

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОЦІ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 231 групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Павлик Ірини

Керівник канд. наук з фіз. виховання і  
спорту, доцент Степанюк С.І.

Рецензент канд. наук з фіз. виховання і  
спорту, доцент Харченко-Баранецька  
Л.Л.

Херсон – 2021

<b>ЗМІСТ</b>	
<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Інноваційні технології в освітньому процесі.....</b>	<b>5</b>
1.1 Інновації в освіті.....	5
1.2. Необхідність інноваційного підходу у викладанні фізичної культури .....	9
<b>РОЗДІЛ 2. Інноваційні підходи в освітньому процесі з фізичного виховання.....</b>	<b>12</b>
2.1. Сучасні фізкультурні та оздоровчі технології на уроках фізичної культури.....	12
2.2.Методичні рекомендації по впровадженню інноваційних технологій в освітньому процесі.....	16
2.3. Інноваційний урок з модулю гімнастика для учнів 9 класу.....	18
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>22</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>23</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Робота зумовлена необхідністю висвітлення питання про використання інноваційних технологій на уроці фізичної культури, яка сприяє нормальному фізичному розвитку організму дітей, прищепленню та вдосконаленню різних рухових навичок, що зміцнюють здоров'я та сприяє масовому залученню учнів до занять фізичною культурою та спортом. Науково-технологічна суть інновацій у фізичному вихованні полягає в пріоритетній спрямованості змісту педагогічного процесу в загальноосвітніх школах на засвоєнні інтелектуальних, моральних, мобілізаційних, рухових, комунікативних, здоров'я-зберігаючих, формування цінностей фізичної культури спираючись на різні наукові відкриття, досягнення та інновації світової культури спортивної підготовки. Заняття фізичними вправами несуть в собі велике виховне значення, вони сприяють розвитку наполегливості, зміцнення дисципліни, підвищення почуття відповідальності у досягненні поставленої мети.

Однією з причин зниження рухової активності фахівці вважають зниження зацікавленості до стандартних уроків фізичної культури. Такі фахівці, як, А. Осадчий, М. Мединський вважають, що причиною такої мотивації учнів до уроків фізичною культурою є незадоволеність школярів до традиційних уроків фізкультури [4].

Питання інноваційних підходів в освітньому процесі фізичного виховання були предметом наукових пошуків багатьох вітчизняних дослідників: О. Вацеби, О., Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Савченко, О. Шиян, Р. Шияна та ін. Науковці, розглядаючи інновації у фізичному вихованні, вбачають в цьому результат творчого пошуку. Особливо це стосується нестандартних рішень багатьох педагогічних проблем. Також оригінальних різноманітних ініціатив і нововведень, які, на їх думку, позитивно вплинуть на особистість, а від так, й на продукти інноваційної освітньої діяльності.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання учнів в закладах середньої освіти.

**Предмет дослідження** – впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури.

**Мета роботи** розглянути особливості використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури.

**Завдання:**

1. Розглянути питання впровадження інноваційних технологій на уроці фізичної культури у науковій та науково-методичній літературі.
2. Проаналізувати використання інноваційних підходи в освітньому процесі з фізичного виховання.
3. Розробити інноваційний урок з модулю гімнастика для учнів 9 класу.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел за темою, узагальнення передового досвіду фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів тощо.

**Практичне значення отриманих результатів.** Основні результати дослідження можна використовувати для удосконалення процесу з фізичного виховання в умовах загальноосвітніх закладах.

**Апробація дослідження** була здійснена на VII Всеукраїнській науково-практичній інтернет конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» 7 квітня 2021, (м. Харків).

**Публікації.** Результати випускної роботи відображені у збірці матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» 7 квітня 2021, (м. Харків).

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота викладена на 22 сторінках друкованого тексту. Складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. У роботі використано 25 джерел наукової та науково-методичної літератури.

## РОЗДІЛ 1

### ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

#### 1.1 Інновації в освіті

Історичні відомості, щодо появи освітніх інновацій, пов'язані з періодом другої половини ХІХ ст. починаючи з 60-х років минулого століття "інноваційність" стає ключовим у новій формації і впливає на її становлення і розвиток.

