змагання як вид квесту, можна розглядати як форму організації навчання. При цьому змагання можуть бути різних видів, форм та типів.

Варіантом квест-діяльності є веб-квест, який, використовуючи інформаційні ресурси Інтернет і інтегруючи їх у навчальний процес, допомагає ефективно формувати цілий ряд компетенцій: соціальних, навчальних, комунікативних, інформаційних [].

Для квесту завдання складають таким чином, щоб вони включали не тільки поточний матеріал, який учні вивчають на даному етапі, а й деякі елементи попередніх тем з метою повторення пройденого матеріалу. Ці елементи не є розв’язком завдання, а тільки шляхом до одержання результату.

Оскільки діти проявляють зацікавленість до всього незвичайного, яскравого, то неординарність завдань сприяє переключенню уваги, змінює хід думок, учень починає мислити не тільки логічно, а й абстрактно, творчо, що, в свою чергу, сприяє розвитку вищих форм мислення.

Застосування такого методу змінює урок. Діти мають можливість більше спілкуватися, висловлювати власну думку, в них розвивається уміння не тільки працювати самостійно, а й у команді.

Переваги використання квесту: дозволяє учням пізнати один одного в умовах необхідності прийняття швидких рішень; виявляє: приховані якості учнів, потенційних лідерів, інтелектуалів, учнів-логістів, які вміють прорахувати на декілька ходів вперед; розвиває логічне мислення, інтуїцію, вміння швидко знаходити вихід із складної ситуації, знайти спільну мову з різними людьми; дозволяє учням краще ознайомитися з темою, бо всі сценарії носять тематичний характер; проводить аналогії й асоціації між явищами; швидка актуалізація інформації; ігрові етапи дозволяють спільно пережити емоційні сплески, що психологічно зближує учнів, викликають масу позитивних емоцій і радісних спогадів, сприяють розвитку комунікабельності; інтелектуальні етапи розвивають ерудицію і виявляють спритність.

Науковці зазначають, що під час застосування квест-технології учні проходять повний цикл мотивації від уваги до задоволення, знайомляться з автентичним матеріалом, який дозволяє учням досліджувати, обговорювати й усвідомлено будувати нові концепції і відносини в контексті проблем реального світу, створюючи проекти, що мають практичну значимість.

Отже, квест – це вид інноваційного навчання з елементами традиційного виду навчання (проблемного) у якому використовуються методи стимулювання засобами рольової гри (друга група методів навчання за Ю.К. Бабанським).

Вивчення наукових праць із проблем педагогічної інноватики (О. Дубасенюк [] та ін.) дозволяє стверджувати, що інновація – це принципово нове утворення: нова ідея, принцип, форма, зміст, структура тощо, що істотно змінює сформовану практику. Інновація – це те, що привнесене в цю систему з іншої або що вперше винайдено [].

Інновація в освіті – це процес створення, запровадження та поширення в освітній практиці нових ідей, засобів, педагогічних та управлінських технологій, унаслідок яких підвищуються показники (рівні) досягнень структурних компонентів освіти, відбувається перехід системи до якісно іншого стану. Сутнісною ознакою інновацій є їх здатність впливати на загальний рівень професійної діяльності педагога, розширювати інноваційне поле освітнього середовища в навчальному закладі, регіоні. Особливостями освітніх інновацій є такі: цілеспрямований пошук ідеї з метою розв’язання певних суперечностей; дуальна природа: можливість як стихійного, так і контрольованого існування (як спеціально організований процес, управління яким передбачає досягнення змін керованого об’єкта); експериментальна апробація для подальшого поширення; спеціальна підготовка фахівця, який їх поширює [, 38].

Необхідно зазначити, що інновації за рівнем поширення можуть бути системно-методологічними (їх поширення здійснюється на усю систему освіти) та локально-технологічними (поширення на окремі об’єкти освіти), а за інноваційним потенціалом – радикальними (запроваджуються на основі принципово нових засобів), модифікаційними (спрямовані на удосконалення змісту, форм і методів навчання) та комбінаторними (освітні й педагогічні традиції, адаптовані до нового соціокультурного середовища).

Важливим для розуміння є те, що інновація не є лише створенням та поширенням нового, але й є перетворенням, змінами в образі діяльності, стилі мислення, який із цим новим пов'язаний.

Під інноваційною діяльністю розуміється включення вчителя в діяльність по створенню, освоєнню і використанню педагогічних нововведень у практиці навчання і виховання учнів, створення в освітньому закладі певного інноваційного середовища [36]. Інноваційна діяльність – це поєднання творчої та науково-експериментальної діяльності педагога, яка вимагає від нього особливих професійних та особистісних якостей, інноваційного потенціалу.

Отже, розглядаючи квест як педагогічну інновацію, ми маємо дослідити питання його впливу на освітній процес, навчання та розвиток учня (у контексті результативних змін), а також педагогічну діяльність, вимоги до вчителя.

З появою ери комп’ютерних ігор квестом почали називати цікаві пригодницькі ігри, тому синонімами до слова «квест» є слова «гра» та «завдання» [].

По-друге, під квестом розуміють сюжет літературного твору, у якому головному герою необхідно дійти до мети, виконуючи різні завдання або долаючи різні перешкоди []. Такий сюжет твору простежується від стародавньої міфології («Міф про 12 подвигів Геракла», «Міф про Персея» та ін.) до сучасних творів (Дж.Р.Р. Толкін «Володар перснів», Б. Акунін «Квест», О. Фомін «Хлібний квест», С. Деркач «Квест» та ін.).

По-третє, квест визначається як сайт в Інтернеті, з яким працюють учні, виконуючи те чи інше навчальне завдання (Я. Биховський [], І. Новик [], А. Федоров [, с.108]).

По-четверте, квест розуміється проблемним (або проектним) завданням з елементами рольової гри (А. Яковенко []).

Зазначимо, що проблемне завдання – це практичне і/або теоретичне завдання, яке викликає пізнавальну потребу в новому невідомому знанні, слугує для найбільш ефективного виконання дії, що призводить до вирішення поставленої задачі, досягнення мети []. Аналізуючи науково- педагогічну літературу та надане визначення, робимо висновок, що під час реалізації квестів учні виконують проблемні завдання, але не на всіх його етапах, тобто поняття квесту є набагато ширшим, ніж поняття проблемного завдання.

По-п’яте, квест деякими вченими визначається як орієнтована на вирішення проблеми діяльність (Н. Гончарова []).

Зауважимо, що відповідно до загальновизнаного розуміння діяльність – це активність людини, робота, заняття в якій-небудь галузі. Термін «діяльність» вживається в декількох значеннях: сукупність результатів і наслідків (виробництво); процес подолання труднощів, як вирішення проблем, завдань, як засіб їх вирішення (праця); процес самозміни людини в ході зміни обставин свого життя (самодіяльність); спосіб ставлення до умов свого життя як діяння (практика). Застосування зазначеного терміну в характеристиці квесту, на нашу думку, можливе тільки в такому аспекті: у18 процесі реалізації квесту всі його учасники виконують певний вид діяльності: інформаційну – сукупність процесів збору, аналізу, перетворення, зберігання, пошуку й поширення інформації; організаційну – практична діяльність по керівництву людьми/учнями, узгодженню їх спільних дій та управління ними; навчальну – спрямована на засвоєння теоретичних знань і способів діяльності в процесі вирішення навчальних завдань тощо [].

По-шосте, під квестом (веб-квестом) розуміють особливу новітню освітню технологію (О. Волкова [], М. Гриневич [], Н. Добровольська []).

Отже, технологія (від грец. techne – майстерність, мистецтво, logos – знання, вчення) – це сукупність методів, засобів і реалізації людьми конкретного складного процесу шляхом поділу його на систему послідовних взаємопов'язаних процедур і операцій, які виконуються більш або менш однозначно і мають на меті досягнення високої ефективності певного виду діяльност. Під технологією розуміється упорядкована система дій, виконання яких призводить до гарантованого досягнення педагогічних цілей []. Таким чином, технологія відображає послідовність педагогічної діяльності, її логіку, і тому завжди представлена етапами діяльності, кожен з яких має свою мету. Квест як педагогічна технологія – це продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації і проведення навчального процесу з чітко визначеними цілями, діагностикою поточних та кінцевих результатів, яка має певні етапи з виокремленими процедурними характеристиками [].

Виходячи із загальних ознак педагогічної технології [], квест передбачає чітку, послідовну педагогічну дидактичну розробку цілей навчання та виховання; структурування, впорядкування, ущільнення інформації, належної до засвоєння; комплексне застосування дидактичних, технічних і комп’ютерних засобів навчання та контролю; підсилення діагностичних функцій навчання; гарантованість досить високого рівня якості навчання.

