МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Л.Г. Жолудь

Керівник доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

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 СТУДЕНТУ

ЖОЛУДЮ ЛЕОНІДУ ГЕННАДІЙОВИЧУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Особливості організації спортивно-масової роботи з учнями молодшого шкільного віку

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 09.07.2021 року №1070-с

2. Строк подання студентом роботи 22 листопада 2021 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 – 45,93% у хлопчиків і 18,61% у дівчаток.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити 1)Здійснити 1. 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.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 12 таблиць, 83 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 21 вересня 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2020 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень-жовтень 2020 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень, 2020 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2020-травень 2021 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2021 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2021 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2021 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Жолудь

(підпис)

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

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.О. Коваленко

(підпис)

Зміст

[Реферат 5](#_Toc90221154)

[Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7](#_Toc90221155)

[Вступ 8](#_Toc90221156)

[1 Огляд літератури 10](#_Toc90221157)

[1.1 Анатомо-фізіологічні особливості та специфіка педагогічного процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку 10](#_Toc90221158)

[1.2 Спортивно-масова робота з учнями молодшого шкільного віку як фактор підвищення інтересу до фізичної культури 29](#_Toc90221159)

[1.3 Квестові технології у сучасному процесі фізичного виховання як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою в учнів 42](#_Toc90221160)

[2 Завдання, методи та організація дослідження 55](#_Toc90221161)

[2.1 Завдання дослідження 55](#_Toc90221162)

[2.2 Методи дослідження 55](#_Toc90221163)

[2.3 Організація дослідження 58](#_Toc90221164)

[3 Результати дослідження 67](#_Toc90221165)

[Висновки 77](#_Toc90221166)

[Перелік літературних джерел 79](#_Toc90221167)

# Реферат

Дипломна робота містить 86 сторінок, 12 таблиць, 83 літературних джерел.

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

Об'єкт дослідження – спортивно-масова робота з учнями молодшого шкільного віку

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<0,05); 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<0,05); в тесті «Нахил вперед з положення сидячи» (P<0.001); в човниковому бігу (P<0.01).

Найбільший абсолютний приріст серед показників як хлопчиків так і дівчаток було виявлено у тесті нахил вперед з положення сидячи – 45,93% у хлопчиків і 18,61% у дівчаток.

МОТИВАЦІЯ, СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА, УЧНІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ , ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, КВЕСТ-ТЕХНОЛОГІЇ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕННІСТЬ

ABSTRACT

Thesis contains 86 pages, 12 tables, 83 references.

The purpose of the study is the impact of quest technologies on the formation of positive motivation for physical education in junior high school students.

The object of research - sports and mass work with primary school students

Research methods - analysis of scientific and methodological literature; pedagogical experiment; questionnaires; assessment of indicators of physical fitness; methods of mathematical statistics.

Significant differences in the results of the study of boys in the experimental group were recorded in terms of running at 30 m (P <0.001); in long jumps (P <0,05); in the test "Leaning forward from a sitting position" (P <0.001); in the shuttle run (P <0.001).

Significant differences were found among all indicators of physical fitness of girls: in terms of running 30m (P <0,01); in long jumps (P <0,05); in the test "Leaning forward from a sitting position" (P <0.001); in the shuttle run (P <0.01).

The largest absolute increase among both boys and girls was found in the test of leaning forward from a sitting position - 45.93% for boys and 18.61% for girls.

MOTIVATION, SPORTS AND MASS WORK, STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL AGE, PHYSICAL CULTURE, QUEST TECHNOLOGIES, PHYSICAL PREPARATION

# 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

Розбудова національної системи освіти активізувала педагогічні пошуки, зокрема пошуки оптимальної організації навчально-виховного процесу, який поєднує практичні дії: планування, педагогічний аналіз, коригування, збір інформації, аналітичне оцінювання інформації, контроль, стимулювання. 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 [, ].

Однією з нагальних проблем освітнього простору є урізноманітнення навчального процесу, активізації пізнавальної діяльності учнів, розширення сфери їх інтересів. Це потребує впровадження новітніх форм, методів та технологій навчання. 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.

Об'єкт дослідження – спортивно-масова робота з учнями молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – шляхи і засоби формування позитивної мотивації до занять фізичної культури у молодших школярів.

Мета – дослідження впливу 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 процес фізичного виховання буде сприяти позитивній мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів

Теоретичне значення дослідження зберігається в теоретичному обумовленні проблеми активізації навчальної діяльності на уроках фізичної культури та обґрунтуванні шляхів і засобів формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів.

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

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Анатомо-фізіологічні особливості та специфіка педагогічного процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної|спільної| системи виховання повинно забезпечити розвиток фізичного, морального здоров’я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особи|особистості|, фізичну і психологічну| підготовку до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів|коштів| оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних|всіляких| форм рухової| активності.

Фізичне виховання – один з напрямків|направлень| діяльності загальноосвітніх| і спеціальних шкіл, складова всієї системи виховання|, навчання|вчення|, утворення і оздоровлення дітей 6-17 років [].

Специфіка педагогічного процесу фізичного виховання визначається: переважною дією на рухові здібності людини; безпосереднім створенням|створінням| оздоровчого ефекту.

Мета|ціль| фізичного виховання в шкільні роки – укріпити|зміцнити| здоров’я, підвищити рівень фізичного стану|достатку|, фізичну підготовленість і працездатність, задовольнити потреби окремих учнів і суспільства| у формуванні духовно і фізично розвиненої людини і його ак­тивної| життєвої позиції.

До завдань|задач|, що вирішуються|рішають| в молодшому шкільному віці, відносяться:

- зміцнення здоров’я, поліпшення|покращання| постави, профілактика  
плоскостопості|, сприяння гармонійному фізичному розвитку|, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього| середовища|середи|;

- оволодіння основами різноманітних|всіляких| життєво важливих|поважних| рухів|;

- розвиток координаційних (точність відтворення и  
диференціювання| просторових, тимчасових і силових  
параметров| рухів, рівновага, ритм, швидкість|прудкість| і точность  
реагування| на сигнали, узгодження рухів, ориєнтува­ння| в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості і гнучкості) здібностей;

- формування елементарних знань про особисту|особову| гігієну, ре­жим| дня, впливі фізичних вправ на стан|достаток| здоров’я; працездатність і розвиток рухових здібностей;

- вироблення уявлень про основні види спорту, про снаряди і інвентар, які в них застосовуються, про дотримання правил техніки безпеки під час занять;

- залучення до самостійних занять фізичними  
вправами|, руховими|жвавими| іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересів до певних| видів рухової активності і виявлення здатностей| до тих або інших видів спорту;

- виховання дисциплінованості, доброзичливого відношения| до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час| виконання фізичних вправ; сприяння развитку психічних| процесів (уявлення|вистави|, пам’яті, мислення і ін.) в ході рухової діяльності [, ].

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціальних організованих занять фізичною культурою.

Використання великої кількості різних форм організації заня­ть| фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання| дозволяє найефективніше задовольняти потребу учнів в руховій активності і вирішувати|рішати| завдання|задачі| фізичного виховання школярів| на різних етапах вікового розвитку їх організму.

У практиці фізичного виховання школярів всі види занять поділяють на дві групи: уроки і позаурочні форми.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість|, загальну|спільну| фізичну підготовленість до будь-якої|усякої| діяльності і відрізняються| найбільшим багатством змісту|вмісту|. Вони грають істотну|суттєву| роль в створенні|створінні| передумов для організації і успішного розгортання спортивної підготовки учнів. Діти в ході уроків знайомляться|ознайомлюються| з|із| | видами спортивних вправ, оволодівають основами техніки, до­сягають| більш високого рівня розвитку рухових якостей, отримують | початкове уявлення про види спорту [].

Чинники|фактори|, що визначають специфіку уроків фізичної культури в школі: основна спрямованість і конкретні завдання|задачі|; вікові особливості і можливості|спроможності| дітей; численність і неоднорідність складу класів; наочно-просторове середовище|середа| (місце занять, устаткування|обладнання|, інвентар і так далі); тривалість уроку - максимум 45 мін; місце уроку в загальному|спільному| розкладі.

Уроки включені в шкільний розклад нарівні з іншими навчальними предметами і обов’язкові для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази на тиждень, їх зміст|вміст| визначається програмами.

В уроці як основній формі організації занять створюються всі умови для вирішення завдань|задач| освіти|утворення|, оздоровлення і виховання. На базі| знань, рухових умінь і навичків|навичок|, фізичної підготовленості,  
отриманих| в процесі уроків, успішно здійснюється педагогічний  
процес| в позаурочних формах занять, які проводяться з|із| школярами в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами|.

Для фізичного виховання школярів найбільш характерні|вдача| ком­плексні| уроки, які створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані| на всебічну|всебічну| загальну|спільну| підготовку до будь-якої руховою діяльності|, відрізняються багатством змісту|вмісту| і складністю методичного забезпечення. Шкільні уроки фізичної культури об’єднують завдання|задачі| по формуванню або вдосконаленню специфічних знань, умінь і навичків|навичок|; вирішують|рішають| завдання|задачі| вдосконалення фізичного розвитку і укріп­лення| здоров’я, розвитку рухових, інтелектуальних, вольових і емоційних якостей.

Головним аспектом організаційно-методичного напряму|направлення| сучасного| уроку фізичної культури має бути: придбання|надбання| навичків|навичок| і умінь самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних| інтересів і |предметних| використання системи домашніх|хатніх| завдань|задавань| на основі найбільш раціональних мето­дів| організації навчання|вчення| школярів.

Ці вимоги витікають із|із| загальних|спільних| і методичних принципів фізичного виховання і обов’язкові при проведенні уроків у всіх класах [].

Основною фор­мою | занять фізичними вправами в початковій школі є| урок фізичної культури, який будується у відповідності із|із| загальними|спільними| педагогічними положеннями|становищами|, а також з|із| мето­диченими| правилами фізичного виховання. Специфіка завдань|задач| і змісту|вмісту| програми по фізичному вихованню обумовлює| деякі особливості уроку фізичної культури з|із| урахуванням| вікових особливостей.

Для молодшого шкільного віку ведучими на уроці є|з'являються| завдання|задачі| вдосконалення природних рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання|кидання|, лазіння і тому подібне). На одному уроці доцільно вирішувати|рішати| не більше 2-3 задач, пов’язанних із|із| засвоєнням або вдосконаленням навчального материалу|. Чим молодше клас, тим більше уваги приділяється|уділяє| укреп­ленню| м’язів стоп і формуванню правильної постави. На кожному уроці обов’язково проводяться рухові|жваві| ігри. Игровой матеріал повинен займати|позичати| приблизно половину загального часу| занять з|із| дітьми у віці до 10-11 років.

