**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра фізичної культури, біології та основ здоров’я**

**Виховання позитивно-активного ставлення підлітків до занять фізичною культурою**

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня «магістр»

спеціальності: 014. Середня освіта

освітньої програми:

Середня освіта: фізична культура

Штирц Юрія Юрійовича

Керівник:

док.пед.наук, проф. Кічук Н.В.

Рецензент:

канд.пед.наук, доц. Іванов Д.Г.

Ізмаїл – 2022

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри фізичної культури,

біології та основ здоров’я

(назва випускової кафедри)

протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_доц. Баштовенко О. А.\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 р.

Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ проф. Максимчук Б.А.

(підпис) (прізвище, ініціали)

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 4](#_Toc91577855)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 7](#_Toc91577856)

[1.1 Фізкультурно-оздоровча діяльність особистості як предмет сучасних наукових досліджень 7](#_Toc91577857)

[1.2 Психолого-педагогічна характеристика сучасної дитини підліткового вікового періоду 12](#_Toc91577858)

[1.3 Урок фізичної культури - системоутворювальний чинник здоров’я збереження учнів VIII класу загальноосвітнього закладу 19](#_Toc91577859)

[Висновки до першого розділу 31](#_Toc91577860)

[РОЗДІЛ 2. Стан сформованості В учнів підліткового віку інтересу до занять фізичною культурою і спортом 32](#_Toc91577861)

[2.1 Фізкультурно-спортивні уподобання підлітків як здобувачів загальної освіти 32](#_Toc91577862)

[2.2. Критерії, показники і рівнева характеристика інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом 37](#_Toc91577863)

[Висновки до другого розділу 44](#_Toc91577864)

[РОЗДІЛ 3. ІНТЕРАКТИВНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ПОЗИТИВНО-АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 45](#_Toc91577865)

[3.1. Методична робота з активізації інтересу до уроку фізкультури в основній школі: самостійна робота учнів – основа свідомого ставлення до навчання. 45](#_Toc91577866)

[3.2. Просвітницькі діалогічні форми та методи як ресурсність в успішному складанні навчальних нормативів з фізичної підготовленості учнів 54](#_Toc91577867)

[3.3. Конструктивна діяльність вчителя фізкультури, спрямована на ініціювання участі підлітків у спортивно-масових заходах 63](#_Toc91577868)

[Висновки до третього розділу 73](#_Toc91577869)

[ВИСНОВКИ 75](#_Toc91577870)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 77](#_Toc91577871)

[Додатки 82](#_Toc91577872)

[Додаток А 82](#_Toc91577873)

[Додаток Б 84](#_Toc91577874)

[Додаток В 85](#_Toc91577875)

[Додаток Г 86](#_Toc91577876)

[Додаток Д 87](#_Toc91577877)

[Додаток Е 88](#_Toc91577878)

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження**. У цивілізованих країнах добре розуміють, що наймогутнішим і ефективним способом поліпшення здоров'я населення, збільшення тривалості життя та підвищення його якості – це турбота про фізичний стан людей. Велика частина населення розвинених країн серед соціальних цінностей на перше місце ставлять здоров'я і зовнішній вигляд, фізичне і психічне благополуччя.

На даному етапі розвитку суспільства спортивно-оздоровча культура є одним з найважливіших чинників у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я людини. Підвищення ефективності спортивно-оздоровчого виховання учнів у загальноосвітніх школах вимагає своєчасне рішення ряду наукових проблем, пов'язаних із дослідженнями та науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, способів і методів оптимізації їх стану здоров'я, фізичної працездатності. Очевидна потреба у формуванні нового, заснованого на ідеї збереження здоров'я свідомості людини, суспільства, держави, що, в свою чергу, вимагає підбору засобів, змісту, організаційних форм, які забезпечують цілісність бажаних змін.

Саме в школі закладаються основи фізичного виховання для молодого покоління. Це здійснюється всією системою фізичного виховання: уроки фізичної культури, позанавчальна робота, позакласні заходи в громадській охороні здоров'я, тобто цілий комплекс заходів, в процесі яких формуються знання, звички, що формують фізичну культуру школяра.

Основною формою навчання є уроки фізкультури, метою яких є надання учням знань і практичних навичок, необхідних для оволодіння життєвими руховими діями; сприяти розвитку гнучкості, сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей; для сприяння здоров'ю та фізичному розвитку дітей, а також для поліпшення фізичної та розумової діяльності; розподіляти розвивати інтерес і звичку до регулярного самозайнятості з різними видами фізичних вправ рекреаційного характеру; сприяти гармонійному розвитку особистості учня.

Вченими (В. Наумчук, О. Павлюк, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін.) доведено, що від якості уроку залежить дуже багато, аж до стану здоров'я школярів. І тому існує необхідність у ретельній і сумлінній підготовці до нього, а особливо до його організації та проведення. Відтак, як переконують педагоги-класики (Я. Коменський, О. Сухомлинський, К. Ушинський), саме урок фізичної культури покладає велику відповідальність на вчителя, як дуже специфічний вид діяльності педагога, і вимагає особливої уваги до себе.Дуже важливо, у процесі проведення уроку з фізичної культури у загальноосвітній школі, щоб урок виховував позитивно-активного ставлення підлітків до занять фізичною культурою

Дослідження методів та технологій фізичного виховання, зокрема виховання позитивно-активного ставлення до занять фізичною культурою школярів, останнім часом привертає особливу увагу як педагогів-науковців, так і практиків (Б. Ведмеденко, Є. Козак ), і є перспективним напрямом наукового пошуку в системі національної освіти й виховання.

Проте у вітчизняній педагогічній літературі названій проблемі приділено недостатньо уваги, хоча окремі аспекти знайшли висвітлення в працях сучасних дослідників. Проблема розвитку інтересу школярів до уроку фізичної культури і в загальнотеоретичному аспекті, і в психології та методиці фізичного виховання була предметом уваги таких науковців, як Є. Ільїна, С. Занюк, Н. Бордюг, Н. Євтушевської, Є. Козака та ін.

Вищезазначене й обумовило вибір нами теми дослідження: «**Виховання позитивно-активного ставлення підлітків до занять фізичною культурою**»

**Об'єкт дослідження** – учні підліткового віку.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови виховання позитивно-активного ставлення підлітків до занять фізичною культурою.

**Мета дослідження** – дослідити конструктивні шляхи виховання позитивно-активного ставлення підлітків до занять фізичною культурою.

**Завдання дослідження**:

1. Схарактеризувати фізкультурно-оздоровчу діяльність особистості як предмет сучасних наукових досліджень;
2. Визначити психолого-педагогічну характеристику сучасної дитини підліткового вікового періоду та її фізкультурно-спортивні уподобання;
3. Виявити критерії, показники і рівневу характеристику інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом.
4. Обґрунтувати системоутворювальну роль уроку фізичної культури в основній школі щодо формування позитивно-активного ставлення учнів до здоров’я збереження.

**Методи дослідження**: а) теоретичного рівня – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення; б) емпіричного рівня – педагогічне спостереження, бесіда, інтерв’ювання, анкетування, аналіз результатів діяльності суб’єктів освітнього процесу в основній школі, педагогічний експеримент.

**Базою дослідження** став заклад Загальної середньої освіти – ЗОШ №9 І-ІІІ ступенів м. Ізмаїл, Ізмаїльського району Одеської області. У дослідженні взяли участь 92 учня основної школи – 8 «А», 8 «Б», 8 «В», 8 «Г» класи.

**Апробація результатів дослідження** відбувалася через участь у наукових конференціях та публікацію початкових да підсумкових результатів магістерської роботи:

1. Штирц Ю.Ю., Кічук Н.В. Виховання позитивно-активного ставлення підлітків до занять фізичною культурою як педагогічна проблема//Розвиток особистості молодшого школяра: сучасні реалії та перспективи: *матеріали науково-практичної інтернет-конференції молодих науковців та студентів. Випуск 7.* Ужгород, 2020. С. 81 – 82
2. Штирц Ю.Ю. Фізкультурно-спортивні уподобання підлітків як здобувачів загальної освіти. *Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента. Вип. 11. Ізмаїл: РВВ ІДГУ,* 2021. С. 166-169

**Структура роботи** складається зі вступу, трьох розділів та висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (54 найменувань), додатків. У роботі вміщено 4 таблиць, 7 діаграми. Додатки викладено на 9 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 91 сторінок.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**1.1 Фізкультурно-оздоровча діяльність особистості як предмет сучасних наукових досліджень**

Одним з важливих завдань вітчизняної освіти є турбота про здоров'я молодого покоління, здатного до активної творчої діяльності у всіх сферах життя демократичного суспільства. У типовій навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів зазначено: «завданням фізичного виховання є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, виховання звички займатися самостійно оздоровчою діяльністю» [Навчальна програма, 2009].

Зрозуміло, що виховання здорової молодої людини починається з сім’ї. Натомість, на нашу думку, успішність цього процесу залежить від особистості вчителя, зокрема, від його вміння розвивати здібності і талант учня. Тому, вчені мають рацію стверджуючи про значущість обізнаності майбутнього фахівця фізичної культури у сучасних оздоровчих технологій, які носять інноваційний характер, адже це – запорука його майбутнього професіоналізму [Деобальд, 2010]. Тільки творчий вчитель може виховати у своїх учнів інтерес до занять фізичної культури, навчить самостійно займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя.

Попри вищезазначеного ще й досі не склалось визнаного вченими розуміння базового для наукового дослідження поняття «фізична культура».

Так, Л. Матвєєв і А. Новіков вважають, що фізична культура − це частина культури суспільства, зокрема, сукупність її досягнення в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини.

У змісті фізичної культури вчені здебільшого виділяють дві частини:

1) цінні придбання суспільства щодо поліпшення і досягнення рівня фізичної підготовки людей;

2) використання позитивних результатів цих засобів, методів і умов [Матвеев, 1976].

У більш вузькому значенні «фізична культура» трактується як фізична культура особистості, яка відображає засвоєні людиною фізкультурних знань, умінь, навичок. Фізичною культурою називають також один з навчальних предметів в школіт (Л. Матвєєв та А. Новіков та ін.), що вимагає доречності до поняття «фізична культура» додавати відповідні уточнюючі прикметники: особиста фізична культура, шкільна фізична культура тощо. Ми поділяємо думку дослідників, які вважають, що фізична культура, як і культура взагалі, − це продукт діяльності суспільства. Отож на кожному етапі вона змінюється в залежності від умов, які створюються суспільством, а фізична культура особистості впливає і на її духовний світ; йдеться про світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядних її уявлень.

Близькою до зазначеного вище є і думка Б. Ашмаріна відносно того, що фізична культура є сукупністю матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених і використовуваних нею для фізичного вдосконалення людей [Ашмарин, Виноградов, 2010].

Суттєвим є уточнення деяких досліджень (Н. Андрощук, М. Андрощук), які відзначають, що фізична культура передбачає систему спеціальних знань, рухових навичок і умінь, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості; дійсно «фізична культура спрямована в першу чергу на зміцнення здоров'я людини, продовження її життя, на вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей у громадській діяльності».

Слід зазначити, що відомою є дослідницька позиція про суть фізичної культури, котра полягає в забезпеченні спрямованого розвитку життєво важливих фізичних здібностей школярів, оптимізації стану їх здоров'я і працездатності, формування у них рухових умінь і навичок [Мейксон, 2006].

Цю думку у своїй монографії розвиває С. Присяжнюк, підкреслюючи, що фізична культура є основним чинником відновлення і зміцнення здоров'я в період становлення і кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [Присяжнюк, 2008].

Ми підтримуємо точку зору тих дослідників (В. Гостіщева, А. Сватьєва, Н. Богдановської) згідно з якою фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності і збільшенні тривалості активного життя [Гостіщев, Статьев, 2010].

Отже, фізична культура – частина загальної культури, яка спрямована на виховання у людини потреби і звички регулярно займатися фізичними вправами, тобто привчає людину до здорового способу життя; її складовою є фізичне виховання. Так, фізичне виховання, на думку Б. Шияна, – це педагогічний процес, який спрямований на «удосконалення морфологічних, функціональних, моральних і вольових проявів людини, озброєння її знаннями, вміннями і навичками для досягнень найкращих результатів у праці, в захисті Батьківщини» [Шиян, 2001]. При цьому, існує уточнення, зроблене С. Присяжнюк про доречність виділяти дві сторони у фізичному вихованні: суто виховання, власне фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей, а також вплив на духовний розвиток людини і навчання − озброєння вихованців спеціальними навичками, вміннями і знаннями [Присяжнюк, 2008]. Інші вчені (А. Матвєєв, А. Новіков) небезпідставно вважають, що фізичне виховання включає вивчення рухів, які потрібні людині в житті, і виховання фізичних якостей (здібностей) [Матвеев, Новиков, 1976]; йдеться про вид виховання, специфіка якого базується на вивченні рухів і вихованні фізичних якостей людини [Гостіщев, Сватьев, 2010].

Окрім зазначеного деякі вченні вважають фізичне виховання педагогічною системою *фізичного вдосконалення* людини, зокрема, підтримки стану здоров'я, підвищення фізичної працездатності, профілактики та оновлювального лікування ряду поширених в даний час захворювань, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю

Аналіз наукової літератури сприяв визначенню нашої дослідницької позиції так, у нашому дослідженні «фізичне виховання» розглядається як педагогічний процес, який ґрунтується на удосконаленні рухових умінь і навичок з метою зміцнення життєво важливих функцій організму.

Необхідно зазначити, що й поняттю «фізкультурно-оздоровча діяльність» приділяється недостатня увага в сучасній науковій літературі. Здебільшого мова йде про фізичне здоров'я людини або здоровий спосіб життя. До прикладу, А. Савченко визначає, що фізкультурно-оздоровча діяльність як впровадження спеціальних елементів фізичної культури у сферу діяльності це розроблення групових та індивідуальних форм організації фізкультурно-оздоровчих заходів [Савченко, 2008]; Б. Шиян підкреслює, що будь-які фізичні заняття незалежно від конкретних завдань, засобів, методів і форм організації, повинні сприяти зміцненню здоров'я людей [Шиян, 2001].

Відомою є точка зору про те, що фізкультурно-оздоровча робота є одним з основних напрямків впровадження фізичної культури в освітнє середовище, адже вона спрямована на підтримку і зміцнення здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку [Іванова, 2007].

Фізкультурно-оздоровча робота включає заходи, які проводить школа в режимі навчальних занять та у позакласний час з метою зміцнення здоров'я учнів. Найчастіше використовуються такі основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, ігри та вправи на великих перервах, фізкультурні свята, заняття в спортивних секціях, оздоровчі табори, заходи по загартуванню.

Такий підхід зумовив розуміння (зокрема, В. Валієва) під поняттям «фізкультурно-оздоровча діяльність» роботу з організації та проведення спеціалізованих регулярних занять фізичними вправами з оздоровчим ухилом [Валиева, 2006].

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність особистості пов’язана із проведенням заходів, спрямованих на підтримку і поліпшення її здоров'я.

Значним є значення здатності самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності та відновлення організму.

Наш багаторічний досвід шкільного вчителя фізкультури переконує, що *самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття не тільки підвищують рівень фізичної підготовки школярів*, а й виробляють певні моральні якості (накшталт працьовитість, самодисципліну тощо).

Маємо підкреслити: самостійність є певною мірою творчість. У цьому зв’язку вчені розрізняють такі види самостійної роботи, як відтворююча (учень робить те, що йому показував учитель), ознайомлююча (виконується учнем в інших ситуаціях), творча (на основі своїх знань, попереднього досвіду учень знаходить інші способи виконання завдань, творчо підходить до організації умов своєї фізкультурно-оздоровчої діяльності) [Мейксон, Шаулин, 2006].

Відтак, самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність постає процесом у якому людина, знаючи кінцеву мету, особисто підбирає необхідні фізичні засоби і способи дій і контролює їх виконання. А тому варто віднаходити механізми, котрі спонукають особистість до самостійних занять фізичними вправами. У цьому відношенні важко переоцінити роль інтересу особистості й особливо у підлітковому віці.

**1.2 Психолого-педагогічна характеристика сучасної дитини підліткового вікового періоду**

Вчені ( М. Забродський, І. Кон, І. Кулагіна та ін.) здебільшого єдині у виокремленні підліткового віку як періоду життя людини від 10-11 до 14-15 років. До того ж за своїм психологічним змістом підлітковий вік вважається дуже неоднорідним, оскільки діти молодшого підліткового віку за психічним розвитком значно відрізняються від старших підлітків. Водночас підлітковий вік через неоднозначне протікання процесу психологічного дорослішання і статевого дозрівання дитини відноситься до числа кризових вікових груп, критичних періодів онтогенезу.

Так, однією з характеристик підліткової вікової кризи, загальною для всіх історичних епох, культур і етносів, є біологічне дозрівання, яке відрізняється бурхливим фізичним розвитком і статевим дозріванням.

Психологи стверджують, що найбільш складним в будь-який періодизації є вік від 13 до 15 років. Наприклад І. Кулагіна характеризує його як період бурхливого і нерівномірного росту і розвитку організму, що призводить до підвищеної збудливості, лабільності настрою і швидкої стомлюваності.

Найбільш характерні *риси підліткового віку* фахівцями визначаються за такими ознаками:

1) різке погіршення поведінки, що виявляється в забіякуватості, негативізмі, протиставленні себе дорослим, впертості;

2) виражена суперечливість прагнень;

3) реакція емансипації;

4) прагнення підлітка звільнитися від контролю батьків.

При цьому, паралельно з реакцією емансипації, протікає і реакція групування з однолітками. Інший підліток стає значущим партнером по спілкуванню, підліток починає цінувати свої відносини з однолітками.

По сутті, як стверджують психологи, підлітковий вік є періодом переходу від дитинства до дорослості, тому центральною освітою підліткового віку є внутрішнє відчуття себе дорослим, вимога, щоб до нього ставилися, як до дорослого; у цьому віці починає встановлюватися певне коло інтересів, що стає психологічною базою ціннісних орієнтацій підлітків [Фридман, 1991].

Фахівці (І. Кулагіна, Л. Фрідман, Р. Юсупов та ін.) однією з яскравих особливостей підліткового віку вважають особистісну нестабільність, що виявляється в афективній «вибуховості», частих змінах настрою, суперечливістю, нестійкістю поведінки, впаданням в крайнощі. Дійсно, шкільна практика засвідчує, що підліток надзвичайно схильний до зовнішніх впливів, і ця залежність від зовнішніх впливів породжує серйозні соціальні проблеми (делінквентна поведінка, рання алкоголізація, наркоманія, суїциди).

Психічний розвиток підлітка тісно пов'язане і з таким найважливішим новоутворенням особистості, як самосвідомість. Саме в цей період спостерігається бурхливий розвиток самосвідомості, орієнтування особистості на власну оцінку. Якщо молодший школяр в оцінці своєї діяльності і якостей своєї особистості довіряється вчителю, то підліток прагне обґрунтувати власну позицію, висловити свою думку.

Фахівці вважають, що самосвідомість виражається в таких формах як самоспостереження, самооцінка, прагнення до самоствердження і самовдосконалення в почутті власної гідності. Як зазначає І. Кулагіна, інтерес до самих себе виникає «не з порожньої цікавості», а з прагнення зрозуміти, що у вчинках і цілях є правильним, чого слід домагатися в житті.

