

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Використання модифікованих спортивних ігор в оздоровчій роботі з
учнями повної середньої освіти

Виконав: студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-111м

напряму підготовки (спеціальності)

017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

Дорошенко А.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник Толкачова О.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Інститут, факультет управління фізичною культурою та спортом
 Кафедра управління фізичною культурою та спортом
 освіти магістр
 Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
 Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН

“ ” 20 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Дорошенко Арсентій Олександрович
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Використання модифікованих спортивних ігор в оздоровчій роботі з учнями повної середньої освіти
 керівник проекту (роботи) Толкачова Олена Валеріївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “29” 09 2022 року №305

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2022 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання здобувачів повної загальної середньої освіти. Предмет дослідження: програма використання модифікованих спортивних ігор у заняттях гуртка «Спортивні ігри». Мета дослідження: науково обґрунтувати доцільність включення модифікованих спортивних ігор в програму гуртка «Спортивні ігри».

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Вивчити сучасну науково-методичну літературу і методичні розробки з проблематики роботи. 2. Розробити програму використання модифікованих спортивних ігор. 3. Перевірити ефективність розробленої програми в педагогічному експерименті.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Робота містить 6 таблиць.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<u>Толкачова О. В.</u>	10.10.2021	11.11.2021
2	<u>Толкачова О. В.</u>	11.11.2021	05.06.2022
3	<u>Толкачова О. В.</u>	05.06.2022	31.10.2022

7. Дата видачі завдання 10.10.2021 р. ____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Вибір та обґрунтування теми	жовтень 2021 р.	
2	Вивчення літератури з теми	жовтень 2021р.	
3	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень 2021р.	
4	Проведення власного дослідження	жовтень 2021 - травень 2022 р.	
5	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	жовтень-листопад 2022 р	
6	Написання останніх розділів роботи	листопад 2022 р	
7	Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі	грудень 2022 р	
8	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2022 р	

Студент

(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 77 сторінок, 6 таблиць, список літератури з 71 найменування.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання здобувачів повної загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: програма використання модифікованих спортивних ігор у заняттях гуртка «Спортивні ігри».

Мета дослідження: науково обґрунтувати доцільність включення модифікованих спортивних ігор в програму гуртка «Спортивні ігри».

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Вивчити сучасну науково-методичну літературу і методичні розробки з проблематики роботи.
2. Розробити програму використання модифікованих спортивних ігор.
3. Перевірити ефективність розробленої програми в педагогічному експерименті.

Методи дослідження: аналіз наукових і методичних джерел з проблематики дослідження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи визначена тим, що експериментально доведено доцільність використання модифікованих спортивних ігор у позакласній роботі з фізичного виховання учнів старшої школи в аспекті оздоровчої практики.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблено програму використання рухливих ігор у позаурочній роботі з фізичного виховання старших школярів для гуртка «Спортивні ігри».

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ПОВНА ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА, СПОРТИВНІ ІГРИ, РУХЛИВІ ІГРИ, ПОЗАУРОЧНА РОБОТА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ЗМІСТ

Перелік умових скорочень	6
Вступ.....	7
Розділ 1. Теоретичні основи використання спортивних ігор в оздоровчій роботі зі здобувачами повної загальної середньої освіти	9
1.1. Особливості фізичного розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти.....	9
1.2. Характеристика оздоровчої позакласної роботи на етапі здобуття повної загальної середньої освіти.....	17
1.3. Традиції використання модифікованих спортивних ігор у позакласній оздоровчій роботі з учнями повної загальної середньої освіти ..	30
Розділ 2. Завдання, методи та організація дослідження	38
2.1. Завдання дослідження	38
2.2. Методи дослідження.....	38
2.3. Організація дослідження	47
Розділ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	50
3.1. Програма використання модифікованих спортивних ігор на позаурочних заняттях в спортивних гуртках в 10–11 класах.....	50
3.2. Вплив авторської програми на розвиток рухових якостей учнів 10 – 11 класів	62
Висновки	68
Список використаних джерел.....	70

ПЕРЕЛІК УМОВИХ СКОРОЧЕНЬ

m – помилка середнього арифметичного;

V – коефіцієнт варіації;

X – середнє арифметичне;

σ – стандартне відхилення;

ЗОШ – загальноосвітня школа;

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група

m – метр;

s – секунда;

cm – сантиметр;

хв. – хвилина.

ВСТУП

Сучасна система фізичного виховання учнів формується завдяки новим підходам до планування та проведення як уроків фізкультури, так і позакласної оздоровчої роботи, постійному перебудуванню процесів виховання, робиться ставка на гуманістичну розвиваючу систему загальної середньої освіти.

Чисельні спостереження фахівців вказують на поступову фізичну деградацію молодого покоління – діти та підлітки втрачають м'язову силу, витривалість, швидкість. Зниження фізичної активності відбувається через те, що сучасним дітям та підліткам доводиться доволі довго перебувати в статичному положенні у зв'язку із необхідністю виконання домашніх завдань, бажанням грати у комп'ютерні ігри, підвищення ролі дистанційного спілкування тощо. Зважаючи на це відсоток здорових учнів наприкінці навчання в старших класах в загальній середній школі щороку знижується.

Певною мірою завдання з підвищення рухової активності школярів вирішують позаурочні форми фізичного виховання. Саме ця форма занять дозволить учням швидко перемикатися з одного виду діяльності на інший, активізувати роботу систем організму, а також оволодіти руховими навичками та підвищити рівень розвитку рухових якостей.

Відмітимо, що у наукових працях А. Бурчака, О. Конох, В. Ляха, Б. Шияна, А. Щербакова, М. Жукова у якості одного з ефективних засобів формування та розвитку фізичних якостей школярів розглянуто рухливі ігри. Утім, доводиться констатувати, що використання таких ігор у якості засобу фізичного виховання у позакласній оздоровчій роботі зі здобувачами повної загальної середньої освіти на сьогодні досліджено недостатньо.

Магістерська робота спрямована на наукове обґрунтування програми позакласного гуртка з фізичного виховання, яка б передбачала широке цілеспрямоване використання модифікованих спортивних ігор, відповідних статі та віку здобувачів освіти.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання здобувачів повної загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: програма використання модифікованих спортивних ігор у заняттях гуртка «Спортивні ігри».

Мета дослідження: науково обґрунтувати доцільність включення модифікованих спортивних ігор в програму гуртка «Спортивні ігри».

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Вивчити сучасну науково-методичну літературу і методичні розробки з проблематики роботи.
2. Розробити програму використання модифікованих спортивних ігор.
3. Перевірити ефективність розробленої програми в педагогічному експерименті.

Методи дослідження: аналіз наукових і методичних джерел з проблематики дослідження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна даної роботи визначена тим, що експериментально доведено доцільність використання модифікованих спортивних ігор у позакласній роботі з фізичного виховання учнів старшої школи в аспекті оздоровчої практики.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблено програму використання рухливих ігор у позаурочній роботі з фізичного виховання старших школярів для гуртка «Спортивні ігри».

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1. Особливості фізичного розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти

Засоби та форми тренувань, зміст фізичної підготовки, інтенсивність фізичних навантажень та їх обсяг багато в чому визначається віком людини. Чисельні наукові дослідження доводять, що саме в перші десятиліття життя людини активно розвивається її фізичний потенціал. У цей період накопичується запас фізичних кондицій, який витрачається поступово на протязі життя.

За даними літературних джерел фізичний розвиток є не лише процесом – він також розглядається і як стан морфо-функціональних особливостей організму. До них включаються:

- антропометричні показники (довжина тіла та біолонок, вага й об'єм грудної клітини та інших частин тіла);
- стоматоскопічні дані, зокрема зовнішній вигляд та пропорції тіла (фізіологічні вигини хребта, вид статури, відтінок шкіри, рельєфність м'язів);
- фізіометричні показники (фізичні якості та здатність відтворювати різноманітні рухові дії) [3; 6].

Шкільний вік охоплює дітей від 6-7 до 16-17 років. Чинна система загальної освіти поділяє цей віковий період на етапи: молодший, середній та старший.

До старшого шкільного (юнацького) віку належать 16-17-річні хлопці та дівчата, що навчаються у 10-11 класах.

Цей період життя називають періодом ранньої юності, який має ряд особливих характеристик у розвитку організму юнаків та дівчат.

Статеве дозрівання закінчується, процеси росту сповільнюються, стають відносно рівномірними й спокійними. На фоні зменшення інтенсивності росту тіла в довжину, збільшується ріст у ширину та зростають показники маси. Скелет майже сформований та здатен витримати доволі великі навантаження, його пропорції наближені до стандартів дорослої людини. Еластичність м'язів забезпечується гарною нервовою регуляцією, росте маса серця. Відзначаються найбільш інтенсивне зростання силових показників, витривалості і вдосконалення рухової координації.

Зміни в хімічному складі м'язів (співвідношення білків, жирів, води та ін.) сприяють удосконаленню їх функціональних властивостей та наближаються до норми дорослих. Водночас, на відміну від дорослих, старшокласники мають більш еластичні м'язи, здатні швидше скорочуватися та видовжуватися. Все це створює основи для швидких, різноманітних по характеру й амплітуді рухів. У старших учнів стає більш виразною різниця в силі м'язів правої та лівої половини тіла. З урахуванням цього набуває значення необхідність у симетричному розвитку м'язів обох боків тулуба – це сформує повноцінний руховий апарат та буде сприяти досягненню високих результатів при виконанні різних вправ, односторонньо спрямованих стрибках, метаннях та ін.

Саме в цей період у школярів сягає максимальна різниця між фізичними показниками дівчат та юнаків. Артеріальний тиск в цей період підвищується, але у юнаків і дівчат цей процес відбувається по-різному. Якщо у юнаків підвищення АТ відбувається поступово, то у дівчат ці зміни нерівномірні.

Юнаки старшого шкільного віку на 6-8 кг важчі за дівчат та мають зріст вище на 10-12 см, їх дихальні м'язи, легені, серце та кровообіг розвинені більше, ніж у жіночої статі. Збільшення маси тіла у хлопців відбувається завдяки росту м'язів, поширюються плечі. Для дівчат старшого шкільного віку характерно розвиток тазового поясу при значно меншому зростанні плечового. Також, в порівнянні з юнаками, у дівчат спостерігається повільніше зростання сили й

м'язів стосовно ваги тіла. Тому їм складніше виконувати вправи, в яких вимагається більше напруження м'язів, наприклад: підтягування, вис, упори, лазання. Різними є їх схильності в руховій діяльності: в юнаків переважає інтерес до атлетизму і витривалості, у дівчат – до пластичних рухів.

З точки зору проблематики фізичного виховання є важливою інформація про те, що у дівчат при більшій довжині тулуба ноги коротші, ніж у юнаків [28].

Також відрізняються типи дихання: у хлопців – черевний, у дівчат – грудний. Дихальний апарат учнів старших класів по своєму функціоналу ще не досягає межі, як у дорослих. Тому при інтенсивному фізичному навантаженні в них спостерігається швидше зниження рівня насиченості крові киснем, що прискорює наступ кисневої недостатності (гіпоксемії). Старшокласники ще не здатні на тривалу затримку дихання й підтримку працездатності. Під впливом фізичних вправ дихання рідшає і стає більш глибоким, збільшується життєва місткість легень, підвищується рівень споживання кисню при максимальному фізичному навантаженні.

Хлопці мають перевагу над дівчатами в функціональних можливостях для здійснення інтенсивної і тривалої роботи. Частота їх пульсу та підвищення кров'яного тиску мають нижчі показники при фізичних навантаженнях. Також юнаки потребують менше часу для відновлення сил. Враховуючи це, організація занять з юнаками старших класів повинна передбачати заняття в умовах обмеження часу, з різноманітними перешкодами, в нестандартних умовах, на місцевості.

До 18 років обсяг серця досягає таких самих розмірів, як у дорослих; нервова регуляція діяльності серцево-судинної системи старших учнів стає досконалою, а завдяки підвищенню тонусу блукаючого нерву ЧСС в спокої досягає показників дорослих. У дівчат цей показник ще більш високий.

При тому, що процеси росту й розвитку майже наближені до дорослих, витривалість організму юнаків та дівчат 16-17 років дещо нижча. Якщо казати про опірність організму старших учнів несприятливим впливам зовнішнього середовища, то імунологічні і адаптаційні механізми їх організму ще

недосконалі. В кінці періоду старшого шкільного віку завершується формування співвідношення активності елементів ендокринної системи, характерного для дорослих.

У період юнацтва завершується розвиток центральної нервової системи (ЦНС). Безпосереднім результатом цього процесу є досягнення високого рівня досконалості аналізаторно-інтегративної діяльності кори головного мозку. Нервові процеси стають більш рухливими. При цьому продовжує залишатися деякий дисбаланс співвідношень збудження і гальмування. Збудження, як і раніше, декілька переважає над гальмуванням. Розвиток другої сигнальної системи досягає у юнаків і дівчат дуже високого рівня. Проте у вищій нервовій діяльності виникають суперечності, що мають прояв у поведінці юнаків, збуджуваності, нестійкості настрою. Іноді відмічається, нестриманість, безконтрольність поведінки. При цьому на фізичному рівні учні здатні краще розуміти структуру рухів та точно відтворювати вправи, можуть їх виконувати лише за словесними вказівками вчителя [24].

Пізнавальні здібності юнаків та дівчат старшого шкільного віку, на відміну до підліткового, більш спрямовані до логічного осмислення матеріалу – застосовуються логічні операції, як-то порівняння, зіставлення, узагальнення, класифікація, абстрагування. Формуються системи прямих і зворотних логічних зв'язків, міркувань та умовиводів, що стають більш свідомими. За відзначенням В. Казанської, пам'ять у юнацькому віці набуває характеристик пам'яті дорослої людини. Учні старшого шкільного віку вдосконалюють різноманітні засоби запам'ятовування, наприклад, логічна обробка інформації, визначення опорних пунктів, планування, складання конспекту [24; 25].

Значні зміни відбуваються й у психічній сфері старшого школяра.

Для цього вікового періоду характерні прагнення до неординарних вчинків, спрага змагання, потяг до творчості. У юнаків і дівчат закінчується формування характеру. Їх поведінка відрізняється свідомою критичною установкою, прагненням виробити власну думку, посилено формуються нові стереотипи поведінки, які стають основою рис особистості [18].

Більш об'єктивною стає самооцінка, мотиви вчинків набувають виражені соціальні риси. Коло і характер інтересів, а також потреби молодшої людини цього віку стабілізуються, виявляються і закріплюються індивідуальні особливості. Удосконалюється сприйняття інформації, стаючи більш плановим, різнобічним. Проте на ефективність навчання впливає не лише характер навчального об'єкта, але й емоційний стан юнаків. У самій мотивації навчання відбуваються якісні зміни. З розвитком мотивації розвиваються увага, здатність зосереджуватися на змісті навчальної діяльності, а також самоконтроль й саморегуляція [24].

