

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ГРИГОРЯН АРТЕМ СЕЙРАНОВИЧ

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Кваліфікаційна робота
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник:

Ціповяз А.Т., к.пед.н., доцент, доцент
кафедри хореографії та танцювальних
видів спорту

Рецензент:

Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

на тему **«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ»**

Виконав: студент магістратури групи
601-ФС спеціальності 017 «Фізична
культура і спорт»

Григорян Артем Сейранович

Керівник: Ціповяз А.Т., к.пед.н., доцент,
доцент кафедри хореографії та
танцювальних видів спорту

Рецензент: Троценко В.В., к.пед.н.,
доцент, завідувач кафедри спортивних
ігор Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувач кафедри фізичної
культури та спорту, к.пед.н.

_____доцент Лариса ОНІЩУК

« _____ » _____ 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ**

Григоряна Артема Сейрановича

1. Тема роботи **«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»** та керівник роботи Ціпов'яз А.Т., к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015- ф,а.

2. Строк подання студентом роботи «15» січня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання дипломної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

- аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження;
- розроблення методичних прийомів і принципів;
- експериментальна перевірка ефективності розробленої методики.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 7 рисунків, презентація до роботи (12 слайдів).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-4	Ціпов'яз А.Т., к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту	03.09.2025 р.	12.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 04.09.2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми	03.09.2025 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	04.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	04.09.25-15.09.25	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу	15.09.25-15.10.25	
5.	Написання 2 розділу	16.10.25-26.10.25	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу	27.10.25-27.11.25	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження	01.10.25-27.12.25	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків	30.12.25-10.01.26	
9.	Підготовка електронної презентації	10.01.26-12.01.26	
10.	Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи	13.01.26-16.01.26	
11.	Представлення роботи на кафедрі, Захист роботи	19.01.26 р. 22.01.26 р.	

Студент _____ **Артем ГРИГОРЯН**

Керівник роботи _____ **Анатолій ЦІПОВ'ЯЗ**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ (ШКОЛЯРА).....	8
1.1. Фізичні якості людини	8
1.2. Особливості формування фізичних якостей на уроках фізичної культури	10
1.3.Рухові уміння та навички людини (школяра).....	13
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	19
2.1. Особливості розвитку сили	19
2.2. Особливості розвитку гнучкості	21
2.3. Особливості розвитку спритності	24
2.4. Особливості розвитку витривалості.....	27
2.5. Особливості розвитку швидкості.....	29
РОЗДІЛ 3. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	33
3.1. Диференційоване навчання в системі шкільної освіти, та в системі фізичного виховання	33
3.2.Диференційоване навчання, як один із засобів зацікавлення учнів до занять фізичною культурою	35
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	44

ВСТУП

В нашій країні склалася тривожна ситуація, пов'язана зі здоров'ям населення, яка несе в собі велику загрозу не тільки соціальній і демографічній сферам, а й національній безпеці. Низький рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку дітей та молоді є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов навколишнього середовища. Це стало пріоритетною проблемою загальнодержавного значення і вимагає адекватного вирішення, адже становить реальну загрозу генофонду нації та безпеці України. Наші національні інтереси потребують негайного вжиття ефективних заходів для розв'язання соціально значущої проблеми запобігання захворюваності шляхом зміцнення здоров'я дітей як найвищої соціальної цінності .

У сучасній системі фізичного виховання учнів з усім різноманіттям концептуальних та методологічних підходів до навчання, розвитку та вдосконалення, що ґрунтуються на принципах гуманізації та демократизації навчально – виховного процесу, останнім часом позначилися процеси «старіння» освітянських технологій. Протиріччя між вимогами до системи фізкультурної освіти, які висуваються сучасними соціально – економічними умовами життєдіяльності (формування фізичної культури учнів як невід'ємного компонента культури майбутнього професіонала в тій або іншій сфері), та її реальним станом свідчать про кризу змісту та організації навчально – виховного процесу.

Переконаний, що шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для збереження і розвитку здоров'я кожного члена суспільства. Досягти цієї мети можна лише за умови здійснення освітнього процесу на принципах, що

забезпечують оздоровчу спрямованість, враховують рівень індивідуального розвитку учня. Отже, необхідність орієнтації на кожну дитину актуалізує проблему індивідуального підходу в організації особистісно орієнтованого фізичного виховання.

Запорукою ефективності педагогічного процесу є індивідуальний підхід, який базується на тому, що будь-який освітній вплив здійснюється через призму індивідуальних особливостей кожної дитини. Отже, індивідуалізація і диференціація процесу фізичного виховання дітей — не мета, а засіб розвитку індивідуальності кожного школяра. Учні суттєво відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем сформованості і функціонування різних органів і систем організму тощо. Тому диференційований підхід у фізичному вихованні повинен враховувати різні сторони рухового розвитку особистості.

Нині гостро постала необхідність в організації навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням особистісної орієнтації учнів у виборі методів, засобів, і форм фізкультурно – оздоровчої та спортивної діяльності, які б оптимально відповідали сучасним вимогам навчальної, професійної, суспільної та побутової сфер діяльності.

Серед навчальних дисциплін навчальних закладів тільки предмет «Фізичне виховання» містить у своїй назві термін «виховання».

Саме тому мета предмета не обмежується розвитком фізичних кондицій та зміцненням здоров'я. Суть виховання вимагає формування фізичної культури учнів, їхньої зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами та використанні впродовж усього життя засобів й методів фізичної культури.

Метою моєї діяльності у цьому аспекті є сприяння фізичному розвитку особистості учня, удосконалення життєво важливих рухових навичок, зміцнення здоров'я на засадах диференційованого підходу на уроках фізичної культури на основі фізичної підготовленості та здоров'я школярів в організації процесу фізичного виховання.

Для реалізації цієї мети ставляться такі завдання:

1. диференціація учнів за рівнем підготовленості в організації навчальної фізкультурно-оздоровчої роботи;
2. удосконалення індивідуальних життєво важливих рухових навичок і вмінь учнів;
3. підвищення ефективності занять фізичною культурою;
4. зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Отже, диференційований підхід до дітей відповідно до індивідуальних особливостей – ефективний метод поліпшення навчального процесу на уроці фізичної культури у школі. Основне завдання диференційного навчання на уроці фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного учня, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Урахування ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання дітей шкільного віку. Вивчення стану здоров'я дітей та раціональний розподіл їх на медичні групи має важливе значення для опрацювання оздоровчих заходів і створення для них оптимальних умов навчання та виховання.

Самостійність у роботі, зростання її ролі в системі особистісно орієнтованого навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей учнів, забезпечує формування в них інтересу до вивчення предмета, активізує мислення, спонукає до глибокого знання програмного матеріалу, виробляє вміння активно набувати знання та навички. Оптимальний добір різних видів вправ для самостійної фізичної діяльності учнів, на мою думку, може бути одним з основних показників роботи

Саме тому вчитель фізичної культури повинен прагнути до того, щоб його робота з дітьми дала реальну можливість знайти кожному для себе ту сферу діяльності, яка підходить їм найбільше і в якій вони найкраще

реалізуються. Тому головним для мене є диференціація учнів за рівнем підготовленості в організації навчальної та позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, де вирішуються завдання зміцнення здоров'я, удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь, підвищення ефективності занять, застосування їх у різних за складністю умовах.

Мета дослідження полягає у розробленні, науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики сумісного формування фізичних якостей та рухових навичок за умов диференційованого оцінювання.

Поставлена мета передбачає розв'язання таких **завдань**:

- дослідити понятійно-термінологічний апарат проблеми дослідження;
- визначити особливості формування фізичних якостей та рухових навичок за умов диференційованого оцінювання;
- проаналізувати фізичні якостості та фізичні якості школярів;
- розробити методику сумісного формування фізичних якостей та рухових навичок за умов диференційованого оцінювання.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Предметом дослідження є теоретичні та практичні засади формування фізичних якостей та рухових навичок за умов диференційованого оцінювання.

Теоретико-методологічну основу роботи склали наукові праці І. Марціновського, В. Грибана, А. Смирнова, Л. Татарникова, З. Чуканова Є. Котова, О. Доценка та ін.).

Методи дослідження. Методологія наукового пошуку базувалася на філософських принципах пізнання, діалектичному, логічному і системному підходах до розгляду здоров'я та здорового способу життя. При розв'язанні завдань, спрямованих на досягнення мети дослідження, у роботі використано сукупність таких загальнонаукових методів, як аналіз та

синтез, порівняння, спостереження, узагальнення, а також такі спеціальні методи, як методи теоретичного дослідження та математичні.

Джерельну основу дослідження становлять наукова література з питань фізичного виховання, законодавство України, підзаконні нормативно-правові акти у сфері фізичного виховання

Експериментальною базою наукового дослідження виступила Кременчуцька загальноосвітня школа №4.

Наукова новизна роботи полягає в розробленні методики сімсного формування фізичних якостей та рухових навичок за умов диференційованого оцінювання.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що розроблена методика сумісного формування фізичних якостей та рухових навичок за умов диференційованого оцінювання може використовуватися в практиці шкільного навчання ЗЗСО.