При навчанні|вченні| учнів основним видам рухів потрібно більше| уваги звертати на правильність і точність виконання вправ (школа рухів), а також поєднувати|сполучати| процес навчання| з|із| вихованням рухових якостей.

Здібність до запам’ятовування рухів у дітей швидко росте|зростає| від 7 до 12 років, а з 13 років розвиток рухової пам’яті декілька сповільнюється.

У дітей молодшого шкільного віку по можливості треба виключити значне статичне напруження|напруження| і вправи, пов’язані з натуженням (затримка дихання).

Одним з напрямків|направлень| активізації рухових дій учнів молодших класів є|з'являється| виконання різних вправ (рухів) під дидактичні розповіді|оповідання|. Бажано, щоб|аби| ці розповіді|оповідання| носили тематичний (сюжетний) характер|вдачу| і мали віршовану форму [, ].

Сюжетні уроки дозволяють наблизити зміст|вміст| навчального матеріалу до вікових особливостей дітей. Пояснення кожної вправи повинне носити сюжетний характер|вдачу|, що дозволяє дітям самостійно імітувати рухи. В даному випадку фізичні вправи набувають форми гри.

Відмінною особливістю навчальних занять в початковій школі є|з'являється| акцент на вирішення освітніх завдань|задач|: оволодіння школою рухів, формування елементарних знань про основи фізичної культури і здоровий спосіб життя [].

Фізичне виховання дітей не можна повністю|цілком| здійснити тільки|лише| на уроках фізичної культури. Необхідна додаткова рухова діяльність|задавань|, якою займаються у вигляді домашніх|хатніх| завдань по фізичній культурі. За допомогою домашніх|хатніх| завдань|задавань| вирішуються|розв'язуються| наступні|слідуючі| навчально-виховні завдання|задачі|: підвищення рухової активності дітей; зміцнення основних м’язових груп; формування правильної постави; підготовка до виконання навчальної програми [, ].

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи. Мета|ціль| занять фізичними вправами в режимі навчального дня створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках (підвищення або відновлення).

Види занять фізичними вправами в режимі навчального дня школи: гімнастика до навчальних занять; фізкультурні хвилинки в процесі навчальних занять; заняття фізичними вправами на подовжених перервах|перервах|; щоденні фізкультурні вправи в групах продовженого дня.

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня дуже обмежені| за змістом, оскільки|тому що| підпорядковані вирішенню вузьких гігієнічних| завдань|задач|. Будучи щоденними, вони істотно|суттєвий| доповнюють уроки, та сприяють гармонійному фізичному розвитку школярів.

Позакласні і позашкільні заняття фізичними вправами. Позакласні і позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, заповнення його доцільною руховою діяльністю з метою всебічного|всебічного| фізичного вдосконалення|, забезпечення активного відпочинку.

Виокремлюють два види позакласних і позашкільних занять: системати­чні| і епізодичні. Систематичні заняття проводяться в секціях по видах спорту, в групах з урахуванням|з врахуванням| інтересів учнів (різновиди аеробіки, східне єдиноборство, | плавання, різні види фітнесу і так далі)

При комплектуванні груп необхідно враховувати інтереси школярів|, рівень їх фізичного стану|достатку|, розвитку рухових якостей, особливості статури.

Епізодичні заняття – щомісячні дні здоров’я і спорту, змагання|, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята і розваги|.

У загальноосвітній школі створюються також групи початкової підготовки| ДЮСШ для учнів, які бажають займатися вибраним видом спорту. Специфічні завдання|задачі|: задоволення особистих|особових| інтересів, потреб в області фізичної культури; поступовий перехід до спортивної спеціалізації і послідовне вдосконалення у вибраному виді спорту; навчання|вчення| елементарним організаторським і методичним знанням, придбання| умінь, необхідних для самостійних занять і здійснення| суспільно-корисної діяльності в області фізичної культури|; виховання потреби систематично виконувати фізичні вправи [].

Головним завданням фізичного| виховання дітей молодшого шкільного віку є укріплення|зміцнити| і підтримати здоров’я, забезпечення загальної|спільну| физкультур­ної| освіти|утворення| в єдності зі|із| всебічним|всебічним| розвитком фізичних здібностей|, удосконалення|вдосконалювати| статури, формуваня особистісних якостей.

Зміст|вміст| уроків фізичної культури визначений програмами, які розроблені для кожного класу, але|та| об’єднані|з'єднані| загальною|спільною| спрямованістю, завданнями|задачами|, а також послідовним розгортанням навчально­го| матеріалу. Цим забезпечується системність і цілісність учбово-виховного процесу впродовж|упродовж| всього періоду навчання|вчення|. Фізі­чеськая культура включена в учбовий план шкіл нарівні з іншими предметами [].

Особливості навчання|вчення| руховим діям школярів. Навчання руховим діям в шкільному віці спрямовано|спрямований| перш за все|передусім| на формування, поглиблення і розширення спеціальних знань у вигляді уявлень|вистав|, узагальнень і понять, закономірностей, принципів і правил рухової діяльності. У єдності з|із| навчанням|вченням| руховим| діям удосконалюються інтелектуальні уміння і здібність| спостерігати, аналізувати, узагальнювати, порівнювати, оцінювати рухи| і умови. Навчаючи|виучувати| рухам, необхідно послідовно підводити учнів до вирішення все більш складних завдань|задач|. Структура про­цесу| навчання|вчення| в практиці фізичного виховання школярів зберігає загальноприйняті етапи (початкове і поглиблене розучування і вдосконалення|). Компоненти змісту|вмісту|, методи і методичні приклади|зразки| мають бути конкретизовані відповідно до вікових особливостей тих, що займаються [, ].

Сила і врівноваженість|урівноваженість| нервових процесів у дітей молодшого шкільного віку відносно| невеликі, переважає збудження. Це викликає|спричиняє| порівнянно| швидку стомлюваність, підвищену збудливість і обмежену| в часі концентрацію уваги. Разом з тим|в той же час|, висока реактивність і пластичність нервових процесів створюють фізіологічний| базіс, необхідний для швидкого і точного освоєння рухових | навичків|навичок|. Темпи природного приросту спритності|жвавості| у відсотках| до попереднього віку складають у хлопчиків (дівчаток) 8-9 років - 15 (8)%, а 10-11 років - 8 (9)%. По деяких вправах в рів­новаги|, метанню|киданню||ціль|, елементам | акробатики, спортив­ної| і художньої гімнастики молодші школярі не поступаються більш старшим віковим групам [, ].

До віку 7-12 років в основному сформований нейрофізіологі­чний| базіс для розвитку швидкісних здібностей. Найбільш великі| темпи приросту рухової функції у хлопчиків (дівчаток) відбуваються|: швидкості|прудкість| рухів ніг і тулуба - в 7-9 і 10-11 років; аеробної витривалості - в 8-9 і 10-11 років; гнучкості хребт|хреба - в 9-10 років; статичної рівноваги - в 9-10 (8-9 і 11-12 років); силовій динамічній витривалості згиначів| тулуба - в 11-12 (9-12 років); сили розгиначів ніг у дівчаток - в 9-12 років, а розгиначів тулуба - в 10-11 років. У дівчаток періоди найбільш інтенсивного приросту рухових здібностей більш концентровані у часі|. Починаючи|розпочинати| з|із| 12 років цей процес у них лише епізодично харак­теризується| високими темпами зростання|зросту|. Молодший шкільний вік є| оптимальним для початку занять спортивною діяльністю. Управління тренувальним процесом повинне базуватися| на контролі рухових здібностей і їх порівнянні із|із| вихідними| значеннями [, ].

Одне з основних завдань|задач| фізичного виховання молодших школярів полягає в тому, щоб|аби| сприяти розвитку в них таких фізичних якостей, як спритність|жвавість|, швидкість, сила, витривалість і ін. Це сильний складний процес, обумовлений біологічними і соціальними чинниками|факторами|. Природне фізіологічне зростання|зріст| організму супроводиться|супроводжується| зростанням|зростом| рухових можливостей|спроможностей|. Проте|однак| розвиток рухів дитини|дитяти| відбувається|походить| в певних соціальних умовах, де рухова функція виступає|вирушає| як компонент доцільної усвідомленої діяльності Розвиток рухових можливостей|спроможностей| дитини|дитяти| залежить від її рухової діяльності і, зокрема, від змісту|вмісту| і методів, занять фізичною культурою.

У молодшому шкільному віці розвиток фізичних якостей має свої особливості: спритність|жвавість|, а також і швидкість рухів розвиваються інтенсивніше, ніж сила і витривалість. Нерівномірність розвитку фізичних якостей зумовлюється закономірностями онтогенезу рухової функції людини. У дітей з 7 до 12-13 років спостерігаються зрушення|зсуви| в розвитку координації рухів. У цей період швидко розвивається руховий аналізатор. Враховуючи це важливе|поважне| значення для визначення такого змісту|вмісту| і методів фізичного виховання, які б сприяли розвитку у дітей фізичних якостей відповідно до вікових особливостей кожного з них. Зрозуміло, що в процесі фізичного виховання слід здійснювати гармонійний вплив на розвиток фізичних якостей.

Розвиток спритності|жвавості| рухів має першорядне|первинне| значення в молодшому шкільному віці. Він займає|позичає| важливе|поважне| місце в підготовці учнів до здійснення точних рухів, які зустрічаються в учбовій діяльності і грають важливе|поважне| значення в підготовці дітей до трудової діяльності. Як відомо, з|із| постійним удосконаленням техніки, праця на виробництві вимагає все менше фізичних зусиль і ставить вищі вимоги до точності і своєчасності рухів. Для управління сучасними механізмами точність рухів так само необхідна, як і глибокі знання про їх роботу.

В. В. Горіневський підкреслював, що важливим|поважним| завданням|задаванням| фізичного виховання є|з'являється| вироблення у дітей уміння користуватися своїми силами і дозувати їх відповідно до потреб і умов роботи. Він вважав|лічив|, що гімнастика сприяє розвитку цих якостей і робить|чинить| тіло слухняним волі, а тому і заслуговує на визнання|зізнання| її загальноосвітнім предметом в школі.

Розвитку спритності|жвавості| рухів сприяють вправи і методичні прийоми, які удосконалюють|вдосконалюють| сприйняття учнями своїх рухів, озброюють їх знаннями про раціональні способи виконання рухових дій, формують в них уміння оцінювати свої рухи.