На тлі більш стриманих проявів емоцій, менш бурхливих переживань і мінливості настрою, в юнацькому віці зміцнюється сила волі і володіння собою, з'являються наполегливість та вміння протистояти труднощам [27].

Хоча старші учні здатні на вольові прояви, вони не завжди усвідомлюють, в чому саме полягає прояв сили волі. Іноді вони вважають, що упертість та небажання підкорятися вимогам дорослих і правилам поведінки є позитивними рисами та демонстрацією вольових якостей. Вольовими вчинками юнаки іноді вважають і безглузді витівки [24].

Соціальні аспекти набувають першочергове значення у житті старших школярів. Але їх соціальна поведінка часто доволі суперечлива – вимагання особистих прав на тлі відмови від виконання обов'язків дорослої людини [24].

Також юнаки та дівчата все ще достатньо вразливі – чутливі до сприйняття своєї зовнішності, порівнюють власні фізичні дані з однолітками. Хлопці переоцінюють свої сили, часто завищують свою планку. Проте, дівчата, навпаки, стають більш чутливими, недооцінюють власні сили, невпевнені в собі, особливо у вправах, що потребують прояву рішучості та сміливості [29].

Означені вікові особливості потребують прояву тактовності й делікатності в спілкуванні – це є необхідним для становлення особистості старших школярів.

Враховуючи те, що психічні та фізіологічно-анатомічні особливості юнаків та дівчат потребують різних підходів до організації занять, розвитку

фізичних якостей, регулювання навантаження, використання методів і засобів навчання рухам, доцільною методикою є проведення тренувань з юнаками та дівчатами окремо.

Виховання стійкого інтересу до спорту в юнацькому віці є особливо актуальним, адже в цей віковий період інтенсивно формуються життєві цінності, світоглядні позиції, свідоме ставлення до різних видів діяльності та спілкування. Період юнацтва – час бурхливого розквіту фізичних здібностей людини, формування тілесної краси і рухової досконалості, досягнення близького до максимально можливого рівня розвитку фізичних якостей [33].

Саме юнацький вік відзначається як найбільш сприятливий для розвитку сили, швидкості та витривалості [13]. Тому, найбільш важливими завданнями фізичного виховання юнаків і дівчат є: розвиток силових якостей, підвищення рівня витривалості і вдосконалення техніки виконання фізичних вправ поряд з освоєнням нових видів рухів і дій. Програма фізичної активності старшого школяра повинна бути досить насиченою і різноманітною – дуже важливо урізноманітнити умови, засоби і методи тренувань [3].

Найбільш доцільними в цей період будуть заняття одночасно декількома видами спорту.

Зокрема, значні фізичні навантаження треба застосовувати достатньо обережно і з необхідними паузами для відновлення, тому, що в юнацькому віці можлива підвищена стомлюваність від інтенсивних навантажень, емоційна збудливість і дратівливість. Отож, цілеспрямовані тривалі навантаження потребують створення умов для відновлення [8; 11].

Те, що в юнацькому віці активно розвиваються основні фізичні якості, є фактом, поряд з яким наукові джерела констатують, що у старших школярів закінчують свій розвиток вестибулярні аналізатори, які відповідають за координацію рухів. Завдяки цьому відбувається утворення досконалих динамічних стереотипів, загострення м'язових почуттів, управління рухами максимально точно. Під час тренувань, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, особливої уваги потребує виховання вміння

довільного розслаблення м'язів, швидко перестроюватися й узгоджувати рухові дії [19; 26].

Ефективними засобами виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою Б. Шиян вважає змагання та ігри, сюжетні уроки, елементи туризму, створення пошукових ситуацій, відповідність навчальних завдань потребам учнів, застосування сукупності фактів та аргументів, що переконують у значущості для учнів фізичних вправ.

Важливо враховувати, що існує значна різниця антропометричних даних між школярами одного віку й статі, тому доцільний індивідуальний підхід в оцінюванні фізичного розвитку, режиму навчання, рухів, харчування та відпочинку учнів. Інтенсивність росту та його тривалість залежать від тих соціальних умов, в яких ростуть діти, підлітки, юнаки та дівчата. Здоров'я людини, в широкому сенсі, є ресурсом, який формується і розвивається в залежності від різних факторів: соціальна, культурна і природне середовище, в якій він живе [68].

Деякі фізичні ознаки, такі як зріст і статура, можуть бути результатом спадкової сімейної генетики. Генетика також може впливати на настання періоду статевого дозрівання й розвитку, а також на певні захворювання, розлади й особливі потреби [32].

В 2015 році міжнародною групою вчених було проведено дослідження, спрямоване на визначення впливу рівня фізичної активності та звичок харчування в навчальному середовищі. Вибірка була складена з 2116 школярів і студентів. Результати дослідження показали, що високий рівень фізичної активності разом з повноцінним харчуванням ведуть до поліпшення успішності в школі, що підкреслює важливість цих звичок серед шкільної спільноти [64].

Основною метою фізичного виховання школярів, які здобувають повну загальну середню освіту, є забезпечення всебічної фізичної підготовки до вступу в доросле життя, вміння практично застосовувати набуті в школі знання

та навички для зміцнення здоров'я, розвивати рухові якості, бути здатним організувати корисне дозвілля та активний відпочинок.

Взагалі, державна програма з фізичного виховання старших школярів спрямована на виконання наступних завдань:

- сприяння гармонійному розвитку організму, закріплення навичок виконання фізичних вправ, оволодіння засобами використання факторів і умов зовнішнього середовища з метою зміцнити здоров'я та протистояти стресовим ситуаціям;

- формування переконань про необхідність ведення здорового способу життя та вдосконалювати фізичну підготовку;

- забезпечення опануванням рухового досвіду завдяки засвоєнню нових рухів та вміння використовувати їх в різних умовах;

- формування знань про природу рухів, основи спортивного тренування;

- усвідомлення значення фізичного розвитку для подальших трудових успіхів, майбутнього батьківства, а також для державного захисту;

- формування самостійності, витримки, цілеспрямованості, колективної свідомості, адекватної самооцінки;

- сприяння розвитку моральної самосвідомості, особистісних якостей, навчанням основам психічної саморегуляції [39].

Отже, підсумовуючи сказане в цьому підрозділі магістерської роботи, можна констатувати, що учні старших класів відносяться до вікової категорії, якій властиве майже повне завершення росту тіла, висока ступінь розвитку фізіологічних систем організму, кінцевий етап психічної перебудови, що супроводжується зміною структури особистісних установок і мотивацій, а також соціальна трансформація, обумовлена появою нових соціальних ролей і функцій. Ця сукупність факторів має бути врахована при організації їхнього фізичного виховання та для формування нових стимулів фізичного вдосконалення.

1.2. Характеристика оздоровчої позакласної роботи на етапі здобуття повної загальної середньої освіти

Основними оздоровчими завданнями фізичного виховання учнів, що навчаються в старших класах повної загальної середньої школи, є покращення функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. Але існує дефіцит часу, відведений на заняття фізичною культурою в рамках шкільної програми. Заповнити нестачу рухової активності юнаки та дівчата можуть в вільний час не тільки самостійно (ранкова гімнастика, біг, велосипед, лижі та ковзани), але й приймаючи участь у різноманітних позаурочних спортивно-оздоровчих заходах або за допомогою додаткових занять у шкільних спортивних секціях та гуртках [33].

Позаурочне фізичне виховання потребує індивідуального підходу та допомагає забезпечити потребу особистості в самореалізації, здобути додаткові знання та навички. Також це вирішить одну з основних педагогічних задач – залучити юнаків та дівчат до регулярних занять спортом [33].

Позакласна виховна робота є невід'ємною частиною системи освіти, але не включає обов'язкових звітних показників, а її навчальний план має рекомендований характер. Саме це є показником добровільності участі та спрямовує юнаків та дівчат до розвинення навиків самостійної роботи, а вчитель фізичної культури здійснює лише безпосереднє організаційне й методичне керівництво [22].

Фізичне виховання в нашій країні регламентується Наказом № 458 Міністерства освіти і науки України від 02.05.2005 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України». В пункті 1.5 цього Наказу позначено, що «Фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів: обов'язковий (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної

культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі «Фізичне виховання», та позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості» [40].

Керують фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі безпосередній керівник закладу, заступник директора з виховної роботи та педагог-організатор. Вчитель фізичного виховання несе відповідальність за виконання навчальної програми, спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, формування звичок здорового способу життя, відповідає за створення умов для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення учнів, забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення позаурочних форм фізичного виховання, використовує в своїй роботі сучасні методики навчання та виховання, організовує та проводить позакласну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями класів, в яких викладає, відповідно до загальношкільного плану, здійснює підготовку та участь команд класів, в яких викладає, у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, бере участь у роботі шкільного клубу (осередку) Спортивної спілки учнівської молоді, проводить роботу з підготовки із числа учнів суддів з видів спорту, підтримує зв'язки з батьками та тренерами учнів [40].

Документально позакласна оздоровча робота регламентується загальним шкільним річним планом позаурочного фізичного виховання або розділом з нього та календарем, в якому позначаються всі спортивно-масові заходи та розклад занять секцій.

В загальному річному плані школи передбачено:

- аналіз минулорічної роботи та завдання на наступний;
- організаційна та навчальна робота;

- впровадження оздоровчих заходів на протязі навчального дня;
- організація спортивно-масової роботи та змагань;
- впровадження медичного контролю;
- заходи з просвітницької роботи;
- господарська діяльність (прибирання спортивних залів).

У календарі спортивно-масових заходів передбачено внесення шкільних змагань, розклад та план занять секцій на навчальний рік [15].

Позакласна робота з фізичного виховання на етапі здобуття учнями повної загальної середньої освіти має такі основні завдання:

- закріпити та поглибити набуті в процесі навчання знання;
- поширити загальноосвітній кругозір;
- сформувати інтерес до спорту та інших галузей;
- виявити та розвинути індивідуальні творчі здібності та нахили;
- організувати культурний відпочинок та дозвілля учнів;
- поширити виховний вплив на школярів.

Треба відзначити, що заняття оздоровчою фізичною культурою позитивно позначаються не тільки на фізичному стані. В 2015 році міжнародною групою вчених було проведено дослідження, спрямоване на визначення впливу рівня фізичної активності в навчальному середовищі. Вибірка була складена з 2116 старших школярів і студентів. Результати показали, що високий рівень фізичної активності разом з повноцінним харчуванням ведуть до поліпшення успішності в школі, що підкреслює важливість цих звичок серед шкільної спільноти [64].

Треба враховувати, що спонукати юнаків та дівчат старших класів до занять фізичною культурою може тільки природний інтерес. Самі він є одним із найсильніших мотивів спрямованості та виключає застосування примусу, активізує процеси сприйняття, запам'ятовування, мислення [50].

Вже позначалось, що для позаурочних фізичних занять характерна добровільність, тому особливо важлива роль у формуванні стійких інтересів учнів відводиться прикладу самого вчителя фізичної культури – його культурі,

професійності, розумінню учнів, умінню встановлювати доброзичливі відносини, виявляти енергійність, мажорність настрою. Про те ж свідчать результати дослідження вчених Мурсійського університету, Іспанія, – «вчитель грає ключову роль в досягненні успіху в будь-якій ціннісній програмі навчання» [32; 69].

Існують колективні та індивідуальні форми позакласних занять, що проводяться до та після уроків, в режимі шкільного дня, у вихідні, під час канікул та можуть охоплювати учнів як з одного так і з різних класів. Також, до оздоровчих позакласних заходів відносяться спортивні конкурси, ігри, вікторини, «веселі старты», фізкультурні свята. В таких заходах можуть брати участь і батьки учнів, і вчителі.

Якщо казати про підтримання високого рівня активності учнів на протязі навчального дня, то основними формами роботи з фізичного виховання є: гімнастика до начала занять, фізкультурні паузи, фізичні вправи та рухливі ігри на перервах. Такі оздоровчі заходи забезпечують підтримання оптимальної працездатності під час навчального процесу, знімають м'язове й розумове напруження, допомагають повернути увагу, вдосконалюють техніку рухів, покращують загальний стан здоров'я школярів [57].

Фізичні вправи протягом навчального дня організуються серед учнів класу класним керівником. Проводити заняття можуть старшокласники-інструктори, методичне керівництво здійснює вчитель фізичного виховання. Потрібно дотримуватися методичних умов при організації фізкультурних хвилинок: комплекс повинен передбачати насамперед вправи для м'язів спини та рук, допомогти посилити кровообіг, активізувати дихання, зняти загальне напруження. Корисно такі вправи робити юнакам та дівчатам і під час навчальної праці вдома, кожну годину протягом 15 хв. [55].

Заплановані в шкільному календарі години здоров'я найефективніше проводити на свіжому повітрі. Учні займаються в спортивній формі, вчителі можуть робити вправи разом з учнями або окремо. Організація й розміщення такого оздоровчого заходу в режимі шкільного дня потребує взаємозв'язку з

іншими формами занять, враховуються часи прийому їжі та відпочинок. Перевага надається іграм та вправам, які цікавлять учнів. Наприклад, старші учні віддають перевагу вправам з м'ячем – кидки в баскетбольне кільце, гандбольні ворота, удари м'яча по футбольних воротах, вправи на тренажерах та біг.

Продовжуючи тему мотивації, важливо зазначити, що у системі фізичного виховання та спортивно-масової роботи з учнями значне місце займали і продовжують займати спартакіади школярів, зимові та літні спортивні ігри, а також змагання з різних видів спорту. Метою проведення змагань є не тільки порівняння спортивних досягнень серед учнів, а й те, що саме вони створюють конкуренцію, яка є основною пружиною розвитку. Процес змагань організовує та згуртовує колектив, спрямовує на досягнення успіху, вчить перемагати та зазнавати поразки. Сама атмосфера, присутня на змаганнях, демонструє важливість занять фізичними вправами [55].

Такий напрямок позакласної оздоровчої роботи як гуртки загальної фізичної підготовки або лікувальної фізкультури керуються вчителем фізичної культури або методистом з лікувальної фізкультури. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень та можуть містити естафети, рухливі ігри, елементи спортивних ігор, різноманітні фізичні вправи з окремих видів спорту. Наприклад, використання вправ загальної гімнастики та акробатики надзвичайно позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей. Відвідування гуртка загальної фізичної підготовки не тільки залучає учнів до регулярних занять фізичними вправами, впроваджує фізкультуру в щоденний побут, але й сприяє в підготовці школярів до задачі нормативів шкільної програми з фізкультури [19; 38].