Аналіз наукових джерел, де безпосередньо або опосередковано досліджується своєрідність підліткового віку, дозволяє зробити узагальнення про те, що протягом підліткового періоду «ламаються» і перебудовуються всі колишні відносини підлітка до світу і самого себе, розвиваються процеси самосвідомості і самовизначення, що призводять в кінцевому підсумку до тієї життєвої позиції, з якої почнеться його самостійне життя.

Зрозуміло що це стає факторами ризику психологічної безпеки. Тому передовсім школа повинна забезпечити психологічну безпеку підлітків. При цьому беручи до уваги поради фахівців (зокрема, Р. Юсупова) відносно важливості навіть використовувати особливості підліткового віку; йдеться про схильність до експериментування, небажання все приймати на віру та ін.

Криза підліткового віку, як і всі критичні періоди розвитку, проходить три фази: негативну або передкритичну фазу, кульмінаційну і посткритичну. Під час першої фази відбувається «ломка» старих звичок, стереотипів, розпад сформованих раніше структур. Як зазначалося, своєрідною кульмінаційною точкою кризи в підлітковому віці – це, як правило, 13 років, хоча можливі значні індивідуальні варіанти. Посткритична фаза – це період формування нових структур, побудови нових відносин [Ельконин, 1997].

У період вікової кризи спостерігаються нормативні зміни в емоційній сфері підлітків такі, як невмотивовані коливання настрою, поєднання підвищеної чутливості, вразливості щодо власних переживань і черствості, і холодності до інших, сором'язливості і підкресленої розв'язності, нерішучості і самовпевненості [Старшенбаум, 2005].

До прикладу X. Ремшмідт виділяє три типи емоційного реагування підлітків: ідеалізм, напад або відступ, емоційну нестійкість. Ідеалізм або невміння критично поглянути на навколишню дійсність, породжує піднесені, райдужні емоції. Напад або відступ може сприяти як агресивній поведінці, так і тенденції уникнути зіткнення. Як зауважують зарубіжні вченні, емоційна нестійкість проявляється у збереженні значної невпевненості особистості щодо вибору форм поведінки [Старшенбаум, 2005].

Маємо вказати, що психологи (Л. Божович, І. Кулагіна, Б. Ельконін та ін.) стверджують, що розвиток когнітивної сфери підлітка характеризується якісними і кількісними змінами в мисленні. Активізуються пізнавальні процеси, що характеризуються становленням вибірковості і цілеспрямованості сприйняття, стійкості довільної уваги, формуванням логічної пам'яті.

Має місце фундаментальна переорієнтація мислення з пізнання того, як влаштована реальність на побудову власної картини світу; це збільшує межі внутрішнього життя підлітка. Його світ наповнюється ідеальними конструкціями, гіпотезами про себе, оточуючих, людство в цілому. При цьому соціальна незрілість підлітка, його обмежений життєвий досвід призводять до того, що, створивши будь-яку теорію, зробивши умовивід, він нерідко приймає їх за реальність, яка може і повинна привести до бажаних для нього результатів [Кулагина, 2006].

Адекватні форми почуття дорослості такі, як прийняття відповідальності, соціальна активність, вміння відстоювати свою точку зору, вміння знаходити вихід з конфліктної ситуації – все це формує в тих випадках, коли дорослі спонукають підлітка перевіряти свої можливості. Справа в тому, що він діє самостійно, але при цьому впевнений у їхній допомозі та підтримці.

До прикладу, якщо підлітку відмовляють у визнанні його права на дорослість, то криза загострюється. Його невпевненість у своїй новій позиції, викликає гостру потребу в підтвердженні почуття дорослості з боку інших людей. Як зауважує Л. Божович надмірна значимість визнання створює ґрунт для підвищеної емоційної чутливості. Думка про несправедливість оточуючих викликає у підлітка почуття образи. Він починає вважати себе невизнаним і незрозумілим. При цьому форми вираження почуття дорослості в цьому випадку носять демонстративний характер [Божович, 2008].

Інтегральним продуктом розвитку самосвідомості підлітків, що надає значний вплив на характер протікання підліткового кризи, стає образ «я». Психологи стверджують: у старших підлітків уявлення про себе утворюють цілісну систему – «Я-концепцію» [Божович, 2008].

Зауважимо ще на одній психологічній характеристиці підліткового періоду на яку вказує X. Ремшмідт: несприятлива «Я-концепція» надає такі впливи на поведінку підлітка, як зниження самоповаги, наслідком якої стає соціальна деградація, агресивність, злочинність і стимуляція конформістських реакцій у важких ситуаціях. Відтак, однією з центральних проблем становлення особистості в підлітковому віці є проблема становлення і розвитку самооцінки. При цьому, залежно від характеру самооцінки і рівня домагань, складається або адекватне ставлення людини до себе, або неадекватне. В останньому випадку підліток постійно стикається з неуспіхом, часто вступає в конфлікти з оточуючими, порушується гармонійність розвитку його особистості. Характер самооцінки визначає формування різних особистісних якостей. До прикладу, при адекватній самооцінці формується впевненість в собі, самокритичність, наполегливість, вимогливість, а при неадекватній – виникає невпевненість або зайва самовпевненість. Загалі, на думку X. Ремшмідт, негативна самооцінка є джерелом труднощів у спілкуванні, оскільки підліток з таким ставленням до себе впевнений в тому, що і оточуючі погано до нього ставляться [Ремшмидт, 2016].

ОІ науковці, і практики єдині у висновку про те, що основну загрозу особистісної безпеки підлітків представляє *психологічне насильство в міжособистісних відносинах як з боку класного колективу, так і з боку одного (або декількох) учителів.* Психологічне насильство відноситься до психотравмуючих ситуацій взаємодії, яка робить негативний вплив на емоційне благополуччя дитини, призводить до зниження успішності і уповільнює особистісний розвиток учня. Встановлено [Кулагина, 2006], що психотравмуючою ситуацією в освітньому процесі можуть виступати конфліктні ситуації на уроці і в позаурочній діяльності вчителів і дітей, а також когнітивно-орієнтоване навчання.

Одну і ту ж ситуації різні люди можуть сприймати по-різному, в залежності від джерела впливу і уявлення про нього. Людина представляє ситуацію як «небезпечну», якщо вона становить загрозу її цілісності, що суперечить її цінностям і переконанням, що не задовольняє її потреби. Таким чином, вивчення уявлень учителів, учнів та їх батьків про загрози освітнього середовища може допомогти не тільки виявити психотравмуючі ситуації в освітньому процесі, а й розробити рекомендації щодо поліпшення міжособистісних відносин, попередження існуючих і потенційних загроз, що чинять негативний вплив на психічне здоров'я учасників освітнього процесу [Юсупов, 2009].

Найбільш суттєвою психологічною небезпекою в освітньому середовищі школи (як і в соціальній взаємодії в цілому) є *незадоволення базової потреби в особистісно-довірчому спілкуванні.* Вчені стверджують, що в результаті незадоволення цієї важливої потреби в учнів складається негативне ставлення до школи, з'являється схильність до деструктивної поведінки, порушується психічне і фізичне здоров'я [Кулагина,2006].

Ризик визначається як міра небезпеки, як ситуативна характеристика діяльності, що складається в невизначеності її результату і можливих несприятливих наслідках у разі неуспіху.

Стосовно до освітнього середовища ризик розглядається як не досягнення зацікавленими сторонами якості освіти.

Як визначає Б. Зейгарник, *факторами педагогічного ризику можуть виступати:*

1) фактор умов навчання (не ергономічна обстановка класної кімнати, порушення гігієнічних умов в класній кімнаті);

2) фактор навчального навантаження (надмірне навчальне навантаження, невміння ергономічно розділити навчальне навантаження протягом дня, тижня, чверті, навчального року);

3) фактор взаємин (особливості взаємовідносини педагога з учнем і його батьками, об'єктивність одержуваних учнем оцінок). Будь-які порушення в системі взаємин учня з педагогом і класним колективом негативно відбиваються на психічному здоров'ї учня, веде до порушення його емоційного благополуччя.

Деякими вченими (зокрема, І. Кулагіною) фактором ризику середовища загальноосвітнього закладу розглядається ще й зростання психологічної напруженості в класних колективах.

Переживання виникають і в результаті невідповідності особистісних очікувань з оцінкою референтної групи однолітків. Причому для підлітків з негативними особистісними очікуваннями в подібній ситуації також властиво переживання тривоги. Переживання негативних емоцій в цьому віці може бути викликано і пізнавальною діяльністю, очікуванням оцінки досягнутих результатів з боку дорослих і реакції оточуючих однолітків. Що стосується взаємин з дорослими, то вони носять в цей період складний і суперечливий характер. З одного боку, більшість підлітків дуже прив'язані до вчителів і батьків, з іншого боку, вони претендують на більшу самостійність, розширення своїх прав. Дуже часто поведінка дитини не відповідає її істинним почуттям і переживанням. Наприклад, дитина переживає про сварку з дорослим, але не може знайти шляхів до відновлення контактів з ним.

У контексті нашого дослідження важливим є те, що *в основній школі докорінно змінюються умови навчання:* діти переходять від одного основного вчителя до системи «класний керівник – вчителі-предметники», уроки, як правило, проходять в різних кабінетах.

Тому, і вчені, і практики вбачають складність адаптації п'ятикласників до нових вчителів, а також до вимог, які пред'являють до них вчителі, є однією з проблем при переході з початкової школи в основну, що в свою чергу може бути приводом для конфлікту і появи переживання різних страхів і тривоги.

Таким чином, коло ситуацій, що викликають переживання дитини, широкий і носить повсякденний характер. Це можуть бути перевірка і оцінка знань, авторитарність викладачів, звинувачення, що опускаються до обговорення особистісних рис, ситуації неуспіху в діяльності та ін. При цьому школа лише виявляє, особливості дитини, що склалися в сім'ї, і служить ситуацією-стимулом, що провокує реакцію. Проте, не можна не визнати, що характер навчання в тому вигляді, в якому він має місце бути в багатьох школах, містить безліч факторів, здатних викликати переживання учнів.

Вивчення й узагальнення наукових джерел переконує в тому, що протягом підліткового періоду «ламаються» і «перебудовуються» всі колишні відносини підлітка до світу і самого себе, розвиваються процеси самосвідомості і самовизначення, що призводять в кінцевому підсумку до тієї життєвої позиції, з якої почнеться його самостійне життя. Аналіз літератури, що відображає дослідження самооцінки підлітків, дозволяє констатувати, що низька самооцінка і супроводжуючий її негативний емоційний фон виступають в якості найсильнішого фактора ризику розвитку кризового стану і саморуйнівної поведінки. Ось чому посилюється роль фізичного самовдосконалення особистості, де неперевершеним є значення уроку фізичної культури.

**1.3** **Урок фізичної культури - системоутворювальний чинник здоров’я збереження учнів VIII класу загальноосвітнього закладу**

Різні загальні вимоги по уроку фізичної культури володіють різними особливостями, природно обумовленими анатомо- фізіологічними якостями учнів різних класів, шкільною програмою і вирішення різних педагогічних завдань на уроці фізичної культури, розташування уроку в розкладі дня і відповідність з іншими предметами. Вчені єдині – всі ці вимоги необхідно виконувати, дотримуватися їх, що б урок фізичної культури був спрямований на правильний розвиток всіх якостей особистості, особливо на здоров’я збереження учнів [Завидівська, 2010].

Звичайно ж, урок повинен вирішувати усі базові завдання, такі як: освітню, оздоровча, виховна і звичайно це все повинно бути пов'язано з планом роботи. Наш досвід переконує в тому, що з метою визначення завдань уроку, потрібно враховувати кілька критеріїв, з-поміж яких місце і час для виділеної теми, етап фізичної, освітньої підготовки, рівень оснащення спортивного залу, інвентарю тощо. Всі завдання повинні бути чітко сформульовані, лаконічні, ну і природно, повинен бути видно кінцевий результат. Все це допоможе розвинути особистісні якості не тільки педагога фізичної культури, а й взаємодії викладача з учнями, розвиток фізичних якостей учнів отриманих в конкретному уроці та здоров’я збереження учнів. Перш ніж вибрати форму і завдання уроку, необхідно враховувати їх рівень знань з даної теми, їх настрої, в результаті найголовніше це – настрій і потреби. Наприклад, в молодших класах варто встановлювати завдання так щоб дітям не ускладнювати їх дії («навчитися швидкому бігу»), в середніх класах вже більш ускладнене, тобто введення деякої термінології («ознайомитися з технікою бігу на короткі дистанції»), ну і старші стимулюючої пізнавальної активності. Доведено, що на уроці фізичної культури найдоцільніше вирішувати дві, три завдання пов'язаних з вивченням нового матеріалу або вдосконалення старих рухових дій, які ми вивчили раніше [Завидівська, 2009].

Дослідники наполягають на тому, щоб весь навчальний матеріал повинен відповідати характеру шкільної програми, до якої ми дотримуємося, і бути оптимальним за його обсягом (тобто враховувати кількість учнів, скільки за часом триває урок тощо).

Відповідно ж, вважається доцільним її розуміння позанавчальної діяльності як індивідуалізація навчання або вже у формі як не обов'язкової, а додаткової освіти. До того ж, при організаційній цілісності і логічності кожен урок повинен бути пов'язаний педагогічним завданням, обсягом і інтенсивності з наступними уроками, ну і природно змістом навчального матеріалу, при цьому все повинно бути пов'язано з розділами навчальної програми [Кудрявцева, 2019].

Не менш важливим є те, щоб у ході уроку слід забезпечити найкращий зв'язок абсолютно всіх компонентів його змісту з метою надання багатосторонніх впливів на учнів. Наприклад, зміст і дозування фізичних вправ зобов'язані гарантувати не тільки лише загальноосвітній результат, а й розвиток фізичних і моральних якостей, формування психологічної сфери особистості на тлі активізації розумової роботи, розширення і поглиблення пізнавального інтересу. Зв'язок форм організації тренувальної роботи забезпечується включенням в колективну роботу частин особистої (наприклад, здійснення загальнорозвиваючих процедур в індивідуальному темпі і дозуванні при фронтальній організації).

На будь-якому занятті має гарантуватися педагогічне керівництво діяльністю учнів, що включає її організацію, заохочення і врегулювання. Воно виконується на базі розгляду та оцінки виконання тренувальних завдань і взаємодії організму на навантаження з урахуванням індивідуальних відчуттів школярів. Керівництво діяльністю учнів враховує систему інтенсивного сприйняття тренувальної інформації: зосередження уваги на більш значущому для розуміння змісту тренувального матеріалу, збереження пізнавальної активності та інтересу. Дидактичними умовами здійсненні цього вважаються (зокрема, В. Кузем) таке: по-перше, властивість словесного викладу і пред'явлення засобів наочності; по-друге, застосування контрольних проблем в фактори ослаблення уваги учнів; фронтальне опитування безпосередньо після пояснень; по-третє, використання придбаних знань на практиці в діях згідно прикладу і в незвичайних обставинах; врегулювання розумової і фізичного навантаження в узгодженні з результатом післядії від минулого завдання та інші [Кузь, 2017].

Наш досвід вчителя фізичної культури переконує: в управлінні роботою учнів на занятті істотне значення має здатність педагога формувати найкращий емоційний фон. Це здійснюється із думкою, що емоційні навантаження дозуються, перш за все, варіюванням стилю дії педагога, манери спілкування, мовних інтонацій і рівня виразності жестових сигналів з урахуванням настрою, ступеня прояву тренувальної діяльний, інтересу і зацікавленості, що навчаються до занять [Кудрявчева, 2019].

Отож, забезпечення потрібної підтримки цим учням, які не в змозі без допомоги інших знайти рішення виникаючих відповідно до ходу заняття пізнавальні або рухові завдання. Зміст і методи допомоги обумовлені різновидами роботи школярів (розумової, рухової, поведінкової), складністю виконуваних завдань і питаннями заняття. У розумовій діяльності допомога може бути проявлена, наприклад, у підготовчому або попутному поясненні методів тренувальних дій (як сформувати план постановлення рухової задачі, як дослідити результати виконання процедури тощо), факторів і шляхів запобігання або ліквідації рухових помилок, критеріїв оцінки підсумкової діяльності тощо. При виконанні практичних вправ вона проявляється найчастіше в комбінації зі страховкою (наприклад, підтримка за ноги при виконанні стійки на голові) або в полегшенні зовнішніх умов виконання завдання (наприклад, переворот вперед на похилій площині). Підтримку в поведінкових діях, в підборі методів взаємоповідомлення здійснюється застосуванням явних прикладів (наприклад, як форми дії мають великий вплив на ефективність тренувальної діяльність), а крім того формуванням ситуацій, що привертають до позитивних взаємовідносин (наприклад, залучення до взаємострахування і взаємодопомоги). Вкрай важливо встановити кордон і оперативність підтримки.

Як вважають вчені (Лянной, Рибалко, Ганчева та ін), будучи надмірною, вона формує у школяра помилкове розуміння про особисті потенціали, а недостатня і несвоєчасна допомога може послужити причиною до травм і недооцінці власних сил.

Забезпечення оперативного інформування учнів про підсумки виконання ними тренувальних завдань та узгодження поведінки певним правилам. Залежно від змісту завдань інформація може бути супутньою з метою запобігання похибок і своєчасного управління діями зайнятих (наприклад, при оволодінні технікою вправи, суддівстві гри) або відстроченої по періоду в формі розбору операцій після виконання завдань. Маємо вказати ще на один аспект: при підведенні результатів виконання завдання раціонально за допомогою влаштовують питань зацікавлювати учнів до розгляду та оцінки підсумків, проведеної роботи, усвідомлення рівня, досягнутого у власному фізичному розвитку і вихованні.

Розробка концепції домашніх завдань, як відомо, здійснюється із урахуванням завдань уроку, ступеня підготовленості та обставин їх виконання. Наведемо ймовірні варіанти: прочитання рекомендованої літератури; фіксування освоєних знань через використання їх на практиці (наприклад, формування комплексу вправ незалежної розминки в узгодженні з завданнями майбутнього уроку); здійснення підвідних вправ – з мішенню поліпшення в технічній репетированого в занятті моторного впливу; здійснення комплексу процедур з метою формування фізичних можливостей; організація спортивного інвентарю та екіпіровки, особових карток тестування тощо. Аналогічні завдання передбачаються зазвичай всьому класу або групам учнів приблизно рівної підготовленості. Окремим учням можуть бути запропоновані персональні завдання (наприклад, з метою ліквідації диспропорцій у фізичному формуванні або виправлення недоліків постави). У будь-якому випадку єдина спрямованість домашніх завдань зобов'язана бути наставлена на зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку і підготовленості, удосконалення здібностей виконання самостійних занять, збільшення успішності учнів згідно предмету. Необхідно брати до уваги також ймовірність виконання завдань в домашніх умовах і продумати концепцію контролювання за їх виконанням. Головною формою контролювання дослідниками визнано періодична перевірка виконання завдань за допомогою дослідженої педагогом системи тестів з обов'язковою фіксацією підсумків в особистих картках або спеціалізованих протоколах, що відображають динаміку характеристик [Бермудес, Лоза, 2017].

Наголосимо на тому, що фізична культура вважається тренувальним об'єктом, передбаченим навчальним проектом у всіх класах загальноосвітньої школи. Зміст об'єкта регламентується державною програмою, а практичне здійснення виконується на уроках фізичної культури.