Апробація результатів дослідження. Представлені у даній роботі результати дослідження доповідалися і обговорювалися на засіданнях наукового гуртка з фізичної культури та спорту в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; секційному засіданні VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» 03 грудня 2025 р. в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Публікації. Результати наукового дослідження опубліковані у науковій праці:

1. Григорян А.С. Формування фізичних якостей школярів за умов диференційованого оцінювання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. [гол. ред. Л.М. Рибалко].* Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. С. 27-29.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Робота викладена на 55 сторінках; складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаної літератури (обсягом 55 джерел), 4 рисунків і 1 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ (ШКОЛЯРА)

1.1. Фізичні якості людини

Фізична якість людини — це сукупність її біологічних і психічних властивостей, яка характеризує фізичну готовність здійснювати активні рухові дії. Природно, що якщо ці властивості цілеспрямовано розвивати, то вони підвищуються. Розвиток фізичних якостей - це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність.

Також фізичними чи руховими якостями прийнято називати окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Виділяють такі основні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Крім того, в рухах, що вимагають істотного прояви двох яких - небудь якостей, наприклад, у стрибках - сили і швидкості, прийнято визначати як швидкісно - силові якості. Реалізація фізичних якостей в умовах змагальної діяльності називається фізичними здібностями людини.

Поняття «фізичні якості» об'єднує ті сторони моторики людини, які:

- ✓ проявляються в однакових параметрах руху і вимірюються тотожним способом - мають один і той же вимірювач (максимальну швидкість);
- ✓ мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми і вимагають прояву подібних властивостей психіки.

Існують відмінності між термінами виховання і розвиток фізичних якостей. Розвиток - це процес їх зміни в ході життя людини. Виховання - педагогічний процес управління, впливу на розвиток з метою його зміни в потрібному нам напрямку.

Основним засобом розвитку фізичних якостей є фізична підготовка, або спортивне тренування. Її пріоритет визначається, насамперед, об'єктивними закономірностями, на базі яких будується вся рухова діяльність людини. В

основі цієї діяльності перебувають якості, що є визначальними, і пов'язані з ними навички, що знаходяться в нерозривному цілісності.

За своїм характером фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Такий поділ залежить від завдань, які вирішуються, а також від засобів і методів, які застосовуються. Природньо, що характер цих засобів має чимале значення, але воно не є основним, оскільки одні й ті ж засоби можна використовувати як для загальної, так і для спеціальної підготовки. Основними в даному випадку є мета, яка переслідується, і способи застосування засобів підготовки. У цьому випадку як загальна, так і спеціальна фізична підготовка, взяті кожна окремо, ні в якому разі не можуть забезпечити той високий рівень функціонального навантаження, який дозволяє досягти рекордних результатів. У сучасному спортивному тренуванні загальна і спеціальна фізична підготовка перебувають у нерозривному зв'язку. Залежно від виду спорту і завдань підготовки визначається і внутрішнє співвідношення між ними. Абсолютно неправильним є думка, що загальна фізична підготовка однакова для всіх видів спорту. Загальна фізична підготовка, її особливості та відмінності є настільки великими, наскільки менш подібні окремі спортивні дисципліни.

Загальна фізична підготовка має чимале значення для процесу спортивного тренування завдяки своєму всебічному впливу на всі функції, яке забезпечує в повному обсязі розвиток всього організму. Вона розвиває рухові якості на широкій основі (з урахуванням підвищення загальної працездатності організму і зміцнення здоров'я) й встановлює оптимальну гармонію між найбільш важливими руховими і вегетативними функціями у спортсменів. Засоби загальної фізичної підготовки займають значний обсяг в тренувальній роботі і варіюють відповідно до етапом підготовки, видом спорту і кваліфікацією спортсмена.

Слід не забувати, що наскільки більш специфічною (вужкоспеціалізованою) є рухова діяльність, настільки ширше повинні використовуватися засоби загальної фізичної підготовки, які усувають

однобічність і вносять необхідну синхронізацію в те, як протікають процеси гальмування і збудження в організмі спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка створює рухові якості в безпосередньому зв'язку з руховими навичками, характерними для даного виду спорту або спортивної дисципліни. Для вирішення цього завдання найбільш часто використовуються спеціальні підготовчі вправи, які надають концентрований вплив на найбільш важливі для даного виду спорту органи і системи. Саме тому питання про комплектування засобів і методів є основним при здійсненні спеціальної фізичної підготовки.

В цілому можна відзначити, що загальна і спеціальна фізична підготовка органічно пов'язані між собою внаслідок їх взаємообумовленості, що забезпечує всебічність. У той же час вони знаходяться в нерозривному зв'язку і з іншими сторонами спортивної підготовки (технічної, тактичної, психічної), які забезпечує цілісність тренувального процесу.

1.2. Особливості формування фізичних якостей на уроках фізкультури

Фізичними якостями людини прийнято називати окремі його рухові можливості, такі, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та інші. Це ті природні задатки до рухів, якими всі люди наділені від народження. Фізичні якості людини зазнають природніх змін в процесі росту і розвитку організму. Однак ці зміни можна посилити і прискорити цілеспрямованими заняттями фізичною працею, фізичними вправами.

Фізичні якості не виховуються ізольовано: удосконалюючи одне з них, ми обов'язково впливаємо і на інші (так зване перенесення якостей). Це перенесення якостей може бути позитивним і негативним. Силкові якості, наприклад, поліпшують результати в швидкісних вправах лише до певної

межі. Тому одностороннє виховання фізичної сили може привести до зниження показників швидкості і витривалості. Ось чому вважається, що основою для досягнення високих результатів у спорті є різностороння фізична підготовка.

Незалежно від конкретного виду руху, методика розвитку окремої фізичної якості має загальні риси. Формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей багато у чому залежить від утворення умовно - рефлекторних відносин у центральній нервовій системі, але для фізичних якостей значно більшого значення набуває біохімічна та морфологічна перебудова в організмі в цілому.

Розвиток окремої фізичної якості завжди пов'язаний з таким цілеспрямованим повторенням дій, яке було б краще за попереднє виконання. Але це покращення протікає нерівномірно. У більшості випадків на початку навчання спостерігається доволі швидке покращення у виконанні нових рухів. Але потім можливі затримки у рості результатів і навіть їх зниження. Такі затримки у розвитку фізичних якостей пояснюються різноманітними причинами (перебудова структури окремого навичку, втома, погане самопочуття, невпевненість у своїх силах, або надмірна самовпевненість, зовнішні умови роботи та ін.). Але існує й інший хід розвитку фізичних якостей, коли на початку опанування дією проходить повільно, а потім прискорюється.

Основними засобами виховання фізичних якостей є фізичні вправи. Їх число надзвичайно велике. Відомо декілька класифікацій фізичних вправ за різними ознаками. Одна з таких класифікацій - групування фізичних вправ по тим фізичним якостям, які вони переважно виховують. Відповідно їй виділяють: швидкісно - силові вправи (спринтерський біг, стрибки, метання тощо), вправи на витривалість (біг на середні і довгі дистанції, лижні гонки, плавання), вправи на координацію (акробатика, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах) та інші.

Всі фізичні якості взаємопов'язані. Чим більше розвинуті фізичні якості, тим вище працездатність людини. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

Сила виявляється в здатності перемагати певні перешкоди, опір руховим діям, уміння протидіяти м'язовому напруженню; швидкість – це здатність робити рухи в певному темпі завдяки рухомості нервово - м'язових процесів; витривалість виявляється в руховій діяльності, в умінні протистояти втомі; спритність – здатність оволодівати руховими координаціями і в разі потреби переключатися з одних координованих дій на інші; гнучкість – здатність виявляти потрібну динамічність залежно від ступеня рухливості, від ланок опорно - рухового апарату організму. Усі ці фізичні якості визначаються функціональними можливостями органів центральної нервової системи.

Розвиток і вдосконалювання рухових якостей здійснюється шляхом багаторазового виконання фізичних вправ за допомогою різних методів. Залежно від кількості повторених вправ, їхнього чергування, інтервалів відпочинку між діями і від ступеня інтенсивності й тривалості виконуваної роботи прийнято розрізняти наступні методи розвитку рухових якостей: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий, круговий.

Рівномірний метод збільшується в міру підготовленості тих, що займаються. Найкраще цей метод застосовується для розвитку загальної витривалості шляхом виконання вправ помірної інтенсивності. Така рухова активність створює сприятливі умови для поступового узгодження всіх систем організму. Переважно метод застосовується на початкових етапах фізичної підготовки.

Змінний метод полягає в однократному, безперервному виконанні фізичних вправ зі змінною інтенсивністю. Співвідношення між інтенсивною й помірною роботою можуть бути однакові або ж різні. Застосування такого

методу на організм особи, що займається, впливає по різному, тому що в результаті змінної роботи вдосконалюються різні механізми енергозабезпечення (аеробний і анаеробний), що сприяє підвищенню рівня як загальної, так і спеціальної (швидкісної) витривалості.

