

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Бондаренко Віктор Сергійович

**Ефективне застосування методу колового тренування на уроках
легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку**

Кваліфікаційна робота
за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Особистий підпис:



Віктор БОНДАРЕНКО

Науковий керівник:



Олена ОТРАВЕНКО
кандидат педагогічних наук, доцент

Зав. кафедри:



Олена ОТРАВЕНКО
кандидат педагогічних наук, доцент

Лубни – 2026

Анотація

Бондаренко Віктор Сергійович. Ефективне застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У кваліфікаційній роботі основна увагу приділена обґрунтуванню методичних підходів до застосування методу колового тренування та перевірити їх ефективність на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку. Методичними прийомами для ефективного використання методу колового тренування на уроках легкої атлетики у 10–11 класах визнано: організаційні, мотиваційні, методичні та контроль і самоконтроль. Наукова новизна одержаних результатів полягає у розробці методичних підходів до застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку. Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій, щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження методу колового тренування в урок фізичної культури. Результати дослідження пройшли апробацію та надруковані у збірнику наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С.54-57.

Ключові слова: метод, колове тренування, урок легкої атлетики, учні 10-11 класів, індивідуальний підхід, заклад загальної середньої освіти.

Abstract

Bondarenko Viktor Sergiyovich. The effectiveness of the stake training method in athletics lessons for high school students. Qualified scientific work on the rights of the manuscript.

Qualification of work for obtaining another (master's) level of high-level knowledge from the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, for the specialty: 014.11 – Secondary education (Physical culture). State pledge "Lugansk National University named after Taras Shevchenko." Poltava, 2026.

The main focus of qualified work is on the development of methodical approaches to establishing the method of stake training and verifying their effectiveness in athletics lessons with high school students. Methodical techniques for effective use of the stake training method in athletics lessons in grades 10–11 have been identified: organizational, motivational, methodical and control and self-control.

The scientific novelty of the obtained results lies in the development of methodical approaches to the establishment of the stake training method in athletics lessons with high school students. More practical research lies in the development of practical recommendations for better training in athletics and the introduction of the method of stake training into physical education classes.

The results of the study were tested and compiled in a collection of scientific papers based on the materials of the IV All-Ukrainian scientific and practical Internet conference with international participation “Current problems of physical training, sports and tourism-regional and sports and health robots” November 27, 2025. Glukhiv: GNPU im. O. Dovzhenka, 2025. P.54-57.

Key words: method, core training, athletics lesson, 10-11 grade students, individual approach, foundation of secondary education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	...5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕФЕКТИВНОГО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	9
1.1. Нормативні засади навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів за Варіативним модулем «Легка атлетика».....	...9
1.2. Методичні основи уроку легкої атлетики з учнями 10–11 класів.....	13
1.3. Анатомо-фізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку	21
1.4. Вплив колового тренування на удосконалення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку	28
1.5. Навчання вправ легкої атлетики з використанням індивідуального та диференційованого підходів.....	34
Висновки до I розділу.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕФЕКТИВНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	43
2.1. Методи та організація дослідження.....	43
2.2. Ефективне застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку	47
2.3. Результати педагогічного експерименту.....	53
2.4. Практичні рекомендації щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження методу колового тренування в урок фізичної культури.....	66
Висновки до II розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	72
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність. Одним із пріоритетних напрямків роботи з фізичного виховання у закладі повної загальної середньої освіти є підвищення якості освітнього процесу через використання інноваційних методів навчання [1; 9; 21; 22; 32; 33; 39; 45; 63; 73]. Тому сучасний вчитель повинен успішно застосовувати їх на уроках фізичної культури. Вчитель, використовуючи сучасні методи навчання, може удосконалювати не лише рухові якості, а також розвивати творчий потенціал здобувачів освіти.

За Т. Круцевич, Н. Пангеловою (2017) «фізичне виховання спрямоване на «формування життєво важливих рухових умінь, навичок, розвиток фізичних якостей, отримання знань про свій організм, засоби підвищення фізичного стану і зміцнення здоров'я, а також формування інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, тобто виховання фізичної культури особистості» [41; 54].

Науковці Н. Москаленко та ін. наголошують, що шкільне фізичне виховання повинно мати в своєму змісті можливість використання сучасних інноваційних науково-обґрунтованих методик підвищення фізичної активності учнів старшого шкільного віку, які сприятимуть підвищенню мотивації до використання самостійних вправ у повсякденному житті, а також вирішенню оздоровчих завдань фізичного виховання [25].

Одним із важливих шляхів вирішення вищезначених проблем є залучення молоді до різних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладі загальної середньої освіти.

Проблему розвитку фізичних якостей та застосування методу колового тренування розкривали у своїх працях такі вчені, як: Г. Грибан, М. Носко, О.Воеділова та ін. [8; 36; 37]. Однак, незважаючи на появу оригінальних методик у закладах загальної середньої освіти, особливо на уроках фізичної культури, досі домінують традиційні методи навчання.

Заняття легкою атлетикою є одними із популярних занять серед молоді

та важливим засобом фізичного виховання [3; 4; 13; 17; 44; 49].

Науковці постійно ведуть пошук нових форм і методів навчання у процесі навчання «Легкої атлетики». Одні пропонують удосконалювати традиційне навчання (А. Димуцька, 2013; С. Савчук, 2000) або розробляють технології інтенсифікації навчання (В. Конестяпін, 2005) чи використовують удосконалені методи контролю за рівнем знань (К. Козлова, В. Костюкевич, Л. Євсєєв, 2000; В. Коробейник, В. Левченко, 2001), а також за фізичним розвитком молоді (Л. Сергієнко, 2001) [54].

Аналіз, узагальнення й систематизація навчально-методичної та спеціальної літератури з проблем упровадження в освітній процес засобів легкої атлетики вказує на зростання зацікавленості та активну роботу науковців у цьому напрямі (Г. Грибан, 2012 [8], Р. Ахметов, 2013 [3] та ін.). Значна увага приділялася вдосконаленню та розвитку рухових здібностей у процесі фізичного виховання (М. Носко, С. Гаркуша, 2014 [36; 37] та ін.

З огляду на те, А. Димуцька, 2013 підкреслила, що ефективне навчання легкоатлетичних вправ вимагає інноваційних підходів [13], які здатні підвищити науково-методичний і кваліфікаційний рівень знань майбутніх учителів фізичної культури, дослідження цього питання є актуальним.

Об'єкт дослідження: урок фізичної культури в закладі повної загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: метод колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку.

Мета дослідження: дослідити та теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити нормативні засади навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів за Варіативним модулем «Легка атлетика» та визначити стан зазначеної проблеми у закладах загальної середньої освіти.

2. Надати загальну характеристику методичного забезпечення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика».

3. Обґрунтувати методичні підходи до застосування методу колового тренування та перевірити їх ефективність на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку.

4. Розробити практичні рекомендації щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження методу колового тренування в урок фізичної культури.

Методи дослідження. Теоретичні – аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – аналіз програмно-нормативних документів, педагогічні спостереження, анкетування, бесіди, тестування учнів 10 – 11 класів за основними діагностуючими методиками, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи), методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у розробці методичних підходів до застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку.

Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій, щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження методу колового тренування в урок фізичної культури.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час виступів автора на студентських Днях науки (квітень 2025 р.). Результати дослідження обговорені на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів.

Публікації. За темою наукової роботи опубліковано тези у збірнику наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої

роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С.54-57.

Структура і обсяг роботи: складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку літературних джерел, додатків. У роботі використано 77 літературних джерел, з них 14 – англійською мовою. Загальний обсяг роботи – 98 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 12 рисунків та 6 додатків.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕФЕКТИВНОГО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Нормативні засади навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів за Варіативним модулем «Легка атлетика»

Освітній процес у закладах загальної середньої освіти будується відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти [10], Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [35].

Уроки фізичної культури з учнями старшого шкільного віку проводяться на основі навчальної програми з фізичної культури (рівень стандарту) для 10–11 класів загальноосвітніх шкіл, затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 1407 від 23 жовтня 2017 року [34], з використанням різних технологій, сучасних методів, форм та загальноприйнятих принципів навчання.

У пояснювальній записці програми сказано, що фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань [34, с. 2]:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості.

Аналіз навчальної програми дав змогу визначити, що однією з компетентностей учнів старшого шкільного віку є обізнаність та самовираження у сфері культури. Учні повинні уміти виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність та удосконалювати культуру рухів [34, с. 3].

Особливістю навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів є те, що програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових та статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення. У 10–11 класах учні мають опанувати 2–3 варіативних модулі.

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок. Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є [34, с. 5–6]:

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів умінь та навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування їх мотивів та інтересів до занять

фізичними вправами;

- використання вчителем різноманітних організаційних форм, сучасних засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Згідно навчальної програми, варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та зміст навчального матеріалу. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання. Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать, стан здоров'я учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань [34, с. 51].

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель фізичної культури повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать, стан здоров'я учнів.

Слід звернути увагу на те, що учитель може корегувати зміст модуля в залежності від наявної бази (відсутність сектору для метання або стрибкової ями) у межах 20%. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

Також слід підкреслити, що програма складена з урахуванням знаннєвого (теоретичні відомості) та діяльнісного (спеціальна фізична підготовка) компонентів [34, с. 52].

Основним засобом фізичного виховання учнів є фізичні вправи. За Р. Ахметовим, фізична вправа – основний засіб у навчанні учнів легкої атлетики. Фізичні вправи навчання легкої атлетики поділяються на п'ять груп: основні вправи або види легкої атлетики; загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи; підвідні вправи; допоміжні вправи. До основних відносяться ті види вправ легкої атлетики, які вивчаються в даний період, а також ті, у яких легкоатлет спеціалізується. Загальнорозвиваючі, спеціальні і допоміжні вправи використовуються як підготовчі до основних, технічно складних вправ, та з метою всебічної фізичної підготовленості. Спеціальні вправи застосовуються з метою розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості реакції, стрибучості, а також для вдосконалення техніки легкоатлетичних видів. Підвідні вправи близькі за координаційною структурою до основних вправ. Вони покращують уявлення про техніку, сприяють більш успішному оволодінню технікою основних вправ. Ці вправи використовуються для усунення помилок [4, с. 27].

Отже, необхідно визначити умови проведення уроків фізичної культури учнів 10–11 класів. Цю проблему розглядали такі дослідники, як: В. Ареф'єв, 2009 [2], Г. Безверхня, 2004 [5], О. Дубогай, 2006 [16], О. Отравенко, 2020-2024 [31-40], О. Пометун, 2003 [48] та інші.

На основі даних В. Лисяка, ми виокремили такі умови, які, на нашу думку, забезпечують ефективне проведення уроків фізичної культури учнів старшого шкільного віку:

1) цілеспрямоване мотивування та стимулювання учнів 10–11 класів до активності на уроках фізичної культури з метою самоствердження, формування вмінь самостійно займатися фізичними вправами. Названа умова підвищує ефективність освітнього процесу, що дає змогу максимально врахувати індивідуальні здібності, потреби, інтереси учнів старших класів;

2) впровадження ефективних форм проведення уроків фізичної культури для учнів старших класів. Новітні технології спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, через збільшення обсягу знань в організації самостійних

занять фізичними вправами, організації самоосвіти через отримання інформації із різних джерел [30, с. 14].

Погоджуючись з думкою Н. Москаленко, ми визнали, що доцільним є оптимізація існуючої практики проведення уроків фізичної культури учнів старших класів, орієнтація освітньо-виховних можливостей освітньої діяльності [25].

Для цього були розроблені методичні підходи до застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку. В структурі будь-якого уроку на перший план виділяються три компоненти:

- 1) актуалізація опорних знань;
- 2) формування нових знань і способів дій;
- 3) навчання застосуванню одержаних знань та умінь на практиці.

Така структура характерна для уроків всіх типів.

Ми згодні з О. Отравенко, яка, вважає, що ефективно проведення уроків фізичної культури учнів старших класів буде успішним тільки за умови цілеспрямованого мотивування та стимулювання учнів до активності з метою самоствердження, самореалізації, формування вміння самостійно займатися фізичними вправами; використання сучасних технологій та створення умов для проведення ефективного уроку фізичної культури. Таким чином, необхідно використовувати у сукупності всі вище означені умови [31-40].

1.2. Методичні основи уроку легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку

З огляду літературних джерел, урок фізичної культури є основною формою побудови заняття фізичними вправами в закладі повної загальної середньої освіти [62; 68]. В освітньому процесі уроку фізичної культури зі старшокласниками використовуються словесні, наглядні та практичні методи. Навчання починається з пояснення й показу вправ. Пояснення має бути коротким і образним. Науковці підкреслюють, що Успішність навчання багато

в чому залежить від того, як учень розуміє завдання. Зразковий показ створює найбільш чітку уяву про зміст вправи, про її просторово-часові характеристики. Показ здійснюється на оптимальній швидкості, однак складні вправи доцільно демонструвати у повільному темпі, акцентувати увагу на найбільш важливих і складних елементах техніки [2; 5].

Використання наочних посібників (кінограми, відеозаписи) також сприяє формуванню правильної уяви про рухову дію. При оволодінні технікою легкоатлетичних вправ використовуються методи навчання вправи в цілому (цілісний метод) і метод навчання по частинам (розчленований метод), що забезпечує найбільш ефективне навчання [2].