Класифікуючи заняття з фізичного виховання, основним напрямом реформування навчально-виховного процесу фізичного виховання Москаленко Н. В. [14], вважає за доцільне втілення всіх форм фізкультурної та оздоровчої роботи з використанням сучасних педагогічних технологій. З одного боку, мають використовуватися традиційні форми фізичного виховання, з іншого – задля підвищення ефективності, слід традиційні форми наповнювати інноваційними методами і засобами навчання. Москаленко Н. В. сформовані і систематизовані теоретико-методичні інноваційні технології в системі виховання молодших школярів. Зокрема, Н. В. Москаленко визначила поняття інновацій та інноваційної діяльності в навчальних закладах, систематизувала інноваційні підходи з дітьми молодшого шкільного віку [15]. Визначаючи основними завданнями фізкультурної та оздоровчої роботи залучення підростаючого покоління до активних занять спортом та фізичним вихованням та максимально повне і ефективне використання гуманістичного, соціально-культурного потенціалу фізкультурно-спортивної діяльності. Кудрявцева Н. В. [10] зазначає, що "фізкультурно-спортивна діяльність, мистецтво та інші види духовно-творчої діяльності, які здатні органічно доповнити один одного в системі соціально-педагогічного впливу на людину, виявляються відірваними, ізольованими один від одного". Саме тому, використання інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчій роботі сприятиме

підвищенню її ефективності та забезпечуватиметеся за рахунок впровадження: 1) проектів і програм докорінної перебудови всієї системи фізкультурно-спортивної роботи з молоддю та дітьми відповідно до принципів гуманістичної педагогіки і психології; 2) переорієнтації «цільових установок фізичного виховання на максимально можливе задоволення інтересів кожного, хто займається, на максимально повний облік його індивідуальних морфофункціональних і психологічних особливостей» і т. д. [9]. Це передбачає свободу вибору режимів інтенсивності занять і планування їх результативності, можливістю безперешкодної зміни виду фізичної активності.

Позашкільні навчальні заклади є одним з найбільш ефективних місць для здійснення інновацій і реалізації їх у навчально-виховний процес. Серед інноваційних виховних технологій у позашкільних навчальних закладах розроблено та впроваджуються «Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю», нова управлінська [3].

Інноваційна діяльність передбачає проведення глибокого аналізу стану оздоровчої та фізкультурної роботи, починаючи від аналізу результатів роботи школи, недоліків навчального та виховного процесів, які впливають на результати, а потім потрібно встановити умови, які визначають проблеми навчального та виховного процесів. При системному підході до керування фізкультурно-оздоровчою роботою в центрі уваги перебуває процес прийняття рішень. Рішення приймаються на всіх рівнях організації – від директора школи до рядових учителів, – щоб на кожному рівні керування приймалися рішення, що відповідають її інтересам й узгоджуванням між собою. Центральним компонентом й інтегруючим фактором системи звичайно визначають цілі, які формуються на підставі визначення проблем фізичного виховання та особливостей фізичного стану дітей. Від їх характеру залежать і технологія, і структура, й інші компоненти. При визначенні мети моделі

оздоровчої та фізкультурної роботи треба виходити з таких завдань та мети загальної середньої освіти, де вказано, що школа виховує свідоме ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, та соціальної цінності і формування гігієнічних навичок, збереження і зміцнення здоров'я учнів. Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, яка здатна реалізувати творчий потенціал, при цьому активно використовуючи фізичну культуру для зміцнення й збереження здоров'я, усвідомленого ставлення. Загальна послідовність стратегії втілення інноваційної програми може бути такою: – оцінка пріоритетності основних напрямів змін педагогічної системи школи; – оцінка терміну реалізації кожного напрямку змін; – планування графіка реалізації змін за напрямами; – визначення терміну реалізації етапів програми і їх змісту [13]. Здійснення змін у педагогічній системі школи з метою покращення її результатів – це основне завдання програми. У реалізації проекту інноваційної програми розв'язуються такі завдання: - створення в закладах освіти структурних підрозділів з орієнтацією на здоровий спосіб життя; – формування культури здоров'я в школярів, батьків, учителів; – здійснення комплексного психолого-педагогічного, фізичного й медичного контролю та супроводу школярів; — підвищення кваліфікації медпрацівників із питань здорового способу життя; – розвиток особистісних якостей і творчих здібностей школярів; – оволодіння знаннями й уміннями щодо збереження та зміцнення здоров'я. Основа інноваційної програми складає покращення здоров'я учнів та створення розробки умов для формування особистості дитини. Першочергову увагу потрібно приділяти питанням психопрофілактики, тобто попередженню нервово-психічного перевантаження та перевтоми, пов'язаної з навчанням, попередженню гострого й хронічного негативного стресового стану, підвищенню адаптаційних можливостей здорових школярів.