Під час планування тренувальної програми для юнаків та дівчат 16-17 років важливо враховувати, що інтерес старших школярів буде набагато вище, якщо вони будуть бачити результати занять. Для реалізації цієї мети заняття треба насичувати різноманітними вправами та постійно ускладнювати їх.

Також важливий індивідуальний підхід, який дозволить давати учню вправи для зміцнення тих груп м'язів, які того потребують [23].

Також, для учнів старшого шкільного віку створюються спортивні гуртки і клуби по фізичних інтересах. Дуже популярні серед старших школярів різноманітні спортивні секції. Вони організуються спеціально для тих учнів, які бажають регулярно займатися тим чи іншим видом спорту.

При створенні спортивної секції насамперед необхідно враховувати наявні умови – чи дозволяють вони забезпечити їх успішну роботу: наявність спортивної бази та фахівців, які можуть проводити заняття. Тренування в секціях проводяться 2–3 рази на тиждень. До зарахування в секцію учні обов'язково повинні пройти медичний огляд у лікаря в школі або відвідати поліклініку за місцем проживання.

Треба зазначити, що особливий інтерес у юнаків та дівчат старшого шкільного віку викликає такий напрямок позакласного фізичного виховання, як спортивні та рухливі ігри, що проводяться в позаурочний час в шкільних секціях та гуртках.

Навчальною програмою з фізичної культури вітчизняної загальної освітньої школи передбачено використання завдань ігрового характеру зі спортивно-масової роботи, а саме рухливих, спортивних ігор та естафет для учнів 5 – 7 класів та спортивних ігор для учнів 8–11 класів.

Науковці і методисти України, які працюють у галузі спортивно-масової роботи, пропонують свої методичні поради та рекомендації для учнів різного віку щодо впровадження рухливих і спортивних ігор у практику загальноосвітніх шкіл [12; 48].

Ігри здатні в комплексі розвивати більшість фізичних якостей – швидкість, гнучкість, витривалість, силу, спритність, впливають на функціональний стан сенсорних систем [4; 10; 17]. В іграх, що асоціюються із окремими видами спорту, яскраво проявляється робота різних аналізаторів, що сприяє розвитку кори головного мозку, а також створює умови для появи тимчасових зв'язків, підвищення рухливості нервових процесів [18; 49].

Вчені стверджують, що рухливі і модифіковані спортивні ігри здатні створити сприятливі умови для активного відпочинку. Також рекомендується їх застосування у реабілітаційних цілях [3].

Треба відзначити, що в більшості спортивних та рухливих ігор основною вимогою від учасників є прояв швидкості внаслідок реакції на різні подразники: звукові, зорові або тактильні сигнали, а також в ситуаціях раптових зупинок, затримок й відновлення рухів, необхідності подолати невеликі відстані в найкоротший час [8].

Ігри, в яких структура і характер рухів подібні діям і вправам у гімнастиці, легкій атлетиці, спортивних іграх, плаванні, лижному спорті формують такі рухові навички, що легко трансформуються при умовах більш поглибленого освоєння техніки рухів конкретних видів спорту і полегшують опанування нею [18].

Сюжетні ігри вікову категорію учнів 16-17 років не цікавлять, тому ігри зі змагальним початком займають головне місце.

Завдяки тому, що обстановка в грі постійно змінюється, учасники мають проявляти швидкість реакції, вміння перейти від одних дій до інших. Також важливим виховним аспектом ігор є вплив на морально-вольові якості старшокласників. Взаємодія в колективі сприяє розвитку почуття солідарності, товарищескості та відповідальності за дії один одного. Але необхідно враховувати, що фізичні можливості дівчат в ігрових діях, що вимагають прояву сили, швидкості, координації рухів, витривалості, менше, ніж у юнаків [53].

Для рухливої або спортивної гри характерні креативні рухові дії. Обмеженням в грі є її правила (загальноприйняті або встановлені тим, хто керує грою). Правила створюють умови для подолання труднощів при виконанні визначеної мети [44; 49].

Обов'язковою є умова організації гри таким чином, щоб в учасників переважали позитивні емоції, тому що негатив стає на перешкоді нормальному

ходу нервових процесів, з'являються стреси, які здатні нашкодити здоров'ю [8; 55].

Школярі старших класів здібні до більш абстрактного мислення та аналітичності дій. Особливу привабливість ігор бачать ті юнаки та дівчата, які остаточно сформували свій інтерес до занять якимось видом спорту, а такі додаткові заняття дають можливість вдосконалювати свої навички в обраному виді. Наприклад, вдосконаленню гнучкості сприяють ігри, пов'язані з частою зміною напрямку руху. В іграх можуть застосовуватися короткі прискорення з раптовими змінами напрямку руху або його затримками; метання; подолання перешкод стрибком, опором силою; дії, що вимагають уміння застосовувати різноманітні рухи, набуті в процесі спеціальної фізичної підготовки [18].

Таким чином, систематична організація та правильне проведення рухливих та спортивних ігор в позаурочний час створює додаткові позитивні умови для динамічного фізичного розвитку та вдосконалення рухових дій юнаків та дівчат, а виконання різних ролей учасниками ігор розвиває їхні організаторські навички. Також, треба відмітити, що тренеру або педагогу з фізичної культури, особливо важливо після завершення гри відзначити найактивніших, найспритніших учасників, а також успіхи і прогрес інших гравців [17; 34; 42; 48; 59].

Слід зазначити, що дуже популярні серед старших учнів в українських школах спортивні гуртки та секції з боксу, боротьби, легкої атлетики та з ігрових видів спорту – баскетболу, волейболу, гандболу, футболу, тенісу.

Шкільні секції з легкої атлетики залюбки відвідують як юнаки, так і дівчата. Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невіддільними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей. Виконання легкоатлетичних вправ вкрай необхідні в юнацькому віці, оскільки

вони створюють сприятливі умови для підвищення функціональних можливостей організму та забезпечують його високу працездатність [1].

Основний вид легкої атлетики – біг. Він, в залежності від темпу, по-різному впливає на людський організм. Наприклад, повільний, довготривалий біг на відкритому повітрі чи на природі має оздоровчий ефект. Швидкий, спринтерський біг розвиває швидкість та силу; середні та довгі бігові дистанції сприяють розвитку витривалості; бар'єрний біг – спритності та вдосконалює рухову координацію. У процесі занять бігом виховуються вольові якості, вміння розраховувати свої можливості, вміння долати перешкоди – а це все вкрай важливі навички для розвитку старшокласників.

Такий напрямок позакласної оздоровчої роботи як гуртки та секції з єдиноборств, є також дуже популярними, особливо серед юнаків. Наприклад, заняття з боротьби в спеціальному залі при школі дозволять учням освоїти програму, яка містить в собі спеціальні вправи для борців: вміння правильно падати, опановувати акробатичними елементами, а також кидками в положенні «стоячи» і «лежачи» і вміння застосовувати їх на килимі і в екстремальних ситуаціях. Слід зазначити, що, крім основних занять, юні спортсмени в великому обсязі виконують допоміжну спеціальну навчально-тренувальну роботу під час щоденної зарядки, що включає біг, вдосконалення спеціальних якостей і елементів спортивної техніки. А спеціальні виховні заходи повинні бути спрямовані на підвищення психологічної стійкості юнаків та дівчат, здатності мобілізуватися на виконання поставленої мети, сміливо і рішуче вступати в поєдинок з сильним противником, переносити труднощі і негаразди.

Дослідження як вітчизняних, так і іноземних науковців вказують на користь занять школярів ігровими видами спорту.

Наприклад, результати свідчать про те, що рухова активність є основним фактором покращення фізичного стану та надання допомоги організму в адаптації до несприятливих умов навколишнього середовища. Експериментальна група складалась з 215 школярів, що живуть в екологічно несприятливих районах неподалік Чорнобильської зони. Результати

експерименту доказали, що позакласні спортивні заходи в школах покращують здоров'я учнів, рівень їхньої фізичної та розумової працездатності, а заняття баскетболом найбільш ефективні в умовах високої радіації, ніж традиційні практики [63].

Також важливою є інформація щодо висновків, які зробили українські науковці, досліджуючи спортсменок-баскетболісток. Заняття баскетболом підвищують загальний рівень здоров'я дівчат, розвивають дихальні та скелетні м'язи, сприяють правильній фіксації внутрішніх (в тому числі жіночих статевих) органів завдяки бігу та регулярним стрибкам [66].

Ще одне дослідження впливу занять баскетболом проводилося на базі Білоцерківського національного аграрного університету. В експерименті взяли участь 32 хлопці віком від 17 до 21 року. Результати експерименту продемонстрували, що регулярні заняття баскетболом (4 години на тиждень) добродійно впливають на всі системи організму. Під час гри активізується робота серцево-судинної системи, дихального апарату, ендокринних залоз, нервова система і т. д. Юнаки, які мали надмірну вагу, позбавилися її, покращилася концентрація уваги, координація рухів та вміння тримати рівновагу. Основні переваги аматорського баскетболу, як ефективного засобу оздоровчої діяльності, полягають в наступному: природність рухів під час гри (ходьба, біг, стрибки, кидки м'яча в кошик); його висока емоційність, яка досягається коштом постійних змін в ігровому середовищі та конкурентний характер гри; розвиток фізичних, психічних та психофізіологічних якостей. В процесі тренування в секції баскетболу у юнаків поліпшилися такі фізичні якості, як швидкість, витривалість і спритність [70].

Треба зазначити, що баскетбол є одним з розділів шкільної програми і представлений як обов'язковий вид спорту в державному освітньому стандарті. Він також є одним з провідних видів спорту в організації позакласної секційної роботи в загальноосвітніх установах.

Різноманітний вплив під час гри в баскетбол стимулює дозрівання клітин нервової системи та покращує нервові взаємозв'язки. За рахунок

динамічної ігрової ситуації, основною формою діяльності мозку в змінних умовах є не відпрацювання стандартних навичок, а творча діяльність – рішення тактичних завдань з миттєвим оцінюванням ситуації та вибір відповідних дій.

Навчання складній техніці гри ґрунтується на придбанні на початковому етапі найпростіших умінь поводження з м'ячем. Спеціально підібрані ігрові вправи створюють необмежені можливості для розвитку координаційних здібностей: орієнтування в просторі, швидкість реакцій і перестроювання рухових дій, точність диференціювання, відтворення і оцінювання силових і часових параметрів рухів, здатність до погодження рухів в цілісній комбінації. У віці гравців-баскетболістів 16-17 років необхідно удосконалювати індивідуальні та командні взаємодії в нападі та захисті [2; 27].

Волейбол також є дуже популярною спортивною грою в шкільному юнацькому середовищі як серед хлопців, так і серед дівчат. Гра у волейбол вимагає від учасників пильної уваги до м'яча, швидкості реакції, тренує зорово-моторну координацію. Фізична активність пов'язана з грою в волейбол, зміцнить верхню частину тіла, руки і плечі, а також м'язи нижньої частини тіла. Гра в волейбол також покращує серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки швидким змінам темпу та напрямку, волейбол ставить велику кількість вимог до технічних та фізичних навичок гравця. Під час гри гравці зобов'язані атакувати, подавати, перенаправляти, блокувати м'яч. Ці навички вимагають гнучкості, гарного балансу, сили верхньої та нижньої частини тіла та швидкості, щоб грати ефективно. Боб Міллер в своїй книзі «Керівництво по волейболу» відзначає, що заняття волейболом навчає навичкам, які допомагають з'єднатися з м'ячем і рухатися так, щоб не дозволити протидіючій команді набирати бали.

Як і інші командні ігри, волейбол допомагає гравцю відчути себе частиною групи, яка працює для досягнення спільної мети. Піт Уейт, автор «Агресивного волейболу», додає, що волейбол є надзвичайно грою, що

захоплює, яку багато спортсменів обирають саме заради можливості бути активним і спілкуватися з друзями [71].

Щодо деяких особливостей тренування старших школярів в секції з волейболу можна зазначити, що пропонується приділяти більше уваги словесному методу при навчанні руховим діям учнів із сильним типом нервової системи та використовувати метод показу для учнів зі слабким типом. Це продемонстрували дослідження, які провели українські та польські вчені при участі 22 жінок-волейболісток віком 16-18 років. В результаті експерименту було знайдено надійне позитивне співвідношення між показником збалансованості нервових процесів спортсменки та їх здатністю до координації рухові дії. Показники динамічності, рухливості, лабільності нервових процесів особливо сприятливі для прояву координаційних здібностей у спортивних іграх та волейболі зокрема. Уміла психологічна регуляція та цілеспрямовано сформовані компенсаторні механізми усунуть недоліки нервової системи гравців [62].

Розглянемо ще один напрямок оздоровчо-виховної позакласної роботи для старших школярів – футбольні секції.

Традиція створення футбольних секцій в українських школах існує багато років – цей вид спорту є дуже популярним серед різних вікових категорій учнів. Серед загальних переваг відвідування футбольної секції можна відзначити, що цей вид спорту допомагає укріпити серцево-судинну систему, підвищити міцність кісток, поліпшити м'язову силу і тонус, покращити координацію, скинути надлишкову вагу. Все це відбувається завдяки комбінації бігу та ходьби, прискоренням на короткі дистанції та ударам ногами по м'ячу.

Всупереч розхожій думці гра в футбол останнім часом також дуже активно поширюється й серед дівчат-школярок, особливо старшого віку. Взагалі, жіночий організм здатний протистояти енергійним фізичним навантаженням, властивих футболу, але вони повинні бути короткочасними, а підхід в тренуванні дівочої футбольної команди потребує врахування багатьох

факторів. Дослідження, яке проводилось на базі кафедри футболу Львівського державного університету та в якому взяли участь 40 жінок-футболістів I класу у віці 18-20 років визначило, що систему спортивних тренувань для жінок-футболісток потрібно вдосконалювати та розвивати, враховуючи біологічні особливості жіночого організму, найважливішим з яких є гормональна перебудова під впливом менструального циклу [65].

Крім врахування фізіологічних особливостей старших школярів, також треба зазначити, що в юнацькому віці на хлопців та дівчат ще може впливати підліткова криза, що може позначатися на їх мотивації та спортивних результатах. Тому, як підкреслили результати дослідження, проведеного науковцями Неаполітанського університету в 2018 році, та в якому брали участь 20 спортсменів-футболістів 15-17 років, роль тренера– наставника та його вплив на гравців надважливий – він повинен сенсibilізувати спортсменів, навчити керувати успіхами та можливими невдачами, мотивувати, підкреслюючи важливість зусиль та зосередженості, як в плані атлетичних фаз (техніки та тактики) так і контролю над емоціями та рухами, не орієнтуючись на зовнішні впливи як фактори невдачі [67].

Підсумовуючи сказане, можна зробити такий висновок: розглянуті питання організації позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в українських школах свідчать про багатогранність форм і методів цієї роботи.