Цілісний метод полягає у виконанні всієї вправи або її основної частини. Такі вправи як ходьба, біг, стрибки способами «переступання», «зігнувши ноги» та ін. виконуються, як правило, в цілому. Розчленований метод (виконання вправи по частинам) характеризується почерговим оволодінням окремих частин вправи з наступним поєднанням їх в єдине ціле. Він застосовується при вивченні й удосконаленні технічно складних вправ, таких, як стрибок із жердиною, метання молота, потрійний стрибок, бар'єрний біг та ін. [5; 12].

Науковці підкреслюють, що з метою навчання – вправи виконуються з різною швидкістю, а з метою тренування – з різним фізичним навантаженням [4; 5]. До полегшених умов навчання відносять: зменшення довжини дистанції, зниження висоти планки, зменшення висоти бар'єрів і відстані між ними, зменшення ваги спортивних снарядів та ін. Зниження швидкості рухів (стрибок, розбіг, повороти) застосовують при необхідності виправлення помилок. Але, щоб уникнути формування неправильних рухових навичок не слід тривалий час користуватися цим методичним прийомом.

За структурою, урок фізичної культури складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Метою підготовчої частини, за допомогою дієвих фізичних вправ при мінімальних витратах часу, є включення в роботу всіх функціональних

систем організму учнів. Підкреслимо, що правильний підбір вправ в русі (ходьба, біг) і на місці (шеренга, колона, коло) сприяє поліпшенню роботи органів дихання, кровообігу, обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату [4]. Вправи підготовчої частини уроку повинні відповідати завданням уроку (наприклад, на уроках з легкої атлетики, це можуть бути – різновиди ходьби, повільний біг, бігові вправи, різні стрибки, прискорення). Використовуються підготовчі вправи для того виду легкої атлетики, яким учні будуть займатися в основній частині уроку. Якщо це стрибки у довжину з розбігу, то підготовчими вправами можуть бути стрибки через один, три, п'ять кроків, у довжину з місця. Ходьбу включати для активного відпочинку.

В основній частині одним із завдань уроку є вивчення нового матеріалу. Спочатку розучуються нові рухи (елементи) техніки того чи іншого виду легкої атлетики. Закріплення і вдосконалення засвоєних раніше навичок проводиться в середині і наприкінці основної частини уроку. За даними [7; 12; 31], вправи, що вимагають прояви швидкісних, швидкісно-силових якостей, координації і спритності, виконують на початку основної частини уроку, а вправи, пов'язані з силою і витривалістю, в кінці. Склад всіх вправ в основній частині уроку повинен бути таким, щоб вони надавали різнобічний вплив. Для підтримки емоційного тону і закріплення пройденого на уроці матеріалу рекомендується завершувати основну частину спортивними іграми та естафетами, з включенням легкоатлетичних рухів.

Заключна частина уроку призначена для приведення функціонального стану організму до нормальної діяльності. Для зниження збудження серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зняття м'язової напруженості використовуються різні види ходьби, повільний біг, вправи на розслаблення, правильну поставу, увагу [16]. На закінчення підводяться підсумки уроку, виставляються оцінки, даються домашні завдання.

Велике значення для засвоєння навчального матеріалу має методика організації учнів на уроках легкої атлетики. При ознайомленні з новим

матеріалом, розучуванні відносно простих вправ, що не вимагають страховки і допомоги, і також при вдосконаленні добре освоєних рухів застосовуються фронтальний спосіб організації і одночасне виконання всіма учнями фізичних вправ. Його перевага – максимальне охоплення учнів руховою діяльністю і, отже, велика моторна щільність уроку.

Досить ефективним є поточний спосіб виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури, коли учні, рухаючись один за іншим, виконують одну або кілька вправ (стрибки у довжину, у висоту), однакових для всього класу (або групи). Цей спосіб можна застосовувати лише в тих випадках, коли учнями достатньо засвоєні вправи [62].

При вивченні нового матеріалу, повторенні його та вдосконаленні рухових дій частіше використовується груповий спосіб організації та виконання різних вправ у групах. Цей спосіб дозволяє вчителю спостерігати за виконанням учнями вправ, точніше дозувати навантаження і виправляти помилки.

На уроках може бути використаний також індивідуальний спосіб організації освітнього процесу. Окремі учні, отримавши від вчителя завдання, самостійно їх виконують.

Слід зауважити, що для комплексного розвитку рухових якостей (швидкості, витривалості, сили, стрибучості, гнучкості) учнів 10–11 класів та підвищення функціональних можливостей організму найбільш ефективним способом організації освітнього процесу є колове тренування. Вправи виконуються серіями на 4–8 станціях, кількість яких залежить від віку дітей та поставленої учителем мети [31; 36].

Який би не був вживаний на заняттях, спосіб організації освітньої діяльності учнів, він у всіх випадках пред'являє одні й ті ж вимоги до вчителя. Вчитель фізичної культури повинен забезпечити високу рухову активність учнів, необхідне фізичне навантаження з урахуванням їх підготовленості, використовуючи сучасні методи навчання та дотримуючись

вимог техніки безпеки, а також сприяти швидкому засвоєнню учнями легкоатлетичних вправ.

Для вирішення завдань навчання легкоатлетичним вправам спрямованість уроків наступна: ознайомлення з досліджуваним видом або елементом основної рухової дії; розучування, закріплення основної рухової дії, удосконалення основної рухової дії та перевірка знань.

Отже, спочатку на уроці учні знайомляться з новим видом легкої атлетики (елементами техніки). При цьому вчителю необхідно, застосовуючи на уроці певну систему вправ, підвести учнів до початкового виконання цілісного вигляду вже до кінця першого уроку. На наступному уроці знання, уміння та навички ґрунтуються на вже знайомих учням відчуттях, проте тепер можна застосовувати нові вправи, що розширюють уявлення про виконану вправу при ускладнених умовах виконання. Учитель, наприклад, вимагає збільшити швидкість руху або вводить додаткові завдання, що сприяють кращому освоєнню техніки рухів. На цьому уроці уточнюються тимчасові співвідношення технічних елементів, загальний ритм та оптимально доступний темп. Далі необхідно закріпити пройдений матеріал. Цільова установка такого уроку – остаточно уточнити цілісну рухову дію. Отже, умови виконання вправи ускладнюються. У процесі повторення цілісної вправи вчитель з'ясовує, які деталі і елементи техніки освоєні учнями недостатньо добре. Потім застосовуються спеціальні вправи, уточнюючі техніку, рухової дії. Підбирати вправи необхідно продумано. Коли вправу закріпили і всі учні справились з завданням, необхідно переходити до вдосконалення елементів техніки в цілому. Умови виконання головної рухової дії (основного елемента техніки) повинні бути близькими до максимального прояву можливостей учнів. На цьому уроці перевіряється, як засвоєна рухова дія [4].

Використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) на уроках фізичної культури з легкої атлетики робить предмет сучасним. Електронні освітні ресурси, також дозволяють здобувачам удома детальніше

познайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення своїх фізичних якостей і поповнити багаж своїх знань з варіативного модуля (легка атлетика).

Науковець О. Качан описав інноваційні підходи з фізичного виховання та можливостей їх застосування на уроках фізичної культури, зокрема і під час вивчення варіативного модуля (легка атлетика): використання планшетного комп'ютера, смартфона, дистанційного керування за допомогою WI-FI, пульсометрів, пульсотактометрів, крокомірів, пульсоксиметрів, GPS навігації, фітнес-браслетів та трекерів рухової активності, розумних годинників, динамічно керованих моделей, безконтактно-сенсорних систем; віртуальних 3D тренажерів, сайтів і блогів, інформаційних сервісів та хмарних сховищ, створення професійних спільнот [22; 23].

З використанням фітнес-браслетів та трекерів під час вивчення варіативного модуля (легка атлетика) вчителю надається більше можливостей: досягнення цілей (установка цілі, нагадування, повідомлення); контроль активності (шагомір, відслідковування активності, вибір виду тренувань); контроль ваги (лічильник калорій, щоденник харчування, сканер штрихкодів); контроль сну (розумний будильник); контроль пульсу [24].

Можливості цих гаджетів можна використовувати для контролю навантаження у відповідності до самопочуття та фізичного розвитку здобувачів освіти. У майбутньому з розвитком інноваційних технологій такі гаджети будуть замінені на біометричні браслети – цілий комплекс різних натільних датчиків, що постійно фіксують біометричні показники учня. Вони дозволять збирати дані різних сенсорів, відображати показники на кольоровому дисплеї і зберігати всю отриману інформацію в хмарному сховищі [33]. Залежно від інтенсивності навантаження та рівня серцевого ритму браслет може світитися чотирма кольорами – синім, зеленим, жовтим та червоним. По кольору браслета на уроці фізичної культури можна визначити частоту серцевих скорочень від світлих тонів при малому пульсі до червоного при великому пульсі.

На уроках з легкої атлетики можна використовувати модифікований інвентар (еспандери, фітнес м'ячі, балануючі дошки, ролики для пресу, диски здоров'я, фітнес джампери), тілесну перкусію (це унікальний напрям музики і танців, що перетворює тіло на інструмент) та перкусійні інструменти, тренінгові вправи, які спрямовані на мотивацію, релаксацію, взаєморозуміння, комунікацію, емпатію, довіру та впровадження гейміфікації і інноваційних технологій та прийомів зі здобувачами базової середньої освіти.

На уроках фізичної культури з варіативного модуля (легка атлетика) доцільно використовувати фітнес-гумки – це простий і зручний спортивний інвентар для занять, який забезпечує додаткове навантаження на м'язи. Під час занять з фітнес-гумкою легко регулювати навантаження за рахунок амплітуди розтягування; не шкодити скелетній мускулатурі і суглобово-зв'язковому апарату. Можна використовувати як комплекс вправ під час підготовчої частини уроку; під час колового тренування; релаксаційний метод.

На уроках з варіативного модуля (легка атлетика) актуальним є використання вправ на розтягування м'язів (калланетика, стретчинг, пілатес). Розтяжка допомагає підтримувати діапазон руху в суглобах, допомагає щоб м'язи не скорочувалися і ставали слабшими. Коли ви починаєте фізичну активність без попереднього розігріву, це може призвести до виникнення болю в суглобах, судом і інших пошкоджень [17].

У регулярного виконання розтяжки є безліч переваг (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Переваги розтяжки під час вивчення варіативного модуля

«Легка атлетика»

№/п	<i>Переваги розтяжки</i>
1.	Зменшує жорсткість м'язів і збільшує діапазон рухів. Розтяжка уповільнює дегенерацію суглобів, що дає підвищену гнучкість і здатність виконувати повсякденні дії з відносною легкістю. До того ж, не можна заперечувати, що чим ви гнучкіше, тим ширше амплітуда рухів, відповідно, і тренування стають більш інтенсивними
2.	Збільшує приток крові до м'язів. Виконання стретчингу на регулярній основі може покращити ваш кровообіг. У свою чергу хороше

	кровообіг збільшує надходження поживних речовин в м'язи, допомагає зменшити час їх відновлення і зменшити больові відчуття, які можуть виникати після тренувань.
3.	Покращує поставу і зменшує болі в спині. Згідно одного з досліджень, поєднання силових тренувань з вправами на розтяжку здатне зменшити м'язово-скелетні болі і утримувати хребет у правильному положенні
4.	Знімає стрес. Поєднання вправ на розтяжку з глибоким диханням знімає напругу в м'язах і розслабляє їх. Ви можете цього не помічати, але емоційний стрес змушує ваші м'язи напружуватися і стискатися. Типовими областями, які можуть страждати від болю, пов'язаного зі стресом, є шия, верхня частина спини і плечі. Приділяйте достатньо уваги цим зонам

Можна використовувати наступні види розтяжки, серед яких: статична, пасивна, динамічна, балістична, активна ізольована, ізометрична, пропріоцептивна нервово-м'язова.

Різноманітність видів легкоатлетичних вправ, легкість регулювання навантаження, порівняльна простота устаткування місць занять роблять їх доступними кожному учню. У процесі занять легкою атлетикою здобувачі удосконалюють уміння керувати своїми рухами, розвивають навички у швидкому й раціональному пересуванні, подоланні перешкод, у діях із предметами (модифікований інвентар). При виконанні допоміжних і основних вправ зазначені вимоги поступово підвищуються, завдяки чому розвиваються й удосконалюються рухові здібності. Подолання навантажень, що поступово збільшуються на уроці, заняття в різних метеорологічних умовах, спортивна боротьба на уроках і при складанні заліків сприяють розвитку вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, сміливості, ініціативності, самовладання, а також зміцнюють організм.

Таким чином, на основі аналізу літературних джерел, ми дійшли висновку, що основою для виділення типів шкільних уроків з легкої атлетики є спрямованість дидактичних завдань [4; 17]:

- а) уроки розучування нового матеріалу (навчальні);
- б) закріплення розученого матеріалу (закріплюють);

- в) вдосконалення розученого матеріалу (тренувальні);
- г) змішані;
- д) контрольні.

Зазвичай, чим старші класи – тим більше тренувальних уроків. Але, щоб учням було цікаво на уроках фізичної культури, необхідно впроваджувати сучасні методи навчання. Тому ми пропонуємо використовувати метод колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку.

1.3. Анатомо-фізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку

На сучасному етапі розвитку України в умовах зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження особливого значення набуває питання оздоровлення нації, зокрема учнів старших класів. Саме на них, як вважає В. Кравченко, припадає найбільше інформаційне навантаження, у тому числі пов'язане з початковою професійною орієнтацією [25, с.144]. Обов'язковість закладів загальної середньої освіти в Україні надає унікальну можливість системно та послідовно впливати на процес фізичного виховання та проведення уроків фізичної культури учнів старших класів зокрема.