Удосконаленню сприйняття своїх рухів і положень тіла сприяють фізичні вправи, виконання яких вимагає чіткої просторової і годинної регуляції рухів і регуляції м’язових зусиль, в яких для учнів очевидний зв’язок між характером руху (напрямом, швидкістю, тривалістю, м’язовим зусиллям і тому подібне) і його результатом. До таких «прав належать, наприклад, метання в горизонтальну і вертикальну мету; кидання м’яча на підлогу або в стіну з такою силою, щоб він відскакував на задану відстань; підкидання на задану висоту і лов великих і малих м’ячів; рухомі ігри. Успіх виконання вправ і ігор такого характеру залежить переважно від спритності рухів, від чіткості довільної регуляції рухів [, ].

Окрім названих вище вправ, для розвитку спритності слід застосовувати методичні прийоми, які направляють увагу учнів на сприйняття власних рухів і положень тіла. З цією метою учням дається завдання виконати вправу, а потім повторити її, точно дотримуючи напрям, амплітуду, швидкість, мускульне зусилля рухів. Спочатку цей прийом застосовується при виконанні простих вправ, що переважно загальнорозвивають, наприклад, таких: поставити двічі в однакове положення руки (це можна виконати з контролем зору і без нього), виконати однаково двічі декілька послідовних рухів рук, ніг, тулуба. Пізніше цей прийом застосовують при виконанні складніших вправ. Наприклад, кидати на однакову відстань або підкидати на однакову висоту м’яч (м’яч кидати не в повну силу), стрибнути кілька разів в довжину з місця на однакову відстань і ін. Такі методичні прийоми ставлять перед учнями завдання добре «відчути» руху при першому виконанні вправи, щоб потім повторити їх так само [, ].

Проявом|виявом| спритності|жвавості| є|з'являється| і уміння зберігати рівновагу м’язів в русі і в статичному положенні|становищі|. Розвитку цієї якості сприяють вправи в рівновазі. Вони мають різні умови складності, виконуються в русі і на місці. До вправ в рівновазі в русі відносяться вправи з|із| пересуваннями по гімнастичній лавці вільно або з|із| додатковими рухами, а подоланням|здоланням| перешкод, з|із| вантажем|тягарем| і ін. Завдяки цьому вправи в рівновазі формують у учнів уміння заздалегідь планувати|планерувати| рухові дії і чітко їх виконувати.

Розвиток швидкості рухів займає|позичає| важливе|поважне| місце у фізичному вихованні молодших школярів. Швидкість рухів людини - це її здатність|здібність| виконувати рухи в найкоротший час. Це фізична якість залежить від швидкості ходу фізіологічних процесів в нервово-м’язовому апараті і в центральних відділах нервової системи. Ця якість може виявлятися як в швидкості одиничного|поодинокого| руху, так і в частоті повторення рухів.

Показники швидкості одиничного|поодинокого| руху за період від 6 до 13-14 років значно ростуть|зростають| і наближаються на кінець цього періоду до показників дорослим. Частота рухів від 7 до 16 років збільшується в півтора рази. А найбільший приріст частоти буває в 7-9 років.

У дітей, як і в дорослих, максимальна частота неоднакова при виконанні рухів різними ланками тіла. Найвища частота на правій і лівій стороні властива кісті і в променево-зап’ястковому| суглобі.

Швидкість рухів в процесі фізичного виховання розвивають, збільшуючи швидкість одиничних|поодиноких| простих рухів і частоту (темп) рухів, які повторюються. Друге здійснюється при виконанні локомоцій|, тобто|цебто| рухових дій, пов’язаних з переміщенням всього тіла в просторі (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах). При цьому розвиток швидкості рухів досягається за рахунок виконання з|із| максимальною можливою швидкістю рухів в цілому|загалом|, а також за рахунок збільшення швидкості окремих елементів рухів (відштовхування і маху ногою при ходьбі і бігу, гребка при плаванні і тому подібне).

Для розвитку швидкості рухів використовують різні вправи в швидкому темпі, старти, біг з прискоренням, біг на короткі відрізки з максимальною швидкістю і ін. Корисні також рухомі ігри, які вимагають швидких дій [].

Розвиток сили м’язів засобами|коштами| фізкультури починають|розпочинають| здійснювати в молодшому шкільному віці. У дітей 7-річного віку більше розвинені м’язи тулуба, чим кінцівок|скінченностей|. У період з 8 до 9 років помічається швидкий приріст сили згиначів| кисті|пензля| і передпліччя, розгиначів передпліччя і литкових м’язів. Сила м’язів у дітей з 8 до 11 років збільшується в середньому на 47,6%.

Про розвиток сили часто судять із співвідношення сили до ваги тіла. Сила м’язів збільшується із|із| зростанням|зростом| їх маси і, зокрема, із|із| зростанням|зростом| поперечника м’язів. От 7-6 до 9-11 років в більшості груп м’язів спостерігається найбільший приріст сили на 1 кг ваги. У 13-14 років сила на 1 кг ваги досягає величин, характерних|вдача| для дорослих.

Для розвитку сили м’язів у молодших школярів слід використовувати динамічні вправи, які не викликають|спричиняють| тривалого напруження|напруження|. Підбираються вправи і ігри, виконання яких пов’язане з короткочасним швидкісно-силовим напруженням|напруженням| (метання|кидання|, стрибки, лазять, вправи з|із| набивними м’ячами, а також ігри із застосуванням цих вправ, наприклад: «Хто далі кине», «Естафета із|із| стрибками в довжину» і ін.).

Розвитку витривалості досягають, поступово збільшуючи тривалість фізичних навантажень. Внаслідок цього організм дитини|дитяти| поступово адаптується (пристосовується) до стомлення, набуває|придбаває| здатності|здібності| виконувати рухи тривалий час і швидше відновлювати|поновлювати| працездатність.

Виділяють витривалість загальну|спільну| і спеціальну. Загальна|спільна| витривалість - це здатність|здібність| тривалий час виконувати рухові дії, наприклад, ходьбу, біг, пересування на лижах. Успіх виконання цих дій залежить від загальної|спільної| дієздатності|дієспроможний| організму.

У молодшому шкільному віці здійснюється розвиток переважно загальної|спільної| витривалості. Для розвитку витривалості використовується повторний метод, при якому чергуються фізичні навантаження і паузи відпочинку. З|із| обережністю можна використовувати також і змінний метод тренування. Суть його полягає в чергуванні інтенсивних середніх і малих навантажень.

У початкових класах для розвитку витривалості широко використовують ігри. Навантаження дозується числом повторних дій гри, часом безперервної ігрової діяльності учнів і величиною перерв для відпочинку між повторними діями гри [, , , ].

Під працездатністю розуміють можливість організму виробляти максимум енергії і раціонально використовувати її під година розумової чи фізичної роботи [ ].

Значне погіршення| здоров’я| підростаючого| покоління| зумовлює| подальший| пошук| ефективних| методик фізичного| виховання| для зниження| гостроти| проблеми|. Це завдання| можливо| реалізувати| через спрямований| підбір| засобів| фізичного| виховання| відповідно| до фізичних| можливостей| учнів|. Підбір оптимальної| міри| фізичного| навантаження| здійснюється| з урахуванням| ряду|лаві| факторів|, серед| яких| визначальним| є рівень| працездатності| людини|.

Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства фізичне виховання дітей і молоді організовується суспільством у рамках соціальної програми з метою підготовки підростаючих поколінь до майбутньої творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними духовними і матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Необхідною умовою формування інтересу до уроків фізичної культури є надання учням можливості показати свої можливості та здібності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкі завдання не викликають інтересу. Подолання труднощів навчальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посильна і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає [].

Отже, початком виконання будь-якої фізичної вправи є усвідомлення мети і здатність учня відповісти на запитання: «для чого?», «з якою метою я це роблю?».

Важливою проблемою сьогодні залишається питання урізноманітнення навчального процесу, активізації пізнавальної діяльності учнів, розширення сфери їх інтересів. Сучасним учням доступні найрізноманітніші джерела інформації, але часто саме наявність готової інформації сприяє розвитку пасивності. Зникає прагнення до пошуку, пізнання, творчості, тобто діяльності. Зрозуміло, що персональний вектор розвитку кожного учня не завжди збігається з напрямком руху у велику науку: не всім бути Ейнштейнами. Але із задоволенням і користю вчитися здатні всі. Для цього процес навчання має бути сконструйований з максимальним наближенням до запитів і можливостей дитини [].

Навчальний матеріал може здаватися учням «сухим» і нецікавим, тому завдання викладача – зацікавити їх. Це можна зробити за допомогою інформаційних технологій, науково-популярних фільмів, Інтернету, а також за допомогою дидактичних ігор.

З урахуванням соціокультурних вимог сьогодення освіта повинна мати гуманістичне, особистісно-орієнтоване спрямування, унаслідок чого знання, уміння й навички перетворюються із мети навчання в засоби розвитку пізнавальних і особистісних якостей учнів. Учень не може засвоїти навчальний матеріал, який не відповідає потребі в його вивченні й не вимагає розумового напруження в навчанні, не вимагає емоційних переживань. Тому все більшого значення набуває орієнтація навчання на різнобічний розвиток учнів.

Значним вкладом в педагогічну і психологічну науку є дослідження В.В.Давидова, П.Я. Гальперіна, Л.В. Занкова, Д.Б. Ельконіна, що виявили можливості значного підвищення активності школярів у навчально-пізнавальній діяльності.

У психолого-педагогічній літературі переконливо показано, що правильно організована самостійна робота учнів на уроці сприяє значному підвищенню ефективності навчання, активізації навчально-пізнавальної діяльності (П.Я. Голант, М.А. Данилов, Н.Г.Дайрі, Б.П.Єсипов, Р.Г. Лемберг, І.І. Малкін, Р.М. Мікельсон, І.П. Огородніков, Т.С.Панфілов, М.Н. Скаткін, Р.Б. Срода, А.В. Усова та ін.) [].

Проблема активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів була, є і буде актуальною завжди. Від її розв’язання залежить ефективність навчальної діяльності, розвиток інтересу до навчання. У педагогічних дослідженнях найчастіше активізацію навчально-пізнавальної діяльності розглядають як таку організацію сприйняття навчального матеріалу учнями, при якій засвоєння знань відбувається шляхом розкриття взаємозв’язків між явищами, порівняння нової інформації з відомою, конкретизації, узагальнення, оцінки навчального матеріалу з різних точок зору. Також, відмічається, що активізація – це діяльність, яка спрямована на стимулювання процесу усвідомлення учнями їхніх загальних інтересів і потреб як єдиної групи, визначення необхідних засобів та активних дій для досягнення усвідомлених цілей [, ].

Досліджуючи проблему активізації навчально-пізнавальної діяльності, науковці основну увагу приділяєґють спільній діяльності викладача та учнів, спонуканню учнів до її енергійного, цілеспрямованого здійснення, подоланню інерції та пасивних стереотипних форм викладання та навчання.