Практичне здійснення завдань фізичного навчання виконується на спеціально створених вправах фізичної культури. При цьому, важливо врахувати, що у процесі навчання втілюються в життєдіяльність засоби, методичні основи і способи фізичного навчання [Деобальд, 2010].

Констатуємо, що нині *форми уроків* вельми різноманітні. Тим часом, вилучення хоча б однієї з конфігурацій призводить до порушення безперервності викладацького процесу, а так само, зменшує якість постановлення завдань фізичного навчання. Ця обставина пояснює потребу максимального формування і застосування *абсолютно всіх конфігурацій фізичного навчання учнів у залежності від числа уроків.*

Ось чому відвідування уроків вважається невід'ємним для всіх учнів школи. Натомість, залежно від стану здоров'я і ступеня фізичного формування все ж учні поділяються на умовні 3 категорії.

Уроки в істотній межі встановлюються змістом інших форм фізичного навчання. Всі ці умови і виводять заняття в ранг головної форми фізичного навчання підлітків [Гончарова, 2018].

До того ж дослідники (зокрема, Н. Гончарова) у змісті заняття фізичного навчання виокремлюють три взаємопов'язаних елемента, кожен з яких містить в собі однорідні за багатофункціональною спрямованістю найбільш невеликі елементи даного змісту. Розглянемо цей параметр більш докладно.

Перший. *Навчальний матеріал*, запропонований певним складом фізичних вправ і пов'язаних з ними знань. Перебуваючи предметом дослідження, фізичні вправи висловлюють специфіку освітньої сутності завдання фізичного навчання, її предметний зміст.

Другий. *Організаційно-управлінська та контролююча робота викладача*: постановка питань завдання, роз'яснення тренувальних завдань, демонстрація стандартів фактичних операцій, надання підтримки та страховки, зауваження та вказівки коригуючого характеру; впливу згідно підготовки та прибирання місць уроків, роздачі та збору інвентарю; управління учнями на ділянці виконання тренувальних завдань (розміщення, порядок виконання, пересування); організація взаємоконтролю та взаємоаналізу дій учнів; дослідження, оцінка та облік успішності; опис домашнього завдання і підведення результатів уроку. Здійснення кожного з елементів діяльності викладача супроводжується виховательськими впливами на особистість школяра і укладанням одужувальних завдань.

Третій. *Навчально-пізнавальна робота учнів*: розуміння і осмислення дидактичних завдань; уявне формування і подальша здійснення проекту постанови певних завдань; саморегулювання навчально-пізнавальної роботи на базі виправних приписів педагога і самооцінки виконання тренувальних завдань. Результати навчально-пізнавальної роботи зайнятих служать основним критерієм оцінки властивості виконання завдання.

Отже, структура уроку – це дидактично аргументована відповідність і черговість розташування в часових рамках завдання елементів його змісту. Склад забезпечує внутрішній багатофункціональний взаємозв'язок абсолютно всіх компонентів, а, отже, і максимальну ефективність їх взаємодії в постанові запланованих завдань [Кудрявцева, 2019].

Таким чином, головними структурними одиницями завдання вважаються компоненти її змісту у варіанті взаємообумовлених операцій викладача та учнів. Ці впливи проявляються у 2 зовнішніх і внутрішніх проявах. Так, зовнішні прояви відображають широко-координаційну сутність навчально-виховного процесу і візуально спостерігаються: пред'явлення викладачем різних видів тренувальної інформації в мовному формулюванні, наочному предметі, моторному дії; використання педагогом способів і методичних прийомів викладання, навчання та організації учнів та інші.

До зазначеного додаємо ще й таке: однією з характерних якостей *сучасного уроку фізкультури* вважається *варіативність її структури*. Вона визначена потребою обліку дидактичних завдань і особливості змісту, вікових здібностей і ступеня готовності школярів до освоєння навчального матеріалу.

Оволодіння фізичними вправами зажадає організації активної рухової роботи учнів в узгодженні з встановленими психічними і фізіологічними закономірностями. Облік даних закономірностей пояснює акцентування в структурі уроку трьох функціонально сполучених складних елементів (ввідно-підготовчої, основної, заключної), що представляють найбільшими його структурними одиницями. Дослідники [Кудрявцева, 2019] стверджують про те, що черговість розташування цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму під впливом фізичного навантаження, а внаслідок того стабільна для кожного виду уроку. Тривалість будь-якої частини можна змінювати в зв'язку від віку учня, ступеня їх підготовленості і певних завдань уроку.

Підкреслимо, що вступно-підготовча частина уроку гарантує передумови для результативної роботи учнів в основній частині. завдання і зміст: а) первісна організація зайнятих (створення, рапорт про готовність до занять, діючі вправи на місці); б) формування цільової установки (інформація завдань заняття); в) надання відповідного психічного та емоційного стану (здійснення процедур фронтально, із застосуванням дрібного інвентарю або ігрового методу); г) загальне розігрівання, поступове залучення і невелика стимуляція функцій організму (здійснення освоєних раніше або тих які піддаються стрімкому оволодінню нескладних фізичних вправ, різних комбінацій ходьби, змагання, підлітків з поступово зростаючою, проте помірним завантаженням); д) надання рішення своєрідних завдань основної частини заняття (доводять і підготовчі вправи до основної частини завдання) [Нечаєв, 2010].

Як небезпідставно до вищезазначеного додає В. Нечаєв, що основна частина уроку спеціалізована для глибокого визначення освітніх, виховних та здоров’я збережувальних завдань, встановлених тренувальною програмою і планом завдання:

а) загальне і спеціальне формування опорно-рухового апарату, удосконалення функціональних здібностей організму;

б) навчання технічним вправам з метою формування можливості управляти процесами свого тіла;

в) формування спеціалізованих знань;

г) розвиток ключових і спеціальних рухових якостей;

д) розвиток моральних, розумових і вольових якостей. Зміст цієї частини уроку обумовлюється навчальним матеріалом програми.

Відтак, заключна частина уроку має на меті перетворення організму в оптимальне для подальшої діяльності багатофункціональне положення і формування установки на цю діяльність [Нечаєв, 2010].

Врахувавши вищевикладене, окреслимо *типові завдання і зміст уроку фізичної культури як система утворювальний чинник здоров’я збереження учнів VIII класу ЗОШ:*

а) скорочення фізичного збудження і надмірної напруги окремих груп м'язів (різноманітні види пересувань з поступовим зменшенням темпу, вправи на розслаблення м'язів і на поставу);

б) врегулювання емоційного стану (заспокійливі рухливі ігри, процедури на увагу);

в) підведення результатів завдання з оцінкою педагогом і самооцінкою підсумків роботи зайнятих;

г) інформування домашнього завдання.

У вищеокресленій площині ми поділяємо наукову позицію Б. Шияна відповідно класифікації уроків фізичної культури в VIII класу ЗОШ. В даний час не існує загальноприйнятої систематизації уроків фізичного навчання, заснованої на будь-якому одному, більш значущому показнику їх подібності та відмінності. Це обумовлюється тим, що будь-який урок має одночасно кілька відмінних властивостей і з однаковою підставою може бути включений в різні систематизації, складені, наприклад, і за ознакою предметного змісту, і згідно з показником переважної дидактичної спрямованості уроків.

Водночас, одним з альтернатив вважається систематизація, заснована на декількох взаємопідпорядкованих ознаках, що дозволяють показати все розмаїття уроків фізичного виховання в певній ієрархії. До того ж, найбільш загальна класифікація уроків у цій систематизації побудована з урахуванням орієнтованості фізичного навчання [Шиян, 2001]. А саме:

1. *уроки загального фізичного навчання*, що застосовуються з метою надання основи здоров'я, єдиної фізичної освіти, багатостороннього фізичного формування, а також для постанови індивідуальних завдань в інших напрямках фізичного навчання. Аналогічні уроки застосовуються найчастіше у фізичному вихованні дитини або дорослого контингенту зайнятих, які не спеціалізуються в будь-якому виді фізичних вправ. Їх зміст ґрунтується на базі комплексування найбільш різних засобів фізичного навчання, включаючи природні сили натури і гігієнічні фактори;
2. *уроки фізичного навчання з професійною спрямованістю*, що мають на меті надання фізичної готовності до оволодіння різними видами трудової та оборонної діяльності. Їх сутність обумовлюється характером певних спеціальностей і передбачуваних впливів факторів навколишнього середовища;
3. *уроки фізичного навчання зі спортивною спрямованістю*, що забезпечують кваліфікацію в обраному виді вправ і прагнення до участі в змаганнях для досягнення найбільших підсумків в певному виді спорту;
4. *уроки лікувальної фізичної культури,* що представляють фізкультурно-реабілітаційний напрямок фізичного навчання, використовуються для відновлення порушених в слідстві травми або хвороби форм і функцій організму.

Їх сутність, як зауважує Б. Шиян, обумовлюється характером порушень відновних процесів, взаємозв'язком з іншими засобами лікування [Шиян, 2001].

Принагідно зазначимо, що в межах кожної з охарактеризованих груп виділяються підгрупи уроків, що розпізнаються згідно з визначеними показниками.

До прикладу, згідно з *ознакою переважного використання певних видів вправ*, в рамках єдиного фізичного навчання розрізняють завдання гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні та інших, а також групові, що містять елементи гімнастики, легкої атлетики, ігор та інших типів вправ. Потім виділяють *уроки з ще більш обмеженим суть «фізичним» змістом*: основна або снарядова гімнастика, акробатичних вправ, рухливих ігор, баскетбольних вправ і так далі. В рамках спортивної підготовки виділяють з предметного змісту уроки спорт. гімнастики, легкої атлетики, баскетболу і так далі, а крім того навчальні завдання бігуна, метальника тощо. Завдання фізичного навчання з професійною спрямованістю систематизуються відповідно до роду спеціальностей та військових професій, а завдання лікувальної фізичної культури – згідно з родом хвороб.

*За показником переважної спрямованості на вирішення оздоровчих, виховних або освітніх питань* розрізняють 4 типи уроків.

По-перше, уроки поєднані, в яких приблизно в рівній мірі презентовані всі 3 категорії питань фізичного навчання. Найбільш часто подібні завдання використовуються в ході загального фізичного навчання.

По-друге, уроки з переважно оздоровчою спрямованістю мають всі шанси проводитися в двох варіантах: 1 – ий - розвиваючі (формуючі) уроки, що призначаються формуванню різних систем організму, 2 – ий - відновлюючі (реабілітаційні) уроки, націлені на відновлення сил і працездатності. Ті й інші, природно, сприяють єдиному одужанню [Шиян, 2001].

По третє, уроки з переважно виховної спрямованістю, диференційовані в залежності від певних питань морального або естетичного навчання.

По-четверте, уроки з переважно освітньою спрямованістю. Вони поділяються на підвидів за показником виділяються повчальних завдань, що властиво, перш за все, для шкільного уроку фізичної культури, в якому при єдності оздоровчої, виховної та освітньої орієнтованості провідними все ж вважаються завдання навчання. А саме:

- вступні уроки ведуться на початку тренувального роки, чверті, дослідження нового розділу проекти, серії уроків. Основним на цих уроках вважається знайомство учнів з головними завданнями і змістом тренувальної діяльність на майбутній проміжок, нормативними умовами, а крім того виявлення можливостей класу і окремих учнів, рівня готовності їх до освоєння нового матеріалу. Типовий зміст: розповідь, діалог, здійснення учнями фактичних завдань (як правило групових), що надають розуміння про їх підготовленості;

- завдання дослідження нового матеріалу. Основна мета – знайомство учнів з новими руховими вчинками з виділенням основного, що вимагає особливого інтересу. Дане виконується за допомогою демонстрації і презентацій в комбінації з методами слова, невід'ємним фактичним випробуванням рухових дій в повному або по частинах на основі відновлення раніше освоєних знань і умінь;

- уроки вдосконалення використовуються для глибокого дослідження і зміцнення вивченого в умовах, що ускладнюються (впровадження ліміту часу, зміна зовнішніх критеріїв тощо) або спеціального навчання фізичних якостей за допомогою освоєних вправ. Проблеми викладання встановлюються максимально конкретно з акцентом на удосконалення окремих частин техніки. Збільшується насиченість виконання процедур і моторна щільність уроків. Широко застосовуються колективний і персональний способи організації навчально-пізнавальної роботи учнів, завдання креативного характеру відповідно до переваги альтернативних рухових завдань. Вступно-підготовча частина уроку зменшується відповідно до часу, а завершальна вимагає відносно великих витрат часу на відновлення [Завидівська, 2010];

- контрольні (випробувальні, облікові, оціночні) завдання передбачені для розкриття поетапних і остаточних підсумків і оцінки якості тренувальної діяльність згідно з темою або розділу програми. У завданнях формуються відповідні вимоги для демонстрації кожним учням особистих досягнень: спеціальна розминка, випробування снарядів і місць виконання вправ, пробні спроби тощо. Попередньо учнів представляють з критеріями оцінки, а вже після виконання контрольного завдання доводять до виставлення оцінок і пояснюють шляхи збільшення успішності:

- гібридні завдання включають приблизно в рівній пропорції елементів уроку інших видів. Різноплановість освітніх завдань обумовлює особливість розміщення тренувального матеріалу в подібних завданнях. Наприклад, крім ввідно-підготовчої частини завдання часто застосовуються допоміжні розминки в основній частині безпосередньо перед укладенням наступного завдання; підготовка нового матеріалу або здійснення процедури на оцінку повинні передувати закріпленню вивченого; формування рівноваги, швидкості і спритності планується до завдань відповідно до формування сили і витривалості [Пристинський, Бабич, Зайчев та ін..,2020].

Отже, прояснене досконале розуміння типології уроків дає можливість педагогу підібрати ту організацію завдання, яка в максимальній мірі відповідає встановленим завданням.

Так, *до організаційних заходів відносяться*: формування санітарно-гігієнічних критеріїв; матеріально-промислове забезпечення завдання; розміщення і переміщення учнів в залі (на майданчику).

Створення санітарно-гігієнічних обставин враховує цілий комплекс заходів, які гарантують оздоровчий результат від уроків фізичними вправами та остерігаючих травматизм (вентилювання та вологе прибирання роздягалень та залу, готовність інвентарю, обладнання, бігових доріжок, стрибкових ям, ігрових майданчиків тощо). Організаційно-послідовні форми навчальної роботи вибираються в узгодженні з завданнями уроку. Всі без винятку організаційно-послідовні форми згідно з ознакою включеності, в навчальну роботу (наприклад, Л. Божович) об'єднуються у дві групи [Божович, 2008], а в окремих варіантах форми організації навчальної діяльність мають всі ресурси бути поєднаними. До прикладу, наявність групової формі всередині тієї чи іншої категорії здійснення фізичної вправи може бути або фронтальним, або «позмінним», або «потоковим», або в «двійках». Організація роботи тимчасово випущених від фактичних занять диктується необхідністю запобігти їх відставання в пізнанні навчального матеріалу, об'єднати до мінімуму можливі перешкоди в проведенні завдання, підвищити замість педагога щодо надання підтримки.

Таким чином, деталізація особливостей уроку фізичної культури як система утворювальний чинник здоров’я збереження учнів VIII класу ЗОШ, спрямовує суто дослідницький аспект дослідно-експериментальної частини магістерської роботи.

**Висновки до першого розділу**

На основі ретельного аналізу наукових та навчально-методичних уможливилось деталізувати домінуючи серед сучасних науковців трактування специфіки фізкультурно-оздоровчої діяльності як педагогічного явища. Встановлені значні ресурси цієї діяльності особистості у підлітковий віковий період, адже йдеться про кризовий етап самовизначення.

Доведено найтипові особливості психолого-педагогічної характеристики сучасного підлітка – підвищенне почуття дорослості, недосконалість «Я-концепції», значні ризики психолого-педагогічної безпеки.

Обґрунтовано, чому саме урок фізичної культури правомірно розглядати в якості системоутворювального чинника розвитку у підлітків позитивно-активного ставлення до занять фізичної культурою та домінанти здоров’язбереження (органічна єдність у розв’язанні розвивальних, освітніх, виховних, здоров’язбережувальних завдань; педагогічна виваженість структури та вибору технологій навчання; спроможність прогнозувати позитивний результат щодо партнерства педагогічного впливу).

**РОЗДІЛ 2. Стан сформованості В учнів підліткового віку інтересу до занять фізичною культурою і спортом**

**2.1** **Фізкультурно-спортивні уподобання підлітків як здобувачів загальної освіти**

Проведене нами діагностувальне дослідження засвідчило: окреслений аспект порушеної проблеми має виключне значення [Штирц, 2021].

Дійсно, з давніх-давен загально визнаною є і філософами, і фахівцями самоцінність здоров’я людини. Натомість як світова статистика, так і експериментальні дані отримані дослідниками в результаті довготривалих наукових розвідок є невтішними: значний відсоток сучасних підлітків має послаблене фізичне здоров’я. Водночас вивчення спеціальної наукової літератури (М. Булатова, О. Куц, А. Магильований, А. Цьоста, і ін.), та аналіз статистичних показників стану здоров’я дітей підліткового віку [Андрощук, 2006]. Засвідчує, що здоров’я – це не стільки відсутність в особистості хвороби і фізичних дефектів, скільки несформована її здоров’язбережувальна компетентність. А це вимагає нових підходів до розуміння ролі уроку фізичної культури як провідної форми фізичного виховання підлітків в умовах сьогодення.

Виявлення і узагальнення наукового доробку фахівців, які безпосередньо або опосередковано вивчають ресурси системного формування у підлітків здоров’язбережувальної компетентності (Т. Круцевищ, Є. Приступа, С. Присяжнюк, Б. Шиян, та ін.) засвідчують про безумовні переваги компетентістного підходу [Присяжнюк, 2008].

Саме він дозволяє усвідомити, що фізичне виховання особистості не є самоціллю, принципово важливим постає створення системи, де системо-утворювальним виступає урок фізичної культури, а підґрунтям її ефективності слід уважати всебічно продумані діагносту вальні засади. Не лише важливими, нам видаються, ще й такі зауваги дослідників: варто розуміти поняття «серйозні навантаження», «фізична і оздоровча мета»; зберігає актуальність розробка методичного спрямування фізично-оздоровчої діяльності здобувачів освіти.

У пошуках підходів до формування підлітків здоров’язбережувальної компетентності привертає увагу, по-перше, ідея про визнання впливовості інтелектуальних навчальних завдань учнів на активізацію їх потреб у знаннях у галузі фізкультури і спорту та фізкультурному мисленні. Експериментальним шляхом установлено сукупність домінуючих у сучасних підлітків суто фізкультурних потреб:

1) у фізкультурній діяльності;

2) у фізкультурній підготовленості;

3) у рухових уміннях і навичках;

4) у фізкультурних знаннях;

5) у фізкультурному мисленні;

6) у фізкультурно-спортивному середовищі;

7) проблема у тілесності [Ашмарин, Виноградов, 2010].

Це вимагає спрямувати зусилля фахівців та інших суб’єктів реалізації оздоровчого цілепокладання фізичної культури в загальних навчальних закладах.