Якість підготовки майбутнього професійного вчителя з фізичної культури у закладах вищої освіти трактується як відповідність рівня підготовки професійним вимогам, що висуваються до нього як до творчого, конкурентоспроможного фахівця, який відповідає вимогам суспільства, ринка праці, роботодавців та виявляє високі результати у науковій, навчальній і спортивній діяльності й здатність до професійного саморозвитку і самовдосконалення [13]. Узагальнення результатів наукових розвідок дозволило нам подати визначення «професійної підготовки вчителя з фізичної культури в умовах інноваційного освітнього простору» – як: з одного боку, складної багатогранної системи, яка спрямована на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної креативної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у закладі вищої освіти і практичній діяльності, з іншого – це система організаційних і педагогічних заходів, що забезпечують формування в особистості професійної спрямованості знань, умінь, навичок і професійної готовності до певної діяльності та професійної взаємодії [12]. Принцип інноваційності реалізовується через динамічність змісту, варіативність форм, сучасних методів і технологій підготовки вчителів з фізичної культури, покликаних сформулювати у здобувачів здатність до творчого проектування та застосування здоров'язміцнювальних та інноваційних технологій, здійснення професійної діяльності, яка передбачає інваріативність розв'язання професійних завдань, багатокритеріальність контролю й оцінки досягнутих результатів [12]. В останні роки в закладах вищої освіти набувають популярності інноваційні методи навчання.

Розглянемо їх більш детально. 1. Контекстне навчання (ґрунтується на інтеграції різних видів діяльності здобувачів: навчальної, науково-дослідницької, практичної). 2. Ігрове навчання (засновується на імітаційно-ігровому моделюванні). 3. Проблемне навчання. 4. Модульне навчання: зміст навчального матеріалу жорстко



структурується з метою його максимально повного засвоєння. Супроводжується обов'язковими блоками вправ і контролю за кожним фрагментом). 5. Повне засвоєння знань (на основі ідей Дж. Керролла і Б.С. Блума). 6. Дистанційне навчання [3].

## **1.2.Необхідність інноваційного підходу у викладанні фізичної культури**

Фізичному вихованню відведено належне місце. Розуміння змісту занять дає можливість учителеві цілеспрямовано керувати процесом оволодіння знаннями, вміннями й навичками школяра. Тобто процесом його поступового самовдосконалення. Програма з фізичної культури для учнів початкової школи складається з макро- і мікроциклів. Авторами даної програми є науковці під керівництвом Р. Шияна [25]. Навчальний період, що поділений на тижні, має три змістові лінії: “Базова рухова активність”, “Ігрова та змагальна діяльність”, “Турбота про стан здоров'я та безпеку”. Урок має теоретичну і практичну складову. Відповідно до програми конкретного класу, учні знайомляться з основними поняттями, що є базовими у фізичній культурі, формують рухові уміння й навички, набувають фізичні якості. Особливе місце відводиться рухливим іграм [25].

Прикладом вдалого використання інновацій на уроці з фізичної культури можуть бути види спорту, які подобаються учням і викликають у них інтерес. До них віднесемо: футзал, скейтбординг, софтбол, флорбол. Хортинг (для хлопчиків), різновиди аеробіки – степ -, тай-бо-, шейпінг, стретчинг, роуп-скіппінг (для дівчаток).

Заслуговує на увагу й навчальне видання Г. Ільницької [6]. Ньому представлена програма з фізичної культури для початкової школи. Зміст програми побудовано на основі макроциклу, розрахованого на 12 років навчання. Це зумовлює циклічність навчального матеріалу, починаючи з дошкільного навчального закладу. У програмі для учнів перших класів

акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, гнучкість. Оскільки розвиток переважно цих фізичних якостей у першокласників сприяє здоровому та міцному опорно-руховому апарату та світовідчуттю, що є важливим чинником соціальної адаптації молодших школярів до навчання та навколишнього середовища [4]. Прикладом інноваційного підходу у фізичному вихованні дошкільників, а також дітей з відхиленням у розвитку, є технологія фізичного виховання, розроблена М. Єфименком. Розвивальний ефект технології поширюється на загальний розумовий та духовний розвиток дитини [5]. Український педагог-новатор у системі фізичного виховання, виокремлює такі основні режими: плавальний, лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, ходьбовий, лазальний, біговий, стрибковий. Єфименко вважає, що у процесі фізичного виховання дітей потрібно використовувати різні заняття для хлопчиків та дівчаток, ураховуючи індивідуальні та статеві ознаки.

У педагогічній технології М. Єфименка немає місця для вправ із стройової підготовки, шикуння й перешикуння. Натомість значна увага надається руховій активності, організації й облаштуванню ігрового простору [4].