Дуже часто відбувається ототожнення понять “активізація навчання” та “активізація навчально-пізнавальної діяльності”. Деякі науковці під активізацією навчально-пізнавальної діяльності учнів розуміють не підвищення інтенсивності її протікання, а мобілізацію інтелектуальних, емоційно-вольових та фізичних сил учня, що здійснюється викладачем за допомогою певних засобів і спрямовується на досягнення конкретних цілей навчання та виховання.

Активність учнів виражається через запитання, прагнення мислити, пізнавальну самостійність в процессах сприйняття, відтворення, розуміння, творчого застосування. Ознаками сформованості активності особистості виступають: ініціативність, характеристика діяльності, енергійність, інтенсивність, ставлення до діяльності, добросовісність, інтерес, самостійність, усвідомлення дій, воля, наполегливість в досягненні мети та творчість [].

Прояв активності в процесі навчання пов’язаний з новими пізнаннями світу. Тому в багатьох педагогічних джерелах відмічається важливість саме навчально-пізнавальної активності, яка виникає завдяки продуктивній активності. Отже, навчально-пізнавальна активність учнів є показником якості їх навчально-пізнавальної діяльності, спрямованої до ефективного оволодіння знаннями та способами діяльності.

Враховуючи ці ознаки, науковцями виділялись різні рівні пізнавальної активності учнів: репродуктивно-повторювальна активність; пошуково-виконавча ативність; творча активність [].

Ці рівні не ізольовані один від одного, вони взаємопов’язані, можуть співіснувати та відповідають шкільному віку. У цій системі рівнів пізнавальної активності звертається увага на те, що одним з головних завдань в педагогічній діяльності викладача є піднесення активності учнів до рівня самостійності. Самостійність – це здатність особи з власної точки зору підійти до розв’язання складних навчальних питань, вміння виконувати цю роботу без сторонньої допомоги. Вона проявляється в критичній думці, в умінні висловити думки незалежно від чужого погляду.

Отже, активізація навчально-пізнавальної діяльності – процес, направлений на мобілізацію викладачем (за допомогою спеціальних заходів) інтелектуальних, морально-вольових та фізичних сил учнів, розвиток здібності подолати труднощі, активну самостійну роботу. Крім того, активізацію навчально-пізнавальної діяльності не можна розглядати в сучасних умовах тільки як процес керування активностю учнів. Вона одночасно є процесом і результатом стимулювання активності учнів [].

Основна мета роботи викладача з активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів полягає в розвитку їх творчих здібностей. З психології відомо, що здібності людини розвиваються в процесі діяльності. Засобом розвитку пізнавальних здібностей учнів є вміле застосування таких методів і прийомів, які забезпечують високу активність учнів у навчальному пізнанні. Методи і прийоми активізації, що їх застосовує викладач, повинні враховувати рівень пізнавальних здібностей учнів, бо непосильні завдання можуть підірвати віру учнів у свої сили і не дадуть позитивного ефекту. Тому система роботи викладача з активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів повинна будуватись з врахуванням поступового і цілеспрямованого розвитку творчих пізнавальних здібностей учнів, розвитку їх мислення.

Умовою успіху в розвитку мислення є висока пізнавальна активність учнів. Ефективне засвоєння знань передбачає таку організацію навчально-пізнавальної діяльності учнів, за якої навчальний матеріал стає предметом активних розумових і практичних дій кожної дитини. Пошуки методів навчання, що підсилювали б активізацію процесу навчання, призводять до підвищення актуальності розвивальних і проблемних методів, самостійної роботи, творчих завдань. При цьому психологічно обґрунтованою видається така організація уроку, за якої діти вчаться не з примусу, а за бажанням і внутрішніми потребами [].

Традиційні уроки дають дитині змогу активно діяти всього кілька хвилин протягом навчального дня, левову частку іншого часу учень, у кращому разі, слухає вчителя, а частіше – просто очікує перерви. Пасивність неминуче призводить до втрати інтересу до предмета і до навчання загалом.

У процесі навчання учень здійснює різні дії, в яких виступають основні психічні процеси: відчуття, сприймання, уява, мислення, пам’ять тощо. Оскільки з усіх пізнавальних психічних процесів провідним є мислення, то можна сказати, що активізувати діяльність учнів – це активізувати їх мислення. Разом з тим треба пам’ятати, що без бажання учня вчитися всі старання викладача не дадуть очікуваних наслідків. Звідси випливає висновок, що потрібно формувати мотиви навчання, бажання учнів розв’язувати навчально-пізнавальні задачі.

Активність, яку проявляють учні під час занять, поділяють на пізнавальну та рухову. Пізнавальна активність пов’язана з проявом учнями уваги, сприйманням ними навчального матеріалу, з усвідомленням інформації, з її запам’ятовуванням і відтворенням. Рухова активність - це безпосереднє виконання фізичних вправ. І фізична, і рухова активність це - перш за все, психічна активність, яка знаходить відображення і в моторній активності.

На уроці фізичної культури виділяють організовану та неорганізовану активність учнів. Чим більше місце займає перша активність, тим кращою є організація уроку. Організована рухова активність школярів визначає моторну щільність уроку.

Досягнення високої моторної щільності уроку не повинно бути самоціллю для вчителя фізичної культури: по-перше, потрібно виходити із завдань уроку (підвищення рухової активності школярів не повинно шкодити їх пізнавальній активності); по-друге, потрібно враховувати обмежені фізичні можливості школярів, необхідність для них періодів відпочинку після виконання серії фізичних вправ [].

Виходячи з подвійної природи активності людини – соціальної та біологічної – можна виокремити і аналогічні фактори, які визначають навчальну активність школярів на уроці.

Соціальними факторами є: особливості організації діяльності учнів на уроці вчителем; оцінка діяльності учня на уроці з боку вчителя та товаришів; задоволеність учнів уроками; наявність у них інтересу до фізичної культури та мети занять фізичною культурою.

Біологічними факторами є потреба в рухах. Хоча ступінь активності школярі на уроці фізичної культури визначається передусім соціальними чинниками, проте, не можна недооцінювати і роль біологічного фактора – потреби людини в руховій активності, яка в різних людей виражена різною мірою. Тому можна створити в учнів однакову силу соціального мотиву і одержати все ж різну активність у різних учнів. Ці відмінності і будуть визначатись різною «зарядженістю» учнів на прояв активності [].

Підхід учителя фізичної культури до учнів з різною руховою потребою повинен бути індивідуальним, як і оцінка їх працьовитості, яку вони проявляють на уроці. Більша активність одного учня порівняно з іншим ще не означає, що він більш свідомо підходить до своїх обов’язків на уроці, що він більш відповідальний. Просто йому потрібний більший об’єм рухів, щоб задовольнити свою потребу в руховій активності. Для учнів з низькою потребою в руховій активності потрібна така організація їх роботи, при якій вони б відчували постійну увагу вчителя та товаришів, постійний контроль за їх діями та успіхами. Хороші результати дає об’єднання в пари високоактивного школяра з низько активним. Перший здійснює контроль і надає підтримку другому [].

Вищезазначене стосується лише першої, хоча і найбільш суттєвої характеристики активності – її енергетичного потенціалу, «зарядженості» школяра на діяльність. Важливою є і друга характеристика активності - схильність до певного виду діяльності (різноманітної або одноманітної, яка вимагає діяти швидко або помірно і стереотипно тощо). Ця якісна характеристика активності, яка є свідченням її вибірковості, теж пов’язана з властивостями нервової системи.

Люди з рухливістю нервових процесів, з сильною нервовою системою схильні до різноманітної діяльності, яка вимагає прийняття швидких та неочікуваних рішень, готові йти на ризик. Люди з протилежними типологічними особливостями - інертністю нервових процесів та слабкою нервовою системою - погано переносять велику психічну напругу, тому надають перевагу спокійній, помірній, навіть монотонній діяльності.

Звідси у школярів може проявлятись різний інтерес до гімнастики, баскетболу, плавання, лижів та інших розділів навчальної програми. Залежно від матеріалу програми, який вивчається, активність учнів може бути або більшою, або меншою [].

Існує багато шляхів та способів підвищення активності учнів: правильне формулювання завдань на уроці, емоційне проведення уроку, створення позитивного соціально-психологічного клімату на уроці, усунення непотрібних пауз, дотримання дидактичних принципів тощо.

Емоційний фон є важливим чинником уроку. Він може змінюватись під час уроку залежно від самопочуття учнів, їх інтересу до фізичних вправ, оцінки їх діяльності. Урок фізичної культури стає радісним для школярів, коли вони рухаються, а не сидять, не мерзнуть на лавках, коли вони бачать посмішку вчителя, його жарт, коли бачать результати своєї праці [, ].

На емоційність уроку мають вплив: обстановка уроку та поведінка вчителя, використання ігрового та змагального методів, різноманітність засобів та методів які використовує вчитель на уроці, музичний супровід.

Найбільш типовими помилками при формулюванні завдань є: учитель перераховує вправи, які будуть виконувати учні на уроці, замість того, щоб сформулювати завдання, яке потрібно виконати; завдання, яке ставить учитель перед учнями має значення для нього, а не для них. (наприклад, учитель каже школярам: «Сьогодні у нас вдосконалення ведення м’яча» або: «Сьогодні у нас відпрацювання залікових вправ»); учитель ставить неконкретне завдання: навчитись метати (таке завдання учні погано розуміють, що призводить до формування неконкретної уяви про вправу); учитель ставить непривабливі для учнів завдання; завдання, поставлені вчителем, є недосяжними в межах одного-двох уроків [].

В цьому випадку в учня формується враження, що зусилля, які він затратив є марними. Тому він або знизить свою активність, або спрямує її на виконання тих вправ, які йому більше подобаються, краще вдаються, від виконання яких він одержує задоволення. Головною ціллю уроку для такого учня стає не одержання знань, формування умінь, розвиток якостей, а одержання задоволення від виконаної ним рухової активності.

Оптимальне завантаження учнів на уроці забезпечується: усуненням зайвих пауз, здійсненням постійного контролю за учнями, максимальним включенням у навчальну діяльність усіх без винятку учнів (навіть і звільнених).

Активність учнів на уроці фізичної культури також визначається дотриманням учителем дидактичних принципів, зокрема: принципу оптимальної складності завдань, принципу прогресування складності навчальних завдань (від простого до складного, від легкого - до важкого), принципу свідомості, принципу зв’язку навчання з життям і практикою, принципу підкріплення, принципу диференційованого підходу до учнів, включаючи і принцип індивідуалізації.

## 1.2 Спортивно-масова робота з учнями молодшого шкільного віку як фактор підвищення інтересу до фізичної культури

Інтереси учнів до уроку 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) [].