Зазначивши поняття «педагогічна технологія», перейдемо до розкриття характерних особливостей квестів.

У зв’язку тим, що з моменту виникнення терміну «квест» він асоціюється з грою, а отже, квест у першу чергу – це ігрова педагогічна технологія, яка має чітко поставлену мету навчання і відповідний педагогічний результат, що можна обґрунтувати, виділити в явному вигляді та охарактеризувати навчально- пізнавальною спрямованістю. До структури гри як діяльності включа.nm постановку мети, планування, реалізацію мети, аналіз результатів.

До структури гри як процесу входять ролі, які взяли на себе гравці; ігрові дії як засіб реалізації цих ролей; ігрове використання предметів, заміщення реальних речей ігровими; реальні відносини між гравцями; сюжет (зміст) – сфера діяльності, умовно відтворювана в грі [].

На відміну від інших педагогічних технологій, ігрові технології навчання відрізняються тим, що гра є звичною формою діяльності для людини будь-якого віку; вона є ефективним способом активізації пізнавальної, психічної діяльності; забезпечує формування необхідних, надпредметних знань, умінь; є багатофункціональною, її вплив на учня неможливо обмежити одним аспектом; реалізується як в індивідуальній, так і в груповій формі роботи; має відповідний педагогічний результат.

Квест як ігрова технологія здійснюється за структурою ігрової діяльності і містить такі компоненти: спонукальний (потреби, мотиви, інтереси, що спонукають до участі), орієнтувальний (вибір засобів і способів ігрової діяльності), виконавчий (дії, операції, які надають можливості реалізувати ігрову мету) та контрольно-оцінювальний (коригування та стимулювання активності в ігровій діяльності).

На основі поданого аналізу під квестом розуміють інноваційну педагогічну ігрову технологію, що передбачає виконання учнями навчальних, пошуково-пізнавальних проблемних завдань відповідно до ігрового задуму/сюжету, під час якого вони добирають та упорядковують інформацію, виконують самостійну, дослідницьку роботу, що сприяє систематизації та узагальненню вивченого матеріалу, його збагаченню та поданню у вигляді цілісної системи.

На сьогоднішній день зарубіжні та вітчизняні освітяни активно використовують квест-технологію для вирішення багатьох освітніх проблем: активізації пізнавальної діяльності учнів, підвищення мотивації до навчання, розвитку мисленнєвих навичок тощо [, ].

Сутність квесту полягає в тому, що його учасники (студенти, учні) повинні вирішити проблему, яка не має однозначного рішення, а надані джерела інформації підбираються таким чином, щоб проблема розглядалася з різних ракурсів, при цьому інформація в наданих джерелах не дає точної відповіді на поставлене питання. Учасники квесту повинні винести з усього запропонованого різноманіття текстового, графічного і відеоматеріалів необхідну інформацію і сформулювати свій власний висновок [].

Основними функціями квестів у навчальному процесі є такі: загальна мотиваційна – забезпечує мотивацію навчальної та пізнавальної діяльності учасників завдяки свободі творчості дії кожного у межах колективної праці, простим та прозорим (зрозумілим) критеріям оцінки; навчальна – насичує зміст навчальної дисципліни різноманітним матеріалом завдяки застосуванню інтернет-ресурсів відповідно до провідних дидактичних принципів (наочності, доступності, культуровідповідності, науковості, врахування вікових, індивідуальних особливостей учасників, актуальності та новини інформації); розвивальна – забезпечує розвиток пізнавальної, мисленнєвої діяльності, суб’єктної позиції учасників, їх комунікативної та інформаційної компетентності завдяки роботі у групі, умінь самопрезентації, загальної рефлексії тощо.

Велика різноманітність квестів вимагає визначення єдиної структури, що забезпечить їх технологічність. До вимог, які висуваються до освітнього квесту, можна віднести: чіткі методичні рекомендації по організації діяльності учасників; грамотно сформульовані задачі та чітко визначені цілі; порядок організації самостійної роботи учнів у ході виконання квесту; список інформаційних ресурсів (з анотацією), необхідних для виконання завдань; критерії та параметри оцінки; чітко сформульовані вимоги до кінцевого проекту [].

В рамках самостійної діяльності при роботі над завданням квесту необхідно чітко визначити план і підсумковий результат самостійної діяльності учасників, а також способи управління цією діяльністю при роботі з інформацією, а саме: задати серію запитань, на які потрібно знайти відповіді в процесі роботи з ресурсами Інтернету; чітко окреслити проблему, яку потрібно вирішити; визначити позицію, яка повинна бути захищена за допомогою обраної учасником стратегії; вказати форму звіту після переробки зібраної інформації [].

Так, за думкою Б. Доджа [], для досягнення поставленої освітньої мети квест повинен розпочинатись зі вступу, в якому необхідно відобразити тему, описати головні ролі, план роботи, організаційні моменти та ін. Далі йде основне проблемне завдання та/або запитання, на яке учасники квесту повинні знайти відповідь. Далі необхідно описати всі основні етапи роботи, після чого квест завершується оцінюванням та висновком про отримані результати.

Саме це і дозволяє активно впроваджувати квест-технології у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.

Фізичне виховання відіграє велику роль у підготовці всебічно розвинутої особистості. Саме у молодшому шкільному віці закладається база для подальшого фізичного розвитку дитини. Коли дитина приходить до школи, то потрапляє в нові умови, внаслідок чого значно знижується рухова активність, зменшується обсяг часу для відпочинку, як наслідок – зростає нервове напруження.

Вирішенню питань збереження інтересу учнів до фізичної культури, стійкої мотивації до ведення здорового способу життя та збереження здоров’я допомагає застосування в позакласній роботі спортивних квестів. Актуальність їх застосування полягає в застосуванні наступних підходів: реалізації нових соціальних ініціатив Президента України та головних завдань фізичного виховання Державного стандарту початкової загальної освіти щодо залучення дітей до занять фізичної культурою і спортом, популяризації здорового способу життя; пошуку ефективних засобів підвищення інтересу до фізичної культури через поєднання ігрового методу та розвитку рухових якостей; спонуканні вчителя фізичної культури до застосування нетрадиційного підходу у складанні сценаріїв позакласних заходів.

Інтереси учнів до фізичної культури бувають різні. Це і намагання зміцнити здоров’я, сформувати осанку, це і бажання розвивати рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчат різні: дівчата частіше за все думають про красиву фігуру, гнучкість, гарні рухи тощо, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність [].

Інтерес – це усвідомлене вибірково позитивне ставлення до чогось, яке спонукає людину проявляти активність для пізнання об’єкта, який її цікавить. Інтерес характеризується шириною (наприклад, до багатьох видів спорту), глибиною (прояв спеціального інтересу до одного виду спорту), стійкістю (тривалість збереження), вмотивованістю (випадковий або свідомий, спеціальний інтерес проявляє людина), дієвістю (проявляє людина активність для задоволення інтересу або ж вона пасивна) [9].

Значення привабливості фізичної культури з віком змінюється. Якщо молодші школярі проявляють інтерес до рухової активності взагалі (діти люблять бігати, стрибати, гратись, не дуже задумуючись над тим, що це є засобом їх фізичного та психічного розвитку), то підлітки займаються фізичними вправами вже з якоюсь конкретною метою. У старшокласників на першому місці стоять мотиви, які пов’язані з їх життєвими планами, тобто з підготовкою себе для конкретної професійної діяльності [].

Особливості проведення спортивних квестів. Усі конкурсні завдання об’єднані єдиним сюжетом. Наявність яскравого та якісного обладнання та музичного супроводу для розвитку естетичного смаку дітей. Дотримання певного порядку станцій під час складання сценарію (2 станції з навантаженням високої або середньої інтенсивності, 1 станція- відпочинку). Застосування диференційованого підходу у виборі учасників на кожній станції, враховуючи приналежність учнів класу до певних медичних груп. Місце проведення: пришкільна територія (за сприятливих погодних умов), шкільні рекреації, актова зала, якщо це гра-подорож, якщо ж обирається естафетна форма проведення, то спортивна зала.

Суддівство: здійснюють заздалегідь підготовлені старшокласники під керівництвом учителя фізичної культури. Підбиття підсумків, нагородження переможців. Необхідно завчасно продумати форми заохочення дітей за якісне виконання вправ, першість в естафетах, винахідливість, спритність. При цьому слід подбати і про те, щоб кожна дитина відчула себе щасливою від участі в грі, а не потерпала через поразку. Нагороди можуть бути різними: медалі, вимпели, значки, емблеми, дипломи, кубки [].