Повторний метод полягає в повторенні тих самих вправ через певні проміжки часу, що забезпечує досить повне відновлення працездатності. Тривалість та інтенсивність виконуваної роботи може бути різною. Застосування повторного методу дає можливість розвивати практично всі фізичні якості.

Інтервальний метод характеризується виконанням фізичної роботи по частинах. Інтервали відпочинку строго дозовані й трохи коротші, ніж при повторному методі. Цей метод, в основному, застосовується для розвитку різних видів витривалості. Перевагою інтервального методу є те, що за його допомогою можна у відносно короткий час підняти рівень витривалості до максимальних значень. Однак цей рівень нестійкий і швидко знижується, якщо організм людини не піддається регулярним фізичним навантаженням.

Змагальний метод полягає у виконанні фізичних вправ з найбільшою інтенсивністю в умовах змагань. Поряд з розвитком фізичних можливостей цей метод дуже корисний для виховання вольових якостей.

У процесі фізичної підготовки на різних етапах навчання, а також протягом одного заняття можуть і повинні застосовуватися різні методи розвитку фізичних якостей. Розмаїття у виборі як засобів, так і методів сприяє більш якісному вихованню рухових можливостей осіб, що займаються.

1.3 Рухові уміння та навички людини (школяра)

Урок фізкультури - основна форма фізичного виховання, що охоплює всіх школярів. При проведенні уроків фізкультури повинні дотримуватися наступні гігієнічні вимоги:

- ✓ відповідність змісту уроку і величини навантаження станом здоров'я, фізичної підготовленості, віком і статтю учнів;
- ✓ методично правильна побудова уроку з виділенням окремих структурних частин і створенням оптимальних моторної щільності заняття і фізіологічного навантаження; виконання фізичних вправ, що сприяють зміцненню здоров'я і формуванню правильної постави; дотримання послідовності занять, правильне їх поєднання з іншими уроками в розписі навчального дня і тижня;
- ✓ проведення занять у спеціальному приміщенні (спортивний або гімнастичний зал), на спеціально обладнаному пришкольній ділянці, стадіоні, лижній трасі або в басейні;
- ✓ виконання учнями вправ у спортивному одязі і при температурних умовах, що забезпечують загартовування організму.

У системі фізичного виховання першорядне значення має формування в учнів рухових навичок. Людина народжується з набором життєво важливих безумовно - рефлексорних і інстинктивних рухів. В процесі його індивідуального вікового розвитку ці рухи доповнюються новими, комбінуються між собою у незліченній різноманітності, формуючи фізичні якості. Останні забезпечують безліч тих дій, які необхідні людині в побуті: стандартні дії ходьби, прийому їжі, здійснення професійної діяльності (обробка деталей, лист, дії спортсмена високого класу та ін.), на дозвіллі (плавання, ігри, ходьба на лижах) і т.д.

Фізичні якості являють собою закінчені складнокоординовані дії, що включають виконання закріплених у певної послідовності простих рухових актів з деяким рівнем автоматизму. Також можна сказати, що це

автоматизовані форми рухових дій, яких набуває людина в результаті фізичних вправ, у процесі життєвої практики, трудової і виробничої діяльності.

Вивчення фізичних вправ на уроках і в позаурочний час передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. При цьому вчитель (та й учні) повинні завжди знати, що саме необхідно сформувати в кожному конкретному випадку і якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати завершеним.

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння:

1. уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку;
2. уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію — це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо), що поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію. Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово - часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. На перших етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Так як учні

виконують вправу нестабільно, то одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправління. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.

Під час різноманітних фізичних вправ у учнів формуються правильні рухові уявлення і сприймання, виховується вміння контролювати свої рухи відповідно до вироблених уявлень. Однак коли рухові дії не усвідомлюються, то від цього якість фізичної підготовки знижується.

Вчителю важливо також знати, що рівень усвідомлення рухової дії, яка вивчається, у різних учнів неоднаковий, і це суттєво позначається на швидкості і якості засвоєння ними вправи та на їх здатності до творчого використання засвоєної вправи в життєдіяльності.

При володінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції. Утворення рухових навичок пов'язане з опануванням рухових актів, з поступовою їх автоматизацією. Збуджувальні і гальмівні стани кори головного мозку, які виникають при одноманітних і повторних рухових актах, приводять до того, що ці акти стають дедалі легшими і більш автоматичними.

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється між м'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільністю. Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають навичкою.

Характерними рисами умінь на початку їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на новизну, наявність невпевненості, а іноді і страху. Все це призводить до захисних рухових реакцій, до скутості та зайвих ізольованих рухів. Контроль за діями

здійснюється за рахунок зору і слуху. М'язове відчуття лише формується. Уява про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку. Сконцентроване в часі багаторазове повторення вправ створює умови для аналізу виконуваних рухових дій, їх порівняння з попередніми спробами, тому їх виконання повинно носити характер свідомих спроб відтворити програму вправи, що розучується.

У шкільному фізичному вихованні структуру процесу навчання доцільно будувати у три етапи: початкового розучування рухової дії, поглибленого розучування рухової дії, та її засвоєння і вдосконалення.

Розпочинаючи розучування вправи, дуже важливо, щоб учні усвідомили мету і завдання дій, прикладне і спортивне значення вправи, її місце в життєдіяльності та в спортивному удосконаленні. Сильним мотивом активізації діяльності учнів є інформація про найвищі досягнення з даного виду діяльності (стрибки у висоту, довжину, біг тощо) та про навчальні нормативи і найвищі результати ровесників, учнів даної школи, найближчі завдання навчання.

Процес навчання проходить значно успішніше, якщо учень бачить результати виконуваних ним дій, якщо він одержує інформацію про параметри дії, її напрямки тощо. Більше того, повторення «насліпо» може спричинити до поглиблення помилок і їх частого повторення.

Мета етапу початкового розучування – навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння виконувати її в загальних рисах, в основному варіанті.

Завдання цього етапу:

1. Створити загальне уявлення про рухову дію і осмислити її суть.
2. Навчити частин техніки дії, які раніше не були засвоєнні.
3. Сформувати загальний ритм рухового акту.
4. Усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Основні помилки на стадії формування початкового вміння є такі:

- ✓ внесення в руховий акт додаткових, непотрібних рухів;
- ✓ відхилення рухів за напрямком і амплітудою;

- ✓ зайва напруженість багатьох м'язових груп;
- ✓ спотворення загального ритму дії.

На етапі початкового засвоєння рухової дії необхідно поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії. Для цього необхідно застосовувати такі методичні прийоми:

- ✓ деталізоване пояснення вправи;
- ✓ евристична бесіда;
- ✓ обговорення техніки;
- ✓ звіти учнів, як наслідок їх самоаналізу;
- ✓ супроводжуюче пояснення;
- ✓ самопроговорювання та самонакази.

На другому етапі методика збагачується змагальним методом, але предметом змагань є якісні показники виконання вправи та здатність учнів управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухової дії.

Мета етапу поглибленого розучування – завершити формування рухової дії в

основному варіанті на рівні навички і створити основу для формування умінь

виконувати її в різноманітних умовах.

Для досягнення цієї мети вирішуються такі завдання:

1. Поглибити розуміння учнями закономірностей рухової дії, що вивчається.
2. Уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити
3. Самоконтроль.
4. Домогтися правильного виконання вправи.
5. Створити передумови варіативного виконання дії.

Навчання на цьому етапі будується таким чином, щоб забезпечити виконання вправи на рівні рухового вміння і сприяти її переходу до навички.

На заключному етапі концентрують увагу учнів на результативності діяльності, і на її досягнення спрямована методика навчання і тренування.

Мета етапу засвоєння і вдосконалення - завершити формування рухової навички. Для досягнення мети вирішуються такі завдання:

1. Закріпити навичку володіння технікою дії.
2. Забезпечити варіативність застосування сформованої навички в різних умовах.
3. умовах.
4. Завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи.

Для удосконалення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують методи:

- ✓ застосовувати методи стандартно - повторної (інтервальної) та повторно - варіативної вправи;
- ✓ змінювати зовнішні умови виконання;
- ✓ регулювати фізичний і психічний стан учнів;
- ✓ поєднувати вивчену на другому етапі вправу з іншими (раніше засвоєними) діями;
- ✓ підвищувати обсяг і інтенсивність виконуваної роботи.

Отже, при плануванні занять необхідно забезпечити виконання завдань за точно передбаченими параметрами дії (метання на задану віддаль, біг із заданою швидкістю); з акцентованою установкою на певних рухах (швидке відштовхування у стрибках); додаткові завдання в ході виконання уже добре засвоєної вправи.

Навчання рухових дій і виховання фізичних якостей особистості – процеси взаємозумовлені, вони органічно зв'язані між собою і відіграють провідну роль у фізичному розвитку та вдосконаленні учнів усіх вікових груп.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Особливості розвитку сили

Виконання будь-якого руху або збереження якої-небудь пози тіла людини обумовлено роботою м'язів. Величину зусилля, що розвивається при цьому, прийнято називати силою м'язів.