В основу сучасної системи освоєння цінностей фізичної культури закладаються інноваційні підходи та нові педагогічні технології, які сформувалися останнім часом. Філософсько-культурологічний підхід до організації навчального процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі обумовлює необхідність формування фізичної культури особистості учня [4].

Особливе значення мають теоретичні уроки для учнів підліткового віку (8-11 класи). Внаслідок фізіологічних особливостей цього віку, статеві відмінності між юнаками та дівчатами проявляються більш чітко, що вимагає диференційованого підходу до вибору засобів і методів

проведення занять, а також повідомлення додаткових знань в області психології, фізіології, гігієни. Тут можна використовувати технологію роздільного навчання, що не передбачено програмою фізичного виховання для загальноосвітньої школи [5].

Використання елементів роздільного викладання фізичної культури в 8-11 класах не потребує додаткового фінансування і реально здійснимо, якщо викладачі фізичної культури працюватимуть в парі в одній паралелі класів. Особливість такого розподілу навчального навантаження полягає в тому, що класи однієї паралелі повинні бути порівну розділені між викладачами з урахуванням їх професійної спеціалізації за певним видом спорту. Постановка двох класів однієї паралелі на одному уроці для різних вчителів фізичної культури дозволяє з'єднати за статевою ознакою учнів двох класів і вести викладання з різних розділів програмного матеріалу протягом деякого часу. Наприклад, для дівчат ведеться викладання по розділу «гімнастика з елементами акробатики», «ритмічна гімнастика», для юнаків - вдосконалення техніки гри в футбол, баскетбол. При такій організації уроків враховуються інтереси учнів обох статей: дівчата найчастіше хочуть формувати красиву фігуру, а юнаки прагнуть розвивати силу, швидкість і спритність.

**Висновки до першого розділу.** Сьогодні, в період інтенсивного реформування школи, що характеризується зміною змісту освіти, оновленням форм і методів організації навчання, виникає необхідність в перегляді традиційних засобів і методик викладання фізичної культури. Одним з пріоритетних напрямків модернізації загальної освіти є впровадження інноваційних технологій у викладанні фізичної культури.

## РОЗДІЛ 2 ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 2.1. Сучасні фізкультурні та оздоровчі технології на уроках фізичної культури

На уроках з фізичної культури для дітей шкільного віку, необхідно дотримуватися і враховувати особливості фізичного виховання. Фізичне виховання це складова частина виховання людини, як педагогічний процес представлений системою організованих занять і тренувань, метою яких є вдосконалення та розвиток рухових якостей і функцій організму людини [11].

В процесі навчання повинно виховуватися вміння економічного і доцільного використання своїх м'язових зусиль не тільки під час тренувального процесу, але і в повсякденному житті.

Фізичне виховання пов'язане з іншими сторонами виховання людини: розумове, естетичне, трудове навчання. Позитивний ефект на фізичний розвиток надають постійні заняття різними (гімнастика, біг, ігри і т.д.) фізичними вправами [9].

Вивчаючи деякі дослідження з питань фізичного виховання школярів, виявляється що, діти, які систематично займаються фізичними вправами або якимось видом спорту - розвиваються і ростуть значно швидше і здоровіше, ніж їх однолітки, які нехтують заняттями спортом або іншими фізичними вправами. Важливий фактор, який впливає на фізичний розвиток людини і правильне функціонування організму, є правильно організована робота з фізичного виховання, тобто правильні і відповідні навантаження до віку, з огляду на стать, стан здоров'я, рівня фізичної підготовленості і т.д. Так само, ще однією важливою умовою є дотримання санітарних та гігієнічних норм [13].

Фізичні вправи повинні бути «узгоджені» з харчуванням і відпочинком. Фізичні вправи це подразники, які, при правильному дозуванні і застосуванні надають сприятливий вплив на організм [32].

При регулярному виконанні фізичних вправ, з поступово наростаючою навантаженням і додаванням нових норм рухів призведе дитячий організм до більш досконалого стану пристосування до часто мінливих умов навколишнього світу, а також дозволять зберегти цю пристосовність. Дані зміни можливі в організмі за рахунок пластичності центральної нервової системи. Завдяки тому що вправи постійно повторюються, одна вправа залежить від іншого, формується - адаптація, яка дозволяє без значних витрат сил і витривалості виконувати комплекси вправ.

При тривалому, невірному виконанні рухів виникає - стомлення. Якщо стомлення постійно, це призводить до перевтоми, щонесе в собі порушення динамічної адаптації.