Безумовно, така виховна робота вимагає великої спільної праці всього педагогічного колективу школи, а особливо вчителів фізичного виховання. Оздоровча виховна робота та тренування повинні бути позитивними, цікавими, пізнавальними та дієвими, мати цілі, пов'язані з віком та особистісними якостями кожного школяра. Вчитель фізичної культури та тренер спортивної секції повинні мати авторитет, бути емпатичними, вміти мотивувати, стимулювати та бути захопленими.

Важливо створити умови, що зацікавлять школярів на етапі здобуття повної загальної середньої освіти та створять мотивацію для регулярних занять

фізкультурою та спортом і поза школою, формуючи у юнаків та дівчат прагнення вести активний спосіб життя та зміцнювати своє здоров'я.

1.3. Традиції використання модифікованих спортивних ігор у позакласній оздоровчій роботі з учнями повної загальної середньої освіти

Попередній аналіз наявних методичних матеріалів, а також досвід нашої роботи показує, що модифіковані спортивні ігри, хоча і присутні в програмах позакласних гуртків та секцій, але в багатьох програмах автори-розробники виділяють їм мало часу або ж спостерігається недостатня кількість модифікованих спортивних ігор, які не тільки привнесуть різноманітність в тренувальний процес, але і значно підвищать його ефективність.

Відзначимо, що під модифікованими спортивними іграми розуміємо ігри, що відтворюють специфіку ігрової діяльності у футболі, баскетболі, волейболі або гандболі, проте відрізняються від класичних спортивних ігор або зміненими правилами, або ускладненими умовами проведення, або поставленими завданнями ігрової діяльності.

Отже, після розгляду модифікованих спортивних ігор, як засобу формування інтересу в учнів до спортивно-масової роботи, проаналізуємо декілька програм, що впроваджують шкільні гуртки та секції зі спортивних ігор в рамках позаурочного фізичного виховання.

Організація та проведення модифікованих спортивних ігор, як частина спортивно-масової роботи та фізичного виховання в ЗОШ України є дуже актуальною темою для школярів будь-якого віку. «...гра, на відміну від суворо регламентованих рухів (наприклад, гімнастики), завжди пов'язана з ініціативним моментом розв'язування завдань. Це є привабливим для учасника, а для керівника пов'язано з розв'язуванням навчальних завдань» – це висловив П. Лесгафт ще в XIX сторіччі [31]. Без сумніву, для школярів різного віку, гра, а спортивна або рухлива особливо, є серйозним навчальним заняттям.

Необхідно відзначити, що результат безпосередньо залежить від того, як організована гра. Під час проведення ігор викладач повинен спостерігати, щоб процес не був одноманітним, а учні не нудьгували. Бо свого часу К. Д. Ушинський зазначав: «Дитина втомлюється не від самої діяльності, а від її одноманітності, тому потрібно протягом заняття чергувати різні види діяльності» [57].

В період 80-90 років минулого сторіччя ряд методистів, серед яких Р.Мозола, М. Радченко, М. Мокрієва, А. Демчишин, Н. Козленко практикували наявні посібники та пропонували свої, в яких зазначалась важливість використання рухливих та спортивних ігор як на шкільних уроках фізичного виховання, так і під час позаурочних занять.

Науковці й методисти з фізичного виховання зазначають, що гра починається, триває певний час і завершується, коли час мине або ігрові завдання реалізуються, а учні отримують відповідне фізичне навантаження. Щодо тривалості гри, залежно від її складності й інтенсивності рухових дій, наприклад, М. Дубовис рекомендує орієнтовно 20-25 хв. для школярів середньої та старшої вікової категорії [43].

Серед запропонованих методистами загальних рекомендацій до проведення ігор з учнями загальноосвітніх шкіл:

- зважати на темп рухливої або спортивної гри. Це особливе завдання інструктора або тренера, тому що від добору швидкості рухів для різних ігор залежить їх ефективність;

- поєднувати в одному занятті ігри різної спрямованості (за ступенем складності змісту гри й виконуваних елементів і рухів, за фізичними якостями та видами рухів);

- заповнювати гру паузами для відпочинку й дихальними вправами для розслаблення;

- враховувати зацікавленість учнів, бажання брати участь у тій чи тій грі;

- уникати надмірної м'язової напруги й тривалого затримування дихання;

– прагнути, щоб гра викликала тільки позитивні емоції, оптимізувала роботу нервової системи, не занадто навантажувала пам'ять і увагу [12].

Отже, розглянемо декілька навчальних програм гуртків та секцій зі спортивних ігор, що пропонуються для юнаків та дівчат, що навчаються в 10-11 класах повної загальної середньої школи.

Наприклад, в навчальній програмі, рекомендованій Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України, для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів головною метою є: сформувати фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я школярів, фізичну культуру особистості засобами футболу, надати можливість юнакам та дівчатам опанувати найпростішими елементами футболу на основі поглибленого вивчення шкільної програми з футболу, розвинути основні фізичні якості та рухові здібності, підвищити рівень фізичної підготовленості учнів [39].

З точки зору спортивних результатів програмою передбачено забезпечити відбір обдарованих дітей та наступність і безперервність в їх футбольній освіті, що є вкрай важливим.

Програмою тренувань для учнів 10-11 класу передбачено ознайомлення юнаків та дівчат з історією та розвитком українського та закордонного футболу; технічна та тактична підготовка юних футболістів, особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат) та вплив занять футболом на організм людини.

Цією програмою пропонується загальна фізична підготовка, що містить вправи в парах, трійках або в групах; біг на різні дистанції та на витривалість; стрибки з місця у довжину/висоту; акробатичні елементи; вправи з навантаженням; колові та зустрічні естафети з перешкодами, збиранням або розставленням предметів, ловінням/киданням м'яча, бігом/стрибками в різних поєднаннях, метанням у ціль; ігри з м'ячем; вправи на гімнастичному приладді та присідання.

Спеціальна фізична підготовка футболістів, передбачена цією

програмою, також доволі різнобічна та спрямована на розвиток у старших школярів швидкості, координації рухів, спритності, сили та витривалості.

Освоєнню технічних прийомів та тактиці гри приділяється багато уваги – юнаки та дівчата зможуть виконувати складні комбінації, швидко оцінювати позиції партнерів і гравців команди суперників та діяти без затримки. Індивідуальні та групові тактичні дії освоюються в двійках та трійках при умовах взаємодії захисту й нападу, під час виконання одними атакуючих, а іншими – захисних.

Під час реалізації передбаченого вмістом даної програми рекомендовано на кожному етапі тренувань застосовувати різноманітні рухливі ігри («Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «День-ніч», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки»), двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та грати в гандбол, баскетбол, волейбол та інші спортивні ігри, але за спрощеними правилами та з елементами футболу.

Реалізація цієї програми передбачає тренування в обсязі 2 годин на тиждень (78 годин за навчальний рік).

Наступною розглянемо програму для секції з волейболу для учнів 5-11 класів, що пропонується для реалізації в Красноозерській СЗШ [51].

Крім основної мети – вивчити спортивну гру волейбол на поглибленому рівні, програмою заплановано виконання наступних завдань: зміцнити здоров'я та сприяти правильному фізичному розвитку школярів, виховати в них волю, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, почуття дружби та колективізму, прищепити учням організаторські навички, відібрати кращих учнів для ДЮСШ.

Теоретичною підготовкою передбачено ознайомлення школярів з виникненням та розвитком сучасного волейболу. Також акцентується увага юнаків та дівчат на раціональному добовому режимі, гігієні сну, здоровому харчуванні, прийомах загартовування та найпростішому самомасажу.

Учнів знайомлять з правилами гри в волейбол, основам суддівської термінології та жестів, видами змагань.

Практичними заняттями передбачено:

– загальна фізична підготовка: стройові вправи, основна стійка, перехід з кроку на біг та навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком і бігом, акробатичні та гімнастичні вправи з предметами та без для м'язів рук/плечей/ніг, черевного преса, тазостегнових суглобів, тулуба і шиї, лазіння по канату та гімнастичній стінці, змішані виси; з'єднання акробатичних вправ в нескладні комбінації, вправи на батуті.

– легкоатлетичні вправи: біг з прискоренням, естафетний біг з етапами, біг з перешкодами, крос, різноманітні стрибки, метання, вправи в висах і упорах.

Також до загальної фізичної підготовки включаються наступні ігри: рухливі – «Салки», «Карасі і щука», «Вовк у рові», «Третій зайвий», «Вудка», «Перегони м'ячів», «Влучно – в ціль», «Рухома мета», «Естафета з бігом», «М'яч середньому», «Естафета баскетболістів», «Зустрічна естафета», кругові і комбіновані естафети; спортивні – баскетбол і ручний м'яч; гра у волейбол у зменшеному складі.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток м'язів і швидко-силових якостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності, стрибучості школярів.

Для засвоєння технічних і тактичних навичок цією програмою передбачено гру в нападі та захисті, виконання дій без м'яча та з м'ячем, елементи блокування.

Заняття з технічної, тактичної, загально-фізичної підготовки проводяться в режимі навчально-тренувальних по 1,5-2 години в тиждень.

Треба зазначити, що серед спортивних ігор фахівці з фізичного виховання і спортивно-масової роботи також відокремлюють баскетбол, як гру, яка є надзвичайно популярною серед юнаків та дівчат старшого шкільного віку [56].

Отже, розглянемо Додаткову загальноосвітню загальнорозвиваючу програму фізкультурно-спортивної секції «Баскетбол» для школярів 16-17

років [46].

Основною метою автори бачать надати школярам поглибленні знання про спеціальні прийоми та дії під час гри в баскетбол, а також виховати моральні й вольові якості та вдосконалити функціональні можливості організму учнів, сформувати навички здорового способу життя. Основними завданнями цієї програми є: прищепити інтерес до баскетболу, навчити спеціальним прийомам і діям юних баскетболістів; розвинути загальні і спеціальні здібності: витривалість, силу, швидкість, гнучкість, спритність, координацію, влучність; розвинути впевненість в собі; розвинути формування позитивної психології спілкування і взаємодії в команді.

Теоретична частина знайомить учнів з історією виникнення та розвитку баскетболу, технікою безпеки на заняттях та правилами суддівства.

Загальна фізична підготовка включає вправи на загальний розвиток: вправи для м'язів рук і плечового поясу; вправи для тулуба і шиї; вправи для м'язів ніг і тазу: з власною вагою, в парах з партнером, з предметами (набивний м'яч, фітбол, гімнастична палиця, обруч, м'ячі різного діаметру, скакалка), на снарядах (перекладина, опорний стрибок, стінка, лава, канат); гімнастичні та акробатичні вправи – перекиди, стійки, перевороти, перекати; легкоатлетичні вправи – біг, стрибки, метання; естафети, подолання смуги перешкод; рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка складається з комплексу вправ для розвитку швидкості, спеціальної витривалості, швидко-силових якостей, спритності.

Друга половина тренувального часу в цій програмі орієнтована на засвоєння юнаками та дівчатами основ техніки і тактики баскетболу – стійка гравця, пересування в стійці, повороти на місці, зупинка стрибком; ловля і передача м'яча 2-ма руками від грудей на місці, в парах, трійках, те ж зі зміною місць. Також школярі вчаться взаємодії гравців при передачах м'яча, веденню м'яча на місці правою і лівою рукою, зі зміною напрямку і швидкості руху та з

обведенням стійок, виконання штрафного кидка та багатьом іншим прийомам в захисті й нападі.

Реалізація цієї програми передбачає проведення занять: 2 години на тиждень, на рік 72 години, термін реалізації програми – 1 навчальний рік.

Наступним розглянемо гурток «Спортивні ігри», що створений в Муніципальній загальноосвітній установі – Воліпельгінська середня загальноосвітня школа, та який пропонує школярам одразу декілька напрямків для позаурочних занять: міні-футбол, волейбол, баскетбол [58].

Основні задачі гуртка: розвиток якостей, необхідних школярам для самовдосконалення, саморозвитку в процесі оволодіння спортивними іграми; зміцнення здоров'я, загартовування організму, сприяння правильному фізичному розвитку, виховання звички до систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Навчально-тематичний план гуртка «Спортивні ігри» у всіх напрямках ігор включає знайомство з технікою безпеки, вивчаються правила гри та змагань. Також школярі займаються загальною фізичною підготовкою, бігають з прискоренням та на дистанції 30, 60, 100, 200, 1000, 1500 м.

На заняттях з футзалу учні вчать грати в нападі та в захисті; ударам по м'ячу на дальність і влучність; веденню м'яча, обведенню та ударам по воротах, ударам по м'ячу головою; тактичним діям в захисті на нападі; індивідуальним та груповим тактичним діям.

На тренуваннях з баскетболу юнаки та дівчата засвоюють техніку передачі м'яча в парах і трійках, техніку виконання кидків в кільце різними засобами та кидків з під кільця, вчать передавати м'яч в русі в парах, ведення – два кроки-кидок, виконання штрафного кидка (техніка), техніка володіння м'ячем; техніка захисту та нападу (індивідуальні та групові дії); командні дії, взаємодія; індивідуальні та групові тактичні дії.

Заняття за напрямком «Волейбол» передбачає освоєння школярами стійок та переміщень; передачі та подачі м'яча через сітку; прийом м'яча;

нападальний удар, блокування (технічні прийоми); прийом м'яча після подачі та тактичні дії; взаємодія гравців; індивідуальні та групові тактичні дії.

Отже, аналізуючи розглянуті програми шкільних гуртків та секцій, можна зазначити, що серед пріоритетних завдань оздоровчої позакласної виховної роботи у всіх закладах були запропоновані наступні:

- сформувати у старших школярів стійкий інтерес до постійних занять спортом і подальшого самовдосконалення, навчити основним принципам здорового способу життя;

- виховати волю, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, колективізм, почуття дружби, проявити організаторські здібності.

Також спільним у всіх програмах є те, що матеріали подаються в трьох основних розділах: основи знань (теорія); загальна і спеціальна фізична підготовка; техніка і тактика гри.

Також треба відзначити, що в розглянутих програмах футбольного гуртка та волейбольній секції приділяється достатньо уваги як спортивним/рухливим, так і модифікованим спортивним іграм. В секції «Баскетбол» програмою передбачено використання під час тренувального процесу тільки модифікованих спортивних ігор, як частини загально-фізичної підготовки і в обмеженій кількості часу. В програмі гуртка «Спортивні ігри» тематикою занять взагалі не передбачено використання модифікованих спортивних ігор у напрямках «волейбол» та «баскетбол», а це робить тренування більш одноманітними і може позначитися не тільки на результатах, але й на загальній зацікавленості юнаків та дівчат до відвідування цього гуртка.

РОЗДІЛ 2

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання дослідження

Мета дослідження: науково обґрунтувати доцільність включення модифікованих спортивних ігор в програму гуртка «Спортивні ігри».