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати, наприклад, маса предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори при взаємодії з нею; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання. Силкові здібності характеризуються великою м'язовою напругою і проявляються в подоланні опору у динамічному і статичному режимах роботи м'язів.

При розвитку сили використовують фізичні вправи виконання яких вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими.

Розрізняють власне силові здібності і їх поєднання з іншими фізичними здібностями:

- ✓ швидкісно-силові якості;
- ✓ силова витривалість;
- ✓ силова спритність.

Найефективнішими засобами силової підготовки є вправи:

- ✓ з обтяженням масою предметів;
- ✓ з подоланням опору еластичних предметів;

- ✓ на спеціальних тренажерах.

Досить ефективними є також вправи:

- ✓ з опором партнерів;
- ✓ у подоланні опору маси власного тіла;
- ✓ у подоланні опору маси власного тіла з додатковими обтяженнями.

Вправи з обтяженнями масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

До вправ з обтяженням опором зовнішнього середовища належать рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами (біг вгору, по піску, снігу, воді).

Вправи у подоланні опору еластичних предметів ефективні для розвитку м'язової маси, а отже і максимальної сили, але менш ефективні для розвитку швидкої сили і непридатні для розвитку вибухової сили та негативно впливають на міжм'язову координацію.

Особлива цінність вправ з подоланням опору партнера полягає у тому, що виконуючи їх, учні змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

Суть вправ у самоопорі полягає в одночасному напруженні м'язів синергістів та антагоністів певного суглоба. Вони можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді.

Вправи з комбінованим обтяженням дозволяють досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань.

За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силових підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Вправи на тренажерах дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силових здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять.

Одне з основних правил при розвитку сили м'язів — індивідуалізація навантаження для кожного учня. Якщо цього не зробити, то більш підготовлені учні не отримають достатнього навантаження, а менш підготовлені, навпаки, можуть перевантажитися.

Щоб підвищити силові показники школярів, а також підтримати ці показники продовж всього навчального року, недостатньо займатися розвитком сили тільки на уроках. Потрібно здійснювати процес як на уроках фізичної культури, так і при виконанні учнями домашніх завдань, проведенні позакласних заходів, де школярі беруть участь в рухливих іграх, виконують елементи спортивних ігор. Можна використовувати, наприклад, міні-футбол (для хлопчиків) за спрощеними правилами, ведення баскетбольного м'яча і кидки в кільце. Додатково учні можуть займаються з набивними м'ячами (1 кг), виконуючи кидки однією і двома руками від грудей, з-за голови, збоку. Крім силових підготовки учні працюють і над розвитком швидкості, гнучкості, спритності, витривалості. Створений в результаті таких занять силовий фундамент дозволяє школярам ефективно засвоювати нові рухові дії, що вимагають прояву м'язової сили. Допомагає він і розвитку інших фізичних якостей. Щоб силові показники не знижувалися впродовж навчального року потрібно на уроках виділяти час для вправ на розвиток сили.

2.2. Особливості розвитку гнучкості

Гнучкість - це одне з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно - рухового апарата й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Це фізична якість необхідно розвивати із самого раннього дитинства й систематично.

Зовнішній прояв гнучкості виявляється у внутрішніх змінах в м'язах, суглобах, серцево - судинній системі. Недостатня гнучкість приводить до порушень у поставі, виникненню остеохондрозу, відкладенню солей, змінам у ході. Недостатній розвиток гнучкості в спортсменів приводить до травмування, а також до недосконалої техніки.

Розвиток гнучкості залежить від навколишнього середовища і температури: при підвищенні температури гнучкість збільшується. На гнучкість більше, ніж на інші фізичні якості впливає добова періодизація. Так, в ранкові часи гнучкість значно знижена. Зміну її під впливом різних умов(температури, часу дня) потрібно враховувати при проведенні занять. Погані умови, які ведуть до погіршення гнучкості, можна компенсувати «розігріванням» за допомогою розминки.

Також розвиток гнучкості залежить від еластичних властивостей м'язів, зв'язок і сухожилок. Для гнучкості має значення і тонус м'язів - їх напруження в спокійному стані. При підвищеному тонусі зв'язки і м'язи завжди децювкорочені, тобто погано розслаблені, і при спробі до руху розтягуються недостатньо. Чим більше розтягнутий м'яз, тим він сильніше і швидше виконає рух. Гнучкість тісно пов'язана зі швидкісними і силовими якостями. Гнучкість не залежить від особливостей тіла (структури), також від довжини сегментів тіла.

Гнучкість негативно зв'язана з силою: заняття силовими вправами можуть ввести тіло до слабкої рухливості в суглобах. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ,

спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

Для розвитку гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження.

Гнучкість потрібно розвивати лише до того ступеня, який забезпечує виконання необхідних рухів. При цьому величина гнучкості повинна декілька перевищувати ту максимальну амплітуду, з якою виконується рух. Найбільше значення має рухливість хребта, особливо його грудного відділу, тазостегнових і плечових суглобів.

Добре розвинена гнучкість сприяє швидкому опануванню новим рухам та є однією з умов успіху в таких видах спорту, як гімнастика, акробатика, плавання тощо. Гнучкі діти здатні виконувати рухи точніше, краще засвоюють координаційні складні вправи.

Відзначають, що людині властиві дві основні форми рухливості у суглобах: рухливість у активних рухах; рухливість у пасивних рухах.

Активна гнучкість - це здатність самостійно виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок сили м'язових груп, що оточують відповідний суглоб.

Пасивна - це здатність досягати найвищої рухомості у суглобах під впливом зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної. Їх можна досягти при використанні снарядів, обтяжень, маси тіла партнера тощо.

Гнучкість суттєво змінюється під впливом втоми, при чому показники активної гнучкості - зменшуються, а пасивної - збільшуються.

Існують думки, що у дітей гнучкість більша ніж у дорослих. Але це не завжди так. Розвинути гнучкість у дітей легше, ніж дорослому віці. Активна гнучкість безпосередньо зв'язана з силою м'язів, тому заняття силовими вправами можуть призвести до обмеження рухливості у суглобах. Але цей

негативний вплив можна здолати: шляхом раціонального поєднання вправ на гнучкість і на силу можна добитися високого ступеня розвитку обох якостей. Гнучкість природньо зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах вона розвивається швидше, ніж у великих.

Отже, ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують рівень фізичного розвитку учнів. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навиків. Недостатня рухомість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішню м'язову і між м'язову координацію і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Враховуючи сенситивні періоди розвитку рухових якостей, цілеспрямовано розвивати гнучкість доцільно від 7-8 до 14-15 років. Водночас застерігають, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожиль може викликати розхлябаність у суглобах і, зрештою, порушення постави, яке зустрічається саме з цієї причини навіть у художніх гімнасток. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть складати програми окремих занять фізичної культури. Але частіше їх планують у комплексних заняттях, в яких разом із розвитком гнучкості проводиться силова підготовка учнів. Також вправи на гнучкість обов'язково включають у розминку перед заняттями.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Слід враховувати, що надмірна гнучкість може призвести до негативних наслідків – дестабілізувати суглоби і підвищити ризик травматизму.

2.3. Особливості розвитку спритності

Кожна довільна вправа передбачає вирішення конкретного рухового завдання. Наприклад, учень поставив перед собою завдання: впіймати м'яч і закинути його у кошик суперника; підняти штангу певної ваги; виконати складну акробатичну вправу і т. ін.

Успішне вирішення цих рухових завдань залежить, в першу чергу, від уміння узгодити (скоординувати) одночасно та послідовно виконувати для цього рухи. Важливо і те, що для досягнення мети, ці рухи повинні бути точними. При цьому можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (стандартно) або змінюватись залежно від ситуації (нестандартно). Поряд з цим, вони вимагають особливих здібностей виконання. Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу.

Сукупність названих властивостей людини і визначає ефективність рухової діяльності, яка отримала назву спритність.

Спритність – це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена, як здатність людини швидко оволодівати складно координаційними, точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла.

Серед завдань, що вирішуються протягом багаторічного процесу виховання спритності, можна виділити:

- ✓ вдосконалення здібності засвоювати (маючи взірець) або створювати самостійно нові форми рухових дій, досягаючи при цьому необхідної точності, економності й ефективності рухів;
- ✓ вдосконалення здібності перебудовувати діяльність відповідно до зміни обставин;
- ✓ сприяти стійкості вже сформованих раціональних форм координації рухів по відношенню до несприятливого впливу втоми і інших факторів (удосконалення координаційної витривалості).

Реалізація названих завдань передбачає:

- ✓ вдосконалення функцій сприймання, аналізу і корекції рухів;
- ✓ систематичне забезпечення рухового досвіду;
- ✓ досягнення необхідної точності рухів з дотриманням вимог до їх просторових, просторово-часових і динамічних параметрів;
- ✓ вдосконалення здатності забезпечувати необхідну стійкість пози в статичних положеннях і рухових діях, які висувають великі вимоги до збільшення рівноваги тіла, а також здатності усувати нераціональне м'язове напруження.