За умови вмілого та правильного керівництва з боку дорослих ігрова діяльність у поєднанні з руховою активністю сприяє формуванню емоційної, моральної та інтелектуальної сфери дитини, розвитку її уяви, фізичному вдосконаленню, вихованню волі до дії та здатності до розвитку якостей, необхідних людині в трудовій та суспільній діяльності. Спортивний квест – один із засобів оптимізації та підвищення рухової активності учнів. Під час проведення спортивного квесту учні вчаться працювати в команді – підтримувати слабшого та радіти успіхам сильнішого товариша.

Диференційований підхід до підбору конкурсів дає змогу взяти участь у квесті майже всім учням класу. Під час переходу з однієї станції на іншу розвиваються навички орієнтування на місцевості за планом або словесним описом місця знаходження станції (пришкільна територія, шкільні рекриації).

Зв’язок з життям матеріалу для естафет та використання міжпредметних зв’язків дає змогу покращити якість засвоєння як певної рухової дії так і матеріалу з певного предмету. Для дітей молодшого шкільного віку гра є природною формою активності. Саме шляхом участі у різних іграх людина нагромаджує власний досвід, адже гратися – означає експерементувати. Будь-яка гра, а мистецьки організована – особливо, є новим досвідом, який , у свою чергу, стає джерелом нових знань, відчуттів, бажань, дій і умінь [].

Етапи створення та реалізації квест-технології відповідають загальним етапам діяльності людини, яка за видовими ознаками відповідає структурі учнівської (навчальної) та педагогічної діяльностей. Відтак, етапами створення та реалізації квесту є такі: організаційно-підготовчий, змістовий (етап реалізації) та результативний (табл. 1.1).

Пріоритетною формою набуття позитивної мотивації до занять фізичними вправами, збереження і зміцнення здоров’я школярів є система фізкультурно- оздоровчих і спортивно-масових заходів у школі:

а) система фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня у школі: фізкультхвилинки і фізкультпаузи, рухливі перерви, спортивний час у ГПД, спортивні гуртки і секції в позаурочний час, шкільні змагання з видів спорту, спортивні естафети для молодших школярів, спортивні свята, снігові спартакіади, КВК і ін. Всі вони проходять згідно Положення про шкільну спартакіаду і календаря спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів.

Для забезпечення належного щоденного обсягу рухової активності, крім уроків фізичної культур,и потрібен комплекс позаурочних занять. Тому передбачається проведення позакласних, додаткових і самостійних занять фізичними вправами, змагання турніри, ігри і конкурси, які сприяють поліпшенню здоров’я і задовольняють біологічну потребу дітей у русі. Класні керівники проводять тематичні класні години, конкурси малюнків, плакатів, віршів з гігієні школяра, інструктажі з попередження травматизму [].

Таблиця 1.1

Етапи створення та реалізації квест-технології

|  |  |
| --- | --- |
| Етапи розробки квесту | Вирішення наступних  завдань |
| Організаційно-підготовчий етап | * Визначення навчальних потреб учнів; * Визначення теми, мети квесту, типу квесту; * Формулювання сюжету та завдань; * Опис головних ролей учасників; * Складання плану роботи; * Визначення термінів реалізації квесту; * Розробка та створення додаткових необхідних документів (пам’ятки, рекомендації тощо) ; * Розробка питань для вхідного та вихідного опитування (визначення потреб учнів, визначення знань з обраної теми, визначення отриманих знань, рефлексія тощо) ; * Розробка критеріїв оцінювання діяльності учнів; * Підготовка списку інформаційних джерел; * Підготовка та заповнення платформи для реалізації квесту; |

Продовження табл. 1.1

|  |  |
| --- | --- |
| Змістовий етап  (етап реалізації) | * Ознайомлення учнів із сюжетом, основними питаннями, оргмоментами тощо; * Проведення та аналіз вхідного опитування; * Корегування сюжету та завдань квесту за результатами опитування (у разі потреби) ; * Об’єднання учнів у групи (за потребою) та розподіл завдань; * Ознайомлення учнів з платформою для реалізації квесту; * Ознайомлення учнів з критеріями оцінювання; * Проведення консультацій для учнів під час реалізації квесту; * Супровід проходження учнями квесту * Перевірка та оцінювання проміжних етапів |
| Результативний  етап | * Оцінювання діяльності учнів за розробленими критеріями; * Представлення результату діяльності учнів; * Проведення та аналіз вихідного опитування; * Формулювання висновків; * Рефлексія результатів квесту. |

Мотивація навчання в молодшому шкільному віці розвивається в декількох напрямках. Широкі пізнавальні мотиви (інтерес до занять) можуть вже до середини цього віці перетворитися у навчально-пізнавальні мотиви (інтерес до способів придбання знань), мотиви самоосвіти представлені поки найпростішою формою – інтересом до додаткових джерелом знання, епізодичним читанням додаткових книг. У першому і другому класах школярі здійснюють вольові дії головним чином за вказівкою дорослих, але вже в третьому класі набувають здатність здійснювати вольові акти відповідно до власними мотивами.

У найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, збуджує людину до здійснення певної дії. Важливим моментом ефективного проведення уроків з фізичної культури є активізація пізнавального інтересу на заняттях. Оскільки цей момент проводиться на початку уроку, отже від його якості проведення залежить в більшості випадків весь урок [, ].

Соціальні мотиви в цьому віці представлені бажанням дитини отримати головним чином схвалення вчителя. Молодші школярі проявляють активність лише для того, щоб бути хорошими виконавцями, перш за все для того, щоб заслужити прихильність до себе дорослих, в тому числі вчителя. Мотиви співробітництва та колективної роботи широко присутні у молодших школярів, але поки в самому загальному прояві. Інтенсивно розвивається в цьому віці цілепокладання в навчанні. Молодший школяр навчається розуміти і приймати цілі, які виходять від вчителя, утримує ці цілі протягом тривалого часу, виконує дії за інструкцією [].

Мотиви занять фізичною культурою умовно ділять на загальні та конкретні, що втім, не виключає їх співіснування. До перших можна віднести бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі, чим же займатися конкретно - йому байдуже. До других можна віднести бажання займатися улюбленим видом спорту, певними вправами. У початкових класах майже всі учні віддають перевагу іграм: хлопчики - спортивним, дівчинки - рухливим. Потім інтереси стають більш диференційованим: одним подобається гімнастика, іншим легка атлетика, третім - вільна боротьба [].

Мотиви відвідування уроків фізкультури у школярів теж різні: ті хто задоволений уроками ходять на них заради свого фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, а ті хто не задоволений уроками фізкультури (в основному дівчатка), відвідують їх заради позначки і щоб уникнути неприємностей через прогули.

Отже, аналіз методичної літератури та власні педагогічні спостереження під час підготовки та проведення спортивних квестів, дають змогу зробити певні висновки. Підготовка до спортивного квесту є стійким мотивом для якісної роботи учнів під час уроку фізичної культури.

# 2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ та ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 2.1. Завдання дослідження

Мета – дослідження впливу спортивних квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів.

Завдання дослідження*:*

1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми у педагогічній теорії та узагальнити досвід педагогічної практики з теми дослідження.
2. Визначити мотиви, що викликають інтерес до занять фізичною культурою у молодших школярів.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та рівень фізичної підготовленості у молодших школярів.

## 2.2. Методи дослідження

Під час проведення експерименту застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури;
2. Педагогічний експеримент;
3. Опитування;
4. Оцінка показників фізичної підготовленості;
5. Методи математичної статистики.

Опитувальник складався з наступних блоків:

1. Визначення мети занять фізичною культурою (табл. 2.1).

2. Визначення мотивів для занять фізичною культурою (табл. 2.2).

3. Визначення причин, які заважають забматися фізичними вправами (табл. 2.3).