При фізичному вихованні на уроках фізичної культури, педагоги, головним завданням ставлять забезпечення всебічного розвитку і виховання дитини. При корекції проблем з опорно-руховим апаратом, на уроках з фізичної культури, часто використовують комплекс лікувальної фізичної культури, яка застосовується з метою терапії та профілактики різних захворювань.

При заняттях фізичною культурою організм зміцнюється, підвищується опірність організму до різних рецидивів від хвороби, а також попереджає захворювання або їх ускладнення. Головним засобом фізичної культури є спеціально підібраний комплекс фізичних вправ, який направлений на лікування певного захворювання у дитини.

В процес інновації у фізичному розвитку дітей включена програма лікувальної фізичної культури. При вправах, які підібрані правильно, відповідно до особливостями захворювання опорно-рухового апарату, при правильному темпі і послідовності, надають оздоровчу дію. Під

впливом таких вправ активізується правильне дихання, обмін речовин, кровообіг, поліпшується функціональний стан ендокринної, нервової систем, підвищується працездатність м'язової системи.

Одним з головних принципів, які використовуються в інноваційних технологіях фізичного виховання, є принцип систематичності і послідовного навчання.

Другим головним принципом є - доступність. Педагог обов'язково повинен використовувати принцип наочності, щоб дитині було простіше зрозуміти, як правильно виконувати ту чи іншу вправу. Для того щоб діти добре розуміли і запам'ятовували матеріал, використовується принцип свідомості і активності.

До кожної дитини має бути застосований принцип індивідуалізації. Так як у кожної дитини різний ступінь захворювання, необхідно до кожного підібрати індивідуальний комплекс вправ [12].

Великим позитивним ефектом буде проведення оздоровчої фізичної культури на відкритому повітрі, де природні фактори природи позитивно впливають на організм дитини.

Інноваційний процес полягає в тому, що викладачі фізичної культури, мають право давати дітям індивідуальні завдання, які займаються повинні виконувати щодня, не пропускаючи. До таких форм відносять гімнастику, заняття йогою, пілатесом, фітне і т.д.

Загальне навантаження на таких заняттях повинна відповідати фізіологічним можливостям дитини. Також необхідно стежити за пульсовою «хвилею» - частота пульсу в певні відрізки часу в різних розділах заняття [5]. Крім вправ, які спрямовані на корекцію порушень, необхідно включати дихальні вправи, які приведуть до зниження фізіологічного навантаження: У молодших школярів все фізичні якості показують високі темпи приросту. Цей вік (7 - 9 років) дуже плідний для проведення корекційних вправ. Якщо не почати корекцію в даному віці, далі її буде створювати складніше, будуть втрачені самі відповідні

«годинник» для корекції опорно-рухового апарату. У молодшого шкільного віку йде благополучне закладення основ фізичної культури людини, завдяки яким формуються інтереси, потреби і мотивація в систематичному занятті фізичними вправами. Даний вік сприятливий для освоєння базових компонентів культури рухів, освоєння координаційних вправ, а також техніки різноманітних фізичних елементів. В даному віці, великий успіх прийде на розучування вправ цілими, не ділячи його на частини, тому що діти сприймають все за допомогою вражень, а не за допомогою обмірковування. Так само, в цьому віці, діти практично самостійно можуть займатися, їм варто тільки раз побачити комплекс вправ, після чого без утруднення вони повторять його.

Також, необхідно вкладати в дитини знання про фізичну культуру, роботу органів, про режими відновлення, для чого людям необхідно вести здоровий спосіб життя і т.д.

В даний час вводять дві частини підготовки школярів по програмі фізична культура. Перша частина - фізична підготовка, друга частина - оздоровче виховання. В даний час, вважається, що для того, щоб у школярів не було хвороб, і їхнє здоров'я активно зміцнювалося, необхідно навчити їх як правильно це робити самостійно.

Важливо розуміти, що здоров'я школяра залежить не тільки від фізичного розвитку, але і від правильного харчування, режиму дня, виконання гігієнічних норм, відмова від куріння, алкоголю і т.д., а також необхідно позбавити дитину від різного роду стресів, які залежать від взаємини в родині, незадоволеності побутовими умовами і т.д. Важливо пам'ятати, на уроках фізичної культури, не можна забувати про естафети і рухливі ігри, так як для дітей це є приємною і корисною діяльністю, особливо для розслаблення і зняття стресу.