Зазначені вище завдання практично реалізуються в процесі навчання рухових дій і інших рухових здібностей.

Схема розвитку і подальшого вдосконалення спритності може виглядати так:

- ✓ визначення рівня розвитку цієї якості;
- ✓ встановлення структури спритності кожного гравця команди;
- ✓ підбір вправ (рухових завдань), що впливають на провідні форми прояву даної якості;
- ✓ оцінка ефективності використовуваних тренувальних засобів по темпах приросту показників спритності;
- ✓ вибір і використання в тренувальному процесі тих засобів (можливий також урахування індивідуальної схильності) які відтворюють найбільшу дію.

На заняттях з фізичного виховання необхідно чергувати академічну форму вправ з ігровою. Академічна форма характеризується тим, що увага людини зосереджена на точному виконанні вправ та фіксується, головним чином, на формі виконуваних рухів, на суворому дотриманні їх структури. Ігрова форма містить сюжетність, визначеність рухових завдань і показники їх досягнення. Під ігровим методом не слід розуміти організацію змагань

або ігор в прямому сенсі слова. Він спрямований на пошуки додаткових стимулів, що допомагають вирішувати поставлені завдання. Фізичні вправи в цілому та їх окремі підсистеми розучуються, а вправи для розвитку рухових якостей виконуються у формі змагань. Змагання проводяться за правилами, встановленими викладачем. Для цього методу характерно використання різних снарядів, приладів ігрових вправ. Змагальний метод представляє велику свободу дії, підвищує інтерес, дає можливість проявити ініціативу в пошуках доцільних форм рухів. Крім того, розвиток рухових здібностей йде з більшою інтенсивністю, коли людина зацікавлена у виконанні більшого обсягу фізичного навантаження. Людина оволодіває не тільки спортивною технікою, але й розвиває функціональні можливості організму. У заняттях видами спорту і в спортивних рухливих іграх змагальний (ігровий) метод є основним.

Фізичні вправи, що застосовуються для розвитку спритності, діляться на три групи: вправи, в яких немає стереотипних рухів і є елемент раптовості (наприклад, рухливі та спортивні ігри); вправи, які висувають високі вимоги до координації та точності рухів (наприклад, метання в ціль, акробатичні вправи тощо); спеціальні завдання, в яких за сигналом необхідно різко змінювати напрямок рухів. При розвитку спритності необхідно керуватися наступними методичними рекомендаціями:

- ✓ урізноманітнити заняття, систематично вводити в них нові фізичні вправи;
- ✓ варіювати навантаження на організм за першими ознаками погіршення точності рухів;
- ✓ регулювати використані зусилля і умови, супутні заняття;
- ✓ визначати достатність відпочинку між повтореннями окремих завдань за показниками відновлення пульсу.

Таким чином, оволодіти руховими діями, розвинути рухові здібності (зокрема спритність) можна, розвинувши здатність контролювати

відповідність своїх рухів розв'язуваним завданням, правилами гри, і утворювати ситуації та вносити в них поправки за допомогою усвідомленого і чуттєвого контролю.

2.4. Особливості розвитку витривалості

Витривалість є найважливішою фізичною якістю, що відображає загальний рівень працездатності людини і виявляється як в спортивній сфері, так і в повсякденному житті. Витривалість потрібно розвивати для того, щоб мати здатність до тривалого перенесення будь-яких фізичних навантажень, щоб якомога довше не стомитися. Витривалість, це як звичка - звичка тіла до певної кількості навантажень. Залежність витривалості природно залежить від віку людини, тобто з віком вона змінюється; є момент, коли витривалість збільшується, а потім іде на спад.

Витривалість - здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження інтенсивності. Якщо кільком учням запропонувати одну і ту ж вправу, то через деякий час одні з них припинять її виконувати, а інші будуть продовжувати.

Різні можливості учні у виконанні певної роботи можна пояснити різним рівнем фізичної витривалості. Зниження ефективності виконання роботи, а з часом і повне її припинення пояснюється тим, що в організмі накопичується втома. Втомою називають тимчасове зниження оперативної працездатності, що викликане інтенсивною або тривалою роботою. У залежності від специфіки видів діяльності розрізняють чотири основні типи втоми: розумова, емоційна, сенсорна, фізична.

Вихованню витривалості в дитячому віці приділяється незаслужено мало уваги. Як відомо, порушення гармонії в розвитку рухових якостей заважає правильному фізичному вихованню дітей. Більш того, низький рівень

витривалості у випускників школи згубно відображується на них в подальшій діяльності.

Проблема формування витривалості у дітей шкільного віку виходить за рамки рухової підготовленості, але пов'язана з такими найважливішими показниками, як рівень здоров'я, фізична працездатність, індивідуальний стиль життєдіяльності, співвідношення з іншими руховими якостями.

Вихованню витривалості необхідно надавати достатню увагу в усіх формах роботи з фізичного виховання з дітьми - в загальній фізичній підготовці за шкільною програмою, в позашкільних заняттях.

Природньо, що, вирішуючи завдання виховання витривалості в шкільні роки, потрібно ретельно враховувати великі вікові відмінності в адаптивних реакціях організму до підвищених фізичних навантажень. При вихованні витривалості у школярів найчастіше використовуються рухливі ігри, які включають короткочасні, інтенсивні рухові дії, що повторюються, з сюжетними паузами, а також ігри з підвищеною моторною щільністю. При достатньо вмілому регулюванні режиму рухової активності, особливо використання спортивних ігор, які можуть істотно сприяти розвитку витривалості різного виду, у тому числі і витривалості в безперервній роботі циклічного характеру. Цей ефект найзначніше виявляється на перших етапах фізичного виховання. Проте ігрова діяльність не дозволяє достатньо направлено і чітко дозовано впливати на окремі чинники, які визначають різні види витривалості. Звідси стає зрозумілим прагнення використовувати вже на перших етапах виховання витривалості ряд таких засобів і методів, які дають можливість створювати точно дозований вплив за допомогою таких рухових дій як біг на різні дистанції, біг на лижах та інші вправи циклічного характеру, а також гімнастичні вправи, які виконуються серійно та інші загально розвиваючі вправи, які виконуються у формі «колового тренування».

В процесі вікового дозрівання організму для виховання витривалості використовується все більш широкий комплекс вправ, а саме:

- ✓ циклічних (біг на різні дистанції, пересування на лижах, ковзанах, велосипеді тощо);
- ✓ ациклічних;
- ✓ змішаних.

Причому, основною організаційно - методичною формою використання ациклічних і змішаних вправ виступає колове тренування з безперервним методом в умовах помірної інтенсивності.

В процесі виховання витривалості у дітей надзвичайно важливо створити оптимальні умови для функціонування системи кисневого забезпечення організму. З цією метою разом з основними вправами «на витривалість» використовують спеціальні дихальні вправи, які створюють сприятливі кисневі умови, а саме - проведення занять на відкритому майданчику, в парку, в залі з потужною вентиляцією тощо.

Одна з визначальних рис методики виховання витривалості в шкільний період – це поступовий перехід від дій, які направлені переважно на збільшення аеробних можливостей організму (в плані виховання так званої загальної витривалості), до виховання спеціальної витривалості у вправах різного характеру, зокрема субмаксимальної і максимальної потужності.

Розвиток витривалості не тільки поліпшить загальний тонус організму. Витривалий учень виконує значно більше роботи (як розумової, так і фізичної), витрачаючи при цьому значно менше сил.

2.5. Особливості розвитку швидкості

Швидкість, як фізична якість людини - це здатність виконувати рухові дії за мінімальний час.

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі

ВИМОГИ:

- ✓ їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- ✓ вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- ✓ їх тривалість не має перевищувати 30 с;
- ✓ вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- ✓ вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках. Хороший ефект дає також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою. При цьому виконувати їх необхідно з варіативною швидкістю та в варіативних умовах, а полегшення й ускладнення не повинні призводити до порушення структури вправи.

Використовуючи ігри (рухливі і спортивні) для вдосконалення швидкості слід дотримуватись таких правил:

- ✓ тривалість гри не повинна викликати значної втоми (10-15 хв);
- ✓ створюйте умови дефіциту простору і часу (розміри майданчика, кількість учасників, зміни у правилах тощо);
- ✓ між короткочасними таймами застосовувати комбінований відпочинок доповного відновлення працездатності.

Враховуючи той факт, що вік 7-11 років найбільш сприятливий для виховання швидкісних можливостей, дуже важливо уже в молодших класах приділяти цій якості належну увагу. Оскільки зростання швидкості у молодших школярів пов'язано, головним чином, зі здатністю до високого

темпу рухів (частота кроків під час бігу), то й завдання з розвитку швидкісних можливостей на цьому етапі буде зводитись до сприяння розвитку вміння виконувати вправи з високою частотою рухів. У середньому шкільному віці виникає завдання швидкісно-силової підготовки поряд з високим темпом виконання вправ. У старшому шкільному віці залежність швидкісних можливостей від рівня силової підготовки проявляється в ще більшій мірі.