Таблиця 2.1

Опитувальник щодо визначення мети занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Варіанти відповідей | Примітка |
|  | Бути частиною групи та знайти друзів |  |
|  | Взаємодіяти з іншими дітьми та весело проводити час. |  |
|  | Виховати морально-вольові якості |  |
|  | Виявити свої спортивні здібності та перемагати |  |
|  | Грати і розважатися |  |
|  | Досягти фізичної досконалості |  |
|  | Реалізувати власний природний змагальний дух |  |
|  | Розвинути в собі почуття прекрасного |  |
|  | Розвинути свої фізичні якості |  |
|  | Стати здоровим |  |
|  | Сформувати потребу в регулярних заняттях |  |
|  | Усвідомлити важливість фізичного здоров'я |  |

На основі аналізу були виявлені ставлення учнів до фізичного виховання, до традиційних засобів, мотиви що спонукають учнів до занять фізичною культурою, їх рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 2.2

Опитувальник щодо визначення мотивів для занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Варіанти відповідей | Примітка |
|  | Бажання бути членом команди |  |
|  | Бажання виконувати фізичні вправи |  |
|  | Бажання отримати гарну оцінку |  |
|  | Бажання перемогти |  |
|  | Задоволення потреби рухатися |  |
|  | Знизити вагу |  |
|  | Поліпшення самопочуття |  |
|  | Поліпшення стану здоров'я |  |
|  | Поліпшення фігури |  |
|  | Поліпшення фізичної підготовленості |  |
|  | Прагнення показати свої здібності |  |
|  | Спілкування з однолітками |  |

Для дослідження фізичної підготовленості нами використовувалися тести широко використовуються в теорії і практиці фізичної культури і спорту:

1. Біг на 30 м, с.

2. Стрибок в довжину з місця, см.

3. Нахил вперед з|із| положення|становища| сидячи, см.

4. Човниковий біг 4x9 метрів, с.

Тестування проводилося на початку і в кінці дослідження.

Таблиця 2.3

Опитувальник щодо визначення причин, які заважають забматися фізичними вправами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Варіанти відповідей | Примітка |
|  | Бажання є, але все якто не до фізкультури |  |
|  | Відсутність спортивного інвентарю та споруд |  |
|  | Відчуття невпевненості у своїх спортивних здібностях |  |
|  | Мало вільного часу |  |
|  | наявність фізичних обмежень або проблем зі здоров'ям |  |
|  | Не бачу в цьому користі |  |
|  | Не можу побороти себе, хоча розумію, що потрібно займатися |  |
|  | Негативні досвіди під час фізичних занять, такі як неприємні емоції або втрата самоповаги |  |
|  | Недостатність підтримки вчителів, батьків або колективу |  |
|  | Немає інтересів до занять фізичною культурою |  |
|  | Немає фізичних даних, здібностей |  |
|  | У виду великої завантаженості навчальної програми |  |

## 2.3. Організація дослідження

Для визначення ефективності впливу квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів проводився педагогічний експеримент на базі ліцею «Інтелект» Львівської міської ради. з вересня 2022 по травень 2023 р. включно. Відповідно до мети і завдань експерименту нами було створено експериментальну групу до якої увійшли учні 1 класу – 10 хлопчиків і 12 дівчаток. Досліджувана група брала участь у підготовці та проведенні 4 спортивних квестів протягом навчального року.

Спортивний-квест «Ми за здоровий спосіб життя».

Мета: закріпити раніше набуті знання дітей про значення здоров'я, необхідності вести здоровий спосіб життя. Прищеплювати гігієнічні навички, бажання дітей бути здоровими. Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я, повагу до здоров'я інших людей, сприяти підвищенню інтересу дітей до занять фізичною культурою та спортом.

Місце проведення: актова зала школи, навчальні кабінети.

Хід гри.

Квест – це пригоди. Під час гри кожна команда проходить станції – етапи, де вчителі проводять з гравцями рухливу гру і дають творче завдання. Вони також оцінюють виконання завдань і виставляють бали у маршрутному листі.

Квест починається із збору команд, їх представлення та оголошення правил гри.

Лунає спортивний марш.

Ведучий: Доброго дня всім. Раді вітати вас на сьогоднішній грі-квесті «Ми за здоровий спосіб життя»

Ведучий: Хто здоровий, той сміється

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини

Це ж чудово для людини.

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача,

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Бо здоров’я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно.

І доступні для людини

Всі дороги і стежини.

Ведучий: Дозвольте пояснити: квест – це спортивно-розважальна та інтелектуально-командна гра. Під час неї команди змагаються один з одним за перемогу та головний приз. Команди переміщаються від станції до станції та виконують різноманітні завдання.

Ведучий: Цей квест присвячений здоров’ю та всьому, що з ним пов’язане. Мета команд – виконати всі завдання першими!

Ведучий: Для успішного просування команди вперед і подолання перешкод на окремих етапах дій те почергово і дотримуйтесь правил.

Правило 1. Застосовуйте при виконанні завдань вашу енергію та креативність! У вас все вийде, рухайтесь далі та перемагайте!

Правило 2. Відвідуйте станції суворо за порядком, написаним в вашому маршрутному листі. На виконання кожного із завдань дається до 10 хвилин.

Правило 3. З Помічниками, як із суддями, не сперечаються!

Правило 4. Не консультуйтесь з членами інших команд, не заважайте та не допомагайте іншим командам. Це змагання, тому завдання кожної команди – перемогти! За порушення цього правила команду можуть відправити на перший етап змагань чи дискваліфікувати.

Бажаємо успіхів!

Станція 1. Конкурс капітанів «Зрозумій мене»

Капітанам пропонується показати своїй команді за 2 хвилини вид спорту, який вони отримають на жеребкуванні. Правильна відповідь принесе команді 2 бали.

* Фігурне катання.
* Важка атлетика.
* Настільний теніс.
* Легка атлетика.
* Футбол.
* Баскетбол.
* Гандбол.
* Волейбол.
* Гімнастика.
* Гонки.
* Вільна боротьба.
* Катання на лижах (біатлон).
* Плавання.
* Велоспорт.
* Шахи.
* Бокс.

Станція 2. «Без права на помилку».

Учасникам команд пропонується відповісти на запитання. За кожну правильну відповідь нараховується 1 бал.

Чи правда що…

* Нормальна температура тіла людини – 36,6? (Так)
* Йод видобувають із морських водоростей? (Так)
* Фрукти та овочі містять необхідні для організму підлітка вітаміни (Так)
* Вживання солодощів гарно впливає на розвиток організму? (Ні)
* Здоров’я дитини не впливає на її успіхи в навчанні (Ні)
* Сонячні ванни повинні тривати максимально довго? (Ні)
* Алкоголь у малих дозах корисний для здоров’я дітей і підлітків? (Ні)
* У футбольній команді – 12 гравців? (Ні, 11)
* Найменшим м’ячем користуються в настільному тенісі? (Так)
* Всі ми знаємо, що не тільки відмова від шкідливих звичок, а і правильне харчування може продовжити життя людини.

Станція 3. «Спортивна вікторина».

Командам пропонується відповісти на питання. За кожну правильну відповідь – 1 бал.

* Андрій Шевченко – футбол.
* Майкл Тайсон – бокс.
* Сергій Бубка – стрибки з жердиною.
* Девід Бекхем – футбол.
* Майкл Джордан – баскетбол.
* Яна Клочкова – плавання.
* Дієго Марадонна – футбол.
* Міхаель Шумахер – гонки.
* Зінедін Зідан – футбол.
* Шакіл О’Ніл – баскетбол.
* Лілія Подкопаєва – гімнастика.
* Євгеній Коноплянка –футболіст
* Ганна Безсонова – гімнастка
* Віталій Кличко – боксер
* Андрій Ярмоленко – футболіст

Станція 4. «Запитання про спорт»

* Який м’яч найважчий і найлегший ? (Набивний і тенісний)
* Скільки гравців у футбольній команді? (11)
* Скільки білих фігур у шахах? (16)
* Як часто проводять Олімпійські Ігри? (Один раз в 4 роки)
* Під час якої гри вболівальники кричать «Оле -оле -оле»? (Футбол)
* Під час якої гри вболівальники кричать «Шайбу-шайбу»? (Хокей)
* В якому виді спорту вдягають рукавиці? (Бокс)
* Назвіть зимові види спорту.
* (Лижні гонки ,біатлон,хокей,бобслей,фігурне катання ,слалом тощо)
* Назвіть літні види спорту. (плавання, гімнастика, велогонки, футбол, баскетбол, пляжний волейбол тощо)
* Назвіть ігри в яких грають в м’яч. (Водне поло ,мотобол,волейбол,баскетбол,футбол, хокей на траві,теніс тощо)
* Що захищає воротар? (Ворота)
* Хто такий Віталій Кличко? (Олімпійський чемпіон по боксу)
* Хто такий Андрій Шевченко? (Видатний футболіст сучасності)
* Хто така Яна Клочкова? (Олімпійська чемпіонка з плавання)
* Хто такий Міхаель Шумахер? (Гонщик, переможець «Формули-1»)

Станція 5. «Мелодія здоров’я».