## **2.2. Методичні рекомендації по впровадженню інноваційних технологій в освітньому процесі**

На сучасному етапі вдосконалення методики викладання уроків фізичної культури гостро постає питання про підвищення мотивації та інтересу на уроках фізичної культури та, як наслідок, формування нових знань, і озброєння школярів новими руховими вміннями й навичками. У цьому контексті набуває актуальності визначення інноваційних технологій у фізичній культурі, до якої належить і функціональний тренінг. Специфікою навчання у фізичній культурі виступає цілеспрямований вплив фізичної вправи на конкретну м'язову групу, що складає ефект фізичного розвитку [2]. У цьому зв'язку функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до навчання фізичних вправ, коли учні усвідомлюють, що кожен м'яз функціонує як окрема ланка в ланцюзі основних м'язових груп. Значна увага при цьому приділяється концентрації на тій частині тіла, яка отримує основне навантаження від фізичної вправи. Унаслідок цього в учнів формуються знання та вміння спрямовувати вплив фізичного навантаження не лише на основні поверхові м'язи, але й на глибокі м'язи-стабілізатори, більшість із яких, зазвичай, не контролюється свідомістю. Саме ці глибокі м'язи-стабілізатори є тією базою, із якої починається формування кожного правильного руху, формування постави, що надає можливість школярам утримувати своє тіло в динамічній та статичній рівновазі. Соціальне й педагогічне значення порушеної проблеми полягає в тому, що функціональний тренінг сприяє гармонійному розвитку й удосконаленню тіла, підвищує рівень фізичного розвитку, формування потреби в руховій активності, досягнення фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я за рахунок визначення наявності в собі необхідних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість й спритність, великого розмаїття рухових навичок і умінь. У процесі занять фізичною культурою спостерігається низька оздоровча ефективність, яка пов'язана



з відсутністю в учнів необхідної мотивації та інтересу до стану свого здоров'я й фізичної підготовленості.

Основні етапи роботи з методичними рекомендаціями впровадження інноваційного процесу в систему фізичної культури:

- Розгляд положення про інноваційну діяльність в школі і на уроках фізичної культури;
- Створення ініціативної групи по інноваційної діяльності;
- Наказ по школі про початок інноваційної роботи;
- Розробка положення про шкільну інноваційної майданчику на уроках фізичної культури;
- Оформлення заявки в управління освіти на відкриття інноваційних змін;
- Складання програми експериментального запровадження інновацій;
  - Завдання всіх учасників експерименту;
  - Напрямки діяльності;
  - Форми роботи;
  - Ресурсне забезпечення (кадрове, методичне, матеріально технічне, інформаційне та ін.).

3. Мета і завдання програми;

4. Терміни та етапи реалізації програми;

5. Перелік заходів;

6. Очікувані результати;

7. Організація контролю за виконанням програми;

8. Критерії оцінки досягнення результатів.

Виходячи з усього, можна виділити основну закономірність проектування інновацій: чим вищий ранг інновацій, тим більше вимоги до науково-обґрунтованого управління інноваційним процесом.

Інновації, в результаті реалізації, створюють освітні системи «нового виду» з якісною зміною функціональних властивостей системи при збереженні системоутворюючого функціонального принципу.

### **2.3. Інноваційний урок з модулю гімнастика для учнів 9 класу**

Включення до відповідного комплексу різноманітних за своєю формою і структурою гімнастичних вправ сприяє формуванню у школярів інтересу до уроків фізичної культури.

Нижче наведені комплекси вправ, які ми розробили і запровадили на уроках гімнастики із застосуванням методу колового тренування.

Особливістю тут є те, що вправи виконуються учнями в парах, що вимагає від учителя раціонального і досить точного комплектування пар, на основі заздалегідь проведеного максимального тесту (МТ) - випробування на максимальне число повторень по ряду вправ, включених в комплекс кругового тренування. Учні розподіляються по парам, приблизно рівним по фізичному розвитку і рухової підготовленості. Потім для кожної пари встановлюється індивідуальна навантаження: половина МТ ( $MT / 2$ ), або чверть ( $MT / 4$ ), - в залежності від підготовленості займаються.

Пульс підраховують до виконання комплексу і відразу ж після проходження кола. Підрахунок пульсу дає можливість контролювати реакцію організму на запропоновану фізичне навантаження. Учні, пульс яких після виконання вправ (по проходженні всього кола) перевищує 180 уд. /Хв., Рекомендується знизити дозування навантаження.

Для формування правильної постави ( «на поставу»).

В. п. - стоячи на колінах, спиною один до одного, руки вниз, зчеплені. Руки через сторони вгору, прогнутися, подивитися вгору. Повернутися в в.п.

Для розвитку м'язів спини. В.П. - стоячи обличчям один до одного, набивної м'яч за головою у першого партнера, нахил вперед, м'яч передати другому партнерові, повернутися в в.п. При нахилі спина пряма, дивитися вперед, ноги намагатися не згинати.