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Вивчити сучасну науково-методичну літературу і методичні розробки з проблематики роботи.
2. Розробити програму використання модифікованих спортивних ігор.
3. Перевірити ефективність розробленої програми в педагогічному експерименті.

2.2. Методи дослідження

У дослідженні використано наступні методи:

1. Аналіз наукових і методичних джерел з проблематики дослідження.
2. Педагогічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

У ході виконання першого завдання дослідження – аналізу науково-методичної літератури, опрацьовано понад 74 наукових джерела. Результатом аналізу цих джерел стало:

- обґрунтування актуальності вибраної теми, формулювання гіпотези, мети і завдань, а також добір адекватних методів дослідження;
- характеристика ігор як засобу фізичного виховання;
- визначення анатомічних, функціональних, рухових та психічних особливостей юнаків та дівчат старшого шкільного віку;

– визначення загальних методичних моментів, що стосуються використання модифікованих спортивних ігор під час позакласної роботи в спортивних гуртках.

У нашому дослідженні педагогічне спостереження виступає як організоване, цілеспрямоване, а також фіксоване сприйняття окремих явищ процесу фізичного виховання старших школярів з метою їх вивчення.

Педагогічні спостереження проводилися під час позакласних занять в спортивних гуртках у школах м. Рубіжне Луганської області. Під час педагогічних спостережень наша увага була зосереджена на наступних основних моментах:

– контингент учнів в спортивних гуртках (вік, рівень фізичної підготовленості, зовнішній вигляд та інше);

– зміст занять в спортивних гуртках (розподіл часу по частинах заняття, вправи підготовчої, основної та кінцевої частини);

– інтенсивність та обсяг фізичних навантажень (режими та дозування рухів та вправ);

– моторна щільність тренування;

– педагогічний рівень вчителя/тренера (зовнішній вигляд, жестикуляція, доцільність дій та інше);

– залученість та емоційний стан старшокласників під час заняття.

Результатом педагогічних спостережень стало визначення методичних і організаційних особливостей використання модифікованих спортивних ігор в позакласних заняттях в спортивних гуртках у старшокласників, зокрема:

– модифіковані спортивні ігри як засіб фізичного виховання використовуються вчителями та тренерами без належної системи: не має послідовності та наступності у доборі цих ігор;

– добірка ігор, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що використовується вчителями та тренерами, надто вузька;

– відсутність у викладача належного досвіду проведення модифікованих спортивних ігор під час позакласного виховання в спортивних гуртках негативно впливає на емоційний стан учнів.

Спираючись на результати, отримані після ретельного аналізу наукової літератури, а також на результати педагогічних спостережень, було розроблено програму використання модифікованих спортивних ігор у процесі позакласного фізичного виховання учнів старших класів, зміст якої докладно представлено у підрозділі 3.1 дипломної роботи.

З метою встановлення впливу розробленої автором програми на розвиток фізичних якостей учнів старшої школи проведено педагогічний експеримент із застосуванням даної програми.

Експериментом інтегровані наступні етапи: констатуючий, формувальний і контрольний.

На констатуючому етапі педагогічного експерименту було визначено контрольні (КГ) та експериментальні (ЕГ) групи старшокласників. В цей період здійснено тестування, метою якого було встановити рівень розвитку фізичних якостей учнів, а також узагальнити та порівняти отримані дані з використанням статистичних процедур.

На формувальному етапі експерименту у процес тренування експериментальних груп в спортивних гуртках впроваджено розроблену автором програму.

Контрольний етап експерименту включав контрольне тестування та порівняння отриманих даних для визначення відмінностей між рівнем розвитку фізичних показників учнів ЕГ та КГ.

Вибір тестів визначався з того, що вони, з одного боку, мають бути відповідними рівню фізичного розвитку обраного контингенту, а з іншого – технологічними, традиційними та відповідати нормам.

При виборі цих тестів ми спиралися на Навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 10–11-х класів [58]. Також, наша увага була спрямована на те, щоб тести не суперечили змісту цієї програми.

На основі вищезазначеного, рівень розвитку фізичних якостей учнів було виявлено нами за допомогою наступних тестів, що характеризують рівень

розвитку таких фізичних якостей юнаків та дівчат, як витривалість, швидкість, сила, а також координаційних здібностей:

- човниковий біг 4 x 9 м;
- підтягування (хлопчики у висі на перекладині, дівчата – у висі лежачи на низькій перекладині);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці – від підлоги, дівчата – від лави);
- піднімання тулуба в сід за 60 с;
- стрибок у довжину з місця;
- біг 30 метрів;
- біг 1500 м.

Наведемо опис умов проведення цих тестів.

З метою встановлення рівню розвитку координації рухів, у нашому дослідженні використано човниковий біг 4 x 9 м.

Застосоване обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 x 5 см).

Тестування проводилось наступним чином. Після команди «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до наступної лінії, бере один з дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в коло на старті. Після цього біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результат тестування фіксується від часу старту учня до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Зауваження та вказівки, які потрібно врахувати. Краща з двох зафіксованих спроб є результатом учасника. Кубик потрібно покласти в півколо, а не кинути. В іншому випадку спроба не зараховується. Бігова доріжка не повинна бути слизькою [35].

Норми цього тесту наведено в Навчальних нормативах по засвоєнню навичок, умінь, розвитку рухових якостей [58].

В якості тестування для визначення рівню розвитку сили та силової витривалості нами застосовано підтягування на перекладині.

Застосоване обладнання: перекладина (чи горизонтальний брус) діаметром 2–3 см, лава, магнезія. Брус чи перекладина повинні бути розташовані на такому рівні, щоб учасник у висі не торкався ногами землі.

Тестування проводилось наступним чином. Учасник тестування, ставши на лаву, береться за перекладину прямими руками хватом зверху (долонями вперед) на ширині плечей. Після команди «Можна», згинаючи руки, він підтягується до положення його підборіддя над перекладиною. Після цього тестований опускається у вис, повністю випрямляючи руки. Вправу повторити стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Фіксованим результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, тобто якщо не була порушена жодна з умов.

Зауваження та вказівки, які потрібно врахувати. Для кожного з учасників тестування можливий лише один підхід до перекладини. Також заборонено розгойдуватися під час підтягування та робити рухи ногами, що полегшують виконання вправи. Припиняється тестування й якщо учасник робить зупинку більше двох секунд або йому не вдалося зафіксуватися в потрібному положенні більш як 2 рази підряд.

Відповідно до Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 10–11-х класів хлопці виконують підтягування у висі, дівчата ж підтягуються у висі лежачи. У згаданому документі наведені норми цього тесту [58].

Для того, щоб визначити рівень розвитку сили та силової витривалості старшокласників нами використано також тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи».

Застосоване обладнання: рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Тестування проводилось наступним чином. Під час тесту учасник приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги повинні утворювати пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник починає в одному ритмі згинати й розгинати руки з повною амплітудою.

Результатом тестування є кількість згинань і розгинань рук за одну здійснену спробу, зроблених без помилок.

Зауваження та вказівки, які потрібно врахувати. При згинанні рук грудь торкається опори. Не дозволено торкатись опори стегнами, змінювати пряме положення тіла й ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3-х секунд, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою або по чергово. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Треба зазначити, що відповідно до норм Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 10–11-х класів юнаки виконують згинання та розгинання рук від підлоги, а дівчата – від лави [58].

Для того, щоб встановити рівень розвитку сили та силової витривалості м'язів черевного преса використаємо тест «Піднімання тулуба у сід за 60 с».

Застосоване обладнання: секундомір, гімнастична мата.

Тестування проводилось наступним чином. Учасник, що проходить тест, повинен лягти спиною на рівну поверхню, зігнути ноги в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями повинна бути 30 см, пальці рук з'єднати за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Почувши команду «Можна», учасник переходить у сидяче положення і торкається ліктями колін, після чого повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата, потім знову повертається в положення сидячи. Протягом півхвилини він повторює вправу максимально часто.

Фіксується результат тесту – кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 60 с.

Зауваження та вказівки, які потрібно врахувати. Відштовхуватися від мати ліктями заборонено. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу, не зупиняючись, але й після зупинки тестування можна продовжити.

Норми цього тесту наведені у Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для учнів 10–11-х класів [58].

З метою встановлення рівню розвитку швидкості було використано тест «біг 30 м».

Застосоване обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Тестування проводилось наступним чином. За командою «На старт» учасники тестування займають положення «високого старту» на стартовій лінії й зберігають нерухомий стан.

За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати необхідну дистанцію, не знижуючи бігового темпу до фінішу.

Фіксується результат тестування – точний час (до десятої частки секунди) подолання дистанції.

Зауваження та вказівки, які потрібно врахувати. Учасник робить тільки одну спробу.

За відсутності стартового пістолета подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

Якщо у забігу бере участь двоє або більше учасників – час кожного треба зафіксувати окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та, при необхідності, розділена на окремі доріжки.

Оптимально проводити тестування в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати [35].

Норми цього тесту наведені у Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для учнів 10–11-х класів [58].

Також для встановлення рівню розвитку швидко-силових якостей нами обрано додатковий тест «стрибок у довжину з місця».

Застосоване обладнання: неслизька поверхня з лінією та розміткою в сантиметрах.

Тестування проводилось наступним чином. Учасник тестування стає носками до лінії та робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає на якомога дальшу відстань.

Фіксується результат тестування – найбільша дальність стрибка в сантиметрах. Кожен учасник робить дві спроби.

Зауваження та вказівки, які потрібно врахувати. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні 45.

Норми цього тесту також наведені у Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 10–11-х класів [58].

З метою встановлення рівню розвитку витривалості юнаків та дівчат був застосований тест «біг на 1500 м».

Застосоване обладнання. Секундоміри, вимірjana дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки), стартовий прапорець або пістолет.

Тестування проводилось наступним чином. Після команди «На старт» учасники тестування повинні зайняти положення високого старту на стартовій лінії. Потім, за командою «Руш» вони починають бігти, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. За потребою учням дозволяється перейти на ходьбу.

Фіксується результат тестування – час подолання дистанції з точністю до секунди.

Зауваження та вказівки, які потрібно врахувати. Бігова доріжка повинна бути рівною та в належному стані.

Цей тест входить до чинної Навчальної програми з фізичної культури для старшокласників, що навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах. При

цьому, включаючи його до нашого дослідження, ми розмірковували про те, що біг на 1500 м є традиційним засобом для оцінювання загальної витривалості школярів, та за умови правильної організації педагогічного процесу, цей тест учні виконують із задоволенням.

Відзначимо, що наш процес тестування відповідав основним правилам і вимогам, що пред'являються до процедури тестування (В. Романенко, Л. Сергієнко, Т. Круцевич). Щодо надійності результатів дослідження, то значною мірою воно було забезпечено тим, що тестування здійснювалося у вигляді змагань [47; 30].

Результати дослідження оброблялися статистичними методами на персональному комп'ютері за допомогою засобів програми Statistica 6 [61].

Обчисленню підлягали наступні показники:

- значення середнього арифметичного обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрах (X). Складається даний показник з суми всіх зафіксованих значень, поділений на їх кількість.

- середнє квадратичне відхилення (σ) було обчислено з метою визначити середнє відхилення реальних значень змінної від їх середньої арифметичної. Показник обчислювався як корінь квадратний з дисперсії випадкової величини;

- стандартна помилка середнього арифметичного демонструє, які відхилення середньої арифметичної від відповідних параметрів генеральної сукупності (m). Показник обчислювався як середнє квадратичне відхилення генеральної сукупності поділене на корінь квадратний з об'єму вибірки;

- коефіцієнт варіації (V), є відносною величиною, служить для характеристики коливання (мінливості) ознаки та являє собою відношення середнього квадратичного відхилення до середнього арифметичного, помножене на 100. Виражається у відсотках. При цьому варіювання вважається слабким, якщо $V < 10\%$, якщо V від 11–25%, то середнім і значним при $V > 25\%$ [37].

Статистичний контроль гіпотези про вірогідність відмінностей у незалежних вибірках ЕГ та КГ було здійснено з використанням критерію Манна – Уїтні (U-критерій), що представляє непараметричну альтернативу T-критерію для незалежних вибірок. При цьому U критерій припускає, що розглянуті змінні вимірювалися, принаймні в порядковій шкалі. Інтерпретація тесту схожа на інтерпретацію результатів t-критерію для незалежних вибірок, за винятком того, що U-критерій обчислюється як сума індикаторів попарного порівняння елементів першої вибірки з елементами другої вибірки.

При зіставленні даних за критерієм Манна – Уїтні нульова гіпотеза (H_0) виглядає так: рівень показника в другій вибірці не нижчий рівня показника в першій; альтернативна гіпотеза (H_1) формулюється як: рівень ознаки у другій вибірці нижчий рівня ознаки в першій вибірці. Наше дослідження продемонструвало, що нижній показник статистичної вірогідності відповідав інтервалу довіри 95% (рівня значущості $p < 0,05$) [61].

З метою опрацювати дані нами був використаний програмний пакет Statistica 6 [61].

2.3. Організація дослідження

Період проведення дослідження тривав 15 місяців (із вересня 2021 року по листопад 2022 року включно) і складався з чотирьох етапів.

Перший етап (серпень – вересень 2021 р.) містив в собі наступні завдання – вибір теми, об'єкту, предмету, мети і завдань дослідження, обґрунтування методів дослідження, складання плану експерименту, робота з науковими джерелами.

Під час другого етапу (вересень 2021 р.) розроблялась програма використання модифікованих спортивних ігор в оздоровчій роботі в шкільних спортивних гуртках для старших школярів.

Під час третього етапу (вересень 2021 р. – травень 2022 р.) був здійснений педагогічний експеримент.

Четвертий етап (червень 2022 р. – вересень 2022 р.) містив оброблення отриманих експериментальних даних, на основі яких були сформовані висновки дослідження.

Період проведення експерименту з вересня 2021-го р. до травня 2022-го р. включно (9 місяців). Загальна кількість старшокласників, що взяли участь в нашому експерименті, складала 40 учнів 10-11-х класів м. Тернопіль.

Суть експерименту полягала в порівняння експериментальних даних, отриманих у незалежних вибірках старшокласників, які позаурочно займалися в спортивних гуртках загальноосвітньої школи, що вирівнювалися за показниками статі, а також відношення до основної медичної групи.

До контрольної групи (КГ) увійшло 20 учнів (10 дівчат, 10 юнаків) 11-х класів ЗОШ № 3 м. Тернопіль.

Експериментальна група (ЕГ) також складалась з 20 учнів (10 дівчат, 10 юнаків) 11-х класів, які навчалися у ЗОШ № 1 м. Тернопіль.

Заняття в позаурочний час в контрольній групі в спортивних гуртках проводилися традиційно у відповідності до програмних вимог з фізичного виховання. Заняття в експериментальній групі проводилося в позаурочний час в спортивному гуртку з фізичного виховання із застосуванням авторської програми на основі використання модифікованих спортивних ігор.