Науковець В. Кравченко також підкреслює, що шкільний вік – один із найскладніших етапів вікового розвитку організму людини. Розвиток передбачає процес кількісних та якісних змін в організмі людини, котрі призводять до ускладнення організації та взаємодії всіх його органів та систем. Розвиток містить: ріст, диференціювання органів і тканин та набуття організмом характерних для нього форм. Усі ці фактори знаходяться між собою у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності [25, с.144].

У свою чергу М. Зубалій звернув увагу на те, що характерна особливість процесу росту дитячого організму – нерівномірність та хвилеподібність. Старший шкільний вік сенситивний до усвідомлення та освоювання свого

внутрішнього світу і характеризується величезною внутрішньою роботою, пошуку перспектив життєвого шляху, розвитком відчуття відповідальності, прагненням володіти собою, збагаченням емоційної сфери [18, с. 3].

У шкільному віці продовжується інтенсивний розвиток форм і функцій організму, які значною мірою залежать від умов життя і якості психологічної діяльності учнів, зокрема від проведення уроків фізичної культури.

Юнацький вік – це період великих можливостей для досягнення певних результатів. У школярів юнацький вік припадає на старші класи, коли виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивністю навчального навантаження й емоційною напругою, у період вибору професії й підготовки до вступу в доросле життя. Означимо вікові особливості учнів старших класів, які необхідно обов'язково враховувати під час проведення уроків фізичної культури: морфо-функціональний розвиток учнів; розвиток фізичних якостей; психічні властивості юнацького віку.

Так, С. Занюк у своїй праці «Мотивація та саморегуляція учня» звертає увагу на те, що до учнів старших класів відносять осіб віком 16–17 р., їх навчання в закладах повної загальної середньої освіти припадає на 10–11 класи. Цей віковий період називають періодом ранньої юності. Останній етап фізичного виховання школярів має назву: результативний етап спеціальної спрямованості [16, с. 53].

Вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня фізичних якостей та неодноразність і нерівномірність їхнього розвитку. Неодноразність виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в підлітковому віці, а швидкокісно-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості, тобто, до 20–22 років.

Нерівномірність полягає в тому, що в одних вікових періодах відбувається бурхливий розвиток певно визначеної якості, а в інших – темпи

її приросту сповільнюються або розвиток взагалі припиняється [15].

У юнацькому віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості, відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості на цьому етапі розвитку. Процеси сприйняття, уваги, мислення стають у учнів старших класів більш організованими, у них розвиваються абстрактне мислення, логічна пам'ять, творча уява. Проте інтенсивність цих психічних процесів слабша, ніж у дорослих [7, с.138]. Зростає обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та переключати з одного об'єкта на інший. Водночас зростає вибірковість уваги та її залежність від спрямованості інтересів, що зумовлює характерну для багатьох юнаків та дівчат неспроможність сконцентруватися на чомусь одному та майже постійну неухважність [15].

Цінним для нашого дослідження є мотиваційний підхід до організації фізичного виховання у закладах повної загальної середньої освіти Т. Круцевич, де основна тенденція розвитку пам'яті в учнів старших класів – запам'ятовується передусім те, що пов'язано з інтересами, потребами і планами на майбутнє, що викликає сильний емоційний відгук [23]. В інтелектуальному дозріванні, провідна роль належить розвитку мислення. Мислення стає системним, тобто знання утворюють певну систему, яка поступово трансформується в когнітивну модель світу, що служить основою формування світогляду. Розвивається потреба в теоретичному обґрунтуванні явищ дійсності, виведенні часткових зв'язків із загального закону або підведення його під певну закономірність тощо.

У юнаків і дівчат формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Їхня поведінка відрізняється свідомою критичною установкою, прагненням висловити власне судження. Більш об'єктивною стає самооцінка. Отже, І. Лисяк звертає увагу на те, що мотиви вчинків набувають виражені соціальні риси. Коло інтересів і потреб та їх характер молодій людині цього віку стабілізуються, виявляються й закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості. Високий рівень розвитку

самосвідомості викликає інтерес до власної особистості, до форм її організації та саморегулювання [30, с. 320].

Слід підкреслити, що в учнів 10–11 класів спостерігається свідоме прагнення до засвоєння фізичних вправ. Вони намагаються оволодівати складними, іноді ризикованими фізичними вправами, виявляючи при цьому найбільшу сміливість, спритність, мужність. Особлива увага вчителя фізичної культури має бути спрямована на формування вольових якостей юнаків та дівчат, тому що іноді окремі з них не можуть опанувати запропоновані їм вправи через недостатній розвиток сили волі.

У свою чергу, О. Дикий звернув увагу на те, що значний вплив на розвиток учнів старших класів мають рухи, фізичні вправи. Гіпокінезія негативно позначається на формуванні організму. Рухова активність стимулює обмін речовин і енергії, удосконалення усіх функцій і систем організму і підвищує його працездатність. Це має значення не тільки для підвищення фізичної та розумової працездатності, але й для становлення молодої людини як особистості [11, с. 67].

З огляду на вікові особливості – юнацький вік є основним для формування світогляду й усвідомленого ставлення до вимог життя та суспільства. У юнаків і дівчат стають більш конкретними та міцними інтелектуальні й суспільні інтереси, відбуваються різкі зміни всіх органів і систем організму.

У свою чергу, М. Заброцький наголошує, що різниця між юнаками та дівчатами сягає максимуму. Так, учениці старших класів мають на 10–12 см нижчий зріст і на 5–8 кг меншу масу тіла, ніж хлопці. В дівчат значно менше зростає м'язова маса, помітно відстає у розвитку плечовий пояс. Проте, інтенсивно розвивається тазовий пояс і м'язи тазового дна. На думку автора, грудна клітка, серце, легені, сила дихальних м'язів, ЖЕЛ, максимальна вентиляція легенів, об'єм споживання кисню менше розвинені у дівчат, ніж у юнаків. Функціональні можливості органів дихання та кровообігу у них значно нижчі. У дівчат грудний тип дихання, а у хлопців – черевний. У зв'язку

з менструаціями для дівчат характерне періодичне послаблення працездатності організму [15, с. 87].

У цьому віці спостерігається також і велика різниця основних антропометричних показників між учнями однієї статі і віку. Тому, необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку учнів старших класів, з метою оптимізації рухового режиму, харчування, навчання і відпочинку.

Щодо здатності до самостійного аналізу фізичних вправ у учнів старших класів, то її вчитель повинен всебічно розвивати. Навчання фізичних вправ він може будувати, спираючись на знання, зокрема набуті учнями на уроках фізики, біології, хімії з використанням міжпредметних зв'язків та проведення бінарних уроків.

У даний період виникають сприятливі умови і для розвитку витривалості учнів старших класів до динамічної праці, оскільки продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем. Л. Лівандовська підкреслює, що вправи для тренувань загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності учнів старших класів, розвивають вольові якості. Важливо розвивати динамічну витривалість не тільки юнакам, а й дівчатам [28, с. 42].

Учні старших класів дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, будови тіла. Вони зіставляють свої фізичні дані з даними одноліток, оцінюють, наскільки їхня зовнішність відповідає стереотипу чоловіка чи жінки. О. Пометун підкреслив, що необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту [48, с.138].

Юнаки тяжіють до переоцінки своїх сил. На початку бігу, наприклад, вони часто беруть надто високий темп, що несприятливо діє на організм. Дівчата частіше недооцінюють свої сили, недостатньо впевнені в собі при виконанні вправ, які потребують сміливості, рішучості. До того ж дівчата відрізняються більшою, ніж юнаки, емоційною збудливістю, їм властива

підвищена чутливість. Вчитель повинен роз'яснювати учням старших класів шкідливість перенапруження сил. Ніколи не слід примушувати учнів тренуватися з максимальною інтенсивністю [4, с.196].

Необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку учнів 10–11 класів, щоб виявити серед них осіб із негармонійним фізичним розвитком і розробити для них рекомендації з оптимізації рухового режиму, харчування, оздоровленню режиму побуту, навчання і відпочинку.

У цей період акцентується увага не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. Пріоритет у хлопців надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Пріоритет у дівчат надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ.

Необхідно враховувати, що більшість учнів старших класів мають більш-менш стійкі інтереси. Знання їхніх інтересів посилює ефект виховних впливів.

Для вікового розвитку учнів старшого шкільного віку характерне досягнення високих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Відзначається найбільш інтенсивний ріст силових показників, витривалості і вдосконалення рухових координацій [15].

Учні старших класів можуть одночасно сприймати складні дії, які складаються з декількох компонентів. Ця якість важлива для уроків фізичної культури, для розуміння комбінацій вправ в гімнастиці, тактичних й технічних прийомів в спортивних іграх, складних легкоатлетичних вправ.

О. Пометун підкреслює, що юнаки й дівчата вміють концентрувати свою увагу на окремих деталях тих чи інших вправ для точного й детального розгляду, а також розподілу його на декілька видів рухів, якщо це необхідно, й легко переключають свою увагу з одного об'єкту на інший. Учні старших класів добре володіють довільною увагою, яка необхідна для рішення завдань, які мають відому складність, для того щоб не відволікатись, а також виникле на уроці стомлення. Довільна увага може переходити в не довільну [48, с.142].

Вчитель повинен враховувати й індивідуальні особливості учнів. В класі можуть бути учні з серйозними недоліками в увазі. Недостатня уважність хоча б одного учня може на уроці привести до тяжких травм, а також знизити ефективність навчання.

Почуття старших школярів визначається глибиною, силою переживання й різноманітністю. В цьому віці великого розвитку набувають морально-вольові якості.

Учнів старших класів оцінюють не тільки вчинки, але переживання та якості особистості. В них розвивається почуття особистої гідності. Підвищується почуття відповідальності й обов'язку, спонукається бажання до прояви наполегливості й завзятості в оволодінні програмою з під час проведення уроків фізичної культури [58].

У свою чергу Р. Серьожнікова, Н. Пархоменко, Л. Яковицька підкреслили, що вимоги до фізичної підготовленості учнів старших класів, а також врахування біологічних та психологічних особливостей цієї вікової групи визначають наступні особливості методики проведення уроків фізичної культури [55, с. 193]:

1. Груповий та індивідуальний методи організації учнів, під час розв'язання освітніх завдань і фронтальний, позмінний та індивідуальний методи. Це дає можливість забезпечити високий рівень загальної фізичної підготовки, поєднати навчання сучасної техніки рухів з цілеспрямованим тренуванням для розвитку рухових якостей.

2. Роздільне проведення занять для юнаків і дівчат. Така організація освітньої роботи визначається відмінністю в анатомо-фізіологічних та психологічних особливостях з використанням гендерного підходу.

3. Широке використання змагального методу. Змагання як частина освітнього процесу є могутнім стимулом безперервного фізичного вдосконалення і дають можливість своєчасно викривати недоліки в технічній, тактичній, фізичній і вольовій підготовленості.

4. Подальше поглиблення знань про значення фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання для систематичного використання їх в режимі навчального дня.

Учитель фізичної культури в старших класах, забезпечуючи загальну організацію педагогічного процесу та його методичну спрямованість, широко використовує актив, поділяє клас на декілька підгруп, деталі більше індивідуалізує і, в окремих випадках, спеціалізує навчання, враховуючи при цьому схильності, що себе виправдали, фізичні дані та рівень знань учнів.

Отже, фізичне виховання та проведення уроків фізичної культури з учнями старших класів мають бути домінуючими напрямками в роботі вчителів.

1.4. Вплив колового тренування на удосконалення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку

Колове тренування – одна із організаційно-методичних форм занять фізичними вправами, направленими на розвиток рухових якостей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при регламентації і індивідуальному дозуванні вправ, зокрема під час вивчення варіативного модуля (легка атлетика). Вчитель фізичної культури розробляє для здобувачів картки-завдання (додаток Б).

Одним із основних завдань процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти виступає розвиток рухових якостей, таких як: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність. За нашим припущенням, найбільш оптимальним чином вирішити це завдання дозволяє використання методу колового тренування, якому й дамо характеристику у даному підрозділі кваліфікованій роботи.

Згідно аналізу літературних джерел, метод колового тренування – організаційно-методична форма тренувальної або фізкультурної роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу рухових вправ для розвитку фізичних якостей 29; 38; 47; 53; 68;

69].

Завданнями колового тренування є ефективний розвиток рухових якостей шляхом тренування нервово-м'язового апарату, кардіо-респіраторної та інших систем в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ, регулярного чергування навантаження та відпочинку [72-79].

Наведемо переваги колового тренування:

- колове тренування дає можливість комплексного розвитку фізичних якостей, особливо різновидів витривалості, при якому досягається наближення рівня функціонування організму в тренуванні до змагального режиму на основі обраного комплексу вправ;
- використання колового тренування в навчально-тренувальному процесі учнів дозволяє задавати таку інтенсивність, яка перевершує змагальну по ряду параметрів;
- колове тренування має великі можливості індивідуального дозування навантаження за методом максимального тесту;
- колове тренування зручне для групових занять з використанням тренажерів та різного спортивного обладнання.

Необхідно звернути увагу на те, що метод кругового тренування спрямований на зміцнення роботи органів і систем організму здобувачів у закладах загальної середньої освіти. Регулярне застосування колового тренування на тренувальних та самостійних заняттях, дозволяє ефективно розвивати у старшокласників швидкісно-силові здібності, необхідні для участі в прискореному пересуванні та підвищувати еластичність м'язів та їх витривалість. У коловому тренуванні учні 10-11 класів розбиті на невеликі групи (3–6 чоловік), які переходять від виконання однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись як би по «колу». Закінчивши виконання останньої вправи в даній серії, вони знову повертаються до першої вправи, таким чином, замикаючи «коло» [53].

Особливістю колового тренування є те, що воно не зводиться до якогось

конкретного методу, а є організаційно-методичною формою, що може базуватися на використанні ряду окремих методів виконання фізичних вправ [53; 58; 66].