Засоби для швидкісної підготовки школярів повинні підбиратись залежно від завдань. Так, у молодшому віці найдоцільнішими будуть ігри та естафети, метання легких приладів (тенісний або хокейний м'яч). В середньому та старшому шкільному віці поряд зі швидкісними вправами, іграми та естафетами необхідно використовувати силові вправи з подоланням опорувласної ваги та вправи з невеликим обтяженням, що виконуються у високому темпі.

В питаннях методики виховання швидкісних якостей у школярів у процесі їх фізичного виховання необхідно керуватись такими простими правилами:

- ✓ в молодших класах уникати вузькоспеціалізованих вправ, надавати перевагу цілісним руховим актам;
- ✓ у старших класах швидкісні якості виховувати в комплексі зі силою;
- ✓ використовувати аналітичний підхід та спеціалізовані вправи (наприклад, спеціалізовані бігові вправи легкоатлетів).

Під час уроку фізичної культури швидкісні вправи необхідно проводити до настання втоми, протягом підготовчої та на початку основної частини уроку. Не виключене проведення ігор та естафет і в кінці уроку, але за умови, що попередні вправи не дуже втомили дітей.

Протягом навчального року швидкісні вправи плануються як із обов'язкового

матеріалу шкільної програми, так і з допоміжного. Вони повинні мати своє місце не лише на уроках фізичної культури, але й під час проведення організованих перерв, змагань у класах та між класами, в заняттях груп продовженого дня загальної фізичної підготовки, домашніх завдань тощо.

У молодших класах швидкісні вправи необхідно включати в усі уроки незалежно від змісту. Це пояснюється необхідністю максимально використати чутливий період для забезпечення розвитку швидкісних можливостей. Якщо цього не зробити, то компенсувати втрачене у старшому віці буде дуже важко, а то й неможливо.

У середніх та старших класах при розподілі програмового матеріалу з фізичної культури перша «чверть» відводиться здебільшого для легкоатлетичних вправ та спортивних ігор. Ці вправи самі по собі сприяють вихованню швидкості. У другій «чверті», зазвичай, плануються переважно вправи з акробатики та гімнастики, тобто вправи з вираженою силовою спрямованістю, що позитивно впливає і на розвиток швидкості. Також цілком виправдане використання в цих уроках ігор та естафет і спеціальних швидкісно-силових вправ. Це можуть бути серії стрибків зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лаву, стрибки в глибину тощо.

У третій «чверті» на уроках лижної підготовки умов для розвитку швидкісних якостей значно менше. Компенсувати швидкісні вправи дозволить каток. Організований та самодіяльний хокей – вправа дуже корисна для розвитку швидкісних здібностей підлітків та юнаків.

Весняна «чверть» шкільного навчального року завжди заповнена різного роду змаганнями, іграми, та прийманням навчальних нормативів. Змагання з їх високим емоційним рівнем є могутнім засобом прояву максимальних швидкісних якостей кожного учасника, а отже і їх розвитку.

РОЗДІЛ 3

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

3.1. Диференційоване навчання в системі шкільної освіти, та в системі фізичного виховання

Диференційоване навчання - організація навчально - виховного процесу з урахуванням типових індивідуальних особливостей учнів.

Поняття «диференційований підхід» (диференціація – від лат. «differentia» різниця – означає поділ, розчленування цілого на якісно відмінні частини) вживаються поруч.

Диференційоване навчання на уроці потребує ґрунтовної підготовки педагога, певних умінь. Він має знати індивідуальні особливості учнів, розподілити їх за групами, розмістити ці групи, підібрати консультантів. Зміст і структура заняття потребують чіткого продумування. Важливо під час уроку поєднувати індивідуальну, групову і фронтальну роботу учнів із власною педагогічною діяльністю з використання дидактичних матеріалів.

Диференціація передбачає таку організацію роботи на уроці, коли одному учневі або групі учитель пропонує в певній системі посильні завдання різної складності й цим самим створює сприятливі умови для розвитку й навчання кожного.

Отже, основне призначення диференційованого навчання – забезпечити для кожного учня оптимальну пізнавальну діяльність у процесі навчальної роботи на всіх етапах уроку. Так, під час підготовки школярів до засвоєння нового матеріалу диференційовані завдання спрямовані на ліквідацію прогалин у вивченні опорних знань або розширення чи поглиблення їх.

Диференційоване фізичне виховання – це, така методика фізичного виховання, в якій мають враховуватися не тільки загально - вікові, а й індивідуальні особливості дітей в межах групи учнів, схожих за морфо - функціональними показниками.

Диференціація фізичного виховання передбачає пристосування навчального

матеріалу програми до індивідуальних можливостей учнів за рахунок диференціації методів, засобів, інтенсивності фізичного навантаження стосовно груп, що складаються із приблизно однакового контингенту учнів.

Індивідуальні відмінності учнів зумовлені наступними чинниками:

- 1) біологічними (вік, стать, генетично зумовлені особливості, та ін.);
- 2) соціальними (сім'я, оточення, школа);
- 3) психологічними (сприйняття, мислення, характер здібності і ін.);
- 4) особливостями фізичного розвитку.

Все це зумовлює індивідуальний підхід до фізичного виховання того чи іншого учня, який передбачав би необхідність застосування таких методик дозування фізичних навантажень, які б відповідали фактичному стану фізичного розвитку організму учнів. . Адже саме таким вимогам відповідає організація навчально -виховної роботи на основі диференційованого підходу, тому що це зменшує небезпеку фізичних перенавантажень, сприяє підвищенні оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, сприяє міцному засвоєнню рухових навичок вдосконаленню рухових якостей.

Диференційоване фізичне виховання в школі здійснюється таким чином. На початку навчального року служба медичного забезпечення загальноосвітньої школи проводить поглиблений огляд учнів і виявляє дітей із відхиленням у стані здоров'я. На основі даних про стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярі для проведення занять фізичного виховання діляться на три групи: основна, підготовча і спеціальна.

Всі школярі, незалежно від того, до якої медичної групи належать, відвідують обов'язкові уроки, але виконують загально-розвиваючі і коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи

організуються додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений вчитель.

Також в процесі фізичного виховання школярів необхідно звертати увагу на властивості їх нервової системи або темперамент. Ще необхідно враховувати, що у школярів з різним рівнем тілобудови спостерігаються відмінності у схильності до розвитку рухових якостей. В зв'язку з цим, навантаження, спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають високий природний рівень розвитку, повинні бути більшими від загально прийнятих. Інакше, ці навантаження не матимуть тренувального ефекту. З іншого боку, навантаження, спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають низький природний рівень розвитку, повинні бути меншими від загально прийнятих. Інакше, ці навантаження можуть викликати перенавантаження.

3.2. Диференційоване навчання, як один із засобів зацікавлення учнів до занять фізичною культурою

Численні дослідження свідчать про те, що сучасна система типових програмних занять фізичною культурою, як правило, забезпечує виконання учнями певних рухових завдань, визначених вчителем, що не сприяє зацікавленості учнів у систематичних заняттях фізичними вправами. Через це, як і будь – які обов'язкові та нав'язані заходи, фізичне виховання не забезпечує у період шкільних занять ані значного розвитку рухових здібностей, ані суттєвого зміцнення здоров'я, ані виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Окрім цього, в нашій країні склалася такі реалії, що 80 - 90 % юнаків і дівчат, розпочинаючи навчання, вже мають відхилення у стані здоров'я. І, головне, що переважна більшість із них навіть не підозрює, що ці недоліки можна виправити. Проблема вчителів полягає в тому, що вони реалізують

процес фізичного виховання для всіх учнів однаково, без диференціації, що не забезпечує зацікавленості кожного з них у цьому процесі.

Популярність уроку фізичної культури слабшає пропорційно до віку учнів. У той же час зберігається потреба дитини в руховій активності яка виступає своєрідним засобом рекреації, емоційної розрядки, самовираження та самоствердження. Учні обмежені вузькими межами шкільної програми з фізичної культури, де щороку вивчається одне і те ж саме. Тому вони знаходять для себе інші форми реалізації рухової активності (ігри на перервах, біганина коридорами тощо) окрім основної форми – уроку фізкультури.

З метою визначення зацікавленості учнів у заняттях фізичними вправами та у відвідуванні уроків фізкультури та спортивних секцій, у ставленні їх до фізичної культури та спорту було проведено анонімне анкетування учнів у спеціалізованій школі I – III ступенів №3 імені Лесі Українки м. Ковеля. Було опитано 234 учня по двох паралелях 5-х та 6-х класах у 2013 році, та 110 учнів у 2017 р. у 9-х та 10-х класах. За результатами дослідження на запитання «Чи подобаються вам уроки фізкультури?» відповіли:

так подобаються: у 2013 році – 69%, а у 2017 році 56 %;

не подобаються: у 2013 році - 21%, а у 2017 році – 26%;

байдуже: у 2013 році – 10%, а у 2017 році – 18%.