Завдання для команд: пригадати та заспівати (кілька стрічок) якомога більшу кількість пісень, де згадується здоров’я, здоровий спосіб життя та все, що з ним пов’язано.

Оцінювання: Кількість пісень – кількість балів.

Станція 6. «Рух – це життя».

Естафета «Квіткова галявина».

Кожен учасник має підбігти до стіни і наклеїти свою квітку, так, щоб утворилась квіткова галявина.

Естафета 1. виконується на швидкість. Ведучий на станції, засікає час виконання на секундомір.

Естафета 2. «Стрибки через кольорові камінці».

Умови естафети:

1. Перестрибуючи через камінчики, дістатись найбільшого камня.

2. Оббігти найбільший камінь. Прибігти назад, передати естафету.

Естафета 3. «Веселкові кульки».

В нашій країні навіть небо незвичайне. По ньому пливуть веселкові хмаринки. Ваше завдання створити ці веселкові хмаринки.

На стартову лінію стають 7 учнів з класу. По моїй команді, вони починають надувати кульки по черзі. Перший учень надув кульку – піднімає руку з кулькою вгору. Як тільки перший підняв руку, другий учень починає надувати свою кульку.

Естафета 4. «Веселкові краби».

В нашій країні є веселкове море, де водяться веселкові краби. Обруч – це острівець. До обруча ви повзете крабом. Потім випростовуєтесь, оббігаєте обруч, і біжете до своєї команди, знову перетворюючись на учнів 1 класу.

Завдання виконується на швидкість.

Естафета 5. «Веселкова прогулянка».

Пропоную вам, малята покататся на веселковому транспорті. Ось наш веселковий автомобіль (мішок). Ви сідаєте в нього і стрибаєте до фішки. Біля фішки буде зупинка, на якій ви маєте вилізти з автомобіля, взяти його в руки, повернутися до своєї команди і стати в стрій. Завдання виконується на швидкість. Результат виконання записується в маршрутний лист.

Естафета 6. « Веселі стрибуни».

Жителі нашої країни вміють дуже гарно стрибати. Один раз на рік вони влаштовують змагання на кращого стрибуна. Пропоную і вам взяти участь у цих змаганнях. Всі стрибуни в колону за направляючим шикуйсь! Направляючий стає біля лінії і виконує стрибок в довжину з місця. За ним виконує наступний учасник. Враховуються 3 кращих результати з класу.

Станція 7. «Пізнайко».

Команда за 1 хвилину має до кожної букви слова «ЗДОРОВ’Я» підібрати якнайбільше інших слів які відносяться до здорового способу життя.

Наприклад, буква «З» – зарядка, загартовування, задор и т.д.

За правильну відповідь на кожну букву – 0,5 балів.

Д – дієта, душ, доріжка и т.д.;

О – обід, оптимізм и т.д.;

Р – режим, робота и т.д.;

О – операція, олімпіада, облік і т.д.;

В – вода, вітаміни, витривалістьі т.д.;

Я – яблуко.)

Станція 8. «Вітамінка»

А ви знаєте які продукти корисні? Якщо знаєте, то вам легко буде відгадати загадки. За кожну відгадану загадку команда отримує 1 бал.

Під землею народилась і для борщику згодилась. Мене чистять, ріжуть, труть, смажать, варять і печуть. (Картопля).

В нас білесенькі хустинки, Ми – маленькі намистинки, Виростали у стручках, А смачні у пиріжках, І у супчику, в борщі. Покоштуйте нас мерщій. (Квасоля).

Сидить панна у світлиці молода, червонолиця. Хто до неї завітає – вітамінами вгощає. (Морква).

І така ото бува: в мене – лише голова. Сто хустиночок на ній, полічити їх зумій! Хочеш їсти голубці – познімай хустинки ці! Я красуня головата, дуже рада всіх вітати! Навесні і в зиму злую вітаміни вам дарую. (Капуста).

Він такий смачний, кругленький, має щічки червоненькі. До смаку він в кожній страві. Роблять соки і приправи, соус, борщик і салат – люди з радістю їдять. (Помідор).

У темниці виростає та біленькі зубки має. Хоч гіркий він і пекучий, та корисний і цілющий. (Часник).

Як великою я стала, то сім плахт поначіпляла, довгі кісоньки взяла у віночок заплела. Тільки я сердита зроду: хто задивиться на вроду чи захоче скуштувати – буде сльози проливати. (Цибуля).

Станція 9. «Танцювальний марафон».

Ведучий включає підряд декілька музичних треків. Діти повинні активно танцювати.

Закінчення квесту.

По проходженню всіх етапів квесту учасники команд збираються в актовій (спортивній) залі для оголошення результатів. Нагородження переможців.

Спортивний квест «Готові до випробувань!» для учнів 1-4 класів.

Мета: Пропаганда здорового, активного способу життя, залучення до занять спортом, створити веселий настрій.

Завдання:

1. Залучати дітей до систематичних занять фізичною культурою.

2. Зміцнювати здоров'я учнів, виховання рішучості, сміливості, винахідливості.

3. Виховувати почуття колективізму, товариськості, взаємовиручки, «здоровий дух суперництва».

Місце проведення: парк.

Обладнання та інвентар: секундомір, свисток, фішки, м'ячі футбольні - 4, обручі - 4, крейда, канат - 2, пояси, кольорові стрічки, прапорці - 2, канат для перетягування.

Правила змагання: перемога в конкурсі приносить команді 2 бали, яка програла команда отримує 1балл.

Станція 1: «Спритний канатоходець».

Між двох дерев, на відстані приблизно 7-8м, натягнуть канати. Один зверху для рук, за який діти будуть держатись, другий нижче, по якому діти будуть ступати ногами. Завдання учасників – пройти по канату, натягнутому між двох дерев, руками триматися за другий канат, натягнутий вище. Переможе команда, учасники якої швидше впораються з цим завданням. Правило: наступний учасник починає рух по канату після того, як попередній учасник дійшовши до кінця торкнеться рукою або ногою другого дерева, на якому натягнуті канати.

Станція 2: «Переправа».

Учасники беруться руками за пояс (ліану), який прив'язаний на верхньому канаті, повиснувши на руках, треба перестрибнути нижній канат, не торкнувшись його і не зачепивши. Потім передає пояс (ліану) наступному учаснику. Так виконують всі учасники команди. Перемагає команда, учасники якої швидше переправилися на інший бік.

Станція 3: «Вибивало»

Команда, яка вибиває першої, ділиться на дві частини і розміщується з однієї й іншої сторони майданчика. Інша команда розміщується в центрі майданчика. Кидаючи м'яч, гравці однієї команди намагаються потрапити в гравців іншої команди. Час для кожного бою – 3хв. Після закінчення команди міняються місцями. Перемагає команда, яка за відведений час, м’ячем вибила більше гравців.

Станція 4: «Полювання» (конкурс капітанів).

Учасникам однієї команди чіпляють «хвостики». Капітан іншої команди, наздоганяючи учасників, збирає «хвостики». Потім учасники іншої команди одягають «хвостики» і так само інший капітан команди збирає їх. Перемогу для своєї команди отримає той капітан, який за відведений час збере більшу кількість «хвостиків».

Станція 5: «Гонка м'ячів».

Команди шикуються в колони. У кожної команди м'яч. За сигналом, учасник, що стоїть попереду, передає м'яч певним способом позаду стоячому учаснику команди. Всі учасники продовжують передавати м'яч далі. Коли м'яч отримує останній учасник, він біжить з м'ячем, стає попереду колони і передає м'яч знову назад по колоні. Способи передачі м'яча: - м'яч над головою - м'яч під ногами (ноги ширше плечей) - чергуючи м'яч над головою і під ногами.

Станція 6: «Взаємодопомога».

Команди будуються на стартовій лінії. Капітан команди з обручем стоїть на протилежному боці. За сигналом, капітан біжить до своєї команди, там другий учасник приєднується до першого і вони разом біжать до фінішу. Перший учасник залишається, а другий повертається до своєї команди за наступним учасником. Так всі учні переходять, поки вся команда не виявиться на фініші.

Станція 7: «Питання – відповідь».

1. Що на тілі людини символізує його силу? (М'язи).

2. Чи існує жіночий футбол? (Так).

3. Найкрасивіший вид спорту на льоду - це ... (Фігурне катання).

4. Прилад для вимірювання часу в спорті - це ... (Секундомір).

5. Спеціальне спорудження для безпеки стрільби - це (Тир).

6. Певне місце, з якого починається змагання, - це ... (Старт).

7. Вища спортивне досягнення, встановлене спортсменом або командою, - це ... (Рекорд).