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 [].

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 [].

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. 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.

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.).

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.

Необхідна умова для створення у учнів інтересу до змісту навчання і до самої навчальної діяльності - можливість проявити до вчення розумову самостійність і ініціативність []. Чим активніше методи навчання, тим легше зацікавити ними учнів. Основний засіб виховання стійкого інтересу до навчання - використання таких питань і завдань, вирішення яких вимагає від учнів активної пошукової діяльності.

До різних розділів навчального матеріалу програми з фізичної культури у школярів спостерігається диференційований інтерес. У молодших класах хлопчики надають перевагу спортивним іграм, а дівчата – рухливим. Усі решта вправ навчальної програми в цих класах подобаються учням майже однаково. З четвертого класу інтереси починають усе більше диференціюватись. Майже третина дівчат надає перевагу гімнастиці та акробатиці і одночасно не любить вправ для загального розвитку. Частина хлопчиків-семикласників не любить гімнастики і надає перевагу легкій атлетиці. У всіх школярів цього віку спостерігається підвищений інтерес до спортивних ігор, особливо до баскетболу, футболу, естафет у змаганнях [].

Це можна пояснити змінами, які відбуваються у властивостях нейродинаміки, які викликані настанням статевого дозрівання: зростанням процесу збудження і збільшенням швидкості його протікання. Починаючи з 9-10 класу, помітно спадає інтерес до важких та змагальних вправ. У старших класах інтерес до фізичної культури зберігається, якщо в них є значна мета занять фізичними вправами, яка створює перспективу особистості.

У ранній юності навчання продовжує залишатися одним з головних видів діяльності старшокласників. У зв’язку з тим що в старших класах розширюється круг знань, що ці знання учні застосовують при поясненні багатьох фактів дійсності, вони більш усвідомлено починають відноситися до навчання. У цьому віці зустрічаються два типи учнів: для одних характерна наявність рівномірно розподілених інтересів, інші відрізняються яскраво вираженим інтересом до однієї науки. У другій групі виявляється деяка однобічність, але це не випадково і типово для багатьох учнів.

Відмінність у відношенні до навчання визначається характером мотивів. На перше місце висуваються мотиви, пов’язані з життєвими планами учнів, їх намірами в майбутньому, світоглядом і самовизначенням. За своєю будовою мотиви старших школярів характеризуються наявністю ведучих, цінних для особи цілей. Старшокласники указують на такі мотиви, як близькість закінчення школи і вибір життєвого шляху, подальше продовження освіти або робота по вибраній професії, потреба проявити свої здібності у зв’язку з розвитком інтелектуальних сил. Все частіше старший школяр починає керуватися свідомо поставленою метою, з’являється прагнення поглибити знання в певній області, виникає прагнення до самоосвіти. Учні починають систематично працювати з додатковою літературою, відвідувати лекції, працювати в школах юних математиків, юних хіміків і т.п. [].

Підтримання інтересу та цілеспрямованості у школярів залежать від того, чи одержують вони задоволення від уроків фізичної культури. Ставлення до фізичної культури у школярів, як до предмету і як до уроку в абсолютній більшості випадків не збігається: протягом усього періоду навчання в школі у більшості учнів ставлення до фізичної культури, як дисципліни, залишається на високому рівні, а ставлення до уроку (задоволеність уроками фізичної культури) від молодших класів до старших у значної частини учнів знижується [].

Головною причиною цього є відсутність емоційності уроку, нецікавість виконання вправ, мале (для хлопчиків) або надмірне (для частини дівчат) фізичне навантаження, погана організація уроку. Отже, справа в майстерності вчителя фізичної культури. Учні з негативним ставленням до фізичної культури, як навчальної дисципліни, частіше за все (особливо в молодших класах) відвідують уроки заради одержання оцінки та уникнення неприємностей.

Учні з позитивним ставленням до фізичної культури, як навчальної дисципліни, відвідують уроки, щоб розвивати рухові якості (особливо хлопчики) і щоб покращити свою статуру (більше характерне для дівчат середніх та старших класів).

Задоволеність змістом уроку залежить від його емоційності. У молодших класах задоволення від розваг на уроці, від рухів, азарту ігор - виражене сильніше, ніж у старших класах. У старших класах школярі мають меншу потребу в емоційних задоволеннях, що, мабуть, особливо негативно впливає на ставлення до уроку дівчат (хлопці більш націлені на результат тренування - фізичний розвиток, тому емоційність уроку у них не поставлена на перший план) [].

Потрібно звертати увагу на стиль керівництва учнями. Авторитарний стиль учителя не прийнятний для більшості учнів, особливо дівчат. Краще користуватися демократичним стилем.

Найважливіший сенс учительської праці – навчити учнів так, щоб вони не розгубилися в бурхливому вирії сучасного життя. Школярі цікавляться тим, що їх оточує і для них доступне. Щоб пізнати нове, потрібне бажання. Треба зацікавити учнів не лише конкретним предметом, а й процесом отримання знань. Тоді навчання стає задоволенням [, , ].

На уроках потрібно створювати такі умови, щоб кожен міг сам здобувати знання. Молоде покоління повинне навчитися аналізувати проблемні ситуації, знаходити раціональні способи орієнтації в них, навчитися повніше розуміти світ, суспільство, себе, свою справу.

Будь-яка діяльність людини, в тому числі і навчання, підкоряється загальній схемі: необхідність – початок будь-якою діяльності людини, тобто на уроці висуваються проблеми, які треба вирішити; потреба (вивчити новий матеріал або отримати оцінку); мотив (викликати в дитині бажання займатися проблемою); мета (ті завдання, які вчитель ставив перед учнями і які треба виконати за урок); план досягнення мети; корекція; оцінка результатів [].

За цією схемою можна моделювати уроки будь-якого типу. Слід пам’ятати, що на кожному етапі уроку учням повинно бути цікаво. Треба при цьому не забувати, що всі діти різні. Учитель повинен розпізнавати здібності, допомогти дитині їх розвинути, створити умови для проявлення і формування нових здібностей.

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.

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 [].

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

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 [].

Ще однією підлітковою проблемою є проблема власної фігури. Найбільше це питання непокоїть дівчат.

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм найкращий розвиток, зміцнення здоров’я. Опановуючи під керівництвом учителя різноманітні рухові дії, діти відчувають як збільшується їх сила, зростає швидкість і витривалість під час виконання дедалі складніших фізичних вправ [].

Зв’язок розумового виховання з фізичною культурою і спортом – багатосторонній. На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам’яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню уваги, її точності та якості. У добре підготовленої людини менший час реакції переключення від однієї дії до іншої, краща розумова працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу. Відновлення загальної і розумової працездатності проходить значно швидше і ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною. Однак, слід пам’ятати, що тільки оптимальні фізичні навантаження позитивно впливають на всі вище перераховані прояви [].

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 [].

Інтегровані уроки – один з шляхів у формуванні позитивної мотивації до уроків фізичної культури. Міжпредметні зв’язки можна успішно використовувати для доповнення, підтвердження або заповнення знань учнів в споріднених предметах. Інтеграція є джерелом знаходження нових фактів, які підтверджують або заглиблюють певні спостереження, висновки учнів в різних предметах. Вона знімає стомлюваність, перенапруження учнів за рахунок перемикання на різноманітні види діяльності. Варіанти інтегрованих уроків різноманітні. Можна інтегрувати не тільки два, але і три, і навіть чотири, п’ять предметів на одному і декількох уроках [].

На уроках спонукаю кожного учня до продуктивної праці, пробуджую інтерес до вивчення предмету. Шляхом використання інтерактивних форм навчання (робота в групах, уроки-свята, уроки-забави, уроки-змагання, інтегровані уроки) формую у дітей мотивацію на самовдосконалення, бажання берегти і зміцнювати своє здоров’я. Розумію, що основним критерієм оцінки для здоров’я й спорту є масовість. Тому при проведенні заходів більше приділяю уваги зайнятості школярів, активній участі всіх учнів у заплановані для них видах програми [].

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 [].

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 кожному підлітку, крім уроків фізичної культури потрібен комплекс позаурочних занять. Тому в планах класних керівників в нашій школі 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 [].

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.

Якщо підліток не займається якимось видом спорту, йому потрібно почати займатися фізичними вправами самостійно вдома. Перед початком самостійних занять учні мають дістати кваліфіковані рекомендації учителя фізкультури щодо дозування навантаження, дотримання правил безпеки тощо [].

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 [].

Зміст освіти в області фізичної культури націлює не тільки на те, щоб випускник школи вийшов у доросле життя з достатньою фізичною підготовленістю, але і щоб він був дійсно утвореним у фізичній культурі: володів засобами і методами вдосконалення свого тіла, знав його, володів засобами і методами зміцнення і збереження здоров’я, підвищення можливостей основних систем організму [].

Учні повинні представляти вплив фізичного навантаження на органи і системи. Розуміння цього неможливе без спеціальних знань в області біології. Ці знання дозволяють школярам усвідомлено займатися фізичною культурою. В школі, окрім фізичної культури, мабуть, немає такого предмету, який міг би так наочно показати учням особливості і можливості свого організму, навчити методам гартування, рухової підготовки – навчити принципам ведення здорового способу життя.

Головне значення під час розвитку фізичних здібностей учнів набуває навчання навичкам і умінням самостійних занять, пояснення, роз’яснення, доведення до свідомості школярів, що потрібно довго і наполегливо працювати, щоб отримати відчутні, видимі результати, як по своєму фізичному розвитку, так і за станом свого здоров’я.

## 1.3 Квестові технології у сучасному процесі фізичного виховання як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою в учнів

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 задачі є квест [].

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.

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 [, с. 338]. 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.

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).

Ми згодні з думкою М. Кларіна, що 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. Бадарацький [], 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 [], Л. Крившенко []).

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 (І. Албегова [], О. Багузіна [], 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 діяльності []. Під технологією розуміється упорядкована система дій, виконання яких призводить до гарантованого досягнення педагогічних цілей [, с.142]. 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, на думку М. Буланової-Топоркової, В. Кукушина, Г. Селевко та ін. 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 Г. Селевко включає 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 [, с.52].

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 [, с.38].

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. Так, Л. Крившенко зазначає, що 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 [, с.165].

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.

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 [].

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 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. Анкетування;
4. Оцінка показників фізичної підготовленості;
5. Методи математичної статистики.

Анкетування проводилося серед дітей з метою виявлення мотивів, які спонукають молодших школярів до занять фізичною культурою. Анкети для учнів містили питання за переліком типових мотивів, які спонукали б до занять фізичною культурою. Анкети для батьків включали питання, що виявляють їх ставлення до фізичної культури і спорту. Для визначення ставлення школярів до впровадження кве-технологій у навчальний процес нами розроблена анкета (табл.2.2.1).