По-друге, у зазначеній площині неабиякий інтерес становлять на опрацювання практиків щодо замінності міждисциплінарного підходу задля підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Так, творчі педагоги (зокрема, В. Бабич, Ю. Батчук, В. Зайцев, Ю. Татмасов) установили, що підвищення вмотивованості здобувачів освіти пов’язане, з одного боку, із змістовими лініями «Екологічна безпека», «Громадська відповідальність», «Здоров’я і безпека» та взагалі із модельною організацією освітнього процесу, а, з іншого боку збільшення педагогічного сенсу таких розділів навчальних програм, як «очікуванні результати навчально-пізнавальної діяльності», «оцінювання навчальних досягнень», а також із компонентом «Домашнє завдання» [Бермудес, Лоза, 2017].

Отже, можна припустити, що окреслені заходи реально і головне, дієво сприяють як системності реалізації Закону України про «фізичну культуру і спорт»( у редакції 2017р.), цілісності впливу на забезпечення оздоровчо-рухової активності школярів- вияву результату сформованої здоров’язбережувальної компетентності.

По-перше, мають рацію ті практики, які стимулюють інтерес учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом через використання дидактичних можливостей інформаційно-комп’ютерних технологій у контролі фізичного виховання. Цей підхід ми теж спробували у нашому досліді і маємо підстави засвідчити, зокрема про таке: ефективним є елементарний пристрій контролю виконання тестових вправ (на частоті рухів рук для оцінки швидкісних якостей).

Попри вище означального, ми поділяємо думку психологів, які наполягають на виключному значенні діагносту ванних основ будь-якої діяльності особливості, оскільки саме цим досягаєтеся її статичність суб’єкта відповідної діяльності (І. Бех, О. Монт’ев, В. Татенко та ін.).

Ми розуміли, що набутий імперичний матеріал моє незвичну наукову цінність через недостатню об’єктивність анкетування методу суто наукового дослідження. Натомість цей метод має значну діагносту вальну потужність. Це й спрямувало нам пошук тих форм ігрової діяльності, які не витрачають своєї педагогічної цінності й досягненню підліткового вікового періоду життєдіяльності особистості.

У цьому плані зацікавлення становить творче запозичення ідей запровадження проект «Цілий рік граємо – здоров’я здобуваємо». Цей проект має на меті оновлення традиційного підходу до уроку фізичної культури, базуючись на творчому доробку В.О. Сухомлинського. Йдеться про історико-теоретичні основи проекту та про самоцінність досвіду на павлиської школи, котрий відображено в праці видатного педагога-класика.[Сухомлинський, 1987]

Так, ми провели діагностику фізкультурно-спортивних уподобань сучасних підлітків методом опитування через анкетування учнів 8-х класів ЗОШ №9 (м. Ізмаїл). Вибірку склали 92 учня (див. додатки). А ключовими були питання такого змісту:

* Чим саме вам імпонує урок фізичної культури?
* Які види і форми роботи на уроці фізичної культури вам особливо цікаві?
* Як ви вважаєте, що варто було б запропонувати в школі з тим, щоб кожен учень набув здоров’язбережувальних якостей?

Набутий матеріал проаналізувавши ми дійшли певних узагальнень. Так, на перше запитання 69 учнів (75%) зазначили, що урок фізичної культури їм імпонує можливістю виявити рухову активність, а також потенціалом ситуацій неформального спілкування. Інші 23 учня (25%) стверджують, що йдеться про можливість відпочити від інших уроків.

На друге запитання практично всі розподіляють зацікавленість на ігрову форму роботи, як найбільш привабливу для них на ураках фізичної культури. Щодо відповіді на трете питання, то тут встановлено, що вважає 88 учнів (96%) важливим «підвищити кількість та різноманітність ігор. З тим, щоб кожен міг проявити себе». Так, у нашому досвіді в межах підготовчого етапу реалізації проекту було створено кейс рухливих ігор для підлітків, що можуть бути використані на свіжому повітрі щосезонно. У ракурсі презентації ідей проекту було запроваджено «інформаційний етап», де адресатами були батьки та громадськість. Зазначимо, що відпрацювання різних навичок рухливих ігор відбувалося із урахуванням елементів інтерактивних методів (арт-терапії, танцювальної терапії, сміхотерапії тощо.) На продуктивному етапі запроваджувалось проекту практика створення продуктів сумісної діяльності учнів (розробка буклетів, систематизація афоризмів В. Сухомлинського, створення брошур, ініціювання акцій та презентація певних ігор, флешмобів тощо). Як переказує практика, проектування у фізкультурно-оздоровчий сфері життєдіяльності сучасних підлітків є результативною технологією.

Таким чином, порушена проблема відноситься до багато-аспектних і складних. Висвітлені узагальнення щодо ефективних підходів до її розв’язання засвідчують про актуальність застосування саме інноваційних технік і технологій розвитку у підлітків здоров’язбережувальної компетентності.

При цьому, ми враховували доробок і вчених зарубіжжя, адже в різних країнах адаптовано власну систему фізичного виховання.

Так, в Японії здоров’я громадян постає складовою національної ідеї в цілому. Відомо, що у пересіченій японській школі викладають 8-10 видів спорту, кожний з яких викладає окремий фахівець. Навіть відомо, що ця країна має лігу шкільного бейсболу, діяльність якої широко висвітлюють засоби масової інформації.

У практиці китайських шкіл привертає увагу те, що іспит школярів із фізкультури впливає на рейтинг випускника. До того ж тут широко відомі розроблені методики для занять із дітьми, котрі мають інвалідність але звільняються при цьому від уроків фізкультури.

Цікавою є практика французьких шкіл: за будь-якої погоди усі учні мають займатися фізичною культурою на шкільному подвір’ї, адже двогодинна перерва між заняттями це дозволяє.

Привертає увагу різновид спортивних занять учнів Англії – від греблі до верхової їзди, адже тут у школах діє програма «Фізичне виховання як підготовка до життя».

Нас привабив і досвід американських шкіл, зокрема тим, що обов’язковим елементом урока фізкультури розглядається фітнес, а завершальною – гра.

Не менш цікавим уважаємо й таке: з 1986 року в американських школах діють спеціальні програми для дітей від 6 до 17 років, які мають назву «Виклик президента». Йдеться про 5 видів вправ, котрі забезпечують фізичну досконалість особистості дитини.

Отже зазначене вище спонукало нас до поглибленого усвідомлення актуальності теми магістерського дослідження, та творчого запозичення певних ідей у власну шкільну практику.

**2.2.** **Критерії, показники і рівнева характеристика** **інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом**

Для підтвердження отриманих теоретичних висновків і висунутої гіпотези нашого дослідження нами був розроблений і проведений педагогічний експеримент. *Експериментальна робота* з визначення інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом здійснювалася в *два етапи: констатуючий і формуючий.*

Констатуючий етап проводився з метою діагностики рівня інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом. В якості експериментальних класів нами були узяті 8 «А», 8 «Б», 8 «В», 8 «Г» класи Загальноосвітньої школи №9 I-III ступенів м. Ізмаїл, Ізмаїльського району Одеської області. У дослідженні взяли участь 92 учнів.

На формуючому етапі в експериментальних класів нами здійснювалася розробка інтерактивних шляхів формування у старших підлітків позитивно-активного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Так, на констатуючому етапі дослідження були поставлені наступні завдання:

1) розробка критеріїв, показників оцінки рівня сформованості інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом;

2) підбір діагностичного інструментарію дослідження;

3) визначення рівня сформованості інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом відповідно до встановлених критеріїв;

4) виявлення процентного співвідношення випробовуваних з різним рівнем сформованості інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом.

Для визначення рівня сформованості інтересу учнів VIII класу до занять фізичною культурою і спортом нами була утворена діагностична анкета «Оцінювання фізичних здібностей за 12 бальною шкалою» *(Додаток А).*

У експериментальній роботі на констатуючому етапі перевіряється відношення школярів, насамперед, до уроку фізичної культури. Ми з'ясовували чи відносять старші підлітки урок фізичної культури до улюблених уроків. Відповіді на питання мають на увазі формат «так», «ні». У питаннях тестової форми необхідно вибрати один варіант відповіді. Таким чином:

* у 8 «А» класі з 25 учнів *(Додаток Б)*, 22 (88%) осіб відповіли «так», 3 (12%) особи відповіли «ні»;
* у 8 «Б» класі з 19 учнів *(Додаток В)* , 15 (79%) осіб відповіли «так», 4 (21%) особи відповіли «ні»;
* у 8 «В» класі з 27 учнів *(Додаток Г)*, 25 (93%) осіб відповіли «так», 2 (7%) особи відповіли «ні»;
* у 8 «Г» класі з 21 учнів *(Додаток Д)*, 19 (90%) осіб відповіли «так», 2 (10%) особи відповіли «ні».

Загалом, з 92 учнів , 81 (88%) осіб відповіли «так», 11 (12%) осіб відповіли «ні» на питання *«**Чи відносите ви урок фізичної культури до улюблених? »*

Наглядні результати діагностики з даного питання зазначені в мал. 2.1.

*Мал. 2.1. До характеристики ставлення підлітків до уроків фізичної культури*

На друге питання *«Чим саме вам імпонує урок фізичної культури ? (перекресліть необхідне, або додайте свої міркування)»,* учасники експерименту відповіли наступним чином:

варіант *«можливість виявити рухливу активність»* обрали 60 осіб (65%);

варіант *«можливістю неформального спілкування з підлітками»* прийняли для себе 15 осіб (тобто 16%);

варіант *«духом здорового суперництва*» вважають для себе пунктуальним 32 школяра (35%);

варіант *«можливістю виразитися у спортивно-масовій діяльності»* обрали 30 осіб (33%);

варіант *«можливість похизуватися своєю особистою неординарністю»* визнано тим, що узгоджується із власною позицією лише двома учнями, що склало 3%;

Нами запропоновано й шкалу *«інше»*, котру обрали 16 осіб (17%), а саме: *можливість відволіктися від інших уроків; можливість бути серед однокласників; можливість пограти в ігри к однолітками та ін.*

Онаочнення результатів діагностики подано ум вигляді мал. 2.2.

*Мал. 2.2. Ступінь привабливості для підлітків урока фізичної культури: результати діагностики*

Деталізуємо результати діагностики за параметром самооцінки *ставлення до занять фізичною культурою в урочний час. Так, згідно отриманих даних це відбулося у такий спосіб* (див. мал. 2.3.):

* 12-10 балів «поставили собі» 68 осіб (74%) з 92 учнів;
* 9-6 балів – 21 осіб (23%) з 92 учнів, а
* 5-0 балів «поставили собі» 3 осіб (3%) з усіх учасників педагогічного експерименту.

*Мал. 2.3. До характеристики ставлення сучасних підлітків до урока фізичної культури.*

Як зазначалося, важливим аспектом констатувального експерименту було з’ясування самооцінних суджень підлітків щодо наявного у них інтересу до фізкультурно-спортивного життя.

Цей аспект відтворюють такі дані:

На четверте питання «*Чи можете ви стверджувати, що маєте сформованим інтерес до фізкультурно-спортивного життя? Якщо «так», то який? (Підкресліть необхідне)»* учні відповіли наступним чином.

- максимально високий – мають 30% учнів;

- високий – 40 %;

- достатній – 15 % учнів, а

- середній – мають 10 % учасників експерименту;

до того ж 5% підлітків стверджує про сформований «низький інтерес» до означеної діяльності (див. мал. 2.4)

*Мал. 2.4. Стан сформованого у підлітків інтересу до фізкультурно-спортивного життя (за самооцінними судженнями респондентів)*

Як бачимо, кожний третій підліток уважає свій інтерес до фізкультурно-спортивного життя високим. Натомість, із дослідницькою метою нас зацікавило питання «*Які види і форми роботи на уроці фізичної культури їм особливо цікаві.* Отриманні данні засвідчили, що серед підлітків найбільшою популярністю користуються ігрові форми.

Водночас, констатуємо, що нас здивувала їх домінуюча думка про те, що *відсутнє бажання займатися фізичною культурою у вільний від уроків час»* у багатьох учнів саме це відбувається : *«через лінь»*

*Зрозумілими для нас виявилися судження респондентів запропонувати в школі спеціальні заходи, відносно доцільності з тим, щоб учень набув здоров’язбережувальних якостей:* одна частина учні утримались від відповіді, друга ж частина учнів відповіли що «не знають відповідь на це питання».

Це засвідчує про те, що на етапі формувального експерименту все ж більш підвищеною має бути увага до окресленої площини порушеної у магістерській роботі проблеми.

Була висловлена нами така пропозиція до учасників діагностувальної частини дослідження:

«*Охарактеризуйте будь ласка, своє ставлення до фізичного самовдосконалення за способом уроків фізичної культури? (підкресліть необхідне)»*. Отримано такі відповіді: про «позитивно-активне» зазначив кожний другий; про «позитивне» – кожний третій; а решта респондентів засвідчили своє індиферентне ставлення (див мал. 2.5.).

Це вказує на необхідність внесення відповідних коректив у програму формувального експерименту.

*Мал. 2.5. Своєрідність ставлення підлітків до фізичного самовдосконалення засобами технологій, запроваджених на уроці фізичної культури*

Маємо зауважити на тому, що в контексті завдань констатувального етапу педагогічного експерименту ми звернулися до методу «Оцінка компетентних суддів» відносно конкретики ставлення підлітків до уроків фізичної культури. Вихідні дані подано у табл 2.1. – 2.4. Оскільки нами розумілося, що базовим є наявність в учнів фізичних здібностей, то «компетентними» у цих питаннях визнано ще й старосту класу та вчителя уроків фізичної культури.

Вихідні дані подано у додатках, а узагальнені матеріали представлені графічно (див. мал. 2.6.)

Мал. 2.6. Фізичні здібності підлітка як чинник визначення педагогом здоров’язбережувальної технології (графічне відображення узагальненої оцінки «компетентних суддів»

Узагальнені дані, представленні на малюнку 2.6. дають підстави для узагальнення про те, що переважна більшість учасників експерименту досить високо оцінили свої фізичні здібності; це зрозуміло, адже проблемні питання, пов’язані із фізичним станом у підлітковому віці не прийнято говорити «вголос», оскільки особистість як правило, робить у цьому відношенні оптимістичні акценти. Встановлено, що наближеною до зазначеною є й оцінка «компетентних суддів». Натомість вивчення досвіду досвідчених дослідників фізичної культури, засвідчує про доцільність більш повноцінного врахування ресурсів урока фізичної культури в окресленому контексті.

Таким чином, активізується питання визначення тих шляхів, які сприяють активізації інтересу підлітків до уроку фізичної культури.

**Висновки до другого розділу**

На підставі здійсненної аналітичної роботи, що базувалася на узагальненні наукових джерел, розроблено програму суть експериментальної частини магістерського дослідження.

Визначено, що педагогічний експеримент доцільно проводити в розрізі двох етапів: констатувальний та формувальний. Основою консатувального етапу розглядалося діагностувальне підґрунтя, котре склали різні аспекти пов’язані із проблематикою ціннісного ставлення підлітків до уроків фізичної культури.

На основі застосування діагностувальних методик, текст яких в додатку, внесені корективи у програму формувального етапу педагогічного експерименту.

**РОЗДІЛ 3.** **ІНТЕРАКТИВНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ПОЗИТИВНО-АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**3.1. Методична робота з активізації інтересу до уроку фізкультури в основній школі: самостійна робота учнів – основа свідомого ставлення до навчання.**

Саморефлексія досвіду викладання фізичної культури в закладі загальної середньої освіти доводить: робота сучасних вчителів спрямована не лише на вирішення основних завдань (освітньої, оздоровчої та виховної), а й пов'язана з формуванням довготривалого, стійкого інтересу до занять фізичною культурою в школі. Як засвідчують творчі педагоги (зокрема, В. Хаскіна), «правильна побудова уроку викликає інтерес до знань, виховує у школярів вольові якості, навички подолання труднощів. Мала ж зайнятість учнів, низька вимогливість вчителя призводять до нудьги, викликають недисциплінованість, погану відвідуваність уроків. При цьому наголошується, що інтерес не повинен бути самоціллю. Цікавий урок, безсумнівно, несе радість учневі, але необхідно пам'ятати, що потрібно захоплювати, а не розважати учнів» [Присяжнюк, 2008].

Таким чином, сама рухова активність може формувати у людини потреби в своєму виробництві, що дуже важливо для розвитку її усвідомлених потреб і здібностей в галузі фізичної культури і спорту.

Вищевикладене й склало зміст формувального етапу педагогічного експерименту.

*Вправи в парах* присутні в більшості видах шкільної програми, і від хорошої сумісності партнерів залежить якість виконуваних вправ. Стосовно до спортивної гімнастики робота в парах яскраво проявляє себе в страховці, що забезпечує безпеку виконання вправ. У легкоатлетичних, в основному індивідуалізованих, вправах з партнером можна виконати ряд підготовчих вправ, наприклад, допомогти визначити результат в стрибках і метаннях, лідирувати в бігу. Ми враховували при цьому вже доведені [Захожий, 2010] *правила:*

1. Організація навчальних пар за бажанням, за симпатіями.

2. Постійні заняття в усталених парах в більшості уроків з ігровою підготовкою, підготовчі вправи на уроках всіх видів, в страховці і допомоги на уроках гімнастики.

3. Ускладнення способу виконання парних вправ, виконання їх в незвичайних умовах.

4. Самостійний пошук і знаходження учнями нових варіантів виконання вправ в парах.

5. Взаємозамінність в різних парах зі зміною партнерів [Захожий, 2010].

Зауважимо, що різноманітність умов проведення уроків фізичної культури, як можливість викликати інтерес і рухову активність учнів. Зміна умов проведення уроків позитивно впливає на емоційний стан учнів. Інша обстановка викликає інтерес і активність учнів, що є великим досягненням для вчителя.

У процесі дослідно -експериментального дослідження було *апробовано проведення уроку фізичної культури* в альтернативних формах:

* у вигляді прогулянки, екскурсії, походу;
* на свіжому повітрі, і в закритих приміщеннях;
* на спеціально обладнаному майданчику і на лісовій галявині.

Так, під час прогулянок, екскурсій і походів широко використовується різноманітні ігри на місцевості, природні види фізичних вправ - біг, стрибки, метання та ін. Ми спостерігали, що використання освоєних навичок в природних умовах значно підвищує їх прикладну цінність, сприяє їх закріпленню. Під час прогулянок, екскурсій і походів в учнів виховується почуття колективізму, особистісної відповідальності перед групою, винахідливість, самостійність, дисциплінованість. До того ж було враховано заувагу вчених [Кіндрат, 2015], що кожна прогулянка, екскурсія і похід повинні бути тематичними і пізнавальними, для того щоб діти розуміли і усвідомлювали, для чого необхідний той чи інший вид діяльності.

Створення позитивної обстановки на уроці підвищує інтерес і позитивне ставлення до уроків фізичної культури і спорту. В оволодінні руховим досвідом емоції відіграють важливу роль.

Позитивні емоції тонізують роботу великих півкуль головного мозку, а негативні, навпаки, пригнічують її і, таки чином, ускладнюють процес формування рухової навички, створюють важку для психіки школярів обстановку на заняттях. Нами враховувалося, що найважливіша функція вчителя, без чого неможливе ефективне навчання – створення позитивного, морально-психологічного клімату на заняттях, супровід всього процесу оволодіння новим матеріалом і закріплення раніше вивченого матеріалу позитивними емоціями. Як відомо [Кудрявцева, 2019] щирі переживання вчителя за успіхи і невдачі учнів встановлює контакт і взаєморозуміння, змушує учнів займатися з повною самовіддачею. Холодність вчителя, байдужість до успіхів дітей, втрата емоційних контактів затримує навчання. Один з основних двигунів навчання-позитивні переживання. Активність школярів на заняттях залежить від того, в якій мірі вчитель керує їх позитивними переживаннями.