На початку навчального року усіма учнями, що брали участь в експерименті, був пройдений медичний контроль. Юнаки та дівчата не знали, що беруть участь в експерименті, тому їх ставлення до тренувань було незмінним.

Суб'єктивне оцінювання рівню фізичної підготовленості обох груп на початку експерименту вказувало на те, що цей рівень в ЕГ та КГ був майже однаковим з незначною позитивною відмінністю в експериментальній групі.

В ЕГ та КГ проводилося по два позаурочних заняття з фізичного виховання на тиждень.

У ЕГ у першому півріччі у модулі «футбол» проведено 10 уроків з використанням авторських інновацій (1й–16-тий тижні півріччя). У другому

півріччі проведено 10 інноваційних занять у модулі «баскетбол» та 10 занять у модулі «волейбол» (8-й–16-тий тижні півріччя).

Для того, щоб визначити рівень розвитку фізичних якостей юнаків та дівчат ЕГ та КГ на початку експерименту здійснено констатуюче тестування, до якого входили наступні тести: «Човниковий біг 4 x 9 м»; «Підтягування»; «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»; «Піднімання тулуба в сід за 60 с»; «Біг 30 м»; «Стрибок у довжину з місця» та «Біг 1500 м».

На початковому етапі експерименту було здійснено порівняння отриманих даних в обох групах. Треба констатувати, що це порівняння не виявило вірогідних розходжень між КГ та ЕГ.

У ході експериментальної роботи в процес тренування старших школярів в спортивних гуртках ЕГ впроваджено розроблену автором програму використання модифікованих спортивних ігор. Основними характерними рисами даної програми є впровадження (в основній частині кожного другого заняття в спортивних гуртках) спеціальної модифікованої спортивної гри, що за своїм характером співвідноситься з певним модулем програми.

Розроблена нами методика більш детально описана в підрозділі 3.1 магістерської роботи.

Під час прикінцевого етапу експерименту впроваджено контрольне тестування рівню розвитку фізичних якостей старшокласників КГ та ЕГ, а також зіставлення отриманих даних. Також, на цьому етапі здійснювалось узагальнення отриманих даних та були сформовані висновки дослідження.

Треба відмітити, що обробка результатів педагогічного експерименту була здійснена за допомогою статистичних методів. Результати та інтерпретація цієї обробки представлені в підрозділі 3.2. даної магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Програма використання модифікованих спортивних ігор на позаурочних заняттях в спортивних гуртках в 10–11 класах

Найбільш відповідальним і сприятливим періодом для формування та розвитку рухових здібностей людини є старший шкільний вік.

Автори багатьох наукових робіт розглядають модифіковані спортивні ігри як ефективний засіб формування та розвитку фізичних якостей дитини.

Але аналіз наукової літератури демонструє, що більша частина досліджень вітчизняних і закордонних фахівців у галузі фізичного виховання спрямована на визначення корисності використання рухливих ігор у школярів молодших класів. Також, значна частина наукових робіт була присвячена дослідженням по використанню рухливих ігор у закладах для дошкільнят.

Дослідження, що мають безпосереднє відношення до впровадження модифікованих спортивних ігор в оздоровчу роботу з юнаками старшого шкільного віку, займають серед них непропорційно малу кількість. При цьому, приділяючи увагу модифікованим спортивним іграм як дійовому чиннику фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, автори майже обходять своєю увагою спеціальні рухові ігри, тобто ігри з використанням засобів окремих видів спорту, які спрямовані на більш швидкий розвиток фізичних якостей.

Прагнення виправити цей недолік визначило цілеспрямованість наших зусиль на розроблення авторської програми.

Розроблена нами програма використання модифікованих спортивних ігор для занять у спортивних гуртках «футбол», «баскетбол» та «волейбол» для старшокласників передбачає проведення в основній частині кожного

тренування спеціальної модифікованої спортивної гри, що за своїм характером є близькою до виду спорту, що вивчається.

Під час підбору модифікованих спортивних ігор для основної частини тренування ми враховували те, що юнаки та дівчата старших класів можуть швидко втратити мотивацію до занять у разі відсутності позитивних емоцій, а також те, що найбільш цікавими ігри стають за умови необхідності проявити такі фізичні якості як сила, витривалість, швидкість.

Далі доцільно буде описати більш детально та згрупувати за модулями модифіковані спортивні ігри, що використано у нашому дослідженні.

Перший модуль авторської програми «Футбол».

При доборі ігор для цього модулю ми розмірковували наступним чином:

- у грі має використовуватись футбольний м'яч;
- у грі мають бути відтворені футбольні правила;
- рухи у грі мають бути ідентичними футбольним.

Методична література для освоєння тактики та техніки футболу пропонує чисельні ігри [39], проте у нашому дослідженні ми, перш за все, керувалися тим, наскільки гра має просту організацію.

Отже, у рамках цього модулю нами передбачено впровадження таких ігор – «Біг від м'яча», «Лови по колу», Зміна місць по колу, «Гра з капітанами».

Ігри, що співвідносяться з цим модулем, опишемо нижче.

«Біг від м'яча».

Мета: розминка з м'ячем.

Підготовка до гри. Гравці в кількості від 10 до 20, пів футбольного поля.

Зміст гри. Два основні гравці передають м'яч один одному та намагаються влучити ним у гомілки гравців, що втікають. Якщо у гравця влучили, він повинен допомагати двом першим. Гра триває до моменту, поки не залишиться лише один гравець, який почне гру спочатку.

Правила гри: 1) Гравцям із м'ячем дозволено грати тільки в один дотик. 2) Ведення м'яча забороняється. 3) Щоб краще розрізнити гравців із м'ячем і

без нього, треба їх якимось чином відмітити. Наприклад, усім гравцям без м'яча можна пов'язати кольорову стрічку, яку після влучання в них потрібно зняти.

4) Ті з гравців, що заступили за лінію розмежування майданчика, прирівнюються до тих, у яких влучили м'ячем [49].

«Лови по колу».

Мета: розминка із застосуванням м'яча.

Підготовка до гри. Задіяно від 8 до 12 гравців, футбольне поле цілком; гравці розташовані по колу на відстані 2-3 м один від одного.

Зміст гри. Гравці перебувають у положенні ноги нарізно. Одного з них призначають «ловцем», а іншого – «втікачем». Кожен з учасників повинен вести свій м'яч. Якщо ловець «квачить» утікача, вони повинні помінятися ролями. В разі, якщо втікач, перш ніж його «заквачать», проб'є м'ячем крізь широко розставлені ноги гравця і сам пролізе між ними, то ловцем стане той гравець, котрий одержав м'яч від утікача.

Правила гри: 1) Гравці можуть бігти тільки поза колом. 2) «Квачать» гравця виключно рукою. 3) Хто втратить м'яч або побіжить скрізь внутрішнє коло, той стає ловцем. 4) Розмір кола має бути таким, щоб дати можливість ловцю «заквачити» втікача.

Варіанти: 1) котити м'яч руками; 2) вести м'яч правою чи лівою ногою або рукою [49].

«Зміна місць по колу».

Мета: розминка з м'ячем; закріплення навичок удару внутрішньою стороною стопи, а також зовнішньою, внутрішньою та середньою частинами підйому.

Підготовка до гри. Задійснено 4–10 гравців. Коло діаметром 10–20 метрів.

Зміст гри. Після передачі м'яча гравець повинен зайняти нову позицію, яку збереже до повторного одержання м'яча. Для придання грі змагального характеру необхідно рахувати, скільки передач було зроблено гравцями за

певний проміжок часу. Також, гравці різних кіл дозволено змагатися між собою.

Правила гри: 1) Гравцям необхідно стати по колу. Один з них б'є м'ячем у бік іншого, біжить за м'ячем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'яча повинен негайно зробити передачу наступному та бігти за м'ячем. 2) Гравцям не дозволяється заважати один одному.

Варіанти: 1) Передавати м'яч далі можна одразу. 2) За умови зменшення діаметру кола, удар можна здійснювати головою. 3) В гру вводиться другий м'яч [49].

«Гра з капітанами».

Мета: навчити тактиці гри з опікою та виходом на вільне місце.

Підготовка до гри. Формуються 2 команди по 4–6 гравців у кожній. Футбольне поле використовується цілком.

Зміст гри. В кожній команді обирається капітан. Та з команд, яка починає гру, повинна здійснити передачу м'яча капітанові. Задача команди суперника перешкоджати цим намірам. Друга команда отримує м'яч, коли заволодіє ним, або тоді, коли м'яч опиниться за боковою лінією, або ж після того, як суперник здобуде очко. Треба враховувати, що капітанам доводиться рухатися значно більше за інших гравців, тому, через певний час, їх замінюють.

Правила гри. Очко зараховується коли здійснюється вдала передача м'яча капітану своєї команди.

Варіант: якщо команда одержала очко, то може залишити м'яч собі й продовжити гру.

Вказівка: кожен капітан повинен відрізнятись від інших гравців, тому він може пов'язати стрічку на рукав або надягнути кепку [49].

Модуль «Волейбол», за нашою розробкою включає наступні ігри: «Гілка через сітку», «Перестрілка», «Волейбол з вибуванням», «Пасування волейболістів».

«Гілка через сітку».

Підготовка. Дві команди по 8–10 гравців розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч на льоту, дозволяється торкання землі з наступним підбиванням м'яча гравцем.

Гравці розділяються на дві рівні команди і шикуються в колони по одному, поділившись, у свою чергу, навпіл, і розташовуються з обох боків волейбольного майданчика (одна половина команди напроти іншої). Між ними волейбольна сітка.

Зміст гри. Направляючі однієї половини команд тримають по волейбольному м'ячу. За сигналом керівника гравці з м'ячами підкидають і відбивають його направляючим, які перебувають в іншій половині своєї колони. Гравці, які стоять першими у другій половині команди, відбивають м'яч знову над сіткою гравцям першої половини своєї команди і відходять у кінець своєї колони. Таким чином, відбиває м'яч кожного разу новий гравець, який стоїть першим.

Правила гри: Якщо м'яч під час передачі впав на підлогу, то учасник, який його не втримав, повинен підняти його і продовжити гру далі [52].

«Перестрілка».

Підготовка. Гру можна проводити на волейбольному майданчику. У цьому випадку є середня й лицьові межі майданчика. Відступивши на 1–1,5 м від лицьової лінії всередину залу, проводять паралельно їй іншу лінію, щоб утворився коридор («полон»). Додаткова лінія проводиться й на іншому боці.

Зміст гри. Гравці розділяються на дві рівні команди, кожна з яких довільно розташовується у своєму «городі» на одній половині майданчика (від середньої лінії до коридору). У ході гри не можна заходити на половину супротивника. Керівник підкидає волейбольний м'яч у центрі, між капітанами, і ті намагаються відбити його своїм гравцям. Завдання кожної команди: одержавши м'яч, потрапити ним у супротивника, не заходячи при цьому за

середню лінію. Супротивник ухиляється від м'яча і, у свою чергу, намагається «заквачити» ним гравця протилежної команди. «Заквачені» м'ячем ідуть за лінію «полону» на протилежний бік (у коридор). Полонений перебуває там доти, доки його не визволять свої гравці! (перекинувши м'яч без торкання стіни або землі). Впіймавши м'яч, полонений перекидає його у свою команду, а сам перебігає з коридору на свою половину поля. Перемагає команда, в якій після 10–15 хвилин гри в зоні полонених виявиться більше вибитих гравців. Гра закінчується достроково, якщо всі гравці однієї з команд потраплять у «полон».

Правила гри: 1) «Квачити» м'ячем можна будь-яку частину тулуба, крім голови. 2) Ловити м'яч руками можна, але якщо гравець упустив м'яч, то він вважається «закваченим» і йде в «полон». 3) Не дозволяється бігати з м'ячем у руках по майданчику, але можна вести його. 4) М'яч, який вийшов за межі майданчика, віддається команді, з-за лінії якої він викотився. 5) За допущені порушення м'яч передається супротивникові [52].

«Волейбол з вибуванням».

Підготовка. Дві команди по 6–8 гравців розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній із команд третю помилку, учасник, який її припустився, вибуває із гри. Команда, яка залишилася в меншості, подає м'яч на бік супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте порушення), то вона втрачає ще одного гравця і т.д. Коли обидві сторони понесли «втрати», гра триває, але команда, яка припустилася чергової, третьої, помилки, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти їй із поля свого чергового гравця чи залишитися в попередньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди. Гра складається з 3–5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд залишить майданчик. Перемагає команда, яка виграє більшу кількість партій. Можна обмежити партії в часі (12–15 хв) і визначати переможця в кожній із них за більшою кількістю гравців, які залишилися.

Правила гри: 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) Після виходу учасника із гри м'яч подає команда, яка припустилася помилки. 3) Гравці в командах подають по черзі, переміщуючись по майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі) [52].

«Пасування волейболістів».

Підготовка. Для проведення гри потрібні 1–2 волейбольних м'ячі. Гравці стають у коло на відстані витягнутої руки. Ведучий тримає м'яч і виходить із ним у середину кола. Якщо гравців багато й дозволяється приміщення, то вони утворюють два кола й у кожному грають самостійно.

Зміст гри. Варіант 1. Ведучий, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцеві. Той відбиває його кистями (як у волейболі) будь-кому із гравців або ведучому, який, у свою чергу, таким самим способом передає м'яч іншому гравцеві. Мета гри – не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше утримуючи його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого іде гравець, з вини якого м'яч упав на землю. Попередній ведучий займає його місце в колі. Місце ведучого займає також гравець, який торкнувся м'яча 2–3 рази поспіль. Гра триває протягом визначеного часу. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були ведучими.

Правила гри: 1) Не можна відбивати м'яч більше одного разу поспіль. 2) М'яч, відбитий з кола, можна «врятувати», якщо відбити його в коло, не давши впасти на землю. 3) М'яч дозволяється відбивати кистю, головою, плечем.

Варіант 2. У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравцям вдалося відбити м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі.

Варіант 3. Можна провести змагання між гравцями, розділивши їх на дві групи. Перемагає та група, якій вдасться довше утримати м'яч у повітрі. Грають 3 рази.

Варіант 4. Можна встановити час для гри й вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил. Якщо така помилка допущена, то винуватець починає водити; якщо зараховують очки за кожне відбивання м'яча, то рахунок починається спочатку [52].

При доборі ігор для модулю «Баскетбол» ми спиралися на положення про те, що гра має відтворювати тактичні або технічні дії, притаманні цій грі, використовувати волейбольний м'яч та баскетбольні правила.

У модулі «Баскетбол» нами передбачається проведення таких ігор: «Естафета з веденням і кидком м'яча», «М'яч капітанові», «Нападають п'ятірки» [18; 49].

«Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик».

Підготовка до гри. Для проведення потрібен баскетбольний майданчик та два баскетбольних м'яча. З гравців формуються дві рівні команди й шикуються у правому кутку біля бічних ліній одна проти одної. Лицьова лінія є місцем старту. Перші гравці, підходять до стартової лінії та одержують по м'ячу. Інші учасники команди стоять за бічною лінією збоку від них.

Зміст гри. Після команди «Увага, марш!» перші гравці, ведучи м'яч об землю чи підлогу, біжать уперед та добігши до щитів, розташованих на протилежній стороні, ударяють м'ячем об щит (або, за домовленістю, закидають його в кошик), вертаються назад, також ведучи м'яч, до середини поля, звідки перекидають його наступному гравцеві, який виходить до стартової лінії та, піймавши м'яч, виконує те саме завдання. Гра продовжується до моменту, доки поставлене завдання не виконають всі гравці з обох команд. Учасники команди, яким швидше вдасться закінчити гру та припуститися мінімуму помилок, вважаються переможцями.

Правила гри: 1) Першим учасникам не можна починати до сигналу, а наступним – до моменту, коли вони не отримають м'яча від попереднього гравця. 2) Бігти з м'ячем без ведення не дозволено. 3) Якщо за правилами потрібно потрапити м'ячем у баскетбольне кільце, то гравець повинен виконати поставлене завдання, навіть якщо йому доведеться зробити для цього кілька спроб. 4) Вертаючись назад, учаснику дозволяється кинути м'яч наступному гравцеві своєї команди тільки з місця, передбаченого для цього. 5) При порушенні правил команда одержує очко штрафу [49].

«М'яч капітанові».

Підготовка до гри. Місце проведення гри – баскетбольний зал або майданчик, має бути розміром біля 6x12 м. На підлозі треба окреслити два протилежні кути й провести лінію, яка утворить нейтральну зону – коридор. У центрі зала або майданчика креслиться коло. Учасники команд діляться порівну та обирають собі капітана й ловця. Одну з команд треба відмітити від іншої, наприклад, пов'язками. Гравці, обрані ловцями команд, стають у кутах майданчика. Гравці з різних команд повинні розміститися на майданчику парами. Капітани займають місця біля центрального кола.

Зміст гри. Керівник з середини майданчика, підкидає м'яч вгору між капітанами, які намагаються відбити м'яч гравцям своєї команди. Отримавши м'яч, кожен гравець шляхом передач прагне підвести м'яч якнайближче до свого ловця й кинути м'яч так, щоб він зміг піймати його на льоту. Суперники повинні намагатися перехопити м'яч, підвести його й кинути своєму ловцеві. Гравці перешкоджають впіймати м'яч ловцеві. При цьому нейтральна зона залишається вільною – в неї не мають права заходити ні гравці, ні ловець. Учасники кожної команди повинні приблизно порівну розділитися на захисників і нападників та можуть вільно пересуватися по всій площі. Якщо один із ловців впіймає м'яч на льоту, гру треба розпочати із центру майданчика знову, а за кожне вдале перехоплення м'яча ловцем команді зараховується очко. Перша половина гри триває 10–15 хв, після чого команди повинні помінятися своїми місцями в залі чи на майданчику. Команда, що здобуде більше очок, вважається переможцем.

Правила гри:

1) Біг з м'ячем не дозволений – гравцю можна зробити не більше двох кроків, а на третьому передати м'яч. 2) М'яч зараховується як впійманий лише у випадку, якщо ловець впіймає його після відскоку від супротивника або на льоту – якщо м'яч відскочив від землі або стіни, очко не зараховується. 3) Якщо м'яч потрапляє за межі майданчика, повернути в гру його повинен

гравець команди суперника з того місця, де вилетів м'яч. 4) Якщо гравець-захисник потрапить в нейтральну зону, то в гру м'яч вкидає супротивник збоку. 5) Якщо ловець під час спроби заволодіти м'ячем потрапляє у нейтральну зону, ловлення не буде зараховано. 6) Після моменту, коли ловець впіймає м'яч, гру треба розпочати з центру. 7) Заборонено штовхати один одного й виривати м'яч з рук. Команді, яка порушила це правило призначається штрафний кидок: потерпілий учасник повинен стати за 5–6 м від свого ловця й кинути йому м'яч, який дозволено відбивати тільки одному з захисників команди суперника. Інші гравці заходять за штрафну лінію (за 5–6 м від нейтральної зони). 9) У випадку, якщо одночасно два гравці схоплять м'яч, потрібно призначити спірний кидок [49].

«Нападають п'ятірки».

Підготовка до гри. У грі беруть участь три команди по п'ять гравців у кожній, місце проведення – баскетбольний майданчик. М'яч знаходиться у гравців першої п'ятірки, які розташовуються у довільному порядку обличчям до учасників другої п'ятірки. Друга й третя п'ятірки, стоячи кожна під своїм щитом, здійснюють зонні захисти.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці першої п'ятірки атакують щит другої п'ятірки та намагаються закинути м'яч у кошик. Коли гравці другої п'ятірки перехоплять м'яч, вони, не зупиняючись, атакують щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка, після втрати м'яча, організовує зонний захист на місці другої п'ятірки. Третя п'ятірка, яка заволоділа м'ячем, починає напад на першу п'ятірку і т.ін. Команда, яка попала м'ячем у кошик, одержує очко й організовує зонний захист, а та, що програла, займає позицію нападників. Тривалість гри 10–15 хвилин. Переможницею стає команда, яка здобуде більше очок.

Правила гри:

- 1) Гра починається після сигналу керівника.
- 2) Гра проходить за баскетбольними правилами [49].

Таблиця 3.2

Календарний план використання методики у 2-гому півріччі
(модулі «Волейбол», «Баскетбол»)

Модуль / код гри	Тижні / № занять																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Волейбол	1.1	+					+					+																					
	1.2							+																									
	1.3			+					+				+																				
	1.4					+						+			+																		
Баскетбол	2.1														+						+						+		+				
	2.2																					+										+	
	2.3																									+						+	

У таблиці 3.2 кодам відповідають наступні ігри.

Баскетбол.

1.1. «Гілка через сітку».

1.2. «Перестрілка».

1.3. «Волейбол з вибуванням».

1.4 «Пасування волейболістів».

Волейбол.

2.1. «Естафета з веденням і кидком м'яча».

2.2. «М'яч капітанові».

2.3. «Нападають п'ятірки».

Як демонструють таблиці 3.1 та 3.2, впроваджена авторська програма в нашому дослідженні асоціюється з першим та другим півріччями навчального року. Відповідно до наших навчальних планів модулі: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол» відповідають цьому періоду .

Беручи до уваги положення чинної програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи», під час розробки

авторської програми ми намагалися інтегрувати в неї модифіковані спортивні ігри, які відповідають відповідним модулям навчальної програми.

3.2. Вплив авторської програми на розвиток рухових якостей учнів 10 –11 класів

Відповідно до запланованого експерименту, здійснено вимірювання показників розвитку фізичних якостей в учнів КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах.

Результати вимірювання оформлені відповідно до прийнятих стандартів і наведені у таблицях 3.3, 3.4 [35].

Зокрема, результати тестування юнаків ЕГ та КГ представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати тестування розвитку фізичних якостей юнаків КГ (n=10) та ЕГ (n=10) на початку експерименту

Тести	Вибірка	$X \pm m$	σ	V	U	p
Човниковий біг 4x9 м, (с)	КГ	$9,5 \pm 0,11$	0,41	4,31	47,5	0,8
	ЕГ	$9,5 \pm 0,12$	0,42	4,42		$p > 0,05$
Підтягування, (кільк. раз.)	КГ	$10,4 \pm 1,45$	4,23	40,67	44	0,65
	ЕГ	$11 \pm 1,33$	4,29	39		$p > 0,05$
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кільк раз.)	КГ	$24,8 \pm 1,42$	5,52	22,25	49,5	0,96
	ЕГ	$25,6 \pm 1,74$	5,41	21,13		$p > 0,05$
Піднімання тулуба сід за 60 с, (кільк раз.)	КГ	$41,9 \pm 5,06$	10,01	23,8	49	0,72
	ЕГ	$38,3 \pm 3,23$	9,65	25,19		$p > 0,05$

Біг 30 м, (с)	КГ	4,7 ± 0,18	0,31	6,6	43	0,6 p>0,05
	ЕГ	4,8 ± 0,12	0,3	6,25		
Стрибок у довжину місця, (см)	КГ	202,1 ± 5,63	16,17	8,2	44	0,63 p>0,05
	ЕГ	203,2 ± 4,96	18,13	9		
1500 м, (с)	КГ	432 ± 10,01	23,37	5,4	48,5	0,84 p>0,05
	ЕГ	433,2 ± 9,39	25,66	5,92		

Результати тестування юнаків ЕГ та КГ, отримані на початку експериментального дослідження, представлено в таблиці 3.3. Можна констатувати, що статистично значущі відмінності в результатах тестування розвитку фізичних якостей за жодним тестом відсутні.

Таблиця 3.4

Результати тестування розвитку фізичних якостей юнаків

КГ (n=10) та ЕГ (n=10) наприкінці експерименту

Тести	Вибірка	X ± m	σ	V	U	p
Човниковий біг 4 x 9 м, (с)	КГ	9,5 ± 0,14	0,36	3,78	22,5	0,047 p<0,05
	ЕГ	9,1 ± 0,11	0,32	3,51		
Підтягування, (кільк. раз.)	КГ	11 ± 1,29	4,42	40,18	22	0,041 p<0,05
	ЕГ	14 ± 1,11	3,9	27,85		
Згинання та роз-гинання рук в упорі лежачи (кільк. раз.)	КГ	27 ± 1,36	6,32	23,4	21	0,033 p<0,05
	ЕГ	36 ± 1,95	4,41	12,25		
Піднімання тулуба в сі за 30 с, (кільк. раз.)	КГ	42,7 ± 5,11	9,17	21,47	18	0,041 p<0,05
	ЕГ	51,3 ± 3,28	8,61	16,78		
Біг 30 м, (с)	КГ	4,9 ± 0,12	0,32	6,53	15	0,023 p<0,05
	ЕГ	4,6 ± 0,10	0,27	5,86		

Стрибок у довжину місця, (см)	КГ	204,1 ± 6,43	17,1	8,37	22,5	0,042
	ЕГ	222,7 ± 5,76	15,16	7		p<0,05
1500 м, (с)	КГ	411 ± 8,25	21,36	5,19	15,5	0,028
	ЕГ	386,8 ± 6,22	20,9	5,4		p<0,05

Як бачимо з таблиці 3.4, після закінчення експерименту спостерігаються статистично вірогідні відмінності за наступними тестами: «Човниковий біг 4 x 9 м», «Підтягування», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі», «Піднімання тулуба у сід за 30 секунд», «Біг 30 м», «Стрибок у довжину з місця» та «Біг 1500 м».

Результати тестування дівчат ЕГ та КГ на початку експерименту представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати тестування розвитку фізичних якостей дівчат
КГ (n=10) та ЕГ (n=10) на початку експерименту

Тести	Вибірка	$X \pm m$	σ	V	U	p
Човниковий біг 4 x 9 м, (с)	КГ	10,8 ± 0,13	0,51	4,72	46,5	0,76
	ЕГ	10,7 ± 0,11	0,45	4,2		p>0,05
Підтягування, (кільк. раз.)	КГ	17,7 ± 1,54	4,11	23,22	45	0,68
	ЕГ	18,4 ± 1,38	3,38	18,36		p>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кільк. раз.)	КГ	11,7 ± 1,37	4,56	38,97	49,5	0,98
	ЕГ	12,1 ± 1,54	6,49	53,63		p>0,05
Піднімання тулуба в сід за 60 с, (кільк. раз.)	КГ	28,9 ± 7,01	12,03	41,62	49,5	0,93
	ЕГ	29,2 ± 6,14	12,01	41,13		p>0,05
Біг 30 м, (с)	КГ	5,32 ± 0,18	0,21	3,94	44	0,6
	ЕГ	5,39 ± 0,12	0,26	4,82		p>0,05

Стрибок довжину з місця, (см)	КГ	175 ± 6,43	18,18	10,38	42,5	0,68 p>0,05
	ЕГ	173,1 ± 5,72	16,14	9,32		
1500 м, (с)	КГ	483,7 ± 10,02	22,49	4,64	45,5	0,81 p>0,05
	ЕГ	480,1 ± 11,41	23,74	4,94		

Як бачимо з таблиці 3.5, результати тестування дівчат ЕГ та КГ на початку експерименту свідчать про те, що між ними статистично вагомі відмінності в результатах тестування розвитку фізичних якостей відсутні за жодним тестом.

Результати тестування двічат наприкінці експерименту представлено у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати тестування розвитку фізичних якостей дівчат
КГ (n=10) та ЕГ (n=10) наприкінці експерименту

Тести	Вибірка	$X \pm m$	σ	V	U	p
Човниковий біг 4 x 9 м, (с)	КГ	10,7 ± 0,13	0,41	3,83	19	0,029 p<0,05
	ЕГ	10,1 ± 0,09	0,36	3,56		
Підтягування, (кільк. раз.)	КГ	17,7 ± 2,55	4,36	24,63	23	0,039 p<0,05
	ЕГ	26,2 ± 1,32	3,77	14,39		
Згинання та роз- гинання рук в упорі лежачи, (кільк. раз.)	КГ	11,8 ± 2,36	7,53	63,81	24	0,039 p<0,05
	ЕГ	17,7 ± 2,55	4,37	24,68		
Піднімання тулуба в сід за 60 с, (кільк. раз.)	КГ	34,9 ± 5,01	6,07	17,39	25,5	0,055 p<0,05
	ЕГ	44,4 ± 5,51	5,96	13,42		
Біг 30 м, (с)	КГ	5,4 ± 0,05	0,33	6,11	22,5	0,046 p<0,05
	ЕГ	5,1 ± 0,08	0,32	6,27		

Стрибок у довжину з місця, (см)	КГ	180 ± 10,63	15,03	8,35	23	0,047
	ЕГ	191,2 ± 9,95	11,11	5,81		p<0,05
1500 м, (с)	КГ	477,3 ± 9,08	21,38	4,47	17	0,021
	ЕГ	462,9 ± 9,42	19,9	4,3		p<0,05

Як бачимо з таблиці 3.6, у прикінцевій стадії нашого експерименту статистично вірогідні відмінності можна спостерігати за наступними тестами: «Човниковий біг 4 x 9 м», «Підтягування», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі», «Піднімання тулуба у сід за 30 с», «Біг 30 м», «Стрибок у довжину з місця» та «Біг 1500 м».