Неозброєним оком помітно тенденцію до зниження інтересу до навчання на уроках фізкультури у тих самих учнів після декількох років навчання та дорослішання. Окрім цього, провівши аналіз успішності у ті самі роки, у тих же учнів було отримано наступні результати:

високий рівень: у 2013 р. - 64%, у 2017р. – 45%;

достатній рівень: у 2013 р. – 30%, у 2017 р. – 30%;

середній рівень: у 2013 р. – 6%, 1 2017 р. – 25%.

Результати опитування дають змогу зробити висновок про суттєве зниження не тільки інтересу до занять на уроках, але і успішності.

Тому виникла гостра необхідність у застосуванні на уроках фізичної культури особистісно – орієнтованого підходу та диференційованого навчання.

Реалізація особистісно – орієнтованого підходу та диференційованого навчання може здійснюватися, зокрема, шляхом застосування індивідуальних програм, у розробці яких діти повинні брати безпосередню участь за запропонованим вчителем алгоритмом. Залучення дітей до складання програм сприяє самоактуалізації занять фізичними вправами з чітким усвідомленням поставленої мети та шляхів її досягнення. З цією метою під час анкетування у 2017 році учням були поставлені запитання, які можна розділити на дві серії: проблеми фізичної культури та спорту в Україні; уроки фізичної культури та самостійні заняття фізичними вправами.

Численні побажання учнів можна сформулювати та класифікувати наступним чином.

Серія запитань про фізичну культуру та спорт в Україні виявила цілу низку проблем, пов'язаних з ставленням школярів до цієї проблеми. Виявилось, що близько 80 % опитаних вважають незадовільним стан організації фізкультурно – оздоровчої роботи та пропаганди здорового способу життя в країні. Тільки 56 % учнів впевнені, що регулярне заняття спортом допомагає їм у житті, в тому числі і у навчанні. В той же час, близько 8% заявили, що такі заняття їм заважають, бо забирають багато часу. Велика кількість дітей (близько 70%) однією з причин відмови від занять спортом назвали відсутність у місті достатньої кількості доступних та зручних з комунікаційної точки зору (далеко добиратись, незручні часи занять) спортивних секцій, а також невисоку кваліфікацію тренерського складу, що робить тренування монотонними та нецікавими.

Певну тривогу викликає ставлення батьків дітей до фізичної культури. Так на запитання «Чи допомагають (заставляють, спонукають, підтримують) ваші батьки у заняттях фізичною культурою і спортом?» 71%

відповіли ствердно, у той же час, 20% відповіли негативно. На запитання «Чи цікавляться батьки вашим реальним станом фізичного розвитку, а не тільки оцінкою з предмета фізкультура в таблиці?» близько 81% опитаних відповіли негативно. Це, насамперед, свідчить про велику проблему, пов'язану з місцем фізичної культури в кожній сім'ї. Адже саме батьки своїм прикладом повинні показувати наскільки важливо вести здоровий спосіб життя.

Але найголовнішим, найактуальнішим питанням в опитуванні (на мою особисту думку) було «Ваші пропозиції для формування суспільної думки щодо необхідності занять фізичною культурою та спортом». Найпопулярніші відповіді можна сформулювати наступним чином:

- ✓ реклама в засобах масової інформації.
- ✓ особистий приклад публічних та відомих людей.
- ✓ особистий приклад батьків.
- ✓ спортивні здобутки наших спортсменів мають бути на високому рівні.
- ✓ більше вільного часу для занять спортом (розвантаження навчальної програми від «непотрібних» предметів).
- ✓ держава повинна показати свою зацікавленість у здоровій нації.

Але викликає велику стурбованість, що близько 5% опитаних відповіли, що вже нічого не допоможе. Це не означає, що ці 5% є «втраченими» - це означає, що нам потрібно прикласти максимум зусиль, щоб переконати їх у зворотньому.

Другу серію запитань можна розділити на дві частини: про урок фізичної культури в школі, та про готовність до самостійних занять фізичними вправами.

Як було сказано вище, 26% опитаних школярів негативно ставляться до уроків фізичної культури. На мою думку, причиною цього є низька мотивація діяльності школярів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання

підлітків, навколишнього середовища, сімейного виховання тощо. Також причиною виступає відсутність бажання учителів фізкультури включати нові види рухової активності у структуру уроків фізкультури, на що і вказують учні. Побажання щодо проведення уроку фізкультури в школі можна класифікувати наступним чином: зауваження до змісту уроку, зауваження до методів роботи на уроках, зауваження до матеріального стану спортивного інвентаря та спортивних споруд, зауваження до вчителів фізичної культури.

Зауваження до змісту уроку в переважній більшості зводились до:

- ✓ використовувати на уроках більше спортивних ігор;
- ✓ диференціювати навантаження згідно фізичного розвитку кожного учня;
- ✓ зменшити показники нормативів;
- ✓ проводити більше рухливих ігор та естафет;
- ✓ збільшити тривалість уроку.

Зауваження до методів роботи на уроках звучали так:

- ✓ зробити оцінювання на уроках фізкультури більш гнучким та поблажливим;
- ✓ давати більше знань про корисність тієї чи іншої вправи;
- ✓ давати більше часу на самостійні заняття фізичними вправами на уроці;
- ✓ частіше проводити змагання на уроках;
- ✓ не застосовувати великі навантаження, або вправи, пов'язані з великою інтенсивністю;
- ✓ використовувати музичний супровід.

Зауваження щодо матеріального стану спортивного інвентаря та спортивних споруд:

- ✓ мати більшу кількість м'ячів, та іншого інвентаря (щоб на уроці працювати безперебійно а не чекати своєї черги);
- ✓ мати більшу кількість споруд в спортивному залі та на спортивному майданчику;
- ✓ спортивний інвентар та спортивні споруди мають бути сучасними;
- ✓ більш просторий, та сучасний спортивний зал.

Зауваження до вчителів фізичної культури:

- ✓ урізноманітнити програму з предмета фізична культура;
- ✓ виявляти більше поваги до учнів;
- ✓ не допускати авторитарності;
- ✓ не ставитись недбало до уроків;
- ✓ менше теорії та більше практики;
- ✓ бути прикладом для учнів.

Проаналізувавши відповіді, можна зробити висновок, що найбільшими проблемами на уроках фізкультури, які відображаються на негативному ставленні до цих уроків є, насамперед, нецікавість викладення навчального матеріалу, велике фізичне навантаження, «зрівнялівка» в оцінюванні, незадовільний матеріальний стан, особисті недоліки педагогів. Тому підвищити ефективність уроків фізкультури може застосування ігрових та змагальних методів, особистісно – орієнтований підхід до кожного учня, особливо в плані фізичних навантажень та оцінювання, не акцентувати увагу тільки на традиційних вправах, а використовувати сучасні вправи з відносно нових видів спорту, постійне оновлення та поповнення матеріальної бази школи, недопущення вчителем фамільярності, авторитаризму, хамства та насильства.

Щоб визначити готовність учнів до самостійних занять фізичними вправами в анкетуванні було запропоновано серію запитань, пов'язаних з

цією проблемою. На запитання «Що ви розумієте під поняттям «самостійне заняття фізичними вправами?» найпопулярнішими були наступні відповіді:

- ✓ ранкова пробіжка;
- ✓ ранкова гімнастика;
- ✓ заняття вправами на шкільних перервах;
- ✓ заняття у спортивних секціях;
- ✓ прогулянки на свіжому повітрі;
- ✓ спортивні ігри на прибудинкових дворах чи муніципальних майданчиках.

Згідно опитування у спортивних секціях займається 33% учнів школи, виконують щоденні пробіжки чи комплекси ранкової гімнастики 19% учнів школи, а регулярно беруть участь у прогулянках близько 41% учнів школи. Результати опитування, м'яко кажучи, невтішні.

В той же час, на запитання «Як ви зазвичай волієте проводити свій вільний час?» учні відповіли наступним чином:

- ✓ перегляд телепередач та інтернету – 51% дітей;
- ✓ заняття у спортивних секціях – 33% дітей;
- ✓ різноманітні хоббі – 15% дітей;
- ✓ займатись суспільною роботою – 10% дітей;
- ✓ допомагати батькам по господарству – 25% дітей;
- ✓ проводити свій час на свіжому повітрі – 34% дітей;
- ✓ ходити в гості до друзів – 11% дітей.

Відповіді нашоувхують на думку, що інтернет та телебачення займають більш вагоме місце в житті школяра ніж рухова активність. Для виправлення цієї ситуації першочерговим завданням є покращення так званого «сімейного виховання». Саме воно відіграє значну роль у формуванні фізкультурно - спортивних інтересів дітей. Сімейні традиції передаються з покоління в покоління. Залучаючи дитину до спорту з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про здорове майбутнє свого «чада». Доведено, що діти, які займаються фізичною культурою і

спортом, менш схильні до таких шкідливих звичок, як алкоголізм, паління, наркоманія, токсикоманія тощо. Під впливом фізичних вправ у них виробляється стійкий імунітет до різних видів захворювань. Батьки повинні зрозуміти – здоровою є дитина, яка рухається.