До того ж ми врахували [Куроченко, 2016], що різноманітні засоби і методи на уроці фізкультури підвищують рухову активність і ставлення учнів до уроку фізкультури.

Необхідно на уроках фізичної культури переконувати дітей в значущості, щоб вони розуміли, як необхідно міцне здоров'я і загартування, хороша координація рухів. Завдяки тому, що учні розуміють важливість виконуваних дій, учні з великим інтересом займаються на уроках фізичної культури.

Значна активність проявляється у школярів особливо тоді, коли на кожному занятті новий матеріал (адже «нове» завжди цікаво і захоплююче), коли учні помічають, як від заняття до заняття ростуть їх досягнення. Це дуже важливо. Тому, у процесі дослідження ми виходили зауважень [Метелица, Старченко,2019] про те, що дієвий засіб активізації – постановка перед кожним заняттям конкретного завдання навчання; саме завдання, не розповідь про те, що сьогодні буде робитися на уроці.

До речі, новим може бути не тільки раніше вивчений матеріал, але і не знайомі прийоми і засоби навчання, снаряди і комбінації снарядів, наочні посібники та ін. Однак основне сприйняття школярів прагне направити на досліджуваний, на занятті новий матеріал, а для цього завжди необхідна постановка конкретного завдання навчання. І коли завдання виконане, новий матеріал засвоєний, непосильне раніше вправу стало виходити, школярі відчувають моральне задоволення і про їх активності на наступному занятті не слід турбуватися. Впровадження завдань у парах має привернути увагу учнів, підвищити їх інтерес та підвищити рівень технічної та фізичної підготовленості учнів.

Як відомо, при організації процесу фізичного виховання в школі вчителі вирішують основні завдання: зміцнити здоров'я учнів, підвищити фізичну підготовленість школярів, підвищити інтерес до уроків фізичної культури, створити позитивний мікроклімат на уроці, поліпшити відвідуваність і успішність учнів .

При цьому не завжди враховуються причини, при яких падає інтерес учнів до уроку фізичної культури: складні або однотипні повторювані завдання, виконання групових вправ, високі нормативи, змагання, низький рівень активності на уроках, погане обладнання, відсутність необхідного інвентарю та ін. [Рудніцька, 2014].

Шкільні змагання цікаві в основному учням початкових класів в силу їх вікових особливостей. Але до більш старшого віку інтерес до змагань зберігається тільки у тих учнів, які в них успішні.

Програми з фізичного виховання складені циклічно: щороку вивчаються одні й ті ж види спорту, що з часом знижує інтерес до занять. Чи не додає успіху і низька моторна щільність уроку, особливо на заняттях гімнастикою, де учневі довго доводиться стояти в черзі для виконання вправ. У зв'язку з цим виникає проблема, як підвищити емоційний настрій учнів, їх інтерес до уроку в цілому і до підготовчої його частини зокрема. Цю проблему ми розв’язували, враховуючи досвід творчих педагогів [Деобальд**,** 2010]. А саме:

- введенням парних вправ на уроках;

- збільшенням числа рухливих ігор;

- додатковою системою оцінювання вмінь і навичок учнів.

До того ж, підвищення емоційного настрою учнів введенням парних вправ. Введення в комплекс парних вправ, легко доступних в освоєнні, стимулюють учнів працювати з оптимальним навантаженням. В результаті цього одночасно підвищується організованість і дисципліна учнів, а внаслідок цього щільність уроку збільшується.

Таким чином, і поставлені завдання будуть вирішені, і урок в цілому виграє в різноманітності, динамічності, і інтерес учнів підвищиться. Вирішуючи завдання, поставлені в основній частині уроку, вчителі фізкультури в будь-якому випадку розвивають у дітей м'язову силу і м'язову витривалість, оскільки без цього неможливо ні навчити руховим діям, ні розвинути фізичні якості.

У процесі проведення дослідно-експериментального дослідження ми виходили з того, що застосування сучасних педагогічних технологій допомагає домогтися більш високих результатів освітнього процесу, підвищуючи мотивацію навчання і інтерес дітей до уроків фізичної культури, актуалізуючи особистість дитини, зберігаючи показники фізичного і психічного здоров'я. *Дотримання режиму праці і відпочинку, зміна форм і видів діяльності допомагають урок проводити продуктивно і цікаво*. В даному випадку пропонується використовувати всі відомі методи і засоби навчання, які успішно застосовуються в практиці шкільної освіти. Процес навчання організовується в залежності від рівня фізичного розвитку, стану здоров'я і фізичної підготовленості учнів. Позитивне емоційне ставлення до занять спостерігається найчастіше в учнів, які орієнтуються на різнобічний фізичний розвиток, підтримання високої працездатності і усунення недоліків. Емоційно негативно до занять фізичними вправами відносяться ті учні, які не мають схильності і інтересу до занять, не бачать можливості практичного використання їх результатів в майбутньому.

Не менш суттєвим ми вважали на уроках фізичної культури *переконувати дітей в значущості занять фізичною культурою і спортом*, щоб вони розуміли, як необхідно міцне здоров'я і загартування, хороша координація рухів. Показ вправи сприяє тому, що учні розуміють важливість виконуваних дій.

Як відомо [Гостіщев, Сватьєв та Богдановська, 2010], у фізичній культурі і спорті до числа заохочень відноситься: схвалення, поохала педагога в ході занять і перед строєм, нагородження грамотою, медаллю за високі спортивно - технічні результати.

Такий підхід і формує позитивне ставлення до уроків фізичної культури і спорту. Натомість його використання необхідно на всіх уроках.

В нашому досвіді, склалося переконання, що активність проявляється у школярів особливо тоді, коли на кожному занятті новий матеріал (адже «нове» завжди цікаво і захоплююче), коли *учні помічають, як від заняття до заняття ростуть їх досягнення.*

Новим може бути не тільки раніше вивчений матеріал, але і не знайомі прийоми і засоби навчання, снаряди і комбінації снарядів, наочні посібники та ін. Однак основне сприйняття школярів прагне направити на досліджуваний, на занятті новий матеріал, а для цього завжди необхідна постановка конкретного завдання навчання. І коли завдання виконано, новий матеріал засвоєний, непосильна раніше вправа стала виходити, школярі відчувають моральне задоволення і про їх активності на наступному занятті не слід турбуватися.

*Основними правилами для вчителя повинні стати наступні:*

1. Різноманітність умов проведення уроків фізичної культури, як можливість викликати інтерес і рухову активність учнів.

2. Створення позитивної обстановки на уроці підвищує інтерес і позитивне ставлення до уроків фізичної культури і спорту.

3. Різноманітні засоби і методи на уроці фізкультури підвищують рухову активність і ставлення учнів до уроку фізкультури [Нечаєв, 2010].

Самостійна робота учнів сприяє вирішенню завдань фізичного виховання школярів, служить формою впровадження в життєдіяльність учнів систематичних занять фізичними вправами, вихованню звички і потреби в збереженні і поліпшенні здоров'я, що має велике значення в наш час. Як відомо, самостійна робота учнів являє собою різноманітні види індивідуальної та колективної навчальної діяльності школярів, без безпосередньої участі вчителя.

У сучасних умовах цей вид навчальної діяльності визнано важливий [Нечаєв, 2010], так як в завдання школи входить виховання потреби до постійної самоосвіти, самовдосконалення і формування свідомого ставлення до навчання. Адже успішне навчання з фізичної культури багато в чому залежить від рівня розвитку самосвідомості школярів. Важливо додати, що основним засобом розвитку самосвідомості психологи називають умови, в яких учень найбільшою мірою проявляє такі якості особистості як: самостійність, відповідальність, цілеспрямованість, самоорганізація, оцінка самого себе і своїх дій. У цьому відношенні домашнє завдання слід вважати головним акцентом вирішення завдань, спрямованих на розвиток самосвідомості [Рудніцька, 2014].

При цьому, важливе значення в організації самостійної роботи школяра має особистість педагога. Під час уроку він повинен зуміти привернути увагу учнів до вправ, які рекомендується виконувати самостійно. Учитель покликаний визначати дозування, кількість повторень вправ та ін. Якщо якась вправа є важкодоступною для учня, то педагог дає йому для позаурочного виконання одне або кілька підвідних вправ, а також вправи, що сприяють розвитку рухових якостей, необхідних для успішного здійснення домашнього завдання. Самостійна робота учнів є формою навчальної діяльності. Впровадження в заняття фізичною культурою самостійних занять залежить в першу чергу від програмного забезпечення, на основі якого ці заняття включаються в урок.

Таким чином, самостійна робота школяра є особливою формою навчальної діяльності, саме в ній яскраво проявляються мотивація, цілеспрямованість і здатність до самоорганізації учня. Самостійна робота як форма навчальної діяльності служить основою активної позиції учня. Специфіка самостійної роботи школяра визначається через виділення основних вимог до її організації. До таких учені (зокрема, Шиян) відносять попереднє формування потреби поза навчальним процесом, введення нової навчальної інформації через постановку нових пізнавальних завдань, захопливість процесу оволодіння новими знаннями, добровільність і активність роботи учня.

Ми звернули увагу ще на одну обставину – однією з найважливіших особливостей самостійної роботи є те, що включає в себе два елементи організації та управління. Це, по-перше, організація і управління зовнішнє, яке реалізується з боку педагога. По-друге, це Організація і управління внутрішнє, яке здійснюється самим суб'єктом навчальної діяльності. Самостійна робота як форма навчальної діяльності має ряд особливостей, які можуть бути представлені як аспекти її організації та реалізації.

Відтак вважаємо доцільним до першого аспекту віднести те, що самостійна робота включає в себе: *моделювання навчальної діяльності, визначення оптимального розпорядку дня, вміння використовувати раціональні прийоми роботи з навчальним матеріалом.* Такий підхід до розгляду основ самостійної роботи характеризується наявністю умінь школярів моделювати навчальну діяльність, складати плани дій, ставити і вирішувати навчально – практичні завдання та ін.

Другий аспект самостійної роботи співвідноситься з тим, що вона вимагає: *наявності власної пізнавальної потреби школяра, включення самоконтролю, реалізації власного режиму роботи, самостійного вибору місця і часу виконання навчальних дій.* У цьому аспекті, як уважають і інші дослідники [Язловецька, 2017] самостійна робота характеризується: здійсненням самоконтролю школяра, реалізацією навчальної діяльності через включення власного режиму роботи, організацією власної пізнавальної потреби і потреби досягнення, включенням в діяльність самоврядування, фіксацією місця і часу роботи.

Третій аспект самостійної роботи стосується проблем предметної спеціалізації. Рішення завдань діяльності в цьому випадку співвідноситься із забезпеченням процесу організації: розуміння школярем специфіки навчального предмета, знання загальних і спеціальних правил реалізації навчання в галузі даної навчальної дисципліни, визначення варіантності практичних дій, спрямованих на успішне виконання роботи, формування пізнавального інтересу до навчальної інформації з галузі знань даного навчального предмета.

*Формування готовності до здійснення самостійної роботи та її практичного втілення визначається здатністю школяра до цілепокладання, рефлексивності мислення, самодисципліни, відчуття себе суб'єктом навчальної діяльності, адекватної оцінки результатів діяльності, формування позитивної навчальної мотивації, формування позитивного ставлення до навчання.* Важливо відзначити, що особливе значення має процес попереднього підвищення навчальної мотивації школяра, який може бути реалізований як самостійно самим суб'єктом діяльності (школярем), так і за умови активної допомоги педагога, який працює з цим учнем [Габишев, 2010].

Учитель є організатором самостійної роботи на уроках фізичної культури. На основі всіх своїх знань в галузі психології, педагогіки він будує і складає певну систему самостійності на заняттях, з урахуванням індивідуалізації, віку, статі, фізичної підготовленості і можливостей учнів. При цьому вчителю слід максимально зберігати активну позицію школяра як суб'єкта навчальної діяльності і одночасно використовувати найбільш раціональні методи і засоби педагогічної діяльності. Ми згодні з позицією дослідників [Захожий, 2010] про те, що істотним у цьому напрямку можна вважати розмежування повноважень в організації та управлінні процесом самостійної роботи між учнем і вчителем.

Самостійна робота є інструментом формування самосвідомості через механізми: самоконтролю, відповідальності, самоорганізації. Реалізація спеціальних підготовчих дій з боку самого учня можна представити у вигляді переліку наступних положень, які деталізовані вченими:

- діагностика школярем власної пізнавальної потреби в придбанні нових знань і умінь;

- визначення власних фізичних, інтелектуальних та особистісних можливостей для здійснення навчальної діяльності;

- виділення цілей самостійної роботи (віддалені і найближчі, в цілому в навчальній діяльності і в конкретній галузі наукового знання);

- вибір об'єкта вивчення та його обґрунтування для себе;

- розробка конкретного плану дій (при необхідності спільно з викладачем);

- вибір засобів і методів самостійної роботи;

- визначення форм самоорганізації, самоврядування, самоконтролю.

Таким чином, школяр при виконанні самостійної роботи повинен усвідомити, як виконувати дану вправу, для чого це потрібно. А для успішного виконання самостійної роботи він зобов'язаний правильно підібрати методи і засоби самоорганізації, самоврядування [Захожий, 2010].

Специфіка самостійної роботи школяра визначається через *виділення основних вимог до її організації.* В якості домашніх завдань в нашому педагогічному експерименті використовувалися *вправи,* спрямовані на розвиток фізичних якостей. Фізичні вправи для виконання вдома підбираються і змінюються в залежності від засвоєння учнями навчального матеріалу. *Вони можуть бути однаковими як для хлопчиків, так і для дівчаток, але з різною дозуванням, так і специфічними для кожної статі окремо.*

**3.2. Просвітницькі діалогічні форми та методи як ресурсність в успішному складанні навчальних нормативів з фізичної підготовленості учнів**

У процесі реалізації мети формувального етапу педагогічного експерименту одним з головних напрямків поліпшення якості навчання у школі задля успішного складання навчальних нормативів з фізичної підготовленості учнів вважалося підвищення ефективності всього освітнього процесу. Ефективність, в свою чергу, значною мірою визначається адекватним вибором і професійною реалізацією конкретних освітніх технологій, форм та методів. Поняття «освітні технології» у вітчизняній педагогічній літературі не має однозначного трактування. У фундаментальній праці Г. Селевко виділено чотири основні теоретичні підходи до розуміння даного терміна, в рамках яких наводиться близько двадцяти визначень зазначеної категорії [Савченко, 2008].

У контексті нашого дослідження під освітніми технологіями слід розуміти не просто сукупність методичних прийомів і правил, використовуваних викладачем в освітньому процесі, а складний комплекс гносеологічних, педагогічних, методологічних, етичних норм і принципів, що регламентують освітню діяльність і забезпечують її результативність. Освітня технологія також включає в себе уявлення про вихідні дані і планованих результатах навчання і виховання, засоби діагностики поточного стану учнів, набір моделей навчання і критерії вибору оптимальної моделі навчання в певних умовах.

Ми виходили з того, що вибір технології, включаючи конкретні форми і методи навчання, обумовлюється поставленими освітніми цілями і завданнями [Шевців, 2007].

Під методом (від грец. Methodos – шлях до чого-небудь) в широкому сенсі розуміють спосіб діяльності суб'єкта в будь-якій формі. У вузькому сенсі дане поняття означає сукупність прийомів, правил і операцій практичного і теоретичного освоєння дійсності. Основна функція методу внутрішня організація і регулювання процесу пізнання або практичного перетворення того чи іншого об'єкта. Тому метод зводиться до сукупності певних правил, прийомів, способів, норм пізнання і дії. Він є система приписів і вимог, які повинні орієнтувати у вирішенні конкретного завдання, досягненні певного результату в тій чи іншій сфері діяльності (в нашому випадку - освітньої).

Під формою навчання ми будемо розуміти способи взаємодії основних суб'єктів освітнього процесу, специфіку і характер відносин, що складається між педагогами і учнями.

Нами розумілося, що головним завданням на сьогоднішній день стає не передача учням певного багажу знань, а надання впливу на спосіб мислення і підхід до явищ. Освітній заклад повинен орієнтуватися в широкому спектрі сучасних інноваційних технологічних моделей. Доведено вченими [Бібік, 1998], що в опорі на інноваційні технології цілеспрямовано організована освіта сприяє розвитку пізнавальної діяльності, самостійності, творчої активності, продуктивного мислення школярів, що є вкрай затребуваним в розвиненому індустріальному суспільстві. Визначені сучасні педагогічні технології акцентують педагога на вміле конструювання не тільки урок, а й створення особливого педагогічного середовища, в якому можлива реалізація активних діалогічних методів навчання.

У ньому, активні методи навчання, це ті, що стимулюють пізнавальну діяльність учнів; вони будуються в основному на діалозі, що передбачає вільний обмін думками про шляхи вирішення тієї чи іншої проблеми, характеризуються високим рівнем активності учнів [Бібік, 1998].

Принагідно зазначимо, що методологічною основою впровадження активних методів навчання в освітній процес є такі теоретичні ідеї і підходи, як особистісно-діяльнісний, де особистість розглядається як суб'єкт діяльності (Ананьєв Б., Виготський Л., Леонтьєв А., Рубінштейн С. та ін.); «конструктивістський» (Виготський Л., Палинксар А., Піаже Ж. та ін.); соціокультурна теорія (Виготський Л.); теорія програмованого навчання (Куписевич Ч., Ланда А., Скіннер Б., Тализіна Н. та ін.); розвивального навчання (Давидов, Занков, Ельконін Д. та ін.); контекстного навчання( Вербицький А.); особистісно-діяльнісного та особистісно-орієнтованого навчання (Зимня І., Якиманська І. та ін.); теорія когнітивної гнучкості (Андерсон Р., Коул-сон Р., Спіро Р., Фельтович П. та ін.); метакогнітивне навчання (Браус Дж. і Вуд Д., Бруннер Д., Бустром Р., Вертч Д., Коул М., Рассел Б., Халперн Д. та ін) та ін.

У процесі реалізації активних методів навчання успішно формуються такі властивості і якості особистості, як соціальна адаптивність; комунікативна компетентність; готовність прийняти на себе відповідальність за діяльність групи; здатність висувати і формулювати ідеї, проекти; готовність приймати правильні й нестандартні рішення; вміння уникати помилок і їх повторення; ясно, грамотно і переконливо викладати думки; здатність прогнозувати наслідки вжитих дій; вміння ефективно організовувати свій особистий час і діяльність.

Визначено специфіку активних методів навчання [Эльконин, 1997], яка полягає, по-перше, у високому ступені залученості учнів в навчально-виховний процес, а також в наявності передумов для поетапної оцінки успішності і повноти засвоєння досліджуваного матеріалу; по-друге, в творчому характері занять, в яскраво вираженій спрямованості на розвиток або придбання професійних, інтелектуальних, поведінкових навичок і умінь; по-третє, в неабиякому потенціалі досягнення суб'єктної позиції в освітньому процесі [Эльконин, 1997].

Завдання педагога під час реалізації активних методів навчання - направляти діяльність учнів на освоєння знань, умінь, навичок, необхідних для їх професійної діяльності, розвиваючи творчі та комунікативні здібності.