8. Пристрій для збільшення швидкості плавця - це ... (Ласти).

9. Товсті мотузки, які використовуються для лазіння, - це ... (Канати).

10.Какой музичний інструмент сповіщає про початок і кінець раунду в боксі? (Гонг).

11. Сходження на гірські вершини - це ... (Aльпінізм).

12.Як називають спортсмена, який здобув перемогу в змаганнях? (Чемпіон).

13.Що зображено на олімпійському прапорі? (П'ять кілець).

14. Згадайте девіз Олімпійських ігор. («Швидше, вище, сильніше»).

15. У якому спортивному командному змаганні, щоб перемогти, треба задкувати назад? (Перетягування канату).

16. Яким войовничим словом можна назвати і жердину, і кільця, і бруси? (Снаряд).

17. Який стиль плавання люди запозичили у жаби? (Брас).

18. У якій грі дами найбільше стежать за своїми фігурами? (Шахи).

19. У який гімнастичної фігури є тезка серед птах? (Ластівка).

20. Сходження на важкодоступні гірські вершини. (Альпінізм).

Станція 8: «Перетягування каната».

Дві команди, беруться за канат, одна навпроти іншої, посередині каната пов'язана стрічка. За сигналом, команди тягнуть канат щосили, поки не перетягнуть команду - суперницю на свою сторону або за певну лінію.

Станція 9: «Саквояж Паспорту».

Кожній команді видається список речей, які необхідно зібрати. Чия команда збере все швидше всіх, та команда виграє. При цьому команда повинна зібратися в повному складі. Максимальний час – 10 хв.

1. Листя 5 різних дерев.

2. 5 польових квітів.

3. Лист подорожника.

4. Жучок.

5. Пір'ячко.

6. Колючка.

7. Гілочка акації.

8. Ракушка..

9. 3 камінчика різних кольорів.

10. Віночок.

11. Шишка.

«Ну ось і пройшли ми всі випробування, пора підвести підсумок наших змагань. Ви всі дуже старалися. Йде підрахунок очок і нагородження. Пора підвести підсумки». «Ми вітаємо переможців! А ті, хто програв нехай не вішають ніс, гарного всім настрою! Всім дякую зі участь!»

# 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На констатувальному етапі дослідження нами вивчена і проаналізована педагогічна, психологічна, методична література, матеріали з історії проблеми у вітчизняній та зарубіжній педагогічній літературі з теми дослідження. На даному етапі експерименту нами було проведено дослідження фізичної підготовленості учнів досліджуваної групи та мотивацію школярів до занять фізичною культурою.

Так, аналіз результатів анкетування учнів 1 класу дозволив виявити наступне. На питання: «Чого ви хочете досягти в результаті занять фізичною культурою?» в експериментальній групі найбільше число опитаних (41%) обрали «Досягти фізичної досконалості» (тобто 9 школярів надали цьому мотиву 1 ранг), 32% «Розвинути свої фізичні якості» (2 ранг); 27% − «Відпочити, розважитися» (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Визначення мети занять фізичною культурою учнями 1 класу на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування | Показники, % |
|  | Досягти фізичної досконалості | 41% |
|  | Розвинути свої фізичні якості | 32% |
|  | Відпочити, розважитися | 27% |
|  | Стати здоровим | 18% |
|  | Знайти друзів товаришів | 14% |

У результаті проведеного анкетування нами визначено основні мотиви спонукають до занять фізичною культурою (таблиця 3.2).

З таблиці 3.2 видно, що серед мотивів першу позицію займає мотив «Задоволення потреб у русі» (36%). На другому місці в ієрархії мотивів – «Прагнення показати свої здібності» (32%). Мотив «Поліпшення фізичної підготовленості» мав 18% Мотиви занять фізичною культурою в основному пов'язані з процесом діяльності, в отриманні вражень від суперництва (відчуття азарту, радість перемоги).

Таблиця 3.2

Мотиви, які спонукають учнів 1 класу до занять фізичною культурою на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування мотивів | Показники, % |
|  | Задоволення потреб у русі | 36% |
|  | Прагнення показати свої здібності | 32% |
|  | Поліпшення фізичної підготовленості | 18% |
|  | Бажання отримати гарну оцінку | 14% |
|  | Щоб не відставати від однолітків | 9% |

На даному етапі дослідження нами також проведено дослідження мотивів, що заважають занять фізичною культурою (табл. 3.3).

За результатами мотивів, що заважають занять фізичною культурою 41% респондентів висловилися, що у них мало вільного часу. У зв'язку з чим ми досліджували зайнятість учнів у позаурочний час і виявили, що дитячу музичну школу відвідують ,5%, ДЮСШ 9%, шкільні гуртки − 14,0% учнів. 50% − ніде не займаються.

Таблиця 3.3

Мотиви, що заважають займатися фізичною культурою учням 1 класу на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування мотивів | Показник,% |
|  | Мало вільного часу | 41% |
|  | Бажання є, але все як то не до фізкультури | 32% |
|  | Через велику завантаженістю навчальною програмою | 23% |
|  | Не можу побороти себе, хоча розумію, що потрібно займатися | 14% |
|  | Немає інтересів до занять фізичною культурою | 9% |

Наприкінці дослідження, з метою вивчення зміни мотивацій до занять фізичною культурою, нами було проведено повторне анкетування учнів експериментальної групи (таблиця 3.4).

Аналіз результатів опитування показав, що активізація навчально-пізнавальної діяльності шляхом впровадження спортивних квест-технологій сприяли підвищенню основних мотивів на ставлення до занять фізичною культурою у більшості учнів.

Так 50% учнів зазначили мотив «Покращення фізичної підготовки», 36% - «Поліпшення стану здоров'я», 27% «Бажання бути членом команди». Вони прагнуть до самовдосконалення, самовираження і самоствердження, до задоволення фізичних і духовних потреб.

Наприкінці заключного етапу дослідження було проведено повторне анкетування учнів експериментальної групи для виявлення основних мотивів, які заважають заняттям фізичною культурою (табл. 3.5).

Таблиця 3.4

Мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою учнів 1 класу наприкінці дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування мотивів | Показники, % |
|  | Поліпшення фізичної підготовленості | 50% |
|  | Поліпшення стану здоров'я | 36% |
|  | Бажання бути членом команди | 27% |
|  | Бажання перемогти | 18% |
|  | Прагнення показати свої здібності | 14% |

З`ясовано, що проведенній експеримент значно вплинув на мотиваційну сферу молодших школярів. Так, наприклад, дітей яким нецікаво займатися фізичною культурою не виявлено.

Найбільша кількість респондентів серед причин, які заважають займатися фізичними вправи виокремили велику завантаженістю навчальною програмою (32%) та брак вільного часу (27%).

Аналіз динаміки зазначених показників показав, що за умови вмілого та правильного керівництва з боку дорослих ігрова діяльність у поєднанні з руховою активністю сприяє формуванню емоційної, моральної та інтелектуальної сфери дитини, розвитку її уяви, фізичному вдосконаленню, вихованню волі до дії та здатності до розвитку якостей, необхідних людині в трудовій та суспільній діяльності.

Дослідження рівня фізичної підготовленості на початку експерименту дозволило виявити наступне (табл. 3.6).

Показники тесту біг на 30 м серед хлопчиків складали 6.90 ± 0.10, с і перевищували аналогічний показник серед дівчаток – 7.20 ± 0.20, с.

Таблиця 3.5

Мотиви, що заважають займатися фізичною культурою учням 1 класу наприкінці дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування мотивів | Показник,% |
|  | Через велику завантаженістю навчальною програмою | 32% |
|  | Мало вільного часу | 27% |
|  | Відсутність спортивного інвентарю та споруд | 23% |
|  | Бажання є, але все як то не до фізкультури | 18% |
|  | Не можу побороти себе, хоча розумію, що потрібно займатися | 14% |

Показники тесту стрибок в довжину з місця складали серед хлопчиків 118.30 ±1.00, см також перевищував показник серед дівчаток – 115.10 ± 0.50, см.

Показники тесту нахил вперед з положення сидячи у дівчат (6.50 ± 0.20, см) перевищував показники нахил вперед з положення сидячи у хлопчиків (4.40 ± 0.30, см).

Показники тесту човниковий біг 4х9м хлопчиків складали 14.10 ± 0.25, с і були нижчими, ніж аналогічні показники дівчаток (12.70 ± 0.20, с).

В кінці заключного етапу дослідно-експериментальної роботи нами було визначено рівень фізичної підготовленості учнів досліджуваної групи (табл. 3.6). Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості школярів першого класу протягом навчального року показав наступне (табл. 3.7).