Зокрема, у науково-методичній літературі виділяють декілька варіантів колового тренування, який оснований на:

- використанні безперервного методу. Заняття проводяться без перерв і складаються з одного, двох або трьох проходжень кола. Застосовуються в основному для розвитку загальної та силової витривалості;
- використанні екстенсивно-інтервального методу, завдяки якому вдосконалюються загальна, швидкісна та силова витривалість, швидкісно-силові якості;
- використанні інтенсивно-інтервального методу, розрахованого на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, швидкісної та силової витривалості;
- використанні повторного методу, який використовується для розвитку максимальної сили та швидкісної витривалості [22, с. 20].

Слід відмітити, що у заняття колового тренування можна включати інтегровані різноманітні вправи. Зокрема, вони можуть бути загально розвиваючими та спеціальними, циклічними або ациклічними. Утім, зазвичай, ті вправи, що включені до комплексу колового тренування є технічно нескладними. Вони підбираються в залежності від завдань заняття, рухових навичок індивіда і з урахуванням його рухових здібностей [4; 70; 71].

Також підкреслимо, що вправи можуть виконуватися з використанням спортивного інвентарю і обладнання (набивні м'ячі, гантелі, штанга, гумові амортизатори). У комплексі, спрямованому на всебічний фізичний розвиток учнів 10-11 класів, зазвичай є не більше 10–12 вправ, в комплексі зі спеціальною спрямованістю не більше 6–8 вправ [11].

Утім, число вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість їх виконання на станціях залежать від завдань, що вирішуються на уроках легкої атлетики, віку, статі та підготовленості учнів старшого шкільного віку [15].

Зосередимо увагу на тому, що вчителі рекомендують на початку виконання програми колового тренування (на перших двох заняттях) встановити для кожного здобувача індивідуальне фізичне навантаження за допомогою так званого максимального тесту [7; 58].

Необхідно відмітити, що є недоцільним у кожному коловому тренуванні пропонувати нові комплекси вправ, оскільки значний час буде йти на їх освоєння та істотно знизиться ефективність впливу цих вправ на організм. Вважається, що найбільш доцільним є повторення кожного комплексу колового тренування без змін на 4–5 заняттях. На останньому з них рекомендується знов перевірити максимальний тест по кожній вправі і порівняти з початковими результатами [58].

Взагалі, результати досліджень, висвітлені у чисельних публікаціях, вказують на ефективність колового тренування в аспекті розвитку сили, силової витривалості, швидкості рухів, витривалості, а також покращення здоров'я [36; 37].

При цьому науковцями особливо відзначається, що виконання певним чином підібраних і сконцентрованих в часі вправ у межах колового тренування, забезпечує швидкий розвиток рухових якостей у короткий час [36] (табл.1.2).

Таблиця 1.2.

Види та спрямованість колового тренування учнів 10-11 класів

<i>Різновиди тренування</i>	<i>Спрямованість тренування</i>
Використання методу колового тренування на уроках легкої атлетики за методом безперервних вправ.	Переважає розвиток витривалості.
Використання колового тренування за методом інтервальних вправ зі строгими паузами для відпочинку.	Переважає спрямованість розвитку швидко-силової витривалості.
Використання колового тренування за методом інтервальних вправ з повними паузами для відпочинку.	Переважає спрямованість на розвиток координаційних

	здібностей, сили та спеціальної витривалості.
--	---

Утім, колове тренування не варто розглядати як самодостатній педагогічний метод. Воно має застосовуватися у поєднанні з іншими організаційно-методичними формами, в тому числі і в окремих заняттях, займаючи в цьому випадку лише частину заняття.

Методичні прийоми для ефективного використання методу колового тренування на уроках легкої атлетики у 10–11 класах

1. Організаційні прийоми

Розподіл учнів на групи за рівнем підготовленості, щоб уникнути перевантаження слабших і недовантаження сильніших. Чітка інструкція та демонстрація кожної вправи перед початком тренування. Позначення станцій табличками або конусами, щоб учні швидко орієнтувалися.

2. Прийоми дозування навантаження

Використання часових інтервалів (20–40 секунд роботи, 15–30 секунд відпочинку). Диференційовані завдання: наприклад, хлопці виконують 15 віджимань, дівчата – 10. Поступове ускладнення: від простих вправ (біг підтюпцем, присідання) до складних (біг із прискоренням, стрибки з обтяженням).

3. Мотиваційні прийоми

Елемент змагання: хто швидше виконає відрізок, хто довше протримається у планці. Парні та командні завдання, які стимулюють колективну роботу. Використання музики для підтримки ритму й темпу.

4. Методичні акценти

Чергування навантажень: після силових вправ – вправи на координацію чи швидкість. Зворотний зв'язок: короткий аналіз після кожного кола (які вправи вийшли добре, над чим ще попрацювати). Варіативність вправ: постійне оновлення комплексу, щоб уникнути одноманітності.

5. Контроль і самоконтроль

Навчати учнів рахувати пульс до і після тренування. Використовувати сигнали вчителя (свисток, оплеск, таймер) для чіткої організації часу.

Давати учням можливість самостійно обирати інтенсивність на окремих станціях (наприклад, біг у середньому або швидкому темпі).

Застосування цих прийомів робить метод колового тренування більш ефективним, підвищує інтерес школярів та дозволяє одночасно розвивати витривалість, силу, швидкість і координацію.

Таблиця 1.3.

Таблиця методичних прийомів і вправ для розвитку фізичних якостей (метод колового тренування, 10–11 класи)

Фізична якість	Методичні прийоми	Приклади вправ для станцій
Швидкість	<ul style="list-style-type: none"> – Виконання вправ у максимальному темпі, але короткочасно (10–20 с) – Використання сигналу вчителя для раптового старту – Елемент змагання між учнями 	<ul style="list-style-type: none"> • Біг 20–30 м з місця на швидкість • Човниковий біг 4×9 м • Стрибки «двома ногами вперед» на відстань • Біг із зміною напрямку за сигналом
Сила	<ul style="list-style-type: none"> – Чіткий контроль техніки, якість важливіша за кількість – Диференціація завдань (хлопці/дівчата) – Використання ваги тіла та простих снарядів (набивні м'ячі, гантелі) 	<ul style="list-style-type: none"> • Присідання з вистрибуванням • Віджимання від підлоги • Метання набивного м'яча вперед/угору • Планка (30–40 с)
Витривалість	<ul style="list-style-type: none"> – Виконання вправ середньої інтенсивності протягом довшого часу (30–40 с) – Поступове збільшення тривалості виконання – Контроль пульсу учнів 	<ul style="list-style-type: none"> • Біг по колу у середньому темпі (100–200 м) • Стрибки через скакалку (30–40 с) • «Берпі» у спокійному темпі • Біг з високим підніманням стегна (30 с)
Координація	<ul style="list-style-type: none"> – Виконання вправ з раптовими змінами 	<ul style="list-style-type: none"> • Біг «змійкою» між стійками

	положення тіла – Робота з предметами (м'яч, скакалка, бар'єри) – Використання нестандартних траєкторій руху	<ul style="list-style-type: none"> • Метання набивного м'яча у ціль • Біг із переступанням через бар'єри • Стрибки боком через лінію (30 с)
--	---	--

Отже, проаналізувавши літературу з проблеми колового тренування, ми робимо попередній висновок про те, що використання цього методу є доцільним у процесі фізичного виховання здобувачів закладу повної загальної середньої освіти з метою розвитку їх рухових якостей.

1.5. Навчання вправ легкої атлетики з використанням індивідуального та диференційованого підходів

Шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для укріплення й збереження здоров'я учнівської молоді. Досягти цієї мети можна лише за умови здійснення якісного освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість, враховують рівень індивідуального розвитку здобувачів освіти. Отже, необхідність орієнтації на кожного учня актуалізує проблему індивідуального підходу в організації особистісно орієнтованого фізичного виховання. Індивідуальний підхід є запорукою ефективності педагогічного процесу – він базується на тому, що будь-який освітній вплив здійснюється через призму індивідуальних особливостей кожної дитини. Таким чином, необхідно звернути увагу на те, що диференційований підхід базується на знаннях індивідуальних особливостей. Отже, індивідуалізація і диференціація процесу фізичного виховання учнів – не мета, а засіб розвитку індивідуальності кожного учня. Учні суттєво відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем сформованості і функціонування різних органів і систем організму тощо. Тому диференційований підхід у фізичному вихованні

повинен враховувати різні сторони рухового розвитку особистості [53].

Диференційований підхід до учнів з урахуванням індивідуальних особливостей – ефективний метод поліпшення освітнього процесу на уроках фізичної культури. Основне завдання диференційного навчання на уроках фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного учня, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Науковці стверджують, що необхідно враховувати ступінь статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності, що дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Вивчення стану здоров'я учнів 10–11 класів та раціональний розподіл їх на групи здоров'я (основну, підготовчу та спеціальну) має важливе значення для опрацювання оздоровчих завдань та створення для них оптимальних умов навчання та виховання.

Деякі науковці звертають увагу на те, що самотійність у роботі, зростання її ролі в системі особистісно орієнтованого навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей учнів, забезпечує формування в них інтересу до уроку, активізує мислення, спонукає до глибокого знання програмного матеріалу, виробляє вміння активно набувати знання та навички. [52]. Оптимальний добір різних видів вправ для самотійної фізичної діяльності учнів, на нашу думку, може бути одним з основних показників роботи вчителя фізичної культури.

Натомість, в практиці фізичного виховання найважливішими умовами виконання індивідуального підходу до учнів є:

Науковці також звертають увагу на те, що чіткий розподіл – диференціювання учнів по певним ознакам (стан здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості) на групи:

- 1) виявлення для кожної групи і для окремих учнів одним з найголовніших принципів розрахунку фізичних навантажень з урахуванням рівня підготовки кожного учня. Індивідуальний підхід для учнів – один з найголовніших принципів сучасного уроку фізичної культури.

2) зміст уроку – вивчення особливостей кожного учня і знаходження адекватних методів навчання та виховання [53].

Утім, індивідуальний підхід не обов'язково виражається в проведенні занять окремо з кожним учнем. Він передбачає розумне співвідношення всіх способів організації діяльності учнів: фронтального, групового та індивідуального.

Обов'язковою вимогою є постійна увага до роботи кожного учня. Як це здійснити? Не вдовольнятися поділом на групи хлопців та дівчат, а провести диференціацію учнів серед цих груп. Отже, необхідно брати до уваги тип статури, темперамент, вагові якості, інтересів рік. У кінці року проводяться тести, їх комплекс має бути простим і не займати багато часу, наприклад:

- біг на швидкість;
- біг на витривалість;
- швидко-силова вправа (стрибок у довжину з місця);
- вправа на силову витривалість (віджимання в упорі лежачи з упором на гімнастичну лаву);
- вправи на кмітливість [64].

За результатами тестування визначається рівень фізичної підготовленості учня. Крім того, критеріями оцінювання є виконання учнями навчальної програми з фізичної культури. М. Галай запропонував обов'язкове слідкування за найбільш встигаючими і невстигаючими учнями. Крім того необхідно враховувати медичні показники учнів. Найбільш встигаючим рекомендовано давати не лише конкретні завдання додому, а й привчати їх до самостійних занять [7, с.147].

Можливі засоби дозування завдань по важкості:

- 1) вчитель вказує ступінь навантаження і сам обирає для кожного відділення учнів потрібний варіант;
- 2) те саме, але учні самі обирають собі завдання;
- 3) учні самі оцінюють важкість завдання та придумують собі завдання.

Як конкретно диференціюються навантаження за врахуванням фізичного розвитку наведемо на прикладі диференціювання навантаження при розвитку сили та силової витримки.

Для розвитку сили потрібне значне напруження м'язів (50–90% від максимальної). Великі напруження дають найбільший приріст сили, а розвиток напруження її досягається за короткий термін але такі вправи – піднімання штанги, гирі (для юнаків) – викликають велике навантаження на всі системи організму, тому це можна вживати досить рідко, тільки щоб визначити максимальний рівень можливостей учнів.

Для розвитку силової витримки можна використовувати помірне напруження (30–50%), але з багаторазовим повторенням. Виходячи з цих даних, С. Ткаченко вважає, що виконання диференційованого підходу до учнів – одне з найважливіших умов активізації. Він пропонує вчителю підбирати вправи таким чином, щоб сильний учень продовжував розвиток своїх можливостей, а слабкіший виконував вимоги програми [58, с. 12].

Індивідуальна робота з учнями – один із відповідальних аспектів праці вчителя фізичної культури.

Утім, одним із шляхів підвищення розвитку учнів вважає планування індивідуальної роботи за розвитком рухових якостей учнів і на цій основі формування рухових навичок більш високих порядків. Проте кожному учневі треба систематично розвивати свої можливості й намагатися досягти кращих результатів. Ще необхідно вдосконалювати навчально-матеріальну базу закладу загальної середньої освіти [20].

Велика частина контрольних вправ для розвитку рухових якостей повинні включатися в календарне-тематичне планування вчителя, а самі вправи виконуватися на кожному уроці. Затрата часу на проведення більшості вправ, яка перевищує 2–4 хвилини, що досягається за рахунок збільшення кількості нестандартних приладів.

Науковець Т. Круцевич наголосила, щоб мати більш тісний контакт вчителя з учнем, необхідно давати індивідуальні завдання, проводити

індивідуальної розмови, використовувати диференційований підхід до навчання [23].