Дослідниками [Язловецька, 2017], вже визначенні активні методи навчання, а саме:

1. Проводяться в ситуаціях, максимально наближених до реальних, що вводить матеріал, що підлягає засвоєнню, в мету діяльності.

2. Здійснюється не тільки повідомлення інформації, а й навчання вмінням практичного використання засвоєних знань.

3. Генерується Нова, якісно інша установка на навчання в емоційно насиченому процесі колективної творчої праці.

4. Характеризується високим рівнем мотивації та емоційності, без яких неможливе присвоєння знань і закріплення навичок.

5. Формують почуття колективної відповідальності за свою діяльність і прагнення зайняти авторську позицію в навчально-виховному процесі.

6. Створюються умови для саморозвитку і самореалізації.

7. Викладач виступає в ролі консультанта, а учасники занять вільні і не залежать від нього.

8. Забезпечують створення прямих і зворотних зв'язків у взаємодії учасників навчально-виховного процесу.

При використанні нових інтерактивних технологій важливо дотримуватися висловів і психологів (зокрема, Л. Божович) відносно їх засад:

- принцип спільної діяльності педагога та учня;

- проблемність змісту навчання;

- принцип відповідності цілям і завданням навчання;

- колективний характер навчального процесу;

- принцип діалогового (мультидіалогового) спілкування;

- відповідність навчальним можливостям і рівню підготовленості учнів;

- відповідність наявним умовам і відведеному часу навчання;

- принцип непередбачуваності і гнучкості занять та ін.

Якщо стисло, то психологічна наука вважає, що активні методи навчання характеризуються по-перше заміненою формалізованістю, емоційністю і демократичністю; по-друге вони насичені інформацією; по-третє характеризуються високим рівнем продуктивності формування практичних умінь, необхідних для успішного спілкування з людьми і професійної діяльності.

Отже, інтерактивні методи є складовою частиною активних методів.

*Інтерактивні методи навчання* передбачають моделювання життєвих ситуацій, спільне вирішення навчальних завдань і проблем, виключають превалювання будь-якого суб'єкта навчального процесу або будь-якої ідеї.

*Учень стає активним суб'єктом навчальної взаємодії.*

Інтерактивне навчання – це навчання у співпраці і за допомогою його. Всі суб'єкти освітнього процесу знаходяться у взаємодії один з одним, обмінюються інформацією, спільно виробляють вирішення проблем, моделюють ситуації. Причому вчені рекомендують створити для цього атмосферу доброзичливості і взаємної підтримки, що дозволяє не тільки отримувати нове знання, а й розвиває саму пізнавальну діяльність [Габишев, 2010].

Інтерактивне навчання відповідає особистісно-орієнтованому підходу, так як воно забезпечується за допомогою навчання, навчання у співпраці, коли і учень, і педагог виступають суб'єктами навчального процесу. Використання методів інтерактивного навчання має бути засноване на власному досвіді учнів, їх прямому взаємодії з областю освоюваного професійного досвіду, а також мати відмінну від звичної логіку освітнього процесу: не від теорії до практики, а від формування нового досвіду до його теоретичного осмислення.

Вищезазначене було покладено в основу формувального етапу педагогічного експерименту, адже активні методи навчання направляють учнів на розвиток самостійного мислення і здатності кваліфіковано вирішувати нестандартні завдання, залучають їх до вирішення проблем, розширення і поглиблення знань і одночасний розвиток практичних навичок і вміння мислити, міркувати, осмислювати свої дії [Габишев, 2010]. Центральним дидактичним елементом даних методів навчання є розв'язувана групою проблема або проблемна ситуація, яка, з одного боку, включає в себе інформаційний шум, і, з іншого боку, будучи багатофакторною, має різні підходи у вирішенні.

Ми спостерігали у процесі дослідження, що за допомогою активних методів навчання забезпечується розвиток і саморозвиток особистості учня на основі виявлення його індивідуальних особливостей і здібностей, йде залучення учнів до вирішення проблем, максимально наближених до професійних, тим самим не тільки розширюються і поглиблюються професійні знання, але одночасно розвиваються практичні вміння та навички.

Незважаючи на різноманіття підходів до класифікації методів навчання, кожен з них найбільш ефективний за певних умов організації процесу навчання, при виконанні певних дидактичних функцій. Чи відноситься метод до активної технології або інтерактивної, на наш погляд, *залежить від виду взаємодії, організованого викладачем під час навчального процесу.*

Ефективність навчання дисципліни безпосередньо пов'язана з формами, методами і прийомами, обраними викладачем, з його індивідуально-особистісними особливостями, прагненням до саморозвитку, а також з реалізацією діалогово-дискусійного співробітництва вчителя і учня

Які педагогічні засобами інтерактивного навчання виявилися результативними в нашому дослідженні?

За загальновизаченням вчених [Єдинак, 2000], а саме:

- суб'єкт-суб'єктна і групова взаємодія (суб'єктна позиція, співпраця, кооперація, конструктивна і доброзичлива атмосфера);

- діалог-полілог (вміння слухати, задавати питання і відповідати на питання, висловлювати і відстоювати власну точку зору, вести полеміку);

- розумова діяльність і змістовно-творча (вміння здійснювати розумові операції, чітко висловлювати сенс свого речення, розуміння і пояснення сенсу законів, явищ, теорій, фактів);

- свобода вибору засобів і способів засвоєння навчального матеріалу (прояв творчості, самостійності, вибір способів вирішення навчальних завдань, прояв індивідуального стилю навчальної діяльності);

- ситуація успіху (застосування комплексу педагогічних засобів, що сприяють успіху в навчальній діяльності всіх суб'єктів освітнього процесу);

- рефлексія (самоаналіз і об'єктивна оцінка і самооцінка результатів особистісного розвитку і навчальної діяльності) [Єдинак, 2000].

Результативність обраного підходу базувався на врахуванні з одного боку психофізіологічних основ інтерактивних методів:

- після того, як слухач щось прочитав, він запам'ятовує 10% інформації;

- після того, як слухач щось почув, він запам'ятовує 20% інформації;

- після того, як слухач щось побачив, він запам'ятовує 30% інформації;

- після того, як слухач щось побачив і почув, він запам'ятовує 50% інформації;

- після того, як слухач щось зробив сам, він запам'ятовує 90% інформації.

З іншого боку, на врахуванні, що оптимальне навчання виникає тоді, коли у людей є можливість проявляти активність, взаємодія (інтерактив) [Захожий, 2010].

Отже, проведений педагогічний експеримент довів, що головна відмітна ознака інтерактивних занять – їх зв'язок «з діяльністю, яку в психології називають продуктивною», творчою.

Водночас ми врахували й інші ознаки інтерактивного навчання:

- самостійний пошук учнями шляхів і варіантів вирішення поставленого навчального завдання (вибір одного із запропонованих варіантів або знаходження власного варіанту і обґрунтування рішення);

- незвичайні умови роботи;

- активне відтворення раніше отриманих знань в незнайомих умовах [Кіндрат, 2015].

Таким чином, інтерактивні технології являють собою проблемно-діалогічне навчання, розвиток комунікативних навичок, що є важливим для продуктивного навчання учнів.

Уточнимо враховані особливості інтерактивних методів, а саме:

- центральна роль належить учням;

- вчитель – організатор і помічник;

- обговорення відбувається в малих групах;

- взаємодія переважає над впливом.

Вкажимо й на ресурсах інтерактивних методах, котрі використано на уроках фізичної культури. По-перше своєрідність *уроку проблемного характеру*, де школярі перебувають у постійному процесі «співтворчості» з педагогом, тобто співавторами вирішення проблемних завдань. Знання, засвоєні таким чином, стають надбанням учнів і переростають в їх переконання. Самостійно набуті знання є більш міцними і легко актуалізуються, вони мають властивості їх перенесення в інші ситуації. Вирішення проблемних ситуацій і завдань розвивають інтелектуальні здібності і підвищує інтерес учнів до змісту професійної підготовки.

По-друге*, сократична бесіда (на уроці).* Як відомо [Кудрявцева, 2019], своєю назвою дана форма зобов'язана давньогрецькому філософу Сократу, який вчив афінян мислити, залучаючи їх в свою евристичну бесіду. Він майстерно ставив питання співрозмовнику, ставлячи його в ситуацію постійних роздумів, доказів своєї думки, відходячи від скомпрометованих тверджень, і пошуку істини.

Вже першими питаннями Сократ намагався збити людину з його розуміння явища, обмеженого здоровим глуздом, вузьким життєвим світоглядом.

Він змушував співрозмовника відчути труднощі, що стоїть на шляху розуміння, викликав у нього незадоволеність своїм розумінням і бажання подолати свою обмеженість.

Відтак, учитель включає своїх учнів в проблемну ситуацію, призначення якої - вирвати людину зі світу банальностей і підняти його до рівня вільного прийняття технічних рішень, не будучи пов'язаним звичними обмеженнями. Уміння мислити широко і вільно дозволяє знаходити оригінальні технічні рішення, альтернативні вже відомим і став банальними. При цьому важливо вчити слухачів постійно ставити собі питання:

«А чому це зроблено так? А чи не можна зробити по-іншому?».

Навчальні заняття, що проводяться у формі сократівської бесіди, є гнучкими організаційними формами творчої діяльності (адже «Педагог задає питання». «Кажуть слухачі». «Питання задаються в певній логічній послідовності».)

По-третє, *урок-бесіда або діалог* зі слухачами передбачає безпосередній контакт з аудиторією, дозволяє привертати увагу учнів до найбільш важливих питань теми, визначати зміст і темп викладу з урахуванням специфіки аудиторії, розширювати коло думок учнів, використовувати колективний досвід і знання.

По-четверте, *урок-дискусія* являє собою вільний обмін думками в проміжках між логічно оформленими розділами повідомлення навчального матеріалу. Він, як зауважують вчені [Габишев, 2010] активізує пізнавальну діяльність аудиторії, дає можливість управляти думкою групи, використовувати цю думку для зміни негативних установок і помилкових думок деяких учнів; урок з інтенсивним зворотним зв'язком.

По-п’яте, *урок «мозковий штурм*» який за формою аналогічна уроку-дискусії, але в цьому випадку обговорюються конкретні ситуації з реальної практики. Аудиторії пропонується сформулювати технічні напрямки вирішення виниклої ситуації. Виклад матеріалу уроку будується як реалізація можливих рішень, запропонованих аудиторією. Звичайно, вчитель направляє пропоновані варіанти вирішення проблеми в русло матеріалу лекції.

По-шосте, *урок з розбором мікро-ситуацій*, короткий за формою аналогічна уроку-дискусії, але в цьому випадку обговорюються конкретні ситуації з реальної практики.

Отже, вищеокреслені інтерактивні шляхи і засоби, дозволили у цілому реалізувати ті педагогічні умови, за яких відбувається позитивна динаміка у формуванні інтересу та позитивно-активного ставлення до уроку фізичної культури, а, відтак – відповідальності за власне здоров’язбереження.

**3.3.** **Конструктивна діяльність вчителя фізкультури, спрямована на** **ініціювання участі підлітків у спортивно-масових заходах**

Ми виходили з того, що ініціювання педагогом участі підлітків у хаходах тематичного спортивно-масового спрямування – важлива передумова активізації інтересу до уроків фізичної культури.

Професійно-педагогічна діяльність вимагає від вчителя певної системи і послідовності дій, які взаємопов'язані між собою і утворюють своєрідну психологічну структуру. Встановлено, що діяльність є більш результативною, коли структура особистості вчителя відповідає структурі діяльності. Такий збіг можливо, якщо вчитель володіє тими здібностями, яких вимагають основні галузі педагогічної діяльності. При цьому здібності треба розуміти як індивідуальні психологічні властивості, які розкриваються і розвиваються в процесі творчої діяльності, які самі є тому наслідком певної діяльності. Але в той же час здібності – це індивідуальні психологічні властивості особистості, які роблять людину придатною до певної діяльності, так як від них залежить можливість придбання знань і умінь в тій чи іншій діяльності [Завидівська, 2010].

Психологи визначили, що педагогічна діяльність вимагає від вчителя прояви таких здібностей, як конструктивні, організаторські та комунікативні. Всі вони в праці вчителя знаходяться в тісній взаємозалежності. До того ж здібності людини, як і особистість в цілому, формуються і проявляються в діяльності. Між діяльністю і здібностями існує глибокий взаємозв'язок. Здібності виступають спонуканням до діяльності, а діяльність сприяє подальшому їх розвитку [Холодов, 2004].

Зупинимося більш детально на ресурсах експериментального підхода щодо стимулювання діяльності з розвитку в учнів конструктивних здібностей. Це здібності насамперед проектування учителя відносно освітнього процесу і формування особистості школяра, вміння передбачати результати роботи. А отже від ступеня розвитку конструктивних здібностей залежить ефективність конструктивної діяльності.

Що ж являє собою конструктивна діяльність? Це діяльність, пов'язана з проектуванням освітнього процесу, з відбором, композицією навчального матеріалу і створенням планів. Принагідно відмітимо що деякі дослідники навіть довели місце самостійної компетентності вчителя фізичної культури в цьому відношенні через опрацювання низки вправ – «Самопрезентація», «Спортивний інвентар», «Педагогічний прогноз», «Конструктивна діяльність», «ДФерево підсумків», «Асоціації» (О. Підгорний, 2020)

Предмет «Фізична культура» в силу своїх специфічних особливостей вимагає від вчителя постійного проектування рухових дій учнів з метою їх фізичного вдосконалення. Саме на проектування пізнавальної і рухової активності учнів для формування у них нових знань, умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей і виявлення фізичних обдарувань і спрямована в першу чергу конструктивна діяльність вчителя. У процесі дослідження доведено, що з цією метою він і повинен спроектувати зміст своєї майбутньої діяльності (уроків, позакласних заходів), розробити систему і послідовність власних дій, систему і послідовність дій учнів (колективу в цілому, окремих груп в ньому і конкретних учнів) в залежності від їх здібностей. Отже, як стверджують учені [Андрощук, 2006], конструктивна діяльність включає в себе перспективне і поточне планування процесу навчання і виховання, відбір і розподіл навчального матеріалу, планування своєї діяльності і діяльності учнів на уроці. .

*У процесі конструктивної діяльності вчитель стикається з певними труднощами*. Подолання їх сприяє формуванню конструктивних здібностей. Як показало вивчення діяльності вчителів, найбільші труднощі вони відчувають при плануванні, проектуванні пізнавальної та рухової діяльності учнів (підпорядкування вирішенню саме цього завдання планування навчального матеріалу і всіх дій), контролі за формуванням рухових умінь і навичок і динамікою фізичної підготовленості школярів.

Як подолати виникаючі труднощі? Проведена нами дослідно-експериментальна робота довела, що на перший план треба поставити чітке визначення цілей і завдань освітнього процесу. Особливу увагу треба приділяти плануванню. Важливо вчитися розташовувати навчальний матеріал протягом року найбільш раціонально, в логічному взаємозв'язку, розподіляти по чвертях з урахуванням вимог різнобічного впливу вправ на організм учнів. Виконувати ці вимоги допомагають певні знання. Наприклад, відносно того, треба враховувати поради вчених [Кудрявцева, 2019], об'єктом планування повинні бути не тільки основні навички та вміння, передбачені навчальною програмою даного класу, а й відповідні підготовчі та підводять вправи, спеціальні вправи для розвитку рухових якостей, а також контрольні вправи для перевірки успішності, домашні завдання .

На особливу увагу заслуговують так *звані наскрізні вправи*, що володіють багатоцільовою спрямованістю. Наприклад, стрибки зі скакалкою розвивають загальну і спеціальну витривалість, координацію рухів, стрибучість, зміцнюють колінні і гомілковостопні суглоби, склепіння стопи, розвивають не тільки м'язи ніг і тазу, але (що особливо важливо) і м'язи тулуба, формуючи «м'язовий корсет», підвищують стійкість і надійність функцій внутрішніх органів до інерційно-ударних впливів. Ці вправи корисні для підготовки до бігу, і до стрибків, і до метань. Тому треба вчитися планувати їх найбільш доцільно-в залежності від навчальних завдань, від віку учнів. Тобто чітко розрізняти, адже, призначення одних – випереджаючий розвиток рухових якостей або попередня підготовка до освоєння планованого основного навчального матеріалу; призначення інших – послідовне поліпшення фізичної підготовленості учнів. Розподілене використання підготовчих і спеціальних вправ поряд з концентрованим проходженням основного навчального матеріалу забезпечує комплексний характер уроків, різнобічність занять, їх спадкоємність. Таке перспективне планування сприяє регулярному повторення і закріпленню раніше розученого, вдосконалення навичок і умінь, планомірного підвищення фізичної підготовленості учнів.

Важливо також навчитися найбільш оптимально розрахувати навчальні години, урочний час на окремі етапи навчання, на певні види навчального матеріалу. При проектуванні треба спиратися на обґрунтоване визначення кількості годин, дозування і виконанні тих чи інших рухів, а потім вже в міру своїх професійних можливостей створювати емоційний фон, а не навпаки («даю тому, що це цікаво») [Кудрявцева, 2009].

Плідна конструктивна діяльність передбачає *вміння вивчати підготовленість контингенту учнів за результатами тесті*в. Відповідно підготовленості підбираються засоби для вирішення намічених завдань, а також методи і прийоми навчання. При відборі коштів важливо представляти, де, коли буде використано той чи інший рух, той чи інший метод, до якої теми занять найбільше підходять намічені вправи. Відбір конструктивних засобів повинен бути оптимальним і в той же час вони повинні забезпечити не тільки формування знань, умінь, навичок, а й вирішення всього комплексу намічених навчальних завдань. Причому в змісті важливо виділяти найбільш істотне, основне. У такому підході до визначення змісту укладено елемент оптимізації. При недотриманні його вчитель надалі раз у раз повертається назад і, власне, «топчеться на одному місці». Доцільно не механічно включати в уроки одні й ті ж загальнорозвиваючі вправи, а цілеспрямовано підбирати їх для вирішення таких завдань, як розвиток скелетної мускулатури, формування постави, виховання школи рухів, Підготовка до освоєння складних рухових дій, передбачених навчальною програмою. Безсистемне використання загальнорозвиваючих вправ часто призводить до того, що упускаються важливі види рухів, наприклад, переміщення ваги тіла з ноги на ногу та ін. А несформоване вчасно таке вміння стає перешкодою до успішного освоєння метання м'яча способом з-за спини через плече з розбігу. Згідно з поради вчених, [Кіндрат, 2015] з першого погляду здаються незначними, деталі, накопичуючись з уроку в урок, стають перешкодами до подолання труднощів, пов'язаний з оптимізацією навчання, а значить, і не спрямовані на розвиток конструктивних здібностей.

При підборі засобів навчання необхідно не просто збільшувати число вправ, а прагнути вибирати з незліченної безлічі ті з них, які найбільш коротким шляхом приведуть до успішного вирішення намічених завдань. Такий підбір дає можливість вчителю досягати головної мети - за допомогою мінімальних засобів (за умови раціональної методики використання їх) отримувати максимальні результати. Конструктивна діяльність при цьому значно поліпшується; чому в цьому плані ми враховуємо поради вчених [Кіндрат, 2015], відносно конструктивності ведення картотеки.