У хлопчиків на початку дослідження середній результат в бігу на 30м склав 6.90±0.10 с, в кінці дослідження – 6.20 ± 0.10 с. Був виявлений достовірний приріст показників (P<0.001).

У стрибках у довжину середній результат хлопчиків на початку дослідження складав 118.30 ± 1.00 см, в кінці – 124,30 ± 1.00 см. Був виявлений достовірний приріст показників (P<0.001).

Розглядаючи результати в тесті «Нахил вперед з положення сидячи» було виявлено достовірні відмінності (P<0.001). Так, середній результат у хлопчиків на початок дослідження складав 4.40 ± 0.30 см, в кінці – 6.70 ± 0.40 см.

Якщо порівнювати показники хлопчиків першого класу по результатах в човниковому бігу, то виявлено, що достовірно (P<0.001) результати в кінці дослідження (12.20 ± 0.30 с) перевищують результати на початку дослідження (14.10 ± 0.25 с).

Аналогічна ситуація була виявлена і при дослідженні результатів дівчаток 1 класу. Так, показники дівчаток в кінці дослідження перевищували результати дівчаток на початку дослідження по всіх тестах.

У дівчаток на початку дослідження середній результат в бігу на 30м склав 7.20 ± 0.20 с, в кінці дослідження - 6.40 ± 0.20 с. Був виявлений достовірний приріст показників (P<0.01).

У стрибках у довжину середній результат дівчаток на початку дослідження складав 115.10 ± 0.50 см, в кінці – 119.40 ± 0.05 см. Був виявлений достовірний приріст показників (P<0.001).

Розглядаючи результати в тесті «Нахил вперед з положення сидячи» було виявлено достовірні відмінності (P<0.001). Так, середній результат у дівчаток на початок дослідження складав 6.50 ± 0.20 см, в кінці – 7.80 ± 0.20 см.

Якщо порівнювати показники дівчаток першого класу за результатами човникового бігу, то виявлено, що достовірно (P<0.001) результати в кінці дослідження (11.50 ± 0.20 с) перевищують результати на початку дослідження (12.70 ± 0.20 с).

Таблиця 3.6

Динаміка показників фізичної підготовленості ічнів 1 класу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | | | ПЕ | | КЕ | | tрозр. | Р |
| М | m | М | M |
| Хлопчики | 1 | Біг на 30м, с | 6,9 | 0,10 | 6,2 | 0,10 | 4,95\*\*\* | <0,001 |
| 2 | Стрибок в довжину з місця, см | 118,3 | 1,00 | 124,3 | 1,00 | 4,24\*\*\* | <0,001 |
| 3 | Нахил вперед з положення сидячи, см | 4,4 | 0,30 | 6,7 | 0,40 | 4,60\*\*\* | <0,001 |
| 4 | Човниковий біг 4x9м, с | 14,10 | 0,25 | 12,2 | 0,30 | 4,87\*\*\* | <0,001 |
| Дівчатка | 1 | Біг на 30м, с | 7,2 | 0,20 | 6,4 | 0,20 | 2,83\*\* | <0,01 |
| 2 | Стрибок в довжину з місця, см | 115,1 | 0,50 | 119,4 | 0,50 | 6,08\*\*\* | <0,001 |
| 3 | Нахил вперед з положення сидячи, см | 6,5 | 0,20 | 7,8 | 0,20 | 4,60\*\*\* | <0,001 |
| 4 | Човниковий біг 4x9м, с | 12,7 | 0,20 | 11,5 | 0,20 | 4,24\*\*\* | <0,001 |

Примітка: \*\* - відмінності достовірні P<0.01; \*\*\* - відмінності достовірні P<0.001

Найбільший абсолютний приріст серед показників як хлопчиків так і дівчаток було виявлено у тесті нахил вперед з положення сидячи – 52% у хлопчиків і 20% у дівчаток (табл.3.7).

Аналіз методичної літератури та власні педагогічні спостереження під час проведення експериментального дослідження дають змогу зробити певні висновки.

Таблиця 3.7

Абсолютний та відносний приріст показників фізичної підготовленості

учнів 1 класу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | | | Приріст показників | |
| абсолютний | відносний, % |
| Хлопчики | 1 | Біг на 30м, с | -0,70 | -10,14% |
| 2 | Стрибок в довжину з місця, см | 6,00 | 5,07% |
| 3 | Нахил вперед з положення сидячи, см | 2,30 | 52,27% |
| 4 | Човниковий біг 4x9м, с | -1,90 | -13,48% |
| Дівчатка | 1 | Біг на 30м, с | -0,80 | -11,11% |
| 2 | Стрибок в довжину з місця, см | 4,30 | 3,74% |
| 3 | Нахил вперед з положення сидячи, см | 1,30 | 20,00% |
| 4 | Човниковий біг 4x9м, с | -1,20 | -9,45% |

Підготовка до спортивного квесту та участь у них є стійким мотивом для якісної роботи учнів під час уроку фізичної культури, сприяє позитивній мотивації до занять фізичною культурою та активізації навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів.

# ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз стану проблеми у педагогічній теорії та узагальнення досвіду педагогічної практики дозволили зазначити, що молодший шкільний вік характеризується первинним входженням дитини в навчальну діяльність, оволодінням видами навчальних дій. Кожне з навчальних дій зазнає свої процеси становлення.

Практика показує що навчання як процес засвоєння знань, навичок і уміннь протікає успішно лише при досить високій пізнавальній активності дітей – прагненні до навчання, до оволодіння більш повними і глибокими знаннями. При навчанні школярів на уроках фізичної культури виховання навчально-пізнавальної активності має важливе значення.

Широкі можливості для підвищення в дітей інтересу до занять полягають в організації пізнавальної діяльності учнів та шляхом надання їм більшої самостійності, творчої ініціативи, шляхом ускладнення (у межах доступного) пізнавальних задач, що вимагають застосування набутих знанні і навичок в різних змінних умовах навчальної діяльності.

2. Визначено мотиви, що викликають інтерес до занять фізичною культурою у молодших школярів. Мотивація навчання в молодшому шкільному віці розвивається в декількох напрямках. Широкі пізнавальні мотиви (інтерес до занять) можуть вже до середини цього віці перетворитися у навчально-пізнавальні мотиви (інтерес до способів придбання знань), мотиви самоосвіти представлені поки найпростішою формою – інтересом до додаткових джерелом знання, епізодичним читанням додаткових книг. У першому і другому класах школярі здійснюють вольові дії головним чином за вказівкою дорослих, але вже в третьому класі набувають здатність здійснювати вольові акти відповідно до власними мотивами. Школяр може проявити наполегливість у навчальній діяльності, при заняттях фізкультурою. Соціальні мотиви в цьому віці представлені бажанням дитини отримати головним чином схвалення вчителя. Молодші школярі проявляють активність лише для того, щоб бути хорошими виконавцями, перш за все для того, щоб заслужити прихильність до себе дорослих, в тому числі вчителя. Мотиви співробітництва та колективної роботи широко присутні у молодших школярів, але поки в самому загальному прояві. Інтенсивно розвивається в цьому віці цілепокладання в навчанні.

Оздоровчий ефект занять фізичною культурою забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональними можливостями організму. Всі учні потребують індивідуального підходу. Нові підходи до організації фізичного виховання створюють сприятливі умови для формування особистості. Саме тому, відповідно до вимог сучасного покоління, виникає необхідність розробки новітніх технологій фізичного виховання молодших школярів.

3. Експериментально обґрунтовано ефективність впливу спортивних квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та рівень фізичної підготовленості у молодших школярів.

Впровадження квест-технологій підвищують рівень проведення традиційних занять фізичною культурою, вносять позитивні емоції, задовольняють потреби дитини у зміцненні здоров’я, формуванні позитивного і активного ставлення до здорового способу життя, успішності і процвітання, відповідності сучасному стилю життя, сприяють розвитку рухових здібностей учнів, їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Істотні відмінності в результатах дослідження хлопчиків експериментальної групи зафіксовано за показниками бігу на 30м (Р<0,001); у стрибках у довжину (P<0,001); в тесті «Нахил вперед з положення сидячи» (P<0.001); в човниковому бігу (P<0.001).

Достовірні відмінності виявлено серед всіх показників фізичної підготовленості дівчат: за показниками бігу на 30м (Р<0,01); у стрибках у довжину (P<0,001); в тесті «Нахил вперед з положення сидячи» (P<0.001); в човниковому бігу (P<0.001).