Таблиці 2.2.1

Анкета для визначення мотивів молодших школярів до занять фізичною культурою

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Питання | Варіанти відповідей | Примітка |
| 1 | Чого ви хочете досягти в результаті занять фізичною культурою? | Досягти фізичної досконалості |  |
| Розвинути свої фізичні якості |  |
| Стати здоровим |  |
| Знайти друзів товаришів |  |
| Відпочити, розважитися |  |
| Розвинути в собі почуття прекрасного |  |
| Виховати морально-вольові якості |  |
| Сформувати потребу в регулярних заняттях |  |
| 2 | Мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою | Поліпшення стану здоров'я |  |
| Бажання виконувати фізичні вправи |  |
| Задоволення потреби рухатися |  |
| Прагнення показати свої здібності |  |
| Поліпшення фігури |  |
| Поліпшення фізичної підготовленості |  |
| Бажання отримати гарну оцінку |  |
| Щоб не відставати від однолітків |  |
| Поліпшення самопочуття |  |
| Бажання добре виступити |  |
| Спілкування з однолітками |  |
| Знизити вагу |  |

Продовження табл. 2.2.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Мотиви, що заважають занять фізичною культурою | Немає інтересів до занять фізичною культурою |  |
| Відсутність спортивного інвентарю та споруд |  |
| Мало вільного часу |  |
| Не бачу в цьому користі |  |
| Немає фізичних даних, здібностей |  |
| Бажання є, але все якто не до фізкультури |  |
| У виду великою завантаженістю навчальної програми |  |
| Не можу побороти себе, хоча розумію, що потрібно займатися |  |

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.

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 фізичної підготовленості молодших школярів проводилося з метою збору статистичного матеріалу для вирішення питання про вплив квест-технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів та на динаміку рівня фізичної підготовленості. Тестування проводилося на початку і в кінці дослідження.

## 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 Запорізької ЗОШ №69 у 2020-2021 н.р.. Відповідно до мети і завдань експерименту нами було створено експериментальну групу до якої увійшли учні 1 класів – 22 хлопчики і 18 дівчаток. Досліджувана група брала участь у проведенні та підготовці 4 спортивних квестів протягом навчального року.

Cтруктура квесту відповідає загальним етапам діяльності людини, яка за видовими ознаками відповідає структурі учнівської (навчальної) та педагогічної діяльностей. Відтак, етапами квесту є такі: організаційно-підготовчий, змістовий (етап реалізації) та результативний (табл. 2.3.1).

Опис спортивного квесту для учнів початкових класів «Подорож по країні Веселковій»

Завдання:

1. Забезпечити активний відпочинок учнів;

2. Удосконалювати рухові уміння та навички, вміння розгадувати загадки.

3. Виховувати дисциплінованість, організованість, колективізм, свідоме прагнення до здорового способу життя.

4. Формувати позитивну мотивацію до фізичного виховання.

Умови оцінювання: Ведучі на станціях ведуть протоколи, куди записують результати роботи команд на станціях. По закінченню гри всі результати записуються в зведений протокол . За сумою місць занятих командами на станціях визначається команда, яка зайняла 1 місце. Переможець – команда з найменшою сумою місць.

Ведучі: Веселинки (старшокласниці).

Інвентар: Повітряні кульки, макети квітів з кольорового картону; кольорові коробки; ножиці, обруч, мішок, рулетка, крейда.

Таблиця 2.3.1

Етапи створення та реалізації квесту

|  |  |
| --- | --- |
| Етапи квесту | Складові |
| 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 |
| 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 |

Ведучий 1: Вітаємо вас, любі діти. Сьогодні ми вирушаємо у подорож по країні Веселковій. А чарівним ключиком, який відімкне нам двері до країни веселок – буде її девіз:

«Веселко, веселко,

Іскрися над нами,

Ми всі помандруєм

Твоїми стежками».

Зараз ми познайомимось із місцевими жителями. Чуєте музику, здається це танцюють кольори веселки.

(Спортивний танець у виконанні учнів 3-В класу)

Ми маленькі веселинки

Дівчатка завзяті!

Раді будемо вітати

Всіх у нас на святі!

У серденьках ваших

І на карті школи

Є одна країна

Зветься-Веселкова!

У країні нашій

Люблять сміх і жарти!

А ще спорт, змагання

Та веселі старти!

Вас запрошуєм у мандри

не прості, спортивні!

Будьте всі уважні

На станціях активні!

Ведучий 2: А зараз ми познайомимось з командами, які візьмуть участь у святі.

Ведучий 1: Для того, щоб почати нашу спортивну подорож по кольорам веселки прошу капітанів команд отримати маршрутні листи.

Ваші вчителі допоможуть вам розібратися в маршрутних листах. Після того, як ви пройдете по 7 станціям і зберете 7 кольорів веселки, ви повертаєтесь до актового залу, де ми підіб’ємо підсумки нашої гри.

Клас, який заробить

Якнайбільше балів

Всі із перемогою

Радо привітаєм!

(Веселинки розводять класи по станціям)

Станція №1 Естафета «Квіткова галявина».

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

Естафета виконується на швидкість. Веселинка, яка є ведучою на станції, засікає час виконання на секундомір.

Станція №2: Естафета «Стрибки через кольорові камінці».

Веселинка: В нашій країні Веселковій є галявина з кольоровими камінчиками.

Навчитися пересуватися по ній і буде вашим наступним завданням. А як це робити я вас зараз навчу.

Умови естафети:

1. Перестрибуючи через камінчики, дістатись найбільшого камня.

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

Станція №3 «Веселкові кульки».

Веселинка: 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.

Я буду засікати час виконання завдання на сикундомір.

Станція №4 «Веселкові краби».

Веселинка: 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.

Станція №5 «Вітамінна».

Веселинка: В нашій країні всі жителі їдять тільки корисні продукти.

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 – в

ітамінами 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 №6: «Веселкова прогулянка».

Веселинка: 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.

Станція №7 « Веселі стрибуни».

Веселинка: 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.

Коли клас обійшов всі станції, він повертається до актового залу на ігрову програму, яку проводить актив школи . Під час проведення ігрової програми, жюрі (веселинки і вчитель фізкультури) підводить підсумки.

Нагородження переможців. Вручення призів.

Опис спортивного квесту для учнів початкових класів «Робінзонада»

Завдання:

1. Забезпечити активний відпочинок учнів;

2. Удосконалювати рухові уміння та навички;

3. Виховувати дисциплінованість, організованість, колективізм;

4. Формувати позитивну мотивацію до фізичного виховання.

Умови оцінювання: за перше місце в конкурсі команді нараховують 3 бали, за друге – 2 бали, за третє – 1 бал. Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість балів.

Ведучі: Робінзон і П’ятниця( старшокласники).

Інвентар: Повітряні кульки, макети риб із кольорового картону; кубики; відерця; тенісні м’ячі; кошики.

Станція №1: « Розклади багаття».

Робінзон: Ми перебуваємо на острові тривалий час. У нас відсутні телефони та човни. Але не слід панікувати. Зберіться з думками та силами, щоб скласти план виживання на острові. Для того щоб нас помітили здалеку, необхідно розкласти багаття.

Яка команда швидше надує різнокольорові повівтряні кульки (багаття розгорілося), та є переможницею.

Станція №2: « На рибалку».

П’ятниця: Для того щоб ми були сильними та витривалими, нам потрібно їсти. Пропоную наловити риби.

Робінзон із вудочкою та П’ятниця з відерцем перебувають на одному боці майданчика, на другому – гравці, які тримають в руках «рибу». За сигналом один учень біжить до Робінзона, чіпляє рибу на гачок і повертається до своєї команди, П’ятниця знімає «рибу» з гачка і кладе у відерце. Перемагає команда яка швидше « наловить риби».

Станція №3: « Побудуй хатину».

Робінзон: Для того щоб вижити на острові, треба спорудити хатину. На будівництві працюватимуть всі учасники команд.

Гравці шикуються на одному боці майданчика.Кожний гравець тримає в руках кубик («цеглину»). За сигналом гравці біжать по одному до позначки, ставлять кубики один н а одного. Перемагає команда, яка швидше спорудить хатину.

Станція № 4: « Саджаємо картоплю».

П’ятниця: На цьому острові ми живемо досить тривалий час, отже треба посадити картоплю.

Кожен учасник тримає в руці по 3 тенісних м’ячики. За сигналом перший учасник біжить до відер, залишає у кожному відрі один м’яч і повертається до своєї команди, передаючи естафету. Перемагає команда, яка першою завершила єстафету(посадила картоплю).

Станція № 5: « Яйця для омлету».

Робінзон: На нашому острові є багато різноманітних птахів, які несуть яйця. Пропоную приготувати омлет.

Гравці шикуються за позначкою. Перед ними стоять 3 відра, у яких лежать тенісні м’ячі. За сигналом перший учасник біжить до відра, бере «яйце» і біжить до наступного відерця. Зібравши всі м’ячі, гравці повертаються до команд. Перемагає команда, яка швидше збере всі «яйця».

Станція № 6: « Стонога».

П’ятниця: Перебуваючи на острові, ми з вами багато спостерігали за життям і поведінкою тварин та птахів. Наступне завдання полягає в тому, щоб зімітувати рух стоноги.

Ноги всіх учасників зв’язані однією мотузкою. Командам необхідно швидко подолати дистанцію, не знімаючи мотузки з ніг.

Підбиття підсумків змагань.

Нагородження переможців.

# 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На першому етапі дослідно-експериментальної роботи нами вивчена і проаналізована педагогічна, психологічна, методична література, матеріали з історії проблеми у вітчизняній та зарубіжній педагогічній літературі з теми дослідження. На констатуючому етапі експерименту було сформовано експериментальну групу. 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 виянити наступне. На питання: «Чого ви хочете досягти в результаті занять фізичною культурою?» в експериментальній групі найбільше число опитаних (21,1%) обрали «стати здоровими», 18,1% «розвинути свої фізичні якості»; 17,1% − «знайти друзів, товаришів» (табл. 3.1).

#### Таблиця 3.1

#### Визначення мети занять фізичною культурою учнями 1 класу на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування | Показник, % |
|  | Досягти фізичної досконалості | 18,1 |
|  | Розвинути свої фізичні якості | 15,1 |
|  | Стати здоровим | 21,1 |
|  | Знайти друзів товаришів | 17,1 |
|  | Відпочити, розважитися | 2,5 |
|  | Розвинути в собі почуття прекрасного | 2,1 |
|  | Виховати морально-вольові якості | 10,0 |
|  | Сформувати потребу в регулярних заняттях | 14,0 |

Дослідження рівня фізичної підготовленості на початку експерименту дозволило виявити наступне (табл. 3.2).