Грамотно складена картотека допомагає вчителю більш успішно готуватися до кожного уроку з урахуванням оптимізації засобів, дотримання принципів наочності, систематичності, поступовості, послідовності, індивідуалізації. При цьому важливо розрізняти дві картотеки: картотеку для учнів (навчальні картки – роздатковий матеріал) і картотеку для вчителя (контрольну картотеку). Картотека для вчителя являє собою зібрання карток, в кожній з яких розкривається більш-менш повно методика навчання конкретної рухової дії, а також розвитку рухових якостей. Згідно порад дослідників [Присяжнюк, 2008],створення такої картотеки починається з з'ясування і запису відповідних навчальних завдань. Подальші записи в картках - результати збирання (підбору) конструктивних засобів для вирішення намічених завдань.

В першу чергу доцільно створювати картки з навчання провідним і більш складним руховим діям: *бігу, стрибків, метань; способам пересування на лижах; гімнастичним вправам*. У картці, що розкриває методику навчання рухової дії, недостатньо намітити лише загальну задачу, наприклад навчання стрибку в довжину способом зігнувши ноги. Доцільно виділяти і «сутнісні» завдання: навчання розбігу, розбігу в поєднанні з правильним відштовхуванням та ін. Правильну постановку приватних завдань обумовить знання методики. Корисно завести і картки з розвитку рухових якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, швидкісно-силових якостей), а також картки загальнорозвиваючих вправ.

Треба вміти правильно заповнювати картки і систематизувати їх. Без цього вміння картки перетворюються в даремний вантаж. Картка повинна мати зміст, номер або шифр, що визначає її місце в картотеці. Запис робиться тільки на одній стороні. Вправи, спрямовані на навчання різним навичкам, не можна заносити в одну картку. Картки систематизуються за тематичним або алфавітним принципом. *Наприклад, картки з розвитку рухових якостей*. Усередині цієї великої теми розрізняють підтеми - по кожній якості. Припустимо «Спритність». Тут картки розподіляються за основними напрямками розвитку цієї якості. Напрямок «А» - вправи для розвитку спритності, пов'язані зі зміною пози. Напрямок «Б» - вправи для розвитку спритності в ігрових ситуаціях та ін., в усіх напрямках (вправи з предметами та ін.).

Конструктивна діяльність найбільш яскраво проявляється в умінні вчителя формувати у школярів *потреба систематично займатися фізичними вправами*. У той же час це найбільш важко. У подоланні ж цієї труднощі успішно формуються конструктивні здібності. Важливо перш за все оволодіти (і вдосконалювати) умінням активізувати учнів на уроці. Під активізацією мається на увазі свідома активність учнів, коли вони не тільки знають завдання і результати майбутньої діяльності, а й хочуть досягти мети, знаючи, як це робити, володіючи відповідними вміннями. Вченими доведен [Холодов, 2004], що складові активності показують не лише що треба робити, щоб забезпечити таку активність (а саме: озброювати відповідними знаннями; чітко ставити завдання і цілі і визначати результати, які потрібно досягти в результаті здійснюваної діяльності; вчити вирішувати намічені завдання – озброюючи засобами, умінням їх використовувати, створюючи умови для самоконтролю і взаємоконтролю за виконанням завдань та дій, тобто формуючи навички та вміння самостійних занять фізичними вправами), а й розвивати при цьому інтерес до уроку фізичної культури в цілому.

Вчителю необхідно прагнути дотримуватися всіх цих умов, так як саме при цьому виховується у школярів стійкий інтерес до занять фізичними вправами, потреба в них. Треба знати, що найбільш сприяє виконанню зазначених умов застосування продуктивних, творчих методів: проблемне навчання, пошукові ситуації. Однак, щоб успішно застосовувати їх, необхідно шукати можливості спонукати учнів до більшої активності на кожному уроці в умовах виконавчої діяльності – діяльності за завданнями вчителя. Але вже те, що вчитель буде думати над такими завданнями, сприяє поліпшенню його конструктивної діяльності. Один з цікавих ефективних способів складання спеціальних завдань - навчальні програми.

Наше дослідження довело й широкі можливості створення умов для ініціювання участі в спортивно-масових заходах тематичного спрямування на уроці, котрі полягають і у використанні предметних орієнтирів. Вони служать ефективним засобом контролю і самоконтролю правильності рухів, дозволяють судити про ступінь освоєння, створюють можливість для самостійного добування знань самими учнями. Широко відомі в практиці [Холодов, 2004] такі предметні орієнтири*: при навчанні бігу* – біг по вузькому коридору, біг по гуртках («купинах», смужках), через набивні м'ячі; *при навчанні метань* – кидки м'яча через перешкоди певної висоти, метання м'яча і трубки на тросі, кидок обруча так, щоб він котився, метання дротиків в обруч; *при навчанні опорного стрибка* – приземлення в позначений коло, зіскок з дотиком рукою орієнтиру тощо.

Вкажимо й на ефект який досягається застосуванням *різного роду тренажерів,* які служать критеріями наочних результатів, наприклад тренажерів, що сприяють збільшенню рухливості в суглобах, розвитку сили і швидкості відштовхування та ін. Конкретний вибір конструктивних прийомів і засобів для ініціювання участі учнів в спортивно-масових заходах тематичного спрямування обумовлюється завданнями уроку, етапами навчання, самим навчальним матеріалом, підготовленістю педагога. Завдання вчителя - в кожному конкретному випадку найкращим чином врахувати можливості учнів і відкрити простір для прояву їх самостійності в навчанні, а також передбачити раціональні форми управління їх навчальною діяльністю, щоб досягти максимально можливих результатів за мінімальний час. Щоб успішно впоратися з такою проблемою, вчителю необхідно оволодіти всім багатством методів.

Конструктивна діяльність проявляється також у плануванні та проектуванні методичних нарад, особистих виступів, що сприяє вдосконаленню конструктивної спроможності. Спостерігаючи за роботою кращих вчителів, зазначаєш: вони серйозно налаштовуються на кожну методичну нараду. З перших же днів своєї діяльності кращі вчителі чисто психологічно готуються до нарад в такому плані: це треба для моєї роботи, для уточнення фактичних матеріалів. Причому багато записують і вивчають ті питання, які будуть висвітлюватися на даній нараді («дана тема мене хвилює по ряду спірних питань, я повинен одне відзначити, інше записати, по третьому питанню – уточнити»). Виступ на методичній нараді дає можливість перевірити свої судження на людях, переконатися в правоті своїх дій. У цьому випадку необхідно: чітко планувати підготовку до виступу (уточнити тему виступу, контингент слухачів, підібрати літературу, поставити проблему у викладі так, щоб привернути увагу оточуючих); прочитати попередньо свій виступ, спроектувати питання, які можуть виникнути у слухачів, відповісти на них [Юсупов, 2009].

На своєму багатому досвіді передові вчителі переконалися в тому, що вправлятися в складанні доповідей, рекомендацій, інструкцій вельми корисно в плані розвитку конструктивних здібностей. Вчителю необхідно зробити кілька доповідей безпосередньо з питань своєї професійної діяльності, а також з питань, близько дотичних з нею, для різного контингенту, з різною спрямованістю. Учитель фізичної культури повинен вміти розкривати будь-яку проблему в першу чергу в плані фізичного вдосконалення людини. Особливо важливо-розробити рекомендації з певних тем на основі власного досвіду.

Підготовка до доповіді, складання рекомендацій, інструкцій має не тільки практичне значення. Це сприяє розвитку розумової діяльності. З цією метою важливо вести щоденникові записи, аналізувати їх. В. А. Сухомлинський з приводу ведення щоденника писав: "записуйте кожен факт, який звернув на себе увагу, що викликав у вас навіть якісь смутні здогадки. Накопичення фактів, вміння бачити спільне в конкретному - це інтелектуальна основа, на якій до вас неминуче прийде осяяння – раптом, в якийсь момент, перед вами відкриється сутність істини, довго вислизала від вас».

Ведення щоденника має довільну форму, стиль викладу - індивідуальний. Багато вчителів, що володіють високою професійною майстерністю, ведення щоденника вважають необхідністю, називаючи його особистої зошитом помилок, труднощів, досягнень. Деякі вчителі ведуть записи в декількох зошитах - по класах. Змістом запису є психологічні характеристики учнів, особливості їх фізичної підготовленості, помилки і недоліки, а також особливо цікаві моменти на уроці, Динаміка результатів, досягнень учнів та ін. В кінці навчального року педагог має повне уявлення про свою роботу в цілому і зокрема про те, наскільки доцільно зумів спланувати матеріал навчальної програми. Виходячи з таких даних, неважко зробити висновки щодо поліпшення планування в новому навчальному році. Такі записи дозволяють в короткий термін спланувати навчально-виховну та спортивно-масову роботу на новий рік. До речі, деякі вчителі забувають, що в пам'яті всього не втримаєш, бо властивість пам'яті не тільки пам'ятати, але і забувати [Васиева, 2006].

Є певні труднощі у веденні повсякденних записів. В основному - брак часу. Багато хто вважає, що цілком достатньо практичної роботи, бо саме з предмету «Фізична культура» практичні дії педагога вирішують практичні питання – формування рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей учнів. Розумова ж діяльність вчителя нібито спрямована на вирішення якихось загальних педагогічних завдань.

Таке судження глибоко помилкове, бо насправді розумова діяльність найбільшою мірою робить успішними пошуки раціональних засобів і методів навчання на кожному конкретному уроці. Адже відомо: без думки немає дії, кожна наступна дія на більш якісному планованому етапі народжує більш глибоку думку та ін. Саме теоретичне мислення розвиває конструктивні здібності вчителя. Завдяки постійно набуваються знання в галузі анатомії, фізіології, психології, педагогіки, теорії фізичного виховання вчитель здатний передбачити результати своєї діяльності і на цій основі результати діяльності учнів. Тільки теоретичне мислення на основі теоретичних знань дозволяє розвивати педагогічну уяву, правильно орієнтуватися в мінливих ситуаціях.

Молодому вчителю (або новоприбулому в дану школу) дуже важливо, плануючи, проектуючи свою діяльність, не відкидати те, що було заплановано старшими колегами цієї школи. Необхідно спиратися на старий фундамент, а іноді і брати його за основу, враховуючи сформовані традиції, незважаючи на все те нове, що принесе молодий (новий) учитель. Тому що конструктивні здібності педагога розвиваються не стільки в результаті того, що є і створено ним, скільки завдяки бажанню зрозуміти те, що було до нього, а потім і припустити, що може і повинно бути краще, і в зв'язку з цим будувати роботу.

Проведений формувальний етап педагогічного експерименту, засвідчив доречність особливої уваги в проектуванні своєї діяльності приділяти плану-конспекту уроку. Багато вчителів впевнені в тому, що, пропрацювавши більше 10 років, можна і без плану йти на урок. Але, виявляється, успіх у виконанні планованих завдань і проектованих дій буде тільки тоді, коли вчитель переносить план (або хоча б схему) своїх дій на папір. Готуючись до уроку, треба попередньо обов'язково почитати свіжі джерела, щось з методичної літератури; згадати забуті вправи; дізнатися (щоб повідомити школярам до слова) про останні змагання самого різного масштабу, нових чемпіонівСаме виховання звички аналізувати свої дії і дії учнів дозволяє вчителю узагальнювати різні сторони навчально-виховного процесу, швидко і відповідно до поставлених завдань, точно приймати рішення [Завидівська, 2010].

Таким чином, професійна компетентність вчителя фізичної культури, його впливовість на конструктивні здібності, як і інші, проявляються у великій професійно-педагогічної діяльності, що вимагає не тільки виконання того, що строго регламентовано за часом і змістом. Адже конструктивна діяльність в плані творчого підходу вчителя до своєї праці, визначає його майстерність.

З урахуванням вищевикладеного, на прикінцевому етапі педагогічного експерименту нами був проведений контрольний «зріз», який засвідчує конструктивність дослідницького підходу щодо активізації позитивно-активного ставлення підлітків до уроку фізичної культури (рис. 3.1.)

Мал. 3.1. Фізичні здібності підлітка як чинник визначення педагогом здоров’язбережувальної технології (графічне відображення узагальненої оцінки «компетентних суддів») контрольний зріз.

Із графічного представленого фактичного матеріалу цілковитою очевидною є результативність розробленого експериментального підходу.

**Висновки до третього розділу**

Програмою формувального етапу педагогічного експерименту передбачено повноцінне врахування наукового змісту, який вкладають сучасні і вітчизняні, і зарубіжні вченні у поняття «позитивно-активне ставлення підлітків до занять фізичною культурою».

В результаті педагогічного спрямування досліджуваного процесу виявлено найсуттєвіші шляхи його активізації. Це і інтерактивні технології, і конструктивна діяльність учителя фізичної культури, і вияв педагогом педагогічної майстерності, і розвиток самостійної роботи підлітків щодо власного здоров’я збереження .

Створений в результаті реалізації мети дослідження досвід підтвердив важливість формування у вчителів фізичної культури самоосвітньої компетентності, що дозволяє вдосконалюватися одночасно і в особистісному, й у професійному вимірах.

**ВИСНОВКИ**

1. Охарактеризована фізкультурно-оздоровча діяльність особистості як предмет сучасних досліджень. Доведено, що фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на вдосконалення життєво важливих рухових навичок особистості. У цьому процесі доречно розрізняти: суто виховання, власне фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей, а також вплив на духовний розвиток особистості і навчання − озброєння вихованців спеціальними вміннями, навичками і знаннями.

Саме фізкультурно-оздоровча діяльність є одним з основних напрямків впровадження фізичної культури в освітнє середовище, яка спрямована на підтримку і зміцнення здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку.

2. Вивчення й узагальнення передового досвіду дозволив установити, що найчастіше використовуються такі основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, ігри та вправи на великих перервах, фізкультурні свята, заняття в спортивних секціях, оздоровчі табори, заходи по загартуванню.

3. Визнано найсуттєвіші ознаки психолого-педагогічної характеристики сучасної дитини підліткового вікового періоду, котрі, належать, не сприяють активізації інтересу до здоров’язбереження. Йдеться про домінуючи серед підлітків низьку самооцінку і супроводжуючий її негативний емоційний фон. А це складає найсильніший фактор ризику розвитку кризового стану і саморуйнівної поведінки.

4. Обґрунтована своєрідність уроку фізичної культури як системо утворювального чинника здоров’язбереження учнів VIII класу ЗОШ.

Різні загальні вимоги по уроку фізичної культури володіють різними особливостями, природно обумовленими анатомо- фізіологічними якостями учнів різних класів, шкільною програмою і вирішення різних педагогічних завдань на уроці фізичної культури, розташування уроку в розкладі дня і відповідність з іншими предметами. Він вирішує кілька завдань (освітнє, оздоровче, виховне) і, звичайно, це все повинно бути пов'язано з планом роботи.

5. Доведена конструктивність методичної роботи з активізації інтересу до уроку фізкультури в середній школі, де самостійна робота учнів є основа свідомого ставлення до навчання.

Обґрунтовано просвітницькі діалогічні форми та методи як ресурсність в успішному складанні навчальних нормативів з фізичної підготовленості учнів, а саме інтерактивні методи та засоби навчання фізичної культури.

6. Описана конструктивна діяльність вчителя фізкультури як засіб ініціювання участі в спортивно-масових заходах тематичного спрямування і яка включає в себе перспективне і поточне планування процесу навчання і виховання, відбір і розподіл навчального матеріалу, планування своєї діяльності і діяльності учнів на уроці.

Експериментальним шляхом установлена конструктивність розробленого у магістерській роботі дослідницького підходу. Перспективи подальшого вивчення окресленої у магістерській роботі проблеми вбачається у дослідженні процесу наступності між основною і старшою школою щодо досягнення позитивної динаміки у становленні особистості до самоцінності фізичного здоров’я.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

Андрощук Н., Андрощук М. 2006. *Основи здоров’я і фізична культура (теоретичні відомості).* Тернопіль: Підручники і посібники, 160 с.

Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. 2010. *Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по спец. 03.03 «Физкультура».* Москва: Просвещение, 226 с.

Бермудес Д. В., Лоза Т. О. 2017. *Професійно-педагогічна діяльність учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.* Young Scientist. № 3.1 (43.1). С. 40–44.

Бібік, Н. М., 1998. Формування пізнавальних інтересів молодших школярів: *Дис... докт. пед. наук*: 13.00.01. Київ,. 380 с.

Богданець, Н.М. 2019. Розробки занять з програми гуртка «Запобігти. Урятувати. Допомогти!». *Основи здоров’я.* №9 С. 20-28

Божович, Л. И. 2008. *Избранные психологические труды: проблема формирования личности.* СПб: Питер, 212 с.

Валиева В.К. 2006. *Формирование готовности педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе*: Автореф. на соискание уч. степ. канд. пед. наук. Чернівці, 23 с.

Габишев, А. П., 2010. *Формування мотивів фізичної активності у школярів на уроках фізичної культури.* *Збірник тез, доповідей на республіканській науково-практичній конференції*. 365 с.

Гончарова Н. 2018. *Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'я формуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів*. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2. С. 61 – 66.

Горащук, В. 2005. *Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів*. *Безпека життєдіяльності.* № 5. С. 58-61.

Гостіщев В.М., Сватьєв А.В., Богдановська Н.В. 2010. *Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб*. Запоріжжя,. 180 с.

ДеобальдН**.**В**.** 2010. *Развитие**современных**оздоровительных**технологий**и**комплексных**программ**оздоровления.**Вектор**науки**ТГУ***.** №2(2), c. 36.

Єдинак, Г. 2000. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : *навч.-метод. посіб*. Кам'янець-Поділ. 305 с.

Завидівська Н. Н. 2010. *Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів*. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. № 2 (10), С. 50–54.

Захожий, В А., 2010. *Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами* *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Випуск 1 (9). С. 38–40.

Зейгарник, Б. В. 2021. Личность и патология деятельности. Київ: BambookUA, 104 с.

Іванова Л.І. 2007. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних*: Дис. … канд. пед. наук. Київ, 198 с.

Кіндрат, В. К. 2015. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : *навч. посіб. М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України.* Рівне: Волин. обереги, 258 с.

Колесников И. А. 2017. *Качество спортивного менеджмента и конкурентоспособности спорт.* Москва: Синегерия, 396 с.

Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури. 2014: *навч. посіб.* Кам’янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка; Вид. 2-ге допов. Кам’янець-Подільський: Аксіома, 71 с.

Кудрявцева Д. 2019. *Як зробити уроки фізичної культури цікавими // Здоров'я і фізична культура*. № 3. С. 4 – 5.

Кузь, В. Г. 2017. *Нова українська школа за концепцією розвитку освіти на період 2015 - 2025 рр.* Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект. № 1. С. 21-26.

Кулагина, И. Ю*.* 2006. *Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека.* Москва: Сфера, 464 с.

Куроченко, І.П. 2016. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : *навч. Практикум.* Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 612 с. С. 301-603.

Лимаренко, В. 2020. Карантин і культура, як вижити в онлайні. Позакласний час. №8-9. С. 52-59

Лукьянов А.В; Головко В.А. *Результати поглибленого медичного огляду учнів ЗОШ №5* Артемівської міської ради Донецької області режим доступу: https: //videouroki.net/razrabotki/proekt-po-fizicheskoy-kulture-tsilsy-rik-graemo-zdorovya-zdobuvaemo.html.

Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. 2019. *Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти.* Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, № 4 (88). С. 280–289.