Нахили тулуба вперед і назад. В.П. - сивий ноги нарізно обличчям один до одного, руками взятися за гімнастичну палицю, перший партнер виконує нахил вперед, другий - нахил назад. Повернутися в в.п. Те ж в іншу сторону. При нахилі ноги не згинати, нахил виконувати якомога нижче.

Повороти тулуба. В.П. - стійка ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч попереду в руках у першого партнера. Поворот тулуба вліво, передати м'яч другому партнерові. Повернутися в в.п. Те ж в праву сторону. Поворот виконувати енергійніше, повніше, руки не згинати.

Присідання. В.П. - стоячи спиною один до одного, руки зчеплені в ліктьових суглобах. Присід, зберігаючи поставу. Повернутися в в.п.

Для розвитку м'язів живота. В.П. - сівши і зігнувши ноги, обличчям один до одного, ноги зчеплені, м'яч в руках у першого партнера. Нахил тулуба назад, лягти на спину, підняти тулуб, передати м'яч другому партнерові.

Для розвитку м'язів задньої поверхні стегна. В.П. - сивий зігнувши ноги, обличчям один до одного, руки спираються об підлогу ззаду. Розігнути ноги в колінному суглобі, повернутися в в.п. Ноги випрямляти повністю, тому сильно не нахилитися.

Стрибки через скакалку. В.П. - стоячи боком один до одного, взявшись однією рукою за руку партнера, вільною рукою за один кінець скакалки.

На поставу. В.П. - стоячи спиною один до одного, руками взятися за гімнастичну палицю. Випад правою, прогнутися, подивитися вгору, повернутися в і.п. Те ж з іншої ноги.

Нахили. В.П. - стоячи ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч внизу в руках у першого партнера. Прямими руками підняти набивної м'яч вгору і передати над головою другого партнера. Нахил, другий передає м'яч між ногами першому. Повернутися в в.п. При нахилі ноги не згинати.

Випади в сторони. В.П. - стоячи обличчям один до одного, руки зігнуті, кисті хватом за кінці гімнастичних палиць. Одночасний випад в одну сторону, руки вгору. Повернутися в В.п. Те ж в іншу сторону. Випад виконувати енергійніше, повніше, руки випрямляти повністю.

Для розвитку м'язів живота. В.П. - лежачи на спині, руки зчеплені. Підняти прямі ноги. Повернутися в в.п.

Для розвитку м'язів рук. В.П. - стоячи обличчям один одному. Права рука вперед, пряма, ліва зігнута, різнойменні кисті партнерів зчеплені. Почергове згинання, розгинання рук з опором партнера.

Для розвитку гнучкості. В.П. - сивий спиною один до одного, гімнастична палиця горизонтально вгорі. Перший партнер - нахил вперед, другий лежить на спині. Потім той же виконує другий партнер. Нахил вперед з якомога більшою амплітудою, ноги не згинати.

Махи ногами. В.П. - стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера. Мах правою ногою в сторону. Повернутися в в.п. Те ж з іншої ноги.

Стрибки. В.П. - стоячи поперек на гімнастичній лавці, обличчям один до одного, руки на плечах партнера. Стрибок ноги нарізно, лава між ногами.

Для розвитку швидкісно-силових якостей тривалість одноразового навантаження становить від 10 до 25 секунд або в двох-трьох серіях з інтервалами відпочинку 45-60 секунд між ними [в залежності від навантаження 110-180 ударів в хвилину]. Це такі вправи як: стрибок у довжину з місця, стрибки в присяду.

До підліткового віку створюються сприятливі умови для розвитку сили і витривалості. Величина навантаження в основному становить 10-12 повторень в 2-3 серіях з інтервалами відпочинку між ними 40-60 секунд [ЧСС до 140-170 ударів в хвилину]. Це такі вправи як: згинання, розгинання рук в висі (лежачи – дівчата), в упорі лежачи, вправи з гириями. Всі ці вправи варіюю в залежності від рівня фізичної підготовки учнів. Наприклад, згинання, розгинання рук в упорі лежачи на підвищеній опорі - для учнів зі слабкою фізичною підготовкою, а згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги - для учнів з високим рівнем фізичної підготовки.

Для розвитку витривалості використовую такі вправи як стрибки через гімнастичну скакалку, біг на довгу дистанцію.

Всі вищеназвані вправи спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, час, відведений в кожному уроці на них, становить 10-15 хвилин, а для старших класів 18-20 хвилин.