Отже, в останні роки в закладах загальної середньої освіти повинна практикуватися індивідуальна робота з кожним учнем. Це дає дуже ефективні результати. Науковець О. Митчик зазначив, що без спеціальних фізичних вправ, самостійної роботи та додаткового тренування, їх реалізація стає неможливою. В такому випадку сам учень намагається йти до вчителя за домашнім завданням, їм подобається таке планування їх фізичного розвитку, де з кожним роком перед ними ставляться все більш високі цілі. Отже, те, що ще вчора здавалось неможливим, сьогодні вже стає нормою. Учні, що раніш нічим не вирізнялись показують чудові результати. В такому оточенні, загальний для всього класу комплекс вправ домашнього завдання з виконання своїх улюблених вправ, на яких зосереджується вся їхня загальна увага, працює на користь підвищення загальної фізичної підготовленості [31].

Утім Т. Круцевич підкреслює, що нові додаткові завдання і вправи потребують оформлення їх в різні види взаємодії вчителя і учня. Вчитель, що займається з учнями індивідуально, допомагає якісному виконанню вправ, виконує необхідний запланований контроль. Також, груповий метод навчання на уроках дозволяє ефективно використовувати індивідуальні завдання, проводити тестування рухових якостей [26]. Залучення цього методу підвищує працездатність і знімає масу негативних реакцій в учнів під час навчання в групі. Так, навчання парами виконуються постійно двома найбільш позитивно настроєними один до одного учнями, які із задоволенням займаються з партнером, надаючи один одному допомогу.

Методична картка

Метод колового тренування на уроках легкої атлетики (10–11 класи)

Мета: розвиток загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, координації та спритності. Формування навичок самоконтролю та роботи у групі.

Місце проведення: спортивний майданчик / зал / легкоатлетичний сектор.

Структура уроку

1. Підготовча частина (5–10 хв)

Біг підтюпцем 400–600 м.

Загально-розвивальні вправи. Спеціальні бігові вправи.

2. Основна частина – колове тренування (20–25 хв)

Кількість станцій: 6–8.

Час виконання: 20–40 с або 10–15 повторів.

Відпочинок між станціями: 20–30 с.

Кількість кіл: 2–3 (залежно від підготовленості).

3. Заключна частина (5 хв)

Біг у повільному темпі. Вправи на розслаблення і розтягування.

Підбиття підсумків.

Приклад комплексу вправ (станції)

1. Біг 30 м з високим підніманням стегна.
2. Випади вперед (10–12 разів на кожну ногу).
3. Метання набивного м'яча на дальність (2–3 спроби).
4. Стрибки через скакалку (30–40 с).
5. Планка (20–30 с).
6. Біг «змійкою» між стійками (координація + швидкість).
7. Присідання з вистрибуванням (8–10 разів).
8. Біг у середньому темпі 100 м.

Методичні рекомендації:

- Стежити за правильною технікою виконання.
- Поступово збільшувати інтенсивність (кількість кіл, час виконання).
- Забезпечити чергування навантаження: після силової станції – координаційна чи швидкісна.
- Використовувати різні варіанти колового тренування для підтримки інтересу.

Ця картка допоможе вчителю швидко організувати урок та ефективно застосувати метод колового тренування.

Отже, етапно організована індивідуальна та диференційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання на уроках легкої атлетики забезпечує ефективне формування в учнів позитивної мотивації до здорового способу життя.

Висновки до I розділу

Освітній процес у закладах загальної середньої освіти будується відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, а уроки фізичної культури з учнями старшого шкільного віку проводяться на основі навчальної програми з фізичної культури (рівень стандарту) для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 1407 від 23 жовтня 2017 року з використанням різних технологій, сучасних методів, форм та загальноприйнятих принципів навчання: свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності й послідовності, міцності.

Заняття легкою атлетикою мають важливе оздоровче значення, адже проводяться, в основному, на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів та систем організму в цілому. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економними, удосконалити навички в доланні перешкод.

Ефективне проведення уроків фізичної культури учнів старших класів буде успішним тільки за умови цілеспрямованого мотивування та стимулювання учнів до активності з метою самоствердження, самореалізації, формування вміння самостійно займатися фізичними вправами; використання сучасних технологій та створення умов для проведення ефективного уроку фізичної культури.

Сучасний освітній процес базується на винахідливості у розв'язанні нестандартних задач, спроможністю прогнозувати ситуації та наполегливістю у виборі оптимальних рішень у процесі інноваційних методик. У магістерській роботі ми розглядаємо колове тренування як одну із організаційно-методичних форм занять фізичними вправами, спрямованих на розвиток рухових якостей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при регламентації і індивідуальному дозуванні вправ, зокрема під час вивчення

варіативного модуля (легка атлетика). Вчитель фізичної культури розробляє для здобувачів картки-завдання.

Використання методу колового тренування на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика» дозволяє оптимально поєднувати теорію і розвивати практичні навички учнів, підвищувати мотивацію до навчання та ефективність уроку фізичної культури.

РОЗДІЛ II

СУЧАСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ KEYС ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Методи та організація дослідження

Як зауважують Б. Шиян, О. Вацеба, поняття «метод» у педагогічних дослідженнях використовується у широкому та вузькому розумінні цього слова. В широкому розумінні він показує пізнавальний процес, який містить декілька способів дії, наприклад метод теоретичного аналізу. У вузькому розумінні метод означає спеціальні прийоми дослідження певної наукової галузі [61, с. 48].

У магістерській роботі було використано наступні *методи дослідження*: теоретичні – аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – аналіз програмно-нормативних документів, педагогічні спостереження, анкетування, бесіди, тестування учнів 10–11 класів за основними діагностуючими методиками, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи), методи математичної статистики.

Вивчення й аналіз наукової та науково-методичної літератури

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних застосовувалися на всіх етапах роботи. Аналізувалася вітчизняна література, присвячена питанням сучасної методики навчання вправ легкої атлетики з використанням кейс-технологій на уроках фізичної культури.

Педагогічне тестування було організоване з метою збирання статистичного матеріалу про поточний стан досліджуваних учнів, зміни в системах організму під впливом запропонованої методики навчання вправ легкої атлетики з використанням кейс-технологій на уроках фізичної культури. Усі тести, які були використані в роботі, раніше знайшли широке застосування в практиці фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Тестування проводилося на початку та в кінці формувального етапу

експерименту. Перед тестуванням виконувалася стандартна розминка, а деколи – пробні спроби.

З метою оцінювання рухової підготовленості учнів застосовувався комплекс випробувань, до якого увійшли вправи, що визначають міру розвитку основних рухових якостей: біг 30 м, 2000 м, стрибок у довжину з місця, вис на зігнутих руках, човниковий біг 4x9 м [54] (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Тести задля визначення рухової підготовленості учнів 10-11 класів

№	Рухові якості	Тест	Одиниця виміру
1.	Швидкість	біг 30 м	час (с)
2.	Витривалість	біг 2000 м	час (хв.)
3.	Силові якості	вис на зігнутих руках	час (хв.)
4.	Вибухова сила	стрибок у довжину з місця	довжина (м)
5.	Координація	човниковий біг 4 x9 м	час (с)

Тестування проводилося під час проведення уроку фізичної культури на спортивному майданчику.

Нам імпонує думка В. Ляха в тому, що під час добору тестів на оцінювання рухових якостей контрольні випробування повинні відповідати певним вимогам [51]:

а) бути природними і доступними для випробовуваних усіх вікових та статевих груп і водночас давати диференційовані результати, що свідчитимуть про рівень розвитку конкретних рухових якостей;

б) не містити складних рухових умінь, що потребують тривалого спеціального навчання;

в) не потребувати складного устаткування, бути водночас простими в умовах організації та проведення;

г) не залежати від вікових змін та розмірів тіла;

д) давати досить повну картину про зміни в показниках усіх досліджуваних рухових якостей.

Результати бігу на 30 м дозволяють отримати інформацію щодо рівня розвитку швидкості учнів. За командою «На старт!» учні ставали за стартову лінію, за командою «Увага» набували нерухомого стану та за сигналом вчителя починали біг, намагаючись якнайшвидше подолати задану дистанцію. Дозволялася тільки одна спроба. Результатом тестування був час подолання дистанції з точністю до однієї десятої секунди [51].

Біг 2000 м призначався задля визначення рівня розвитку *витривалості*. Тестування проводилося на стандартній біговій доріжці спортивного майданчика. За командою «На старт!» учасники тестування ставали перед стартовою лінією в положення високого старту, за командою «Руш!» починали біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. Результатом тестування був час подолання дистанції з точністю до секунди [34].

З метою визначення статичної *силової витривалості* м'язів кистей рук застосовувався вис на зігнутих руках. Учасник тестування ставав на лаву й хватом зверху (долонями вперед) брався за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилось над перекладиною. Коли він займав вихідне положення й був готовий виконувати тест, подавалась команда «Можна», за якою учасник переставав опиратись ногами і повисав на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною). У разі торкання підборіддям перекладини або торкання ногами опори – тестування припинялося. Результатом тестування був час у хвилинах, протягом якого учасник зберігав положення вису на зігнутих руках [2; 51].

Стрибок у довжину з місця застосовувався з метою визначення вибухової сили. Для його проведення використовується наступне обладнання: неслизька поверхня з нанесеною розміткою (в сантиметрах). Учасник тестування ставав передньою частиною стопи до лінії, робив змах руками назад, потім різко виносив їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибав якомога далі. Замір

здійснювався від місця відштовхування до приземлення за останньою точкою приземлення. Результатом тестування була дальність стрибка в метрах. у кращій з трьох спроб [31].

Човниковий біг 4x9 м застосовувався з метою оцінювання *спритності*. За командою «На старт!» учасник займав положення низького старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігав 9 метрів, брав один з двох дерев'яних кубиків, що лежали в півколі, повертався бігом назад і клав його в стартове півколо. Потім біг за другим кубиком і, взявши його, повертався назад і знову клав у стартове півколо. Якщо кубик було кинуте, спроба не зараховувалася. Результатом тестування був час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове півколо [2].

Методи математичної статистики, які застосовувалися в роботі, були спрямовані на об'єктивізацію аналізу одержаних результатів. Їх вибір був зумовлений метою і завданнями проведених досліджень та характером запланованого експерименту [5].

Організація дослідження

Основні дослідження проводилися на базі у Кремінському ліцеї № 4 Кремінської районної ради Луганської області з жовтня 2024 року по листопад 2025 року.

В ньому взяло участь 26 учнів 10–11 класів, з них 13 учнів 10-А класу – контрольна група та 13 учнів 11-А класу – експериментальна група.

Перший етап (жовтень–грудень 2024 р.) – був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури та документальних джерел, визначенню наукового апарату дослідження.

На другому етапі (січень–вересень 2025 р.) – було проведено педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) для оцінки ефективності застосування методу колового тренування в урок легкої атлетики.

Третій етап (жовтень-листопад 2025 р.) – включав обробку та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи.

2.2. Ефективне застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку

Згідно аналізу літератури, метод – спосіб досягнення мети, вирішення конкретних завдань фізичного виховання за допомогою сучасних методів та засобів фізичного виховання [5; 61].

Фізичні вправи – це специфічний засіб спортивного тренування; вони включають природні рухи та дії, спеціально організовані і виконувані для вирішення завдань фізичного виховання.

Фізичні вправи можна поділити на:

- основні (біг, ходьба, стрибки, метання);
- допоміжні (загально розвиваючі й спеціальні).

Залежно від поставлених завдань спеціальні вправи можуть бути підвідними, спрямовуючими або коригуючими (для усунення помилок), і вправи для спеціального розвитку (спеціальних якостей) [5].

Загальнорозвиваючі підготовчі вправи дають всебічний фізичний розвиток організму. З їх допомогою можна збільшувати рухомість у суглобах і координувати свої рухи. Ці вправи застосовують також для виправлення дефектів постави і фізичного розвитку [1; 59].

Спеціальні підвідні вправи використовують під час навчання окремим видам легкої атлетики. Якщо учні неправильно відтворюють техніку, для усунення помилок застосовують спеціальні спрямовуючі, або коригуючі, вправи. Фізичні якості розвивають за допомогою спеціальних вправ. Та сама вправа залежно від дозування (темпу і тривалості) може бути і підвідною, і спеціально розвиваючою. При виконанні вправ можна виділити або посилити той чи інший елемент руху. У кожній фізичній вправі чи конкретному русі розрізняють: вихідне положення, частини тіла, які рухаються, напрям руху,

амплітуду, швидкість, силу напруження м'язів, узгодженість рухів, кількість, тривалість і частоту рухів. Перші три елементи дають змогу визначити участь головних м'язових груп у русі, решта – як ці групи м'язів працюють [2].

Заняття легкою атлетикою зміцнюють здоров'я та розвивають системи організму, для більшого ефекту учні під час заняття повинні суворо дотримувались гігієнічних вимог: гігієни тіла, сну, житла, одягу і взуття, водного режиму і регулювання маси тіла.

Уроки з легкої атлетики проводяться переважно на спортивному майданчику. Вибір методів навчання і виховання залежить від поставлених завдань і конкретних умов роботи. У навчанні учнів легкоатлетичним вправам можна виділити такі групи методів: морального виховання, навчання, удосконалення навичок і умінь, розвиток фізичних якостей, регулювання навантаження, облік.

Для вдосконалення навичок, умінь, та розвитку рухових якостей використовують повторний, змінний, інтервальний і змагальний методи. Щоб регулювати навантаження на організм, змінюють частоту, тривалість і щільність занять, змінюють інтенсивність зусиль при виконанні рухів. Для визначення якості виконання і змін, що відбулися в організмі внаслідок тренування, використовують такі методи обліку: оцінки знань і якості техніки у балах, біометричних вимірювань, функціональних проб, виконання контрольних і розрядних нормативів.