Показники тесту біг на 30 м серед хлопчиків складали 6.87 ± 0.10, с і перевищували аналогічний показник серед дівчаток – 7.34 ± 0.20, с.

Показники тесту стрибок в довжину з місця складали серед хлопчиків 120.80 ±1.50, см також перевищував показник серед дівчаток – 112.89 ± 0.92, см.

Показники тесту нахил вперед з положення сидячи у дівчат (6.61 ± 0.20, см) перевищував показники нахил вперед з положення сидячи у хлопчиків (4.55 ± 0.30, см).

Показники тесту човниковий біг 4х9м хлопчиків складали 13.92 ± 0.25, с і були нижчими, ніж аналогічні показники дівчаток (12.72 ± 0.20, с).

#### Таблиця 3.2

#### Показники фізичної підготовленості учнів 1 класів на початку дослідження

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | | Початок експерименту | |
| \_  Х | m |
| 1. | Біг на 30м, с | Х | 6,87 | 0,10 |
| Д | 7,34 | 0,20 |
| 2. | Стрибок в довжину з місця, см | Х | 120,80 | 1,50 |
| Д | 112,89 | 0,90 |
| 3. | Нахил вперед з положення сидячи, см | Х | 4,55 | 0,30 |
| Д | 6,61 | 0,20 |
| 4. | Човниковий біг 4x9м, с | Х | 13,92 | 0,25 |
| Д | 12,72 | 0,20 |

У результаті проведеного анкетування нами визначено основні мотиви спонукають до занять фізичною культурою (таблиця 3.3).

З таблиці 3.3 видно, що серед мотивів першу позицію займає мотив бажання отримати хорошу оцінку (13,3%). На другому місці в ієрархії мотивів − бажання не відставати від друзів (11,7%). Мотиви занять фізичною культурою в основному пов'язані з процесом діяльності, в отриманні вражень від суперництва (відчуття азарту, радість перемоги).

Поліпшення стану здоров'я та поліпшення фізичної підготовленності обрали обрали однакова кількість респондентів (11,0%), ці мотиви передують мотиву поліпшення самопочуття (9,6%) та бажанню виконувати фізичні вправи (8,9%).

На даному етапі дослідження нами також проведено дослідження мотивів, що заважають занять фізичною культурою (табл. 3.4).

#### Таблиця 3.3

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування мотивів | Показники, % |
|  | Поліпшення стану здоров'я | 11,0 |
|  | Бажання виконувати фізична вправа | 8,9 |
|  | Задоволення потреб у русі | 7,6 |
|  | Прагнення показати свої здібності | 7,0 |
|  | Поліпшення фігури | 6,3 |
|  | Поліпшення фізичної підготовленості | 11,0 |
|  | Бажання отримати гарну оцінку | 13,3 |
|  | Щоб не відставати від однолітків | 11,7 |
|  | Поліпшення самопочуття | 9,6 |
|  | Бажання добре виступити | 4,5 |
|  | Спілкування з однолітками | 5,2 |
|  | Знизити вагу | 3,9 |

#### Таблиця 3.4

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування мотивів | Показник,% |
|  | Немає інтересів до занять фізичною культурою | 21,1 |
|  | Відсутність спортивного інвентарю та споруд | 14,0 |
|  | Мало вільного часу | 11,9 |
|  | Не бачу в цьому користі | 6,8 |
|  | Немає фізичних даних, здібностей | 4,2 |
|  | Бажання є, але все як то не до фізкультури | 18,4 |
|  | Через велику завантаженістю навчальною програмою | 9,6 |
|  | Не можу побороти себе, хоча розумію, що потрібно займатися | 14,0 |

За результатами мотивів, що заважають занять фізичною культурою 11,9% 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 15,7%, ДЮСШ 9,2%, дитячий центр «Фієста» −14,3%, шкільні гуртки − 11,0% учнів. 50,2% − ніде не займаються.

Наприкінці дослідження, з метою вивчення зміни мотивацій до занять фізичною культурою, нами було проведено повторне анкетування учнів експериментальної групи (таблиця 3.5).

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 13,9% учнів зазначили мотив «Покращення фізичної підготовки», 12,2% - «Прагнення показати свої здібності», 11,1% «Поліпшення стану здоров'я». Вони прагнуть до самовдосконалення, самовираження і самоствердження, до задоволення фізичних і духовних потреб.

#### Таблиця 3.5

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування мотивів | Показники, % |
|  | Поліпшення стану здоров'я | 11,0 |
|  | Бажання виконувати фізична вправа | 11,0 |
|  | Задоволення потреб у русі | 8,5 |
|  | Прагнення показати свої здібності | 12,2 |
|  | Поліпшення фігури | 7,0 |
|  | Поліпшення фізичної підготовленості | 13,9 |
|  | Бажання отримати гарну оцінку | 7,9 |
|  | Щоб не відставати від однолітків | 7,8 |
|  | Поліпшення самопочуття | 4,1 |
|  | Бажання добре виступити | 5,3 |
|  | Спілкування з однолітками | 7,0 |
|  | Знизити вагу | 4,3 |

Наприкінці заключного етапу дослідження було проведено повторне анкетування учнів експериментальної групи для виявлення основних мотивів, які заважають заняттям фізичною культурою (табл. 3.6). З`ясовано, що проведенній експеримент значно вплинув на мотиваційну сферу молодших школярів. Так, наприклад, кількість дітей яким нецікаво займатися фізичною культурою зменшилась з 21,1% до 56,3%. Найбільша кількість респондентів серед причин, які заважають займатися фізичними вправи виокремили брак вільного часу (20,4%) та велику завантаженістю навчальною програмою (24,5%)

#### Таблиця 3.6

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Найменування мотивів | Показник,% |
|  | Немає інтересів до занять фізичною культурою | 5,3 |
|  | Відсутність спортивного інвентарю та споруд | 12,2 |
|  | Мало вільного часу | 20,4 |
|  | Не бачу в цьому користі | 4,2 |
|  | Немає фізичних даних, здібностей | 4,2 |
|  | Бажання є, але все як то не до фізкультури | 16,3 |
|  | Через велику завантаженістю навчальною програмою | 24,5 |
|  | Не можу побороти себе, хоча розумію, що потрібно займатися | 12,9 |

Повторне анкетування дозволило виявити основні цілі, які покладають молодші школярі на заняття фізичною культурою (таблиця 3.7). З таблиці видно, що 21,0% респондентів назвали мета «Розвинути свої фізичні якості», на другій позиції «Сформувати потреби в регулярних заняттях» (20%) і на третій «Виховання морально-вольових якостей» (16%).

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.

#### Таблиця 3.7

#### Динаміка визначення мети занять фізичною культурою учнями 1 класу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Найменування | Показник, % | |
| Початок експерименту | Кінець експерименту |
| 1 | Досягти фізичної досконалості | 18,1 | 13,9 |
| 2 | Розвинути свої фізичні якості | 15,1 | 21,1 |
| 3 | Стати здоровим | 21,1 | 12,0 |
| 4 | Знайти друзів товаришів | 17,1 | 4,0 |
| 5 | Відпочити, розважитися | 2,5 | 10,0 |
| 6 | Розвинути в собі почуття прекрасного | 2,1 | 3,0 |
| 7 | Виховати морально-вольові якості | 10,0 | 16,0 |
| 8 | Сформувати потребу в регулярних заняттях | 14,0 | 20,0 |

В кінці заключного етапу дослідно-експериментальної роботи нами було визначено рівень фізичної підготовленості учнів досліджуваної групи (табл. 3.8)

Показники рухової підготовленості дітей 1 класу визначались нами на початку та в кінці дослідження. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості школярів першого класу протягом навчального року показав наступне (табл. 3.9).

У хлопчиків на початку дослідження середній результат в бігу на 30м склав 6.17±0.10 с, в кінці дослідження – 6.87 ± 0.10 с. Був виявлений достовірний приріст показників (P<0.001).

У стрибках у довжину середній результат хлопчиків на початку дослідження складав 120.80 ± 1.50 см, в кінці – 125 ± 0.90 см. Був виявлений достовірний приріст показників (P<0.05).

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 4.55 ± 0.30 см, в кінці – 6.64 ± 0.25 см.

Якщо порівнювати показники хлопчиків першого класу по результатах в човниковому бігу, то виявлено, що достовірно (P<0.001) результати в кінці дослідження (11.90 ± 0.4 с) перевищують результати на початку дослідження (13.92 ± 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 7.34 ± 0.20 с, в кінці дослідження - 6.20 ± 0.25 с. Був виявлений достовірний приріст показників (P<0.01).

У стрибках у довжину середній результат дівчаток на початку дослідження складав 112.89 ± 0.90 см, в кінці – 116.00 ± 1.10 см. Був виявлений достовірний приріст показників (P<0.05).

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 6.61 ± 0.20 см, в кінці – 7.84 ± 0.25 см.

Якщо порівнювати показники дівчаток першого класу за результатами човникового бігу, то виявлено, що достовірно (P<0.01) результати в кінці дослідження (11.28 ± 0.35 с) перевищують результати на початку дослідження (12.72 ± 0.20 с).

#### Таблиця 3.8

#### Показники фізичної підготовленості учнів 1 класів наприкінці дослідження

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | | Кінець експерименту | |
| \_  Х | m |
| 1. | Біг на 30м, с | Х | 6,17 | 0,10 |
| Д | 6,20 | 0,25 |
| 2. | Стрибок в дов-жину з місця, см | Х | 125,00 | 0,90 |
| Д | 116,00 | 1,10 |
| 3. | Нахил вперед з по-ложення сидячи, см | Х | 6,64 | 0,25 |
| Д | 7,84 | 0,25 |
| 4. | Човниковий біг 4x9м, с | Х | 11,90 | 0,40 |
| Д | 11,28 | 0,35 |

#### Таблиця 3.9

#### Динаміка показників фізичної підготовленості учнів 1 класів

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тести | | Початок екперименту | | Кінець експерименту | | tрозр |
| \_  Х | m | \_  Х | m |
| 1. | Біг на 30м, с | Х | 6,87 | 0,10 | 6,17 | 0,10 | 4,95\*\*\* |
| Д | 7,34 | 0,20 | 6,20 | 0,25 | 3,56\*\* |
| 2. | Стрибок в дов-жину з місця, см | Х | 120,80 | 1,50 | 125,00 | 0,90 | 2,40\* |
| Д | 112,89 | 0,90 | 116,00 | 1,10 | 2,19\* |
| 3. | Нахил вперед з по-ложення сидячи, см | Х | 4,55 | 0,30 | 6,64 | 0,25 | 5,35\*\*\* |
| Д | 6,61 | 0,20 | 7,84 | 0,25 | 3,84\*\*\* |
| 4. | Човниковий біг 4x9м, с | Х | 13,92 | 0,25 | 11,90 | 0,40 | 4,28\*\*\* |
| Д | 12,72 | 0,20 | 11,28 | 0,35 | 3,57\*\* |

Примітка: \* - відмінності достовірні P<0.05; \*\* - 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 – 45,93% у хлопчиків і 18,61% у дівчаток (табл.3.10).