**Висновки до другого розділу.** Фізичне виховання повинно сприяти всебічному фізичному розвитку. Виховувати потребу в руховій активності на все життя, прагнути до фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я можна тільки тоді, коли кожен учень на собі відчує переваги міцного здоров'я й духу, надійність і захищеність. Уроки з фізичної культури ефективніші, якщо в їх зміст увести функціональний тренінг, який підвищує ефективність діяльності серцево-судинної системи, системи кровообігу, дихального апарату та інші функції організму, що дасть можливість цілеспрямовано впливати на гармонійний розвиток фізичних якостей.

## ВИСНОВКИ

На підставі аналізу сучасних літературних джерел ми можемо зробити наступні висновки:

1) Впровадження інноваційних технологій дозволяє змінити традиційний зміст уроку фізичної культури в школі. Це дає змогу підвищити емоційність і насиченість і разом з цим зацікавити учнів уроком фізичної культури. Завдяки використанню інноваційних технологій є змога підвищити мотивацію учнів до фізичного виховання в школі. У відповідності з цим зростає відвідування учнів уроків з фізичної культури.

2) Використовуючи інноваційні технології вчитель дозволить учням по-новому поглянути на світ фізичної культури і спорту та змінити своє ставлення до власного фізичного розвитку та здоров'я. У порівнянні зі стандартними програмами й підходами, використання інноваційних технологій має деякі переваги, а саме: підвищує інтерес до уроків фізичної культури, зменшується кількість учнів, які мають спеціальну групу здоров'я, підвищує емоційність та насиченість. І, у відповідності до цього, зростає відвідування учнів уроків фізичної культури.

3) В ході роботи було розроблено і впроваджено інноваційний урок з модулю гімнастика для учнів 9 класу. Сподіваємося, що впровадження інноваційних технологій та їх елементів до змісту уроків фізичної культури дозволяють в більшій мірі вирішувати завдання фізичного виховання, задовольнити учнів в руховій активності, підвищувати інтерес до уроку фізичної культури в школі, підвищити рівень здоров'я та рівень розвитку фізичних якостей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 99-102.
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів. Львів, 2004. 22 с.
3. Берестова А. Інноваційні технології та методи навчання у професійній освіті: <http://nadoest.com/innovacijni-tehnologiyi-ta-metodi-navchannya-u-profesijnij-osv>
4. Єфименко М.М. Нові підходи до класифікації рухових порушень у дітей. Кам'янець - Подільський, 2012.- 281-290 с.
5. Єфименко М.М., Мога М.Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей . Одеса, 2013.-42 с.
6. Ільницька Г. С. Фізична культура. 1 клас. I семестр. Харків, 2018. 112с.
7. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. 2011. 224с.
8. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах, 2015. – № 2. – С. 72-80.
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К., 2017. – 368 с.
10. Кудрявцева Н. В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью. М., 1996. – 24 с.
11. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/> HYPERLINK "https://www.kmu.gov.ua/" HYPERLINK "https://www.kmu.gov.ua/" HYPERLINK "https://www.kmu.gov.ua/" HYPERLINK "https://www.kmu.gov.ua/" HYPERLINK "https://www.kmu.gov.ua/"

HYPERLINK ["https://www.kmu.gov.ua/"](https://www.kmu.gov.ua/) gov HYPERLINK  
["https://www.kmu.gov.ua/"](https://www.kmu.gov.ua/). HYPERLINK ["https://www.kmu.gov.ua/"](https://www.kmu.gov.ua/) ua  
 HYPERLINK ["https://www.kmu.gov.ua/"](https://www.kmu.gov.ua/) /.

12. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ, «Інновація», 2007. 252с.

13. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні навч. посіб. Дніпропетровськ: «Інновація», 2014. – 128с.

14. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., А.В., Кожедуб Т.Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 332 с.

15. Москаленко Н.В., Лаврова Л.С., Савченко В.А., Гут Л.М. Фізкультуркін у спортивній країні для 2-х класів. Дніпропетровськ, 2012. 48с.

16. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. – Львів, 2016. – 64с.

17. Ротерс Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культураздоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4(20). С. 180-183.

18. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. – 496 с.

19. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. – 900 с.

20. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів восьмих класів .Спортивний вісник. Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 184–188.

21. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми :



автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Л., 2015 . - 20 с.

22. Типова освітня програма під керівництвом Р. Б. Шияна. URL: <https://nus.org.ua/news/>

23. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ, 2018. – 368 с.

24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1 Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2002. – 252 с.

25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Тернопіль. Навч. книга. Богдан, 2006. – 248 с.