Отже, спираючись на отримані дані, що наведені в таблицях 3.3–3.6, можна констатувати – на момент початку експерименту основні статистичні показники у школярів ЕГ не значно відрізнялися від показників в КГ, зокрема, показники середнього арифметичного мають близькі значення, а показники, що характеризують варіацію, не демонструють істотних відмінностей.

З даних, наведених в таблицях 3.3–3.6 також можна зробити висновок про те, що на початку дослідження відмінності за жодним із показників, оцінених за критерієм Манна–Уїтні, не можна вважати достовірними на прийнятому рівні значущості ($p < 0,05$). Тобто, цей факт є свідченням того, що на початку нашого експерименту учні, які належали до ЕГ та КГ мали однаковий розвиток фізичних якостей.

Водночас, можна відмітити, що наприкінці експериментального дослідження статистичні показники в ЕГ мали помітну відмінність від статистичних показників в КГ. Зокрема, середнє арифметичне результатів, отриманих у переважній кількості тестів в ЕГ помітно вище, ніж в КГ. При більшості порівнянь цих результатів за критерієм Манна–Уїтні ($p < 0,05$) виявлена статистично вірогідна відмінність, яка вказує на те, що наприкінці

експериментального дослідження розвиток фізичних якостей в учнів ЕГ мав більш високий рівень, ніж в учнів КГ.

Отже, як нами і було допущено на початку дослідження, у старшокласників, що входили до експериментальної групи, показники розвитку фізичних якостей під впливом розробленої нами програми істотно покращилися.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз наукових джерел, що стосується проблематики використання модифікованих спортивних ігор під час процесу фізичного виховання старших школярів, в сукупності з узагальненням отриманих результатів педагогічного спостереження дозволяють сформулювати наступні положення:

– ряд особливостей розвитку старших школярів, до яких відносяться анатомо-фізіологічні, психічні та особистісні риси віку 16–17 років, демонструють доцільність впровадження модифікованих спортивних ігор у процес позаурочного фізичного виховання юнаків та дівчат старшого шкільного віку;

– модифіковані спортивні ігри як засіб підвищення рівня фізичного розвитку використовуються вчителями та тренерами несистемно, а арсенал цих ігор надто вузький. При цьому, відсутність у спортивних педагогів належного досвіду проведення таких ігор на позаурочних заняттях фізичного виховання має негативний вплив на емоційний стан учнів та якість уроку;

– аналіз наявних наукових публікацій свідчить, що експериментальних даних, які підтверджують (або спростовують) доцільність впровадження модифікованих спортивних ігор в позаурочні заняття з фізичного виховання у старших школярів авторами не наведено.

2. Розроблена нами програма використання модифікованих спортивних ігор у процесі позаурочного фізичного виховання учнів старшої школи передбачає проведення таких ігор, в основній частині кожного позакласного тренування. При цьому важливою умовою є те, що впроваджені ігри мають відповідати характеру та змісту модулю, передбаченому програмою тренування.

3. Емпіричне тестування результативності методики довело її ефективність, зокрема, виявлено наступні факти:

– зіставлення результатів тестування певних показників розвитку фізичних

якостей юнаків та дівчат КГ та ЕГ на констатуючому етапі експерименту за критерієм Манна–Уїтні продемонструвало, що відмінності між результатами, отриманими за жодним з тестів («Човниковий біг 4 x 9 м», «Підтягування», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба в сід за 30 с», «Біг 30 м», «Стрибок у довжину з місця», «Біг 1500 м») не можуть вважатися вірогідними на рівні значущості ($p < 0,05$);

– зіставлення результатів тестування окремих параметрів розвитку фізичних якостей юнаків та дівчат КГ та ЕГ на етапі контролю в нашому експерименті за критерієм Манна–Уїтні довело, що усі дані мають статистично вірогідні відмінності на рівні значущості ($p < 0,05$).

Отримані дані свідчать про те, що більш високий рівень розвитку фізичних якостей мають ті юнаки та дівчати, які входили до ЕГ та займалися за розробленою автором програмою.

Таким чином, можна стверджувати, що здійснений в нашому дослідженні педагогічний експеримент, підтвердив ефективність розробленої програми використання модифікованих спортивних ігор у процесі позаурочного фізичного виховання старших учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 239 с.
2. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008. 240 с.
3. Богданов Г. П. Руководство физическим воспитанием школьников / Г. П. Богданов. М.: Просвещение, 1998. 164 с.
4. Бондаренко Н. Рухлива гра, як один із засобів корекції поведінки гіперактивних та агресивних дітей, серпень 2019. URL: <https://vseosvita.ua/library/ruhliva-gra-ak-odin-iz-zasobiv-korekcii-povedinki-giperaktivnih-ta-agresivnih-ditej-152904.html>.
5. Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. М.: Владоспресс, 2002. 105 с.
6. Вершинин М. А. Методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего школьного возраста. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2009. № 9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-kompleksnogo-ispolzovaniya-podvizhnyh-igr-v-fizicheskom-vozpitanii-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta>.
7. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. 190 с.
8. Волошина Л. Н. Программа и технология физического воспитания детей. М.: АРКТИ, 2004. 14 с.
9. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. *Вопросы психологии*. 1966. № 6. С. 62–76.
10. Генатуліна С. Рухливі і спортивні ігри на уроках фізичної культури. «Всеосвіта». Серпень 2019. URL: <https://vseosvita.ua/library/fizicna-kultura-ruhlivi-i-sportivni-igri-na-urokah-fizicnoi-kulturi-156045.html>.

11. Горбачев М. С. Комплексный анализ развития функциональных и двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Ярославль, 2005. 165 с.
12. Грубник В. Л. Фізична культура : спортивні ігри в школі : 5–12 класи. Х. : ВестаРанок, 2008. 288 с.
13. Данько Ю. И. Очерки физиологии физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1992. 77 с.
14. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. К.: Здоровье, 1989. 167 с.
15. Державні документи планування. Глуховский национальный педагогический университет им. А. Довженко. Файловый архив студентов. URL: <https://studfile.net/preview/5241675/page:8/>.
16. Джанелл Стюарт. 15 to 17-year-olds: Ages and stages of youth development. Herald of Michigan State University. 2012. URL: <https://www.canr.msu.edu/outreach/>.
17. Дубовис М. С., Леонов О. З., Цвек С. Ф. Фізичне виховання учнів 4–8 класів : опис і методика навчання фізичних вправ, теоретичні відомості з видів спорту. за ред. М. П. Козленка. К. : Рад. школа, 1979. 160 с.
18. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. 2-е изд.. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 160 с.
19. Зимкин П. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. Москва: Физкультура и спорт, 1956. 86 с.
20. Игры на уроках гимнастики. Сайт учителя физкультуры «Физкультура на пять» URL: <http://fizkultura-na5.ru/gimnastika/igry-na-urokakh-gimnastiki.html>.
21. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
22. Иванова Л., Сущенко Л., Оздоровча робота у школі. *Освіта*. Червень 2008. URL: <https://osvita.ua/school/method/upbring/749/>

23. Івахненко В. Загальна характеристика позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами». *Всеосвіта*, жовтень 2018. URL: <https://vseosvita.ua/library/zagalna-harakteristika-pozaklasnih-ta-pozaskilnih-form-zanat-fizicnimi-vpravami-67456.html>
24. Карабанова О. А. Возрастная психология. Конспект лекций. Москва: Айрисс-пресс, 2005. 238 с.
25. Конох Е. Е. Комплексное использование спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. *ППМБПФВС*. 2013. № 12. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnoe-ispolzovanie-sportivnyh-igr-v-fizicheskom-vozpitanii-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta>.
26. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1998. 495 с.
27. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
28. Креминская Т. Подвижные игры на уроках физкультуры. Междуреченск: Специальная коррекционная школа-интернат № 11. URL: http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=201001112.
29. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 1999. 230 с.
30. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К. : Олимпийская литература, 2005. 195 с.
31. Левківський М.В. Теорія фізичного виховання особистості П. Лесгафта / Історія педагогіки : навч.–метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. 125 с.
32. Логвиненко О. Васільєв В. Інтерес до фізичної культури як компонент фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : Матеріали II-ї Міжнародної науково-практичної конференції, 24 – 25 березня*

2016 року) / [редактори-упорядники: І. Зимомря, В. Ільницький]. Ченстохова – Ужгород – Дрогобич : Посвіт, 2016. С. 12-16.

33. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: монографія. Дрогобич, 2007. 234 с

34. Марініна О. В. Мотивація на уроці фізичної культури в початковій школі. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015. № 4. С. 19 – 21.

35. Методичні вказівки до виконання дипломних робіт для студентів «Фізичне виховання» усіх форм навчання / Укл.: Г. М. Шамардіна, І. В. Пущина, Л. В. Шуба, С. В. Сметанін. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 50 с.

36. Методичні рекомендації по вивченню предмета «Фізична культура» у 2014-2015 навчальному році. Лист МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі». URL: http://sislivskazos.at.ua/news/list_mon_ukrajini_vid_01_07_2014_1_9_343/2014-07-24-314.

37. Михайлина Т. М. Основы теории вероятности и математической статистики : Учебное пособие. Краснодар: КГАФК, 2003. 138 с.

38. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе кандидат педагогических наук: дисс. канд. пед. наук. М. 2005. 178 с.

39. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. URL: https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiKnoyg0-rmAhW_wsQBHbGXC0MQFjAAegQIBhAC&url=http%3A%2F%2Fsoippo.edu.ua%2Fuserfiles%2Fnav_pr_gurtk.doc&authuser=1&usg=AOvVaw2S_V7YCzJRq3PSJAna_0-I

40. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. М.: Медицина, 2001. 182 с.

41. Павлюк Т. Г. Позашкільні та позакласні форми фізичного виховання учнів. Білогірод 2019. URL: <https://naurok.com.ua/broshura-pozashkilni-ta-pozaklasni-formi-fizichnogo-vihovannya-uchniv-98362.html>
42. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів : форми, зміст, організація : навч. посібник. Тернопіль : Підр. і посібн., 2004. 192 с.
43. Подольна М. Спортивні ігри. *Все для вчителя*. 2012. Грудень. № 23–24. С. 23–25.
44. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1984. 220 с.
45. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова кабінету міністрів України [від 15.01.1996 р. № 80; станом на 30.10.2015 втратила чинність]. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF/print1446295041425719>.
46. Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол». URL: https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/rabochaya_programma_sportivnoj_sektsii_basketbol_193442.html
47. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк, УКЦентр, 1999. 336 с.
48. Ругляк Н.П. Рухливі ігри та естафети в школі : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2002. 80 с.
49. Рухливі і національні ігри з методикою викладання: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / Уклад. Л. В. Гальченко. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 123 с.
50. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2001. №1. С. 15-21.
51. Социальная сеть работников образования. Программа по волейболу (секция 5-11 класс). URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/18/programma-sektsii-po-voleybolu>

52. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Физкультура и спорт, 2006. 284 с.

53. Травин Ю. Г. О развитии двигательных качеств у школьников. Физическая культура в школе. 1999. № 7. С. 9–15.

54. Тулаганов Р. Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7–10 лет к занятиям волейболом : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1992. 121 с.

55. Турянська М. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України: дис. ... канд. пед. наук. Спец. 24.00.02. Київ, 2018. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Turianska.pdf

56. Турянська М. М., Рухливі та спортивні ігри як засіб формування інтересу учнів до спортивно-масової роботи в ЗОШ України (середина ХХ – початок ХХІ ст.). *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського*. Вип. 116. № 3. Серія: Педагогіка. Одеса : ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2017. С. 69-73. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvpuuppp_2017_3_15

57. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. К., 1983. Т. 1. 47 с.

58. Фізичне виховання: Навчальна програма для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>.
Заголовок з екрану.

59. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : метод. посіб. / А. Д. Леськів, Н. В. Андрошук, С. О. Механошин, А. Б. Дзюбановський. 2-е вид., допов. Тернопіль : СМП «Астон», 2000. 176 с.

60. Цюпак Ю., Гайволя Р. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 4 (32), 2015. С. 123-126.

61. Электронный учебник по статистике. М. : StatSoft Inc., 2012. URL: <http://www.statsoft.ru/home/textbook/default.htm>.

62. Boichuk R., Irmakov S., Kovtsun V., Levkiv V., Karatnyk I., Kovtsun V. Significance of typological features of the nervous system for the effective implementation of motor coordination processes in 16-18-year-old female volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*. pp. 1519-1525. Published online: September 30, 2019. DOI:10.7752/jpes.2019.03220

63. Halaidiuk M., Maksymchuk B., Khurtenko O., ZumaI., Korytko Z. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Published online: December 31, 2018, pp. 2284 – 2291. DOI:10.7752/jpes.2018.04344 часть 1.3

64. Ibarra Mora J., Ventura-Vall-llovera C., Hernandez-Mosqueira C. Level of physical activity, eating habits, and their relationship with academic performance in adolescent students at COMEDUC foundation, Chile. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Published online: December 31, 2019, pp. 2397 – 2404. DOI:10.7752/jpes.2019.04363

65. Iedynak G., Marzec A., Koryahin V., Galamanjuk L., Blavt O., Yurchyshyn Y. , Prozar M., Guska M., Chudyk A., Voloshyn V. Analysis of the energy expenditures by Ukrainian professional futsal players during the preparation and participation in competitions. *Journal Physical Education and Sport Pedagogy*. Published online: June 30, 2019. pp. 1139 – 1144. DOI:10.7752/jpes.2019.02165

66. Kutseryb T., Hrynkiv M., Vovkanych L., Muzyka F. Influence of basketball training on the features of women's physique. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Published online: December 31, 2019, pp. 2384–2389. DOI:10.7752/jpes.2019.04361

67. Montesano P., Mazzeo F. Improvement in soccer learning and methodology for young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. Published online: May 31, 2019, pp 795–801. DOI:10.7752/jpes.2019.s3113

68. Quennerstedt M., Healthying physical education – on the possibility of learning health. *Journal Physical Education and Sport Pedagogy*. Published online: 25 Oct 2018, PP 1-15, <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1539705>

69. Sanchez-Alcaraz B.J., Gomez-Marmol A., Valero-Valenzuela A., De La Cruz Sanchez E., Moreno-Murcia J.A., Lochbaum M.R. Teachers' Perceptions of Personal and Social Responsibility Improvement through a Physical Education-based Intervention. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Published online: December 31, 2018, pp. 2272–2277. DOI: 10.7752 / jpes.2018.04342

70. Slobozhaninov P., Moseychuk Y., Kurnyshev Y., Vaskan I., Koshura A., Vintoniak V., Yarmak O. The implementation of basketball means in the recreational activities of student youth. *Journal Physical Education and Sport Pedagogy*. Published online: Dec 31, 2018. pp. 2509–2514. DOI:10.7752/jpes.2018.04376

71. White P. Aggressive volleyball. Human Kinetics Europe Ltd, 2009. 189 p.