Матвеев Л.П., Новиков А.Д. 1976. *Теория и методика физического воспитания.* Москва: Физкультура и спорт, 304 с.

Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. 2006. *Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.* Москва: Просвещение, 112 с.

Метелица А, Старченко В*.* 2019. *Влияние интелектуальных учебных заданий на актуализацию потребностей в физкультурных знаниях и физкультурном мышлении учащихся “теорія і методика фізичного виховання і спорту.* №1. с.71-78.

*Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладдів 5-9 класи* / під заг. ред. Т. Круцевич.: Київ. 2009. 42 с.

Неведомська, Є. 2007 Формула здоров'я : сторінка методиста. *Основи здоров'я та фізич. культура.* № 5. С. 20-23.

Нечаєв В. 2010. *Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини.* Вісник Кам’янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. Вип. 3. С. 129–132.

Підгірний О.В. 2020. Інноваційний аспект продюсійної діяльності сучасного вчителя фізичної культури. Актуальні проблеми реформування системи виховання та освіти в Уукраїні.6 мат. Наук-практ. Конф., Львів, С 17-20

Плахтій, П.2006. *Вікова фізіологія і валеологія: лаборатор. практикум: навч.* Посіб. Кам'янець-Поділ.: Абетка, 207 с.

Пристинський В, Бабич В, Зайцев В, Бостчук Ю, Таймасов Ю. 2020. *Вплив оновленого змісту учнів 6-7 класів до занять фізичною культурою.* “Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №2. с. 117-123.

Присяжнюк С.І. 2008. *Фізичне виховання*. Київ.: Центр Учбової літератури, 504 с.

Ремшмидт, X. 2016. *Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности.* Миколаїв, 320 с.

Рогалёва, Л. Н., 2008. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников. *Физическая культура в школе.* Выпуск 2. С. 24-27.

Рудніцька, І**.**2014. Формування здорового способу життя молоді : підлітковий вік. *Психолог.* № 13. С. 15-25.

Савченко А.П. 2008. *Фізичне виховання учнів 8-9 класів: посібник.* Київ: Педагогічна думка, 144 с.

Старшенбаум, Г. В. 2005. *Суицидология и кризисная психотерапия.* / Г. В. Старшенбаум. - Москва: Когито-Центр, 376 с.

Сухомлинський В.А, 1987. *Павлиська середня школа.* К: Рад. Школа, 255 с.

Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) (2011): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту за спец. 6.10202 напряму підгот. 0102 / О. А. Шинкарук, О. О. Чередниченко, Л. М. Шульга, О. М. Русанова ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ: Олімп. лра, 126 с.

Теорія та методика підготовки спортсменів. 2014.: *навч. посіб.* М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ, 148 с.

Фридман, Л. М. 1991. *Психологический справочник учителя.* / Л. М. Фридман, И. Ю. Кулагина. Москва: Просвещение, 288 с.

Холодов Ж.К. 2004. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Ж. К. Холодов, B. C. Кузнецов. Москва: Академия, 480 с.

Шевців, У., 2007. Впровадження новітніх технологій в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* Львів, Вип. 11, т. 1. С. 58-59

Шиян Б.М. 2001. *Теорія і методика фізичного виховання школярів.* Тернопіль: Навчальна книга, Богдан,. Ч. 1. 272 с.

Штирц Ю.Ю. 2021. Фізкультурно-спортивні уподобання підлітків як здобувачів загальної освіти. *Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента. Вип. 11. Ізмаїл: РВВ ІДГУ,* С. 166-169

Штирц Ю.Ю., Кічук Н.В. 2020. Виховання позитивно-активного ставлення підлітків до занять фізичною культурою як педагогічна проблема//Розвиток особистості молодшого школяра: сучасні реалії та перспективи: *матеріали науково-практичної інтернет-конференції молодих науковців та студентів. Випуск 7.* Ужгород, С. 81 – 82

Эльконин, Д. Б. 1997. *Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте /* Психология подростка. Под ред. Ю.И. Фролова. / Д. Б. Эльконин. Москва: «Роспедагенство»,. С. 313-320

Юсупов, P. M. 2009. *Научно-методологические основы информатизации.* / Р. М. Юсупов, В. П. Заболотский. СПб.: Наука.

Язловецька, О. 2017. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн. *Рідна школа*. № 3/4. С. 75-80.

Яковлів, В. Л. 2016. *Основи управління підготовкою юних спортсменів* : н*авч. посіб.* Вінниця: Нілан-ЛТД, 271 с.

**Додатки**

**Додаток А**

**Анкета «Оцінювання фізичних здібностей за 12 бальною шкалою»**

*Шановний друже!*

1. Чи відносите ви урок фізичної культури до улюблених?

- так

- ні

1. Чим саме вам імпонує урок фізичної культури ? (перекресліть необхідне, або додайте свої міркування)

- можливість виявити рухливу активність;

- можливістю неформального спілкування з підлітками;

- духом здорового суперництва;

- можливістю виразитися у спортивно-масовій діяльності;

- можливість похизуватися своєю особистою неординарністю;

- інше .

3) Оцініть, будь ласка, за 12-бальною шкалою ваше ставлення до занять фізичною культурою в урочний час.

4) Чи можете ви стверджувати, що маєте сформованим інтерес до фізкультурно-спортивного життя? Якщо «так», то який? (Підкресліть необхідне)

- максимально високий;

- високий;

- достатній;

- середній;

- низький;

- відсутній.

5) Які види і форми роботи на уроці фізичної культури вам особливо цікаві? Перелічіть 5 з них за ступенем привабливості (від максимального до мінімального).

6) Як ви думаєте, чому у певній частини сучасної молоді відсутнє бажання займатися фізичною культурою у вільний від уроків час?

7) Як ви вважаєте, що варто було б запропонувати в школі з тим, щоб кожен учень набув здоров’язбережувальних якостей?

8) Охарактеризуйте будь ласка, своє ставлення до фізичного самовдосконалення за способом уроків фізичної культури? (підкресліть необхідне)

- позитивно-активне;

- позитивне;

- індиферентне;

- негатине.

9) Оцініть свої фізичні здібності за 12-бальною шкалою.

*Дякую за щирість!*

**Додаток Б**

**Список** **учнів 8-А класу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Алдошкін Артем | футбол |
| 2. | Алексєєнко Евген | футбол |
| 3. | Арабаджи Ірина | баскетбол |
| 4. | Вербицька Марія | баскетбол |
| 5. | Гуцан Олександр | футбол |
| 6. | Гуцу Маріна | волейбол |
| 7. | Кдор Наїма | футбол |
| 8. | Колоянов Павло | футбол |
| 9. | Костюк Ярослава | волейбол |
| 10. | Кошупенко Олександра | волейбол |
| 11. | Куля Євгенія | баскетбол |
| 12. | Лазарєва Оксана | баскетбол |
| 13. | Лунгу Мілена | волейбол |
| 14. | Максюков Максим | футбол |
| 15. | Михайленко Жанна | волейбол |
| 16. | Попеску Владислава | баскетбол |
| 17. | Попикін Артем | баскетбол |
| 18. | Посполіт Валентин | волейбол |
| 19. | Сіренко Сергій | футбол |
| 20. | Скоробатюк Олена | волейбол |
| 21. | Смокіна Кристина | баскетбол |
| 22. | Степанов Олексій | баскетбол |
| 23. | Ткаліч Артем | волейбол |
| 24. | Черкашина Аліна | футбол |
| 25 | Шаповалов Юрій | волейбол |

**Додаток В**

**Список учнів 8-Б класу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Арнаут Дар’я | баскетбол |
| 2. | Булгару Валентин | волейбол |
| 3. | Вельчева Юлія | футбол |
| 4. | Вербицька Софія | волейбол |
| 5. | Габор Даніел | баскетбол |
| 6. | Грінь Наталія | баскетбол |
| 7. | Грішко Анастасія | волейбол |
| 8. | Довгань Владіслава | футбол |
| 9. | Ізотова Анастасія | волейбол |
| 10. | Кацарський Нікіта | баскетбол |
| 11. | Матвієнко Анастасія | баскетбол |
| 12. | Панайотов Анна | волейбол |
| 13. | Петренко Ева | футбол |
| 14. | Порохова Вікторія | волейбол |
| 15. | Порохова Ксенія | баскетбол |
| 16. | Соколюк Валерія | баскетбол |
| 17. | Торнев Олександр | волейбол |
| 18. | Холостенко Катерина | футбол |
| 19. | Черняну Олександр | волейбол |

**Додаток Г**

**Список учнів 8-В класу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Анін Юрій | баскетбол |
| 2. | Бабаян Юлія | волейбол |
| 3. | Балема Микола | футбол |
| 4. | Гержик Ксенія | волейбол |
| 5. | Голубчікова Анастасія | баскетбол |
| 6. | Гордієнко Каріна | баскетбол |
| 7. | Евель Аріна | волейбол |
| 8. | Єремія Ростіслав | футбол |
| 9. | Єрич Роман | волейбол |
| 10. | Йолкін Діана | баскетбол |
| 11. | Колоянова Алла | баскетбол |
| 12. | Катамадзе Євген | волейбол |
| 13. | Каджебаш Гліб | футбол |
| 14. | Колесніченко Вечеслав | волейбол |
| 15. | Машинцова Ольга | баскетбол |
| 16. | Михайлова Єва | баскетбол |
| 17. | Нікітін Ілля | волейбол |
| 18. | Олієв Андрій | футбол |
| 19. | Петренко Вадим | волейбол |
| 20. | Піпа Катерина | баскетбол |
| 21. | Поляничко Віра | баскетбол |
| 22. | Рзаєва Памбиг | волейбол |
| 23. | Садихян Марія | футбол |
| 24. | Станкова Анна | волейбол |
| 25. | Станкова Софія | баскетбол |
| 26. | Чеботарьов Даніїл | баскетбол |
| 27. | Шульга Владислав | волейбол |

**Додаток Д**

**Список учнів 8-Г класу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Босий Антон | баскетбол |
| 2. | Галацану Ганна | волейбол |
| 3. | Зайцева Поліна | футбол |
| 4. | Клінск Суворова | волейбол |
| 5. | Ковальов Олександр | баскетбол |
| 6. | Конс Максим | баскетбол |
| 7. | Котов Микола | волейбол |
| 8. | Михайлова Євгенія | футбол |
| 9. | Налельнюк Микола | волейбол |
| 10. | Німенко Євеліна | баскетбол |
| 11. | Подольцева Олена | баскетбол |
| 12. | Панов Євген | волейбол |
| 13. | Панова Таїсія | футбол |
| 14. | Постарніченко Гліб | волейбол |
| 15. | Разванов Олексій | баскетбол |
| 16. | Сагала Андрій | баскетбол |
| 17. | Сівоколенко Лідія | волейбол |
| 18. | Степанова Марія | футбол |
| 19. | Таболток Ксенія | волейбол |
| 20. | Хачік Влад | баскетбол |
| 21. | Хрістінов Кирило | баскетбол |

**Додаток Е**

*Таблиця 2.1.*

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА 12-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ УЧНІВ 8-А КЛАСУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПРІЗВИЩЕ УЧНІВ | Самооцінкасвоїх фізичних здібностей | Оцінка вчителя фізичних здібностей | Оцінка старости | Підсумкова |
| 1. | Алдошкін Артем | 7 | 6 | 7 | 6,6 (7) |
| 2. | Алексєєнко Евген | 10 | 6 | 9 | 8,3 (8) |
| 3. | Арабаджи Ірина | 9 | 9 | 10 | 9,3 (9) |
| 4. | Вербицька Марія | 12 | 10 | 10 | 10,6 (11) |
| 5. | Гуцан Олександр | 12 | 6 | 7 | 8,3 (8) |
| 6. | Гуцу Маріна | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7. | Кдор Наїма | 11 | 7 | 9 | 9 |
| 8. | Колоянов Павло | 10 | 9 | 8 | 9 |
| 9. | Костюк Ярослава | 10 | 7 | 9 | 8,6 (9) |
| 10. | Кошупенко Олександра | 10 | 10 | 12 | 10,6 (11) |
| 11. | Куля Євгенія | 8 | 9 | 12 | 9,6 (10) |
| 12. | Лазарєва Оксана | 10 | 7 | 9 | 8,6 (9) |
| 13. | Лунгу Мілена | 10 | 7 | 9 | 8,6 (9) |
| 14. | Максюков Максим | 12 | 7 | 9 | 9,3 (9) |
| 15. | Михайленко Жанна | 12 | 11 | 12 | 11,6 (12) |
| 16. | Попеску Владислава | 7 | 6 | 10 | 7,6 (8) |
| 17. | Попикін Артем | 10 | 10 | 12 | 10,6 (11) |
| 18. | Посполіт Валентин | 10 | 6 | 9 | 8,3 (8) |
| 19. | Сіренко Сергій | 11 | 10 | 12 | 11 |
| 20. | Скоробатюк Олена | 10 | 10 | 11 | 10,3 (10) |
| 21. | Смокіна Кристина | 12 | 6 | 10 | 9,3 (9) |
| 22. | Степанов Олексій | 12 | 10 | 12 | 11,3 (11) |
| 23. | Ткаліч Артем | 11 | 10 | 12 | 11 |
| 24. | Черкашина Аліна | 10 | 8 | 8 | 8,6 (9) |
| 25 | Шаповалов Юрій | 10 | 10 | 11 | 10,3 (10) |

*Таблиця 2.2.*

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА 12-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ УЧНІВ 8-Б КЛАСУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПРІЗВИЩЕ УЧНІВ | Самооцінкасвоїх фізичних здібностей | Оцінка вчителя фізичних здібностей | Оцінка старости | Підсумкова |
| 1. | Арнаут Дар’я | 11 | 11 | 10 | 10,6 (11) |
| 2. | Булгару Валентин | 9 | 10 | 11 | 10 |
| 3. | Вельчева Юлія | 10 | 9 | 9 | 9,3 (9) |
| 4. | Вербицька Софія | 11 | 9 | 11 | 10,3 (10) |
| 5. | Габор Даніел | 10 | 7 | 8 | 8,3 (8) |
| 6. | Грінь Наталія | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 7. | Грішко Анастасія | 6 | 7 | 9 | 7,3(7) |
| 8. | Довгань Владіслава | 10 | 8 | 8 | 8,6 (9) |
| 9. | Ізотова Анастасія | 10 | 8 | 8 | 8,6 (9) |
| 10. | Кацарський Нікіта | 9 | 6 | 9 | 7,3 (7) |
| 11. | Матвієнко Анастасія | 12 | 11 | 11 | 11,3 (11) |
| 12. | Панайотов Анна | 9 | 7 | 9 | 8,3 (8) |
| 13. | Петренко Ева | 7 | 7 | 8 | 8,6 (9) |
| 14. | Порохова Вікторія | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 15. | Порохова Ксенія | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 16. | Соколюк Валерія | 11 | 7 | 9 | 9 |
| 17. | Торнев Олександр | 9 | 10 | 10 | 9,6 (10) |
| 18. | Холостенко Катерина | 10 | 7 | 9 | 8,6 (9) |
| 19. | Черняну Олександр | 10 | 8 | 8 | 8,6 (9) |

*Таблиця 2.3.*

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА 12-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ УЧНІВ 8-В КЛАСУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПРІЗВИЩЕ УЧНІВ | Самооцінкасвоїх фізичних здібностей | Оцінка вчителя фізичних здібностей | Оцінка старости | Підсумкова |
| 1. | Анін Юрій | 12 | 11 | 12 | 11,6 (12) |
| 2. | Бабаян Юлія | 10 | 8 | 8 | 8,6 (9) |
| 3. | Балема Микола | 8 | 7 | 7 | 7,3 (7) |
| 4. | Гержик Ксенія | 12 | 8 | 0 | 6,6 (7) |
| 5. | Голубчікова Анастасія | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6. | Гордієнко Каріна | 11 | 10 | 12 | 11 |
| 7. | Евель Аріна | 10 | 8 | 10 | 9,3 (9) |
| 8. | Єремія Ростіслав | 9 | 10 | 10 | 9,6 (10) |
| 9. | Єрич Роман | 12 | 10 | 12 | 11,3 (11) |
| 10. | Йолкін Діана | 10 | 9 | 8 | 9 |
| 11. | Колоянова Алла | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 12. | Катамадзе Євген | 11 | 11 | 10 | 10,6 (11) |
| 13. | Каджебаш Гліб | 12 | 11 | 11 | 11,3 (11) |
| 14. | Колесніченко Вечеслав | 11 | 10 | 10 | 10,3 (10) |
| 15. | Машинцова Ольга | 9 | 7 | 8 | 8 |
| 16. | Михайлова Єва | 9 | 7 | 8 | 8 |
| 17. | Нікітін Ілля | 9 | 7 | 9 | 8,3 (8) |
| 18. | Олієв Андрій | 6 | 7 | 7 | 6,6 (7) |
| 19. | Петренко Вадим | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 20. | Піпа Катерина | 9 | 7 | 7 | 7,6 (8) |
| 21. | Поляничко Віра | 10 | 7 | 7 | 8 |
| 22. | Рзаєва Памбиг | 7 | 7 | 9 | 7,6 (8) |
| 23. | Садихян Марія | 9 | 8 | 10 | 9 |
| 24. | Станкова Анна | 12 | 7 | 6 | 8,3 (8) |
| 25. | Станкова Софія | 12 | 7 | 6 | 8,3 (8) |
| 26. | Чеботарьов Даніїл | 12 | 6 | 0 | 6 |
| 27. | Шульга Владислав | 10 | 8 | 10 | 9,3 (9) |

*Таблиця 2.4.*

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА 12-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ УЧНІВ 8-Г КЛАСУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПРІЗВИЩЕ УЧНІВ | Самооцінкасвоїх фізичних здібностей | Оцінка вчителя фізичних здібностей | Оцінка старости | Підсумкова |
| 1. | Босий Антон | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. | Галацану Ганна | 10 | 6 | 9 | 8,3 (8) |
| 3. | Зайцева Поліна | 11 | 9 | 9 | 9,6 (10) |
| 4. | Клінск Суворова | 12 | 6 | 9 | 9 |
| 5. | Ковальов Олександр | 10 | 9 | 11 | 10 |
| 6. | Конс Максим | 11 | 10 | 11 | 10,6 (11) |
| 7. | Котов Микола | 10 | 9 | 11 | 10 |
| 8. | Михайлова Євгенія | 8 | 9 | 10 | 9 |
| 9. | Налельнюк Микола | 6 | 9 | 9 | 8 |
| 10. | Німенко Євеліна | 10 | 5 | 3 | 6 |
| 11. | Подольцева Олена | 12 | 7 | 8 | 9 |
| 12. | Панов Євген | 12 | 10 | 11 | 11 |
| 13. | Панова Таїсія | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 14. | Постарніченко Гліб | 9 | 8 | 10 | 9 |
| 15. | Разванов Олексій | 9 | 7 | 8 | 8 |
| 16. | Сагала Андрій | 11 | 9 | 11 | 10,3 (10) |
| 17. | Сівоколенко Лідія | 12 | 9 | 9 | 10 |
| 18. | Степанова Марія | 8 | 8 | 9 | 8,3 (8) |
| 19. | Таболток Ксенія | 11 | 9 | 3 | 7,6 (8) |
| 20. | Хачік Влад | 11 | 9 | 10 | 10 |
| 21. | Хрістінов Кирило | 11 | 8 | 11 | 10 |