Головним методом навчально-тренувального процесу є метод вправ, тобто повторного виконання рухів і дій. Варто пам'ятати, що термін «вправа» не однозначний. Це і засіб (біг, стрибок тощо), тобто конкретний рух, дія, цілеспрямована і спеціально організована для вирішення завдань тренування. Але вправа – також і спосіб використання конкретних рухів, дій, що передбачає повторне їх виконання з метою навчання й удосконалення [17].

На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика» ми певну увагу приділяли ігровому методу та методу колового тренування. За допомогою методичних прийомів можна зосереджувати увагу учнів на

важливих деталях вправи (наприклад, визначити орієнтири, розмітити розбіг), полегшувати умови виконання (біг з гори, метання приладів зменшеної маси), збільшувати навантаження (біг на гору, по пухкому ґрунту, стрибки і біг з обтяженням, метання важчих, ніж звичайно, приладів тощо).

Під час навчання вчитель повинен уважно ставитись до виконання учнями рухів, оцінювати їх і своєчасно ставити нові рухові завдання. Зауваження і вказівки вчителя мають бути такими, щоб привчати учнів до самостійного аналізу рухів. Навчання треба починати з видів легкої атлетики, найбільш доступних і потрібних для розвитку основних фізичних якостей, наприклад із бігу. Спочатку це біг на середні і довгі дистанції, причому треба акцентувати увагу на техніці махового кроку. Оволодівши технікою бігу на середні і довгі дистанції, приступають до кросового бігу, а після нього навчають бігу з великою і максимальною швидкістю, тобто на короткі дистанції. Одночасно продовжують удосконалюватися в техніці махового кроку, старту, фінішу та ін. Потім переходять до навчання техніки естафетного бігу, бігу з перешкодами. Техніку стрибків звичайно починають розучувати з стрибків у висоту, бо вони дають змогу краще освоїти поєднання махового руху з відштовхуванням. У міру оволодіння технікою спринтерського бігу можна переходити до навчання стрибкам у довжину з розбігу. Послідовність навчання окремих способів стрибків у довжину і висоту може бути різною. Метання розпочинають вивчати з кидання м'ячів різної маси, потім переходять до техніки штовхання ядра. Після цього можна приступати до оволодіння метанням гранати [2].

Як під час навчання, так і при удосконаленні в різних видах легкої атлетики треба вміти оцінювати правильність виконання вправ, знаходити помилки й виправляти їх [13]. Найпоширеніші причини помилок такі:

1. Поспішність у навчанні, коли, не засвоївши основних ланок руху, переходять до вивчення деталей.
2. Освоєння наступних елементів техніки вправи на базі неправильно завчених раніше рухів.

3. Недостатня загальна фізична підготовка, рівень якої не дає змоги правильно виконувати вправу в цілому або якусь її деталь.

4. Проведення занять у непристосованих для цього місцях або з приладами, стан яких не відповідає вимогам правил змагань, що призводить до неповноцінного виконання, створює зайві напруження.

5. Недостатня морально-вольова підготовка, внаслідок чого учням важче долати труднощі (наприклад, під час бар'єрного бігу).

Дуже важливо, щоб учитель умів правильно визначити помилки учнів, а якщо помилок кілька, то встановити основну і проаналізувати причини її виникнення. З неї і починають виправлення, а потім усувають помилки в деталях. Треба також навчити учнів їх аналізувати і виправляти.

Також на уроках фізичної культури з легкої атлетики доцільно застосовувати спосіб колового тренування, в основі якого лежать такі методи:

- безперервно-поточний, який полягає у виконанні завдань одного за іншим, з невеликим інтервалом часу. Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей;
- поточно-інтервальний базується на короткостроковому (20–40 с) виконанні простих за технікою вправ з мінімальним відпочинком, що сприяє розвитку загальної силової витривалості;
- інтенсивно-інтервальний використовується із зростанням рівня фізичної підготовленості [4].

Далі наведемо алгоритм дій застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики.

Алгоритм дій для ефективного застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики (10–11 класи)

1. Підготовчий етап

Визначення мети уроку: розвиток витривалості, сили, швидкісних якостей чи комплексний розвиток.

Добір вправ: обрати 6–10 вправ, що відповідають темі уроку (бігові вправи, стрибкові, металльні, вправи з власною вагою).

Організація місця: розташувати «станції» по колу або у формі багатокутника для зручного переходу.

Інструктаж з техніки та безпеки: нагадати правила виконання вправ та розминку.

2. Розминка (5–10 хв)

Біг підтюпцем, рухливі вправи для всіх груп м'язів.

Спеціальні бігові вправи (СБВ) для підготовки до основного навантаження.

3. Основна частина – колове тренування

Розподіл учнів на групи за кількістю станцій (4–6 учнів на станцію).

Регламент роботи:

Тривалість вправи: 20–40 секунд або 8–15 повторень.

Відпочинок між станціями: 15–30 секунд.

Відпочинок між колами: 1,5–3 хвилини.

Кількість кіл: 2–4 (залежно від рівня підготовленості).

Приклади вправ для кола:

1. Біг 30 м з високим підніманням стегна.
2. Випади вперед із власною вагою.
3. Метання набивного м'яча на дальність.
4. Стрибки на скакалці.
5. Планка (на час).
6. Біг у змішаному темпі (швидко–повільно)

4. Заключна частина (5 хв)

Спокійний біг або ходьба.

Вправи на розслаблення та розтягування.

Підбиття підсумків уроку (аналіз роботи, похвала за старання).

5. Методичні поради

Варіювати вправи від уроку до уроку, щоб уникнути одноманітності.

Поступово підвищувати навантаження (збільшення тривалості, кількості повторів чи кіл).

Використовувати музику для підтримки ритму та інтересу. Стежити за технікою виконання – якість важливіша за кількість.

Такий алгоритм допоможе зробити уроки легкої атлетики динамічними, цікавими й ефективними для учнів старшого шкільного віку.

Отже, на уроках фізичної культури з легкої атлетики вчителем доцільно впроваджувати різноманітні засоби та метод колового тренування, які сприяють підвищенню інтересу учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою, формуванню самостійності та потреби в рухах.

Приклад використання методу колового тренування для розвитку витривалості, швидкості, сили та координації (10–11 класи)

Мета уроку: розвивати витривалість, швидкісно-силові якості та координацію. Виховувати дисципліну, вміння працювати у групі та контролювати навантаження.

Організація. Кількість станцій: 8.

Тривалість роботи: 30 секунд (або 12–15 повторень).

Відпочинок між станціями: 20 секунд. Кількість кіл: 3.

Відпочинок між колами: 2 хвилини.

Комплекс вправ (станції)

1. Витривалість – Біг по колу в середньому темпі (30 с).
2. Сила (ноги) – Присідання з вистрибуванням (12–15 разів).
3. Швидкість – Біг 20 м «з місця» максимально швидко (3–4 рази).
4. Координація – Біг «змійкою» між стійками.
5. Сила (корпус) – Планка з підтягуванням колін до грудей.
6. Швидкість реакції – Стрибки через скакалку у високому темпі (30 с).
7. Витривалість + сила – Віджимання від підлоги (12–15 разів).
8. Координація – Метання набивного м'яча у вертикальну ціль (3–5 разів).

Структура уроку

1. Розминка (7–10 хв)

Біг підтюпцем, вправи на гнучкість та рухливість. Спеціальні бігові вправи.

2. Основна частина (20–25 хв)

Проведення колового тренування (3 кола по 8 станцій).

3. Заключна частина (5 хв)

Біг у повільному темпі. Вправи на розслаблення і розтягування.

Підбиття підсумків.

Методичні поради:

Стежити, щоб після силових станцій йшли вправи на швидкість чи координацію для чергування навантажень.

За потреби можна скоротити кількість повторів для слабших учнів.

Використовувати змагальну форму («хто довше протримається у планці», «хто швидше пробіжить відрізок»).

Обов'язково контролювати пульс і самопочуття учнів.

Такий приклад комплексного колового тренування допомагає одночасно розвивати кілька фізичних якостей, робить урок різноманітним та ефективним

2.3. Результати педагогічного експерименту

Нами було проведено анкетування учнів 10–11 класів для визначення мотивів, що сприяють збільшенню їхньої активності та формування інтересу до уроків фізичної культури з легкої атлетики. Було визначено мотиваційно-змістовний та діяльнісний критерії, а також три рівні: низький, середній та високий.

Згідно *мотиваційно-змістовного критерію*, на констатуючому етапі експерименту повністю заняття фізичними вправами на уроках фізичної культури відповідають потребам лише 32% опитуваних, 51% частково задоволені, а 17% учнів, вважають, що заняття з фізичної культури взагалі не відповідають їхнім потребам. Отже, більшість учнів визначила, що частково задоволені змістом уроків фізичної культури.

Відповідність уроків фізичної культури потребам учнів 10–11 класів зображена на рис. 2.1.

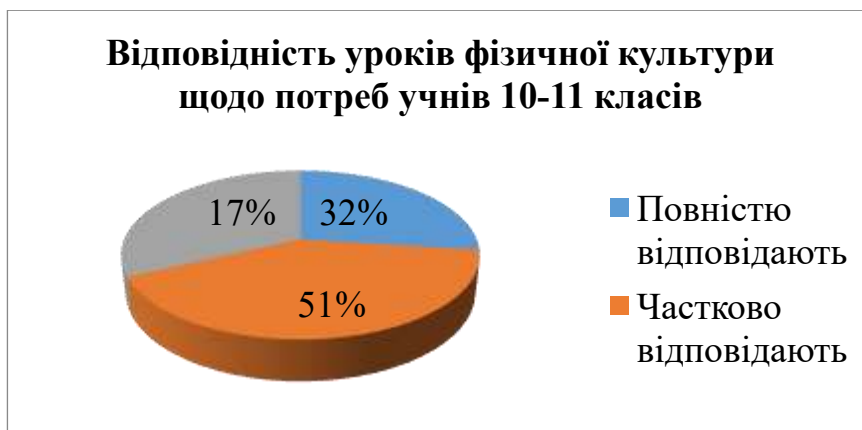


Рис. 2.1. Відповідність занять щодо потреб учнів 10–11 класів на констатуючому етапі (у %).

Нами були проаналізовані результати опитування учнів стосовно місця занять фізичними вправами:

- 51% опитуваних вважають, що краще проводити заняття на спортивному майданчику незалежно від погоди;
- 35% у спортивній залі;
- 14% – немає значення.

На запитання «Що Вам не подобається в проведенні уроків фізичної культури?»:

- 41% опитуваних відповіли - необхідність приносити з собою і переодягатися в спортивну форму;
- 15% застосування одноманітних вправ; 19% необхідність проявляти вольові зусилля (виконувати те, що не хочеться);
- 25% відсутність можливості проведення гігієнічних процедур (прийняти душ).

Серед негативних факторів впливу на бажання займатись фізичною культурою учні 10–11 класів назвали: перевдягання, проведення гігієнічних процедур, виконувати те, що не хочеться, одноманітні вправи (рис. 2.2).

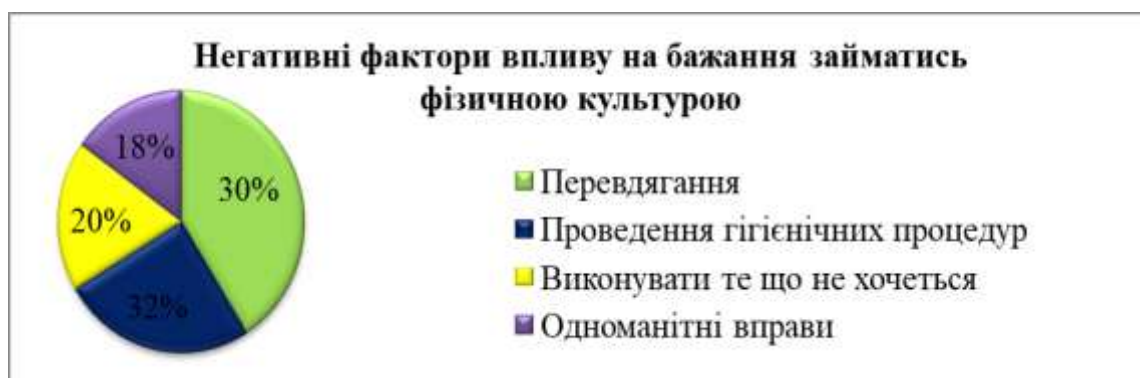


Рис. 2.2. Негативні фактори впливу на бажання займатись фізичною культурою на констатуючому етапі експерименту

Мотиви, що підвищують інтерес учнів 10-11 класів до уроків фізичної культури з легкої атлетики зображено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Мотиви, що підвищують інтерес учнів 10-11 класів до уроків фізичної культури з легкої атлетики (у%).

№ /п	Мотиви	Кількість учнів (n 30)			
		КГ (10 клас, n, 16), %		ЕГ (11 клас, n, 14), %	
		початок	кінець	початок	кінець
1.	Відсутні мотиви	14,3	14,6	13,8	6,2
2.	Ігровий і змагальний методи	31,8	32,8	32,2	36,1
3.	Колове тренування	28,5	30,0	30,3	33,2
4.	Присутність улюблених видів вправ на уроці	25,4	22,6	23,7	24,5
	РАЗОМ	100%	100%	100%	100%

З таблиці ми бачимо, що в ЕГ відсутні мотиви знизилися майже в два рази: з 13,8% до 6,2%, а інші мотиви зросли, утім в КГ всі показники залишилися без змін.

Для визначення використання методу колового тренування на уроках легкої атлетики для учнів повної загальної середньої освіти було проведено анкетування. Учням були запропоновані такі питання:

Будь ласка, заповніть анкету. Ваші відповіді допоможуть нам краще підготувати майбутніх фахівців з фізичної культури.

1. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури з легкої атлетики з використанням методу колового тренування?

- Так.
- Ні.
- Не знаю.

2. Який вид спортивної діяльності на уроці фізичної культури Вам подобається найбільше?

- легкоатлетичні вправи;
- вправи шейпінгу, пілатесу, стретчингу;
- елементи східних єдиноборств;
- рухливі ігри (футбол, волейбол, баскетбол та ін.).

3. Який тип уроку фізичної культури на Вашу думку найцікавіший?

- заняття ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу;
- цікавим змістом заняття;
- заняття змішаного типу;
- тому що має добру оцінку з цього предмету.

4. Чи використовує вчитель фізичної культури на уроках легкої атлетики нестандартне обладнання (*Нестандартне обладнання – це обладнання, зроблене власними руками зі списаного інвентарю та підручних засобів*)?

- Так.
- Ні.

5. Вам цікавіше або ефективніше займатися на уроках з легкої атлетики ...?

- самостійно;
 - в парах;
 - в групах.
6. Чи виникають труднощі під час вивчення матеріалу з використанням методу колового тренування?
- Так.
 - Ні.
 - Інколи.
7. Чи слід розділяти юнаків та дівчат при виконанні фізичних вправ методом колового тренування?
- Так.
 - Ні.
8. Чи використовує Ваш вчитель фізичної культури метод колового тренування під час проведення занять легкою атлетикою?
- Так.
 - Ні.
 - Інколи.
9. Чи бажаєте Ви у майбутньому обрати спортивну професійну діяльність?
- Так.
 - Ні.
 - Ще вагаюсь.

Після обробки анкет ми отримали такі дані: 66,7% учнів вказали, що їм подобаються уроки фізичної культури з сучасною методикою, але 33,3% учнів вказали, що не знають (рис.2.3).



Рис.2.3. Відповіді на запитання: Чи подобаються уроки фізичної культури з використанням методу колового тренування.

Для учнів найбільш цікавим видом спортивної діяльності на уроці фізичної культури стають такі показники: 43,1% – рухливі ігри, 31,4% – легкоатлетичні вправи, 18% – вправи шейпінгу, пілатесу, стретчингу та тільки 7,5% – елементи східних єдиноборств (рис. 2.4.).

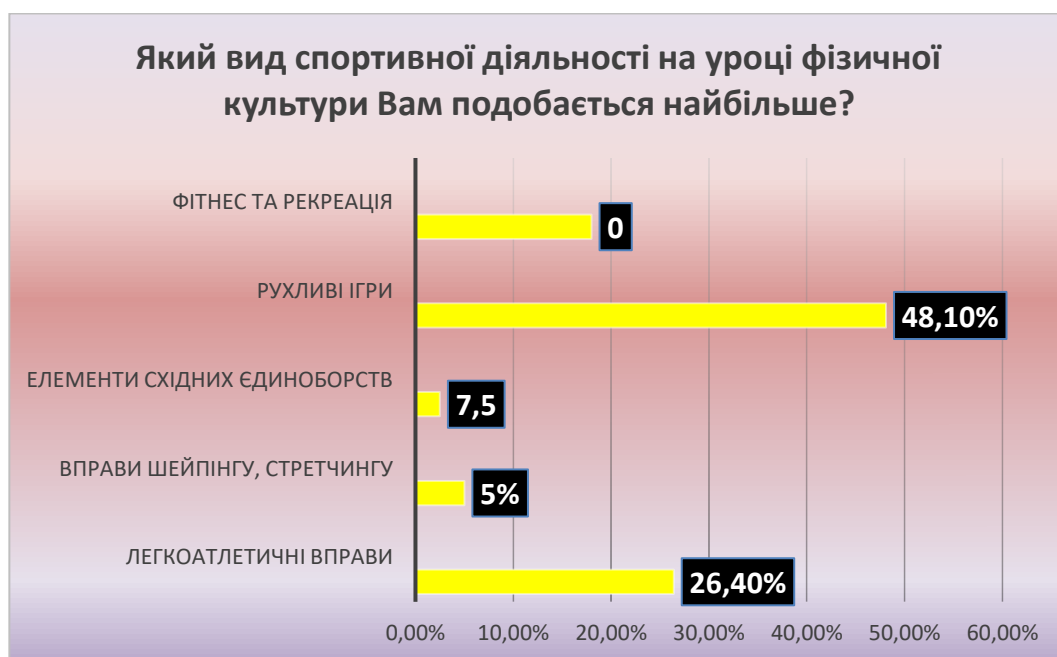


Рис. 2.4. Відповіді на запитання: Який вид спортивної діяльності на уроці фізичної культури подобається найбільше.

Було визначено, цікавий зміст занять є для 52,2% учнів, для 18% учнів заняття ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу та також 18,2% заняття змішаного типу; 11,8% учнів відповіли тому, що мають добру оцінку з предмету (рис.2.5.).

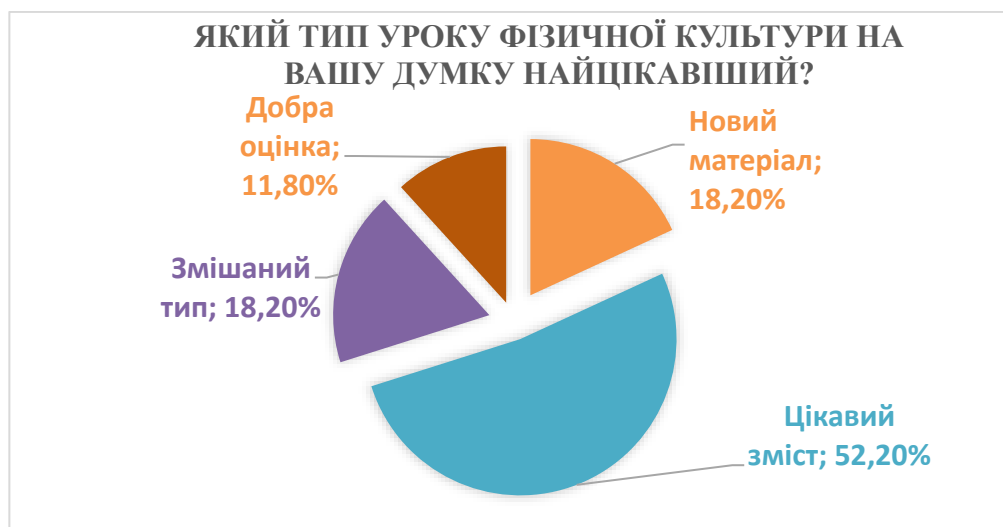


Рис. 2.5. Відповіді на запитання: «Який тип уроку фізичної культури найцікавіший?».

На питання: «Чи використовує вчитель фізичної культури на уроці з легкої атлетики нестандартне обладнання?», 57,8% учнів відповіли «Ні» та 42,2% відповіли «Так». (Рис. 2.6).



Рис. 2.6. Відповіді на запитання: Чи використовує вчитель фізичної культури на уроці легкої атлетики нестандартне обладнання?

Найбільше учням подобається займатися на уроках фізичної культури в групах 60,0 %, в парах 30,0% та самостійно 10,0% (рис.2.7).



Рис. 2.7. Відповіді на запитання: у яких формах роботи учням подобається займатися на уроках фізичної культури?

Для дослідження нами було проведено анкетування, де в опитуванні взяли участь 26 учнів. Здобувачі освіти із задоволенням брали участь у всіх іграх розважального і організовуючого характеру. Найбільше їм імпонує урок фізичної культури за варіативним модулем (легка атлетика), де часто і в раціональній формі використовують інноваційні форми і методи діяльності.

80% учням подобається проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем (легка атлетика) на спортивному майданчику, бо чисте повітря, широкий арсенал прийомів активізації здобувачів освіти, розширення діапазону використання сучасних гаджетів та модифікованого інвентарю краще сприяють засвоєнню навчального матеріалу, зміцненню здоров'я.

Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Завдяки заняттям легкою атлетикою учні набувають спеціальних знань, поліпшують вміння керувати власними рухами, удосконалюють навички в долатті перешкод.

Інтерес до уроків фізичної культури за варіативним модулем (легка

атлетика) найбільше підвищують: ігрові активності та змагальні прийоми – 20,2%; використання гаджетів та ІКТ-технологій – 22,5%; рекреативні підходи (скіпінг, ізотон, музика) – 20,0%; колове тренування – 33,0; використання модифікованого інвентарю – 25,1% (Рис. 2.8).



Рис. 2.8. Інтерес до уроків фізичної культури за варіативним модулем (легка атлетика) на етапі експерименту (у %)

Учні зацікавлені, щоб на уроках фізичної культури за варіативним модулем (легка атлетика) застосовували модифікований інвентар, бо це цікаво, драйвово, підвищує загальну та моторну щільність уроку; крок до нових перемог; зміна парадигми освітнього процесу; апробація, експеримент.

Отже, 65% здобувачів освіти вважають, що доцільно використовувати елементи легкоатлетичних вправ у закладі освіти (перерва, свято, позаурочна діяльність, уроки біологічного напрямку тощо), так як це знижує психологічне навантаження здобувачів освіти, підвищує зосередження уваги; удосконалює і закріплює рухові навички; об'єднує міжпредметні зв'язки.

Здобувачам освіти подобаються нестандартні форми проведення уроків: урок-гра, урок-естафета, урок-змагання тощо. Через гру, комунікацію, можливі ігрові активності та змагальні прийоми здобувачі освіти навчаються спілкуватися один з одним, приймають рішення, вирішують спірні питання.

Використання варіативного модуля (легка атлетика) сприяє всебічному і гармонійному розвитку особистості.

У результаті експерименту було визначено мотиваційно-змістовний та діяльнісний критерії, а також три рівні: низький, середній та високий. Згідно мотиваційно-змістовного критерію, на констатуючому етапі експерименту повністю заняття за варіативним модулем (легка атлетика) на уроках фізичної культури відповідають потребам лише 25% опитуваних, 42% частково задоволені, а 33% здобувачів освіти, вважають, що уроки фізичної культури за варіативним модулем (легка атлетика) взагалі не відповідають їхнім потребам. Отже, більшість здобувачів освіти визначила, що частково задоволені змістом уроків фізичної культури. Відповідність уроків фізичної культури потребам здобувачів базової середньої освіти за варіативним модулем (легка атлетика) зображена на Рис. 2.9.



Рис. 2.9. Відповідність уроків щодо потреб здобувачів базової середньої освіти за варіативним модулем (легка атлетика) на констатуючому етапі

З'ясували, що запровадження дієвих форм і методів діяльності сприяє ефективному використанню їх для досягнення високої працездатності, розвитку морально-волевих якостей та укріплення здоров'я.

Проте 56,7% учнів відповіли «Так», що слід розділяти юнаків та дівчат при виконанні фізичних вправ і 43,3% відповіли «Ні» (рис.2.10.).



Рис. 2.10. Відповіді на запитання: «Чи слід розділяти юнаків та дівчат при виконанні фізичних вправ?»

38,6% учнів відповіли, що вчитель використовує сучасну методіку, 44,3% відповіли «Ні» та 17,1% «Інколи», це свідчить про те, що вчитель фізичної культури не намагається застосовувати сучасні методики проведення занять (рис.2.11.).



Рис.2.11. Відповіді на запитання: «Чи використовує учитель фізичної культури метод колового тренування під час проведення занять легкою атлетикою?»

Проте 66,7% учнів відповіли, що не хотіли б у майбутньому отримати професію вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту, 5% учнів відповіли «Так» та 28,3% учнів не змогли відповісти на це питання (рис. 2.12).



Рис. 2.12. Відповіді на запитання: «Чи бажають у майбутньому учні обрати спортивну професійну діяльність?».

При цьому 90,6% учнів старшого шкільного віку знають, що існує тісний зв'язок показників здоров'я та успіху у майбутній професійній діяльності. Найбільший відсоток учнів старшого шкільного віку вказали, що їм подобається займатися на уроках фізичної культури в групах 69,3 %.

Аналіз ставлення учнів старшого шкільного віку до уроків фізичної культури показав, що учням подобаються уроки фізичної культури, особливо подобається займатися легкою атлетикою та спортивними іграми. Але малий відсоток учнів свідчить проте, що вчитель фізичної культури не використовує метод колового тренування під час проведення занять на уроці фізичної культури. Тому одним із завдань подальшого дослідження є розробка методичних рекомендацій для підвищення зацікавленості учнів старших класів до уроків з фізичної культури з використанням методу колового тренування.

Результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ зображено у табл. 2.3. та 2.4

Таблиця 2.3

Результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів 10 класу, КГ, n 22

№ п/п	Тест	(X±σ), p	
		Початок	Кінець
1	Витривалість – біг 2000 м, (хв)	11,36±1,16	11,13±1,60
		p>0,05	
2	Швидкість – біг 30 м, (с)	5,38±0,32	5,22±0,40
		p>0,05	
3	Вибухова сила – стрибок у довжину з місця, (м)	1,90±0,28	1,91±0,25
		p>0,05	
4	Силова витривалість – вис на зігнутих руках, (хв)	0,22±0,03	0,23±0,03
		p>0,05	
5	Координація – човниковий біг, (с)	10,55±1,64	10,47±1,57
		p>0,05	

Згідно таблиці, результати контрольної групи на початку та в кінці експерименту майже не відрізняються.