#### Таблиця 3.10

#### Абсолютний та відносний приріст показників фізичної підготовленості

учнів 1 класу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | | Приріст показників | |
| абсолютний | відносний, % |
| 1. | Біг на 30м, с | Х | -0,70 | -10,19 |
| Д | -1,14 | -15,53 |
| 2. | Стрибок в дов-жину з місця, см | Х | 4,20 | 3,48 |
| Д | 3,11 | 2,75 |
| 3. | Нахил вперед з положення сидячи, см | Х | 2,09 | 45,93 |
| Д | 1,23 | 18,61 |
| 4. | Човниковий біг 4x9м, с | Х | -2,02 | -14,51 |
| Д | -1,44 | -11,32 |

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

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.

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.

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<0,05); 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<0,05); в тесті «Нахил вперед з положення сидячи» (P<0.001); в човниковому бігу (P<0.01).

Найбільший абсолютний приріст серед показників як хлопчиків так і дівчаток було виявлено у тесті нахил вперед з положення сидячи – 45,93% у хлопчиків і 18,61% у дівчаток.

# Перелік літературних джерел

1. Аверкиева Л. Г., Чайка Ю. А. Веб-квест как способ развития критического мышления в процессе обучения профессиональному иностранному языку студентов технических вузов, *Филологические науки. Вопросы теории и практики*. Тамбов : Грамота, 2014. № 1. С.18-20.
2. Азимов Э. Г., Щукин А. Н. Новый словарь методических терминов и понятий. М. : ИКАР, 2009. 448 с.
3. Албегова И. Ф., Шаматонова Г. Л.Веб-квест как инновационная информационно- коммуникационная технология в образовании: сущность и проблемы применения. *Дистанционное и виртуальное обучение*. 2009. № 7. С. 7-12.
4. Андрощук Н.А. Тематичний контроль навчальних досягнень учнів з фізичної культури. 1-4 класи. Тернопіль, 2004. 160 с.
5. 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.
6. Артюшенко О.Ф. Виховання інтересу до фізкультури у юнаків 15 17 років з урахуванням морфофункційних відмінностей. *Фізичне виховання дітей та молоді*. К., 1990. Вип.13. С.9-13.
7. Багузина Е. И. Веб-квест технология средство формирования иноязычной коммуникативной компетентности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : общая педагогика, история педагогики и образования. М., 2012. 238 с.
8. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія.* 1998. № 4. С.41-47.
9. 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.
10. Безропильний О.П. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури шляхом удосконалення методичного забезпечення шкільних спортивних майданчиків. *Фізичне виховання дітей і молоді*. К., 1990. Вип.13. С.33-35.
11. Безрукова В. С. Педагогика : учеб. для индустр.-пед. техникумов и учеб.пособ. для инж.-пед. специальностей. Екатеринбург, 1993. 314 c.
12. Беспалько В. П. Слагаемые педагогических технологий. М. : Педагогика, 1989. 192 с.
13. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф... Руховий режим учнів початкових класів. К.: Рад. шк., 1989. 190 с.
14. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение, 1986. 128с.
15. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі.10-11 класи. Х.: Торсінг, 2004. 256 с.
16. Вишнякова С. М. Профессиональное образование: ключевые понятия, термины, актуальная лексика. Национальная энциклопедическая служба.URL: http: didacts.ru dictionary 1057
17. 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.
18. Вітвицька С. С. Практикум з педагогіки вищої школи : навч. посіб. за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури. К. : Центр навч. л-ри, 2005. 396 с.
19. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник. Вид. 3 тє, випр. і доп. Харків: „ОВС”, 2004. 176 с.
20. Гнітецька Т., Гаврілюк А. Режімі інтенсивності фізкультурно-оздоровчих зайняти молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності. *Збір. наук. праць ”Фізічне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві”.* Ч.1. Луцьк, 2005. З. 205-209.
21. Гончарова Н. Ю. Новые информационные технологии на занятиях по иностранному языку в неязыковом вузе/ Вуз культуры и искусств в образовательной системе региона : URL: http: www.acis.vis.ru 8 4 1\_5 4.htm
22. Горькова Л.Г., Обухова Л.А.Занятия физической культурой в ОУ: Основные виды, сценарии занятий Горькова Л.Г.,. М.: Наука, 2005. 112 с.
23. Гусев В. Основи формування інтересу до уроків фізичної культури. *Завуч*. 2002. № 15. С.13-14.
24. Давиденко О.В., Семененко В.П., Файдікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
25. Добровольська Н. В. Використання інноваційної технології веб-квест при викладанні математичних дисциплін для майбутніх менеджерів Віртуальний університет ЛДУ БЖД, URL: http: goo.gl imikcm
26. Дубасенюк О. А. Передумови розвитку андрагогіки як чинника особистісного та професійного зростання дорослого. *Андрагогічний вісник*. 2013. Вип.4. С. 26-33.
27. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л ра, 2009. 279 с.
28. Дюжакова М. В. Современные реформы высшего педагогического образования США. *Известия ВГПУ*. 2008. № 1. С.165-171.
29. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: http: zakon4.rada.gov.ua laws show 3808 12, вільний.
30. Ильин Е П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. 82 с.
31. Кларин М. В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования, игры и дискуссии. Рига : НПЦ «Эксперимент», 1995. 176 с.
32. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів. К.: Радянська школа, 1977. 143 с.
33. Крившенко Л. П. Педагогика : учеб. для бакалавров. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Проспект, 2013. 488 с.
34. 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. К.: Олимпийская литература, 2003. С. 8-20.
35. Левитес Д. Г. Практика обучения: современные образовательные технологии. М. : Изд-во Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1998. 288 с.
36. Лисенкова С. Н. Краеведческая квест-игра: обучение и развлечение. *Концепт*. 2015. № 520. URL: http: ekoncept.ru 2015 75321.htm, свобожный. Название с экрана.
37. Лозова В.І. Пізнавальна активність школярів. X.: Основа, 1990. 348 с.
38. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М.: Народная асвета, 1980. 201 с.
39. Лях В.И. Двигательные способности. Общая характеристика основ теории и методики их развития в практике физического воспитания. *Физическая культура в школе*. 1996. №2. С. 26.
40. Максименко С. Д., Соловієнко В. О.Загальна психологія : навч. посібник. К. : МАУП, 2000. 256 с.
41. Медиаобразование в США, Канаде и Великобритании. Под ред. А. В. Федоров, А. А. Новикова, В. Л. Колесниченко, И. А. Каруна. Таганрог : Кучма, 2007. 256 c.
42. Мельников В. М. Психология. Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1987. 121 с.
43. Методика физического воспитания школьников. Под ред.Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение, 1989. 143 с.
44. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., 1989. 212 с.
45. Москаленко Н. В. Теоретико методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2005. № 1. С. 27-30.
46. Москаленко Н.В. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2005. № 2. С. 37-39.
47. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148 2004. 81 с.
48. 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
49. Обыховский Я. С. Образовательные веб-квесты. Информационные технологии в образовании : URL: http: ito.edu.ru 1999 III 1 30015.html
50. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 1975. 98 с.
51. Основи здоров’я і фізичної культури. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. К.: Початкова школа, 2001. 112 с.
52. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2. С. 19-23.
53. Островерхова Н.М. Аналіз уроку: концепції, методики, технології. К.: Фірма “ІНКОС”, 2003. 352 с.
54. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984. 54 с.
55. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей приоритетное направление современного здравоохранения *Спортивная медицина.* 2006. № 2. С. 3-14.
56. Психорегуляцию в практику физического воспитания школьников. *Физическая культура в школе*. 1991. № 6. С. 12.
57. Романенко В.А. Диагностика двигательных спосібностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
58. Русинова Л. П. Педагогический словарь по темам : учеб. пособие. Сарапул, 2010. 143 с.
59. Селевко Г. К. Игровые технологии. *Школьные технологии*. 2006. № 4. С. 23-32.
60. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры. М.: Академия, 1995. 68 с.
61. Семеренський В. Народні ігри та їх роль у розвитку творчої активності учнів. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 1. С.54-55.
62. Сергiенко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. — 363 с.
63. Смирнов І.Н. Здоров’я людини як філософська проблема. *Питання філософії*. 1985. № 7. З. 83-93 с.
64. Сокол І. М. Впровадження квест-технології в освітній процес : навч. посіб. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 108 с.
65. 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.
66. Сокол І. М. Класифікація квестів І. М. Сокол 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.
67. Станкин М. И. Психолого педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. 106 с.
68. Станкин М. И. Этика спортивного педагога. М .: Знание, 1983. 71 с.
69. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини Запоріз. держ. ун т. Запоріжжя, 1999. 308 с.
70. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. М., 1990. 325 с.
71. 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. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 320-353.
72. 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. К., 2003. 20 c.
73. Ткачук Г. В. Методика використання освітніх веб-ресурсів у процесі підготовки майбутніх учителів інформатики: монографія. Умань: Видавець «Сочінський», 2011. 177 с.
74. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. К. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998. 101 с.
75. Физкультурно оздоровительная работа в школе: Книга для учителя. Под ред.А.М. Шлемина. М.: Просвещение, 1988. 87 с.
76. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. М.: Просвещение, 1991. 211 с.
77. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. 480 с.
78. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2 х частинах: Навчальний посібник. Тернопіль, 2001. 217 с.
79. Шульгина Е. М. Алгоритм работы с технологией веб-квест при формировании иноязычной коммуникативной компетенции студентов. *Вестник Тамбовского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки.* 2013. Вып. 9 (125). С. 125-130.
80. Шульгина Е. М., Обдалова О. А. Организация управляемой самостоятельной деятельности студентов посредством технологии веб-квест как условие успешности формирования ИКК. *Вестник Томского государственного университета*. 2013. № 376. С. 162-167.
81. Щукина Г.Й. Активизация познавательной деятельности Щукина Г.Й. М. : Наука, 1979. 257 с.
82. Яковенко А. В. Использование технологии Web-quest в языковом образовании. Архив научных публикаций. URL : http: www.rusnauka.com 5\_SWMN\_2012 Pedagogica 1\_100769.doc.htm
83. Dodge B. Some Thoughts About WebQuests. URL: http: webquest.sdsu.edu about\_webquests.html, free. Title screen.