Найбільший абсолютний приріст серед показників як хлопчиків так і дівчаток було виявлено у тесті нахил вперед з положення сидячи – 52% у хлопчиків і 20% у дівчаток.

# Перелік літературних джерел

1. Ареф’єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навчальних закладів ІІ-IV рівнів акредитації. Кам’янець Подільський : Абетка НОВА, 2001. 384 с.
2. Бабич В. І., Полулященко Ю. М. Формування соціального здоров’я сучасних школярів в умовах реформування загальної середньої освіти (реальний стан та перспективи. *Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров’я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві : колективна монографія* за гол. ред. Ю. М. Полулященка. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. С. 62-87
3. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно- орієнтованому виховному процесі життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні.* Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 172-173.
4. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів. *Наукові записки.* *Серія: Педагогічні науки.* Вип. 54. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. С. 23-26.
5. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія*. 1998. № 4. С.41-47.
6. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культуриі спорту: Метод реком. (для вчителів фіз. культури). Умань: Вид-во Умань. держ. пед. ин ту. 2003. 52 с.
7. Безропильний О.П. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури шляхом удосконалення методичного забезпечення шкільних спортивних майданчиків. *Фізичне виховання дітей і молоді*. Київ, 1990. Вип.13. С.33-35.
8. Бойченко Т.Є., Здоров’язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров’я і фізична культура*. №11. 2015. С.32-35.
9. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2014. С. 320-354.
10. Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис Ін-т вищої освіти АПН України, Нац. пед. ун-т ім. М. П.Драгоманова ; редкол. В. П. Андрущенко [та ін.]. К. : Гнозис, 2009. С. 153-155.
11. Вітвицька С. С. Практикум з педагогіки вищої школи : навч. посіб. за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури С. С. Вітвицька. К. : Центр навч. л-ри, 2005. 396 с.
12. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. Ів. Франківськ, 1993. С. 144.
13. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник. Харків: „ОВС”, 2004. 176 с.
14. Грабчак Д. В. Освітній веб-квест як нова Інтернет-технологія навчання елективних курсів з фізики Інформаційні технології навчання в освіті. URL : [http: ite.kspu.edu webfm\_send 299](http://ite.kspu.edu/webfm_send/299) .
15. Гриневич М. С. Медiаосвiтнi квести *Вища освіта України*. 2009. №3. Дод. 1. Тем. вип. *Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології*. Київ : Гнозис, 2009.С. 153-155.
16. Гусев В. Основи формування інтересу до уроків фізичної культури. *Завуч.* 2002. № 15. С.13-14.
17. Державний стандарт початкової освіти (2018 р.). URL: https: zakon.rada.gov.ua laws show 87-2018-%D0%BF#Text
18. Добровольська Н. В. Використання інноваційної технології веб-квест при викладанні математичних дисциплін для майбутніх менеджерів Віртуальний університет ЛДУ БЖД : [сайт]. URL : http: goo.gl imikcm
19. Дубасенюк О. А. Передумови розвитку андрагогіки як чинника особистісного та професійного зростання дорослого. *Андрагогічний вісник*. 2013. Вип.4. С. 26-33.
20. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
21. Желізняк Л. Д. Технологія «Веб-квест» на уроках інформатики. URL : [http: osvita.ua school lessons\_summary edu\_technology 30734](http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/30734/) .
22. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : http: zakon4.rada.gov.ua laws show 3808 12.
23. Квест це дуже просто!: методичний посібник [укл. Болдовський В. В., Шустка В. М.]. Канів: 2018. 43 с.
24. Квест-технологія як ефективна форма організації освітньої діяльності дошкільника: методичний посібник [авторський колектив Запорізького ЗДО № 145]. Запоріжжя: 2017. 86 с.
25. Кононець Н. Технологія веб-квест у контексті ресурсно-орієнтованого навчання особистості. *Витоки педагогічної майстерності*. 2012. Вип.10. С.138
26. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков Теория и методика физического воспитания. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения Под ред. Т.Ю.Круцевич. Київ : Олимпийская литература, 2003. С. 8-20.
27. Лозова В.І. Пізнавальна активність школярів. X.: Основа, 1990. 348 с.
28. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : МАУП, 2000. 256 с.
29. Москаленко Н. В. Теоретико методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів. *Спортивний вісник Придніпров’я.* 2006. № 1. С. 13-15.
30. Москаленко Н.В. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров’я.* 2005. № 2. С. 37-39.
31. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148 2004. 81 с.
32. Новик І. М. Використання web-квестів у професійній підготовці майбутніх учителів початкової школи до діагностичного супроводу розвитку пізнавальних інтересів учнів. Гуманітарний університет вісник ДВНЗ ім. Г. Сковороди» «Переяслав-Хмельницький : URL : http: goo.gl UCGQ3h 168
33. Образовательные веб-квесты Информационные технологии в образовании : URL : http: ito.edu.ru 1999 III 1 30015.html
34. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Вища школа, 1975. 98 с.
35. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
36. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2. С. 19-23.
37. Островерхова Н.М. Аналіз уроку: концепції, методики, технології. Київ: Фірма “ІНКОС”, 2003. 352 с.
38. Присяжнюк Л. Екологічний квест як освітня технологія. *Дошкільне виховання*. 2018. № 6. С. 12-13.
39. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 р. # 988-р.
40. Проведення спортивно масової роботи в школі : методичний посібник. Уклад. Гринюк В.І., Гаврищук В.О., Гавлюк В.В. Чернівці, 2013. 51 с.
41. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи здоров’я і фізичної культури, 1-11 класи. Київ. Початкова школа, 2001р.
42. Семеренський В. Народні ігри та їх роль у розвитку творчої активності учнів. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 1. С.54-55.
43. Сисоєва С. Педагогічні технології визначення, структура, проблеми впровадження. URL : [http: www.archive.nbuv.gov.ua portal soc\_gum npo 2002\_4 Sysoyeva.pdf](http://www.archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/npo/2002_4/Sysoyeva.pdf).
44. Смирнов І.Н. Здоров’я людини як філософська проблема. *Питання філософії.* 1985. № 7. З. 83-93 с.
45. Сокол І. М. Впровадження квест-технології в освітній процес : навч. посіб. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 108 с.
46. Сокол І. М. Квест як сучасна інноваційна технологія навчання *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. пр*. Рівне : РДГУ, 2013. Вип. 7 (50). С. 168-171.
47. Сокол І. М. Квест: метод чи технологія? *Комп’ютер у школі та сім’ї*. 2014. № 2. С. 28-31.
48. Сокол І. М. Класифікація квестів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр.* [редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2014. Вип. 36 (89). С. 369-375.
49. Стаєнна О. Квест-технологія: гра, пошук, дослідження. *Дошкільне виховання*. № 7. 2019. С. 3-4.
50. Станкин М. І. Спортивна педагогікаа. Київ : Наука, 1983. 71 с.
51. Статкевич А. Г., Фенчук О. О. Веб-квест як інноваційна проектна методика навчання іноземної мови URL : [http: nniif.org.ua File 12sagvky.pdf](http://nniif.org.ua/File/12sagvky.pdf)
52. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини Запоріз. держ. ун т. Запоріжжя, 1999. 308 с.
53. Теорія и методика фізичного виховання Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту Під ред. Т.Ю.Круцевич. Київ: НУФВСУ»Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 320-353.
54. Тихомирова О. В. Міфічний квест у літературній спадщині Дж. Р. Р. Толкіна : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філол. наук : 10.01.04 : література зарубіжних країн О. В. Тихомирова. К., 2003. 20 c.
55. Ткачук Г. В. Методика використання освітніх веб-ресурсів у процесі підготовки майбутніх учителів інформатики: монографія Г. В. Ткачук. Умань: Видавець «Сочінський», 2011. 177 с.
56. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2 х частинах: Навчальний посібник Шиян Б.М.. Тернопіль, 2001. 217 с.
57. Bernie Dodge. Some Thoughts About WebQuests. URL : [http: webquest.sdsu.edu about\_webquests.html](http://webquest.sdsu.edu/about_webquests.html).
58. Dodge B. Some Thoughts About WebQuests B. Dodge WebQuestørg . URL : http: webquest.sdsu.edu about\_webquests.html, free.
59. Pradeep R. Vanguri, Cynthia Szymanski Sunal, Elizabeth K. Wilson and Vivian H. Wright. WebQuests in Social Studies Education. URL : [http: www.ncolr.org jiol issues pdf 3.2.5.pdf](http://www.ncolr.org/jiol/issues/pdf/3.2.5.pdf) .