Насамкінець, учням було запропоноване питання «Що заважає вам самостійно займатись фізичною культурою та спортом?». Діти дали наступні відповіді:

- ✓ лень – 42% опитаних;
- ✓ брак часу – 26% опитаних;
- ✓ відсутність інтересу до занять – 17% опитаних;
- ✓ відсутність спортивних споруд поблизу місця проживання – 3% опитаних;
- ✓ відсутність поблизу місця проживання спортивних секцій та гуртків – 11% опитаних;
- ✓ не дозволяють житлові умови – 18% опитаних;
- ✓ забороняють батьки – 2% опитаних;
- ✓ не знаю з чого почати і що робити в подальшому – 23% опитаних;
- ✓ просто не хочу – 2% опитаних.

Для вчителів фізкультури ці відповіді дають змогу зрозуміти, що є фактори на які вони не можуть вплинути (брак часу, відсутність спортивних споруд, житлові умови, брак часу) і є ситуації, коли багато чого залежить саме від позиції вчителів фізкультури. Популяризація фізкультури та спорту є першочерговою задачею як вчителя фізичної культури, так і всієї системи освіти в цілому. Адже якщо дитину зацікавити, доступно розповісти, загітувати, направити до хорошого тренера або інструктора – то і результат буде зовсім не такий невтішний.

ВИСНОВКИ

Отже, диференційований підхід до дітей відповідно до індивідуальних особливостей – ефективний метод поліпшення навчального процесу на уроці фізичної культури у школі. Основне завдання диференційного навчання на уроці фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити максимально - продуктивну діяльність кожного учня, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Урахування ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання дітей шкільного віку. Вивчення стану здоров'я дітей та раціональний розподіл їх на медичні групи має важливе значення для опрацювання оздоровчих заходів і створення для них оптимальних умов навчання та виховання.

Аналіз результатів нашого дослідження виявив проблему у формуванні позитивного ставлення дітей шкільного віку як до уроків фізичної культури в школі, так і до фізичних вправ в цілому за її межами. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у школі призводить як до нерегулярного відвідування уроків фізкультури, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час.

Виявлені факти вимагають широкої просвітницької роботи з батьками і учнями через телебачення, пресу, шкільні батьківські комітети, які повинні сприяти підвищенню ролі сімейного виховання, відновлення контакту між батьками і дітьми, що сприятиме підвищенню самосвідомості підлітків не тільки мати бажання бути здоровим, але і реалізувати його.

Учителям фізичної культури необхідно на батьківських зборах зосередити увагу батьків на визначенні захоплень та пріоритетів свої дітей у занятті улюбленим видом спорту, заохочувати, стимулювати їх до систематичних занять. Учителям необхідно інформувати батьків щодо рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості їхніх дітей та пов'язувати

цей стан з їхньою захворюваністю протягом року, слід формувати у школярів ідеал спортсмена, наділеного найкращими моральними, духовними та патріотичними якостями.

Самостійність у роботі, зростання її ролі в системі особистісно орієнтованого навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей учнів, забезпечує формування в них інтересу до вивчення предмета, активізує мислення, спонукає до глибокого знання програмного матеріалу, виробляє вміння активно набувати знання та навички. Оптимальний добір різних видів вправ для самостійної фізичної діяльності учнів, на мою думку, може бути одним з основних показників роботи вчителя фізичної культури. Окрім цього, визначаючи зміст фізичного виховання, необхідно підтримувати стійку мотивацію фізкультурної діяльності.

Покращення фізичного стану дітей, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер. Це можливо тоді, коли людина отримує задоволення і користь від такої діяльності, відчуває поступове вдосконалення в ній, коли сам процес стимулює діяльність і має тенденції до поступового ускладнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. степеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009.

2. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Гнітецький. – Луцьк, 2000. – 23 с.

3. Дідковський В.А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції: Метод. рекомендації. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. – 37 с.

4. Дідковський В.А. Сучасні підходи до професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів міліції // Юридична психологія та педагогіка: Науковий журнал. – Національна академія внутрішніх справ , 2011. – 2(10). – С. 121-125.

5. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: Навч.-метод. посібник / Заг. ред. О.Ф. Гіди. – Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 94 с.

6. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник / Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. -- К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. -- 108 с.

7. Карпюк І.О. Впровадження індивідуальних програм корекції фізичної підготовленості студентів спеціального медичного відділення. // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія, психологія, педагогіка. – 2005. - № 2 (14).
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. –272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
9. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібн. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. :ІЗМН, 1997. – 52 с.
10. Дубогай О. Плекаймо здоров'я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с
11. Волкова Н. П. Педагогіка / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с
13. Доценко О. Проблеми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах як фактора зміцнення здоров'я й підвищення рухових можливостей студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп / О. Доценко, В. Астахов, Ю. Попович. // Спортивний вісник Придністров'я. – 2006. – №2. – С. 73–84.
14. Дутчак М. В. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості / М. В. Дутчак. // Професійне становлення особистості. – 2013. – №1. – С. 25–30.
15. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 44–52.
16. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов. // Буковинський науковий вісник. – 2005. – С. 209–211.
17. Загальна психологія / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. – Київ: Каравела, 2011. – 464 с.
18. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом волеологічної освіти

студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / Іванова Г. Є. – Луцьк, 2000. – 21 с.

19. Ільїніч В. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вишів / В. І. Ільїніч. – Київ: Вища школа, 1978. – 144 с.

20. Канішевський С. М. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах / С. М. Канішевський, О. А. Озерова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції / С. М. Канішевський, О. А. Озерова. – Дніпропетровськ, 2015. – С. 132–136.

21. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – №1. – С. 139–145.

22. Канюк С. Психологія мотивацій / С. Канюк. – Київ: Либідь, 2002. – 304 с.

23. Карабанов А. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання і спорту у закладі вищої освіти / А. Карабанов, Н. Караванова, Б. Зубрицький. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – №4. – С. 43–46.

24. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є. Котов. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2005. – С. 250–253.

25. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – №55. – С. 168 – 170.

26. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції / І. Литвиненко. – Миколаїв: МДПУ, 2002. – С. 173–179.

27. Лісіцин Ю. П. Здоровий спосіб життя людини / Ю. П. Лісіцин, І. В. Полуніна. – Харків, 2002. – 280 с.
28. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України I-IV рівнів акредитації / С. В. Лукашук-Федик. – Тернопіль: ТНЕУ, 2015. – 267 с.
29. Максименко С. Д. Пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді (психологічне обґрунтування) / С. Д. Максименко. // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №9. – С. 65.
30. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко. // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №2. – С. 83–84.
31. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Г. Матукова. // Молода спортивна наука України. – 2003. – №7. – С. 255–258.
32. Меліков О. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя / О. Меліков, Л. Лукаш. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – 2007. – С. 221–223.
33. Міхеєва Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. П. Міхеєва. // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2011. – №3. – С. 318–322.
34. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №1. – С. 201–206.
35. Мотивація як функція менеджменту [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://moyaosvita.com.ua/menedzhment/motivaciya-yak-funkciya-menedzhmentu/>.
36. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв. // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. – 2010. – №3. – С. 149–153.

37. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова. – Київ: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
38. Носко М. О. Формування здорового способу життя / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – Київ: Леся, 2013. – 160 с.
39. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник. // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. – 2010. – №3. – С. 20–23.
40. Омельченко С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляд, думки, висновки / С. Омельченко. // Рідна школа. – 2005. – №7. – С. 10.
41. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання / [А. М. Алексюк, А. А. Аюрзан, П. І. Підкасистий та ін.]. – Київ: ІСДО, 2009. – 336 с.
42. Оржеховська В. М. Стратегія педагогіки здорового способу життя / В. М. Оржеховська. // Педагогіка і психологія. – 2006. – №4. – С. 19–28.
43. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – №1. – С. 605–610.
44. Підгорна О. Е. Проектування здоров'язберігаючого середовища загальноосвітньої школи засобами особистісно-орієнтованої освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Підгорна О. Е. – Тираспіль, 2010. – 211 с.
45. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна. // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. – 2010. – №3. – С. 149–153.

46. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти [Електронний ресурс] / Т. М. Редько. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=15.

47. Сичов С. О. Педагогічні умови прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях / С. О. Сичов. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 43.

48. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л. Соколенко. // Рідна школа. – 2006. – №7. – С. 29–31.

49. Фіцула М. М. Педагогіка / М. М. Фіцула. – Київ: Академвидав, 2009. – 560 с.

50. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін.]. // Український інститут соціальних досліджень. – 2000.

51. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2005. – 88 с.

52. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В.Іванова, С. П. Гвоздій, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін. // Педагогічні науки. – 2007. – №4.

53. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.educationua.net/silovs-124-1.html>.

54. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя / Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.

55. Шестернінов Е. Е. Комплекс заходів по програмі охорони здоров'я дітей та підлітків / Е. Е. Шестернінов. // Управління сучасною школою. Завуч. – 2004. – №5. – С. 78–104.