Таблиця 2.4

Результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів 11 класу, ЕГ, n 18

№ п/п	Тест	(X± σ), p	
		Початок	Кінець
1	Витривалість – біг 2000м, (хв)	11,59±1,19	10,51±0,91
		p<0,05	
2	Швидкість – біг 30 м, (с)	5,41±0,49	4,83±0,39
		p<0,05	
3	Вибухова сила – стрибок у довжину з місця, (м)	1,95±0,33	2,05±0,30
		p>0,05	
4	Силова витривалість – вис на	0,26±0,04	0,40±0,06

	<i>зігнутих руках, (хв)</i>	p>0,05	
5	Координація – човниковий біг, 4x9 м (с)	10,46±1,56	9,98±0,70
		p<0,05	

Згідно діяльнісного критерію (таблиці 2.3 та 2.4) був впроваджений метод колового тренування в урок легкої атлетики, а також перевірено результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп.

Отже, завдання нашого дослідження виконані.

2.4. Практичні рекомендації щодо удосконалення занять з легкої атлетики з впровадженням методу колового тренування в урок фізичної культури

1. Організаційно-методичні підходи

Планувати уроки так, щоб поєднувати технічну підготовку (біг, стрибки, метання) з розвитком фізичних якостей.

Використовувати метод колового тренування для розвитку витривалості, швидкості, сили та координації у комплексі.

Оптимально – проводити 1–2 уроки на місяць у формі колового тренування, чергуючи з традиційними.

2. Підбір вправ для колового тренування

Вправи повинні відповідати програмі з легкої атлетики (біг на відрізках, стрибки, метання).

Додатково включати загальнорозвивальні (присідання, планка, віджимання) та координаційні (біг «змійкою», вправи на рівновагу).

Станції слід розташовувати так, щоб чергувалося силове, швидкісне та координаційне навантаження.

3. Дозування навантаження

Тривалість виконання вправи: 20–40 секунд або 8–15 повторів.

Відпочинок між станціями: 15–30 секунд.

Кількість кіл: 2–4 (залежно від рівня фізичної підготовки).

Використовувати диференційований підхід – для сильніших учнів підвищувати навантаження (довший час, більше повторів), для слабших – зменшувати.

4. Методичні акценти

Ретельно проводити інструктаж із техніки виконання вправ.

Контролювати якість виконання, а не лише кількість повторів.

Залучати учнів до самостійного контролю (рахування пульсу, визначення рівня втоми).

Використовувати музичний супровід для підтримки ритму та мотивації.

5. Шляхи удосконалення уроків

Використовувати ігрові елементи (естафети, змагання на швидкість проходження станцій).

Впроваджувати інноваційні засоби: таймери, фітнес-браслети, відеозапис для аналізу техніки.

Забезпечувати варіативність: змінювати вправи та їх комбінації, щоб уникнути монотонності.

Проводити комплексні уроки, де перша частина – навчання техніці легкоатлетичних вправ, друга – колове тренування для розвитку фізичних якостей.

Впровадження методу колового тренування робить уроки більш динамічними, підвищує інтерес учнів та сприяє різнобічному розвитку фізичних здібностей.

➤ На уроках фізичної культури з легкої атлетики необхідно:

1. Перед кожним заняттям учням потрібна розминка (легкий біг, загально розвиваючі вправи та гімнастичні вправи) тобто підготовка організму до фізичних навантажень. Оскільки спрацьованість організму відбувається через 30-40 хв. після початку занять. Тому не можна вимагати від організму відразу жорстких вимог.

2. Після розминки проводиться основна частина заняття. В якій складовою частиною є перемінний, безперервний, рівномірний біг або інтервальний метод.

3. В підготовчий період велика увага (70%) приділяється розвитку загальної та спеціальної витривалості. Для удосконалення спеціальної витривалості у тренування слід включати:

- Перемінний крос – це біг із різною швидкістю по дистанції, як в групі, так і індивідуально. Довжина прискорень та їх час різні, в залежності від поставленої задачі.

- Безперервно рівномірний біг – характеризується безперервним виконанням роботи з однаковою інтенсивністю (швидкістю, темпом) досить тривалий час.

- Темповий крос – це біг з майже змагальною швидкістю, який проводиться на дистанціях 6-20км. В залежності від періоду підготовки. Звичайно другу половину дистанції спортсмен пробігає з більш високою швидкістю.

- Інтервальний метод який заснований на тому, що одноразове виконання бігової вправи здійснюється у біляграничному режимі, але недовго.

4 В основній частині заняття застосовувати кейс-технології, ігровий та змагальний методи.

5 Після основної частини заняття – заключна частина в якій виконується ходьба та легкий біг – 3–5 хв. для розслаблення всіх працюючих м'язів та відновлення кардіо-респіраторної системи [17].

Висновки до II розділу

За другим розділом магістерської роботи ми можемо зробити наступні висновки:

1. Для проведення занять з легкої атлетики, ми застосовуємо методи, засоби та форми проведення заняття. Засоби і методи викладання органічно пов'язані між собою. Вибір методів навчання і виховання залежить від поставлених завдань і конкретних умов роботи.

Вчителю фізичної культури необхідно вміти раціонально застосовувати весь арсенал засобів, методів і методичних прийомів на різних етапах навчання.

2.

3. Найбільший відсоток старшокласників вказали, що їм подобається займатися на уроках фізичної культури в групах або на станціях 69,3 %.

5. Аналіз ставлення учнів старшого шкільного віку до уроків фізичної культури показав, що учням подобаються уроки фізичної культури, особливо подобається займатися легкою атлетикою з використанням методу колового тренування. Але малий відсоток учнів свідчить проте, що вчитель фізичної культури не завжди використовує метод колового тренування при проведенні уроків легкої атлетики.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Згідно першого завдання дослідження, на основі аналізу науково-методичної літератури, ми дослідили нормативні засади навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів за варіативним модулем «Легка атлетика» та визначили стан зазначеної проблеми у Кременському ліцеї № 4 Кременської районної ради Луганської області. Тож, є багато науковців та практиків, які ведуть постійний пошук нових форм і методів навчання у процесі навчання «Легкої атлетики». Одні пропонують удосконалювати традиційне навчання, інші приділяють увагу питанням програмованого навчання або розробляють технології інтенсифікації навчання, використовують удосконалені методи контролю за рівнем знань, використовують удосконалені методи контролю за рівнем знань, а також за фізичним розвитком учнів. Завдяки заняттям легкою атлетикою учні набувають спеціальні знання, поліпшують вміння керувати власними рухами, удосконалюють навички в доланні перешкод.

2. Згідно другого завдання дослідження, обґрунтовано теоретичні основи методичного забезпечення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика». Основний зміст занять із фізичного виховання спрямований на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання в розвитку рухових функцій і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок й умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності. У сучасну методику занять з легкої атлетики ми запровадили кейс-технології та тренінги.

3. Згідно третього завдання дослідження, розглянуто методичні підходи до застосування методу колового тренування при проведенні занять з легкої атлетики з учнями 10–11 класів. Це змінює мету навчання, його мотиви, норми, форми, а також роль, функції та результативність діяльності вчителя, вчить молодь працювати самостійно на станціях. За результатами педагогічного експерименту визначено мотиваційно-змістовний та

діяльнісний критерій ефективності навчання вправ легкої атлетики з використанням методу колового тренування на уроках фізичної культури, які ми визначали за трьома рівнями: низьким, середнім та високим. Спочатку учні КГ та ЕГ знаходились переважно на низькому рівні щодо використання кейс-технологій на уроках фізичної культури з легкої атлетики. У кінці експерименту – переважна кількість учнів в ЕГ знаходилась на середньому рівні, а показники високого рівня зросли з 6,8% до 18,2%, а низького рівня зменшились майже вдвічі, з 43% до 21% (показники КГ залишились майже без змін).

Згідно *мотиваційно-змістовного критерію* була обґрунтована сучасна методика навчання вправ легкої атлетики з використанням методу колового тренування на уроках фізичної культури з учнями 10–11 класів, проведено анкетування учнів 10–11 класів для визначення мотивів, що сприяють збільшенню їхньої активності та формування інтересу до уроків фізичної культури з легкої атлетики, визначена відповідність уроків фізичної культури потребам учнів 10-11 класів. Отже, в ЕГ відсутні мотиви знизилися майже в два рази: з 13,8% до 6,2%, а інші мотиви зросли, утім в КГ всі показники залишились без змін.

Згідно *діялісного критерію* були в експериментальній групі впроваджено метод колового тренування, а також перевірено результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп.

4. Згідно четвертого завдання дослідження, розроблено методичні рекомендації щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження методу колового тренування в урок фізичної культури

Отже всі завдання магістерського дослідження виконані. У подальшій роботі плануємо впровадити кейс-технології в секційні заняття легкою атлетикою у позаурочний час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонова О. Є. Педагогічні технології та їх класифікація як наукова проблема. *Сучасні технології в освіті*. Київ, 2015. Вип. 2. С. 8 – 15.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. В. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навч. закладів II-IV рівнів акредитації. 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
3. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури]. Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю. 2012. 424 с.
4. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
5. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика. М.: Academia, 2009. 528 с.
6. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Львів, 2004. 23 с.
7. Галай М. Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем, дис. канд. пед. наук, Київ, 2017. 246 с.
8. Грибан Г. П. Удосконалення фізичного виховання студентів шляхом активізації рухової активності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фіз. культура і спорт: зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 21. С. 18-26.
9. Даниленко Л. І. Управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 358 с.
10. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. УП. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура». *Фізичне виховання в сучасній школі*. Харків. № 2. (78), 2012. С. 2 – 8.
11. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура*

- здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 3. С. 65–68.
12. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоєнко Е. А. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти : збірник наукових праць / Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2025. 2025. С.136-157. Вип. 1(102). DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.10>*
 13. Димуцька А. І. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичні матеріали. К.: РВУФК, 2013. 67 с.
 14. Дубогай О. Д. Мотивація до занять фізичними вправами. *Здоров'я та фізична культура. 2006. №1. С. 17– 19.*
 15. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 112 с.
 16. Занюк С. С. Мотивація та саморегуляція учня. К., 2004. 96 с.
 17. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст]: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк: РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
 18. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / *Здоров'я та фізична культура. 2008. № 3. С.1-5.*
 19. Іванов, К. & Отравенко, О. Вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами під час воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf», 2023.(149), С.155-161. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2903>*
 20. Івчатова Т. В., Соколов Ю. Л., Карпова І. Б. [та ін.]. Самостійні заняття фізичними вправами: метод. рек. [для студентів вищ. навч. закл.]. Київ: КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, 2007. 55 с.

21. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 154 с.
22. Качан О.А., Отравенко О.В., Омельченко С.О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко, С.О. Омельченко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 240 с.
23. Качан, О. А., Отравенко, О. В. Проектна діяльність у фізичному вихованні: реалізація концепції «Цікава фізкультура» як важливого інструменту соціалізації особистості. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*, 2025. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». (2), 37–48. DOI <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2025-2-37-48>
24. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>
25. Кравченко В. В. Структура соціально-педагогічних чинників, що обумовлюють формування у учнів загальноосвітньої школи позитивної мотивації до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 11. С. 143–147.
26. Круцевич Т. Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі. *Наукові записки*. Педагогіка: Зб. наук. праць. Тернопіль, 2004. С. 35–39.
27. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011.

224 с.

28. Лівандовська Л. Використання інтерактивних освітніх технологій у навчально-виховному процесі. *Директор школи*. 2004. №33–34. С.42–45.
29. Ливацький О.В., Отравенко О.В., Ливацька С.Ю. Теорія і методика фізичного виховання у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». №3 (3), 136–146. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>
30. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів / Автореф. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук за спец. 24. 00. 02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харків. 2006. 20 с.
31. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: Дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. 201 с.
32. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
33. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35–38.
34. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>. Заголовок з екрану.
35. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України від 9.02.2016р. № 42/2016

- [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>. Заголовок з екрану.
36. Носко М. О. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*; гол. ред М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 107. Т. II. С. 67–69. (Серія «Педагогічні науки»).
37. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М., 2014. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ, 300 с.
38. Отравенко О.В., Діхтяренко З. М., Єрмоменко Е. А. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». №2. 2025. С. 149-163. DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-149-163>
39. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition* (2019). С. 222-230. DOI: [10.28925/2414-0325.2019s21](https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21).
40. Отравенко, О. В., Ливацький, О. В., & Ваховський, Л. Ц. (2025). Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (24). <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493>
41. Отравенко, О. В., & Ливацький, О. В. (2025). Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (22). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>

42. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. № 109 (2025): *Збірник наукових праць "Педагогічні науки"*. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>. <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/4670>
43. Отравенко О.В. Науково-дослідна робота як складова якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(332). 2020. С.47-55. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-47-55
44. Отравенко О.В., Брюховецька І.М. Особливості проведення сучасного уроку фізичної культури здобувачів базової середньої освіти за варіативним модулем «легка атлетика». *Ricerche scientifiche e metodi della loro realizzazione: esperienza mondiale e realta domestiche*. 2021. Том.3. С.12-15. DOI 10.36074/logos-12.11.2021.v3.02. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/logos/issue/view/12.11.2021>
45. Отравенко О.В. Новітні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів з ослабленим здоров'ям засобами фістболу та петанку. *Актуальні питання у сучасній науці*. №10(28). 2024. С.851-862. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10\(28\)-851-862](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10(28)-851-862)
46. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді [Текст]: монографія / Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, Д. С. Єлісеєва. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.
47. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
48. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод. посібник. К.: А.С.К., 2003. 192 с.
49. Присяжнюк Д. С., Дерев'янко В. В. Фізична культура. Легка атлетика в школі. 1–12 класи. Х.: Веста: Ранок, 2006. 288 с.
50. Про освіту. Закон України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1060-12>.
51. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості

населення України [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF/print>
[1446295041425719](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF/print).

52. Савчук С. І. Підготовка вчителя фізичної культури у процесі вивчення курсу «Легка атлетика»: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24. 00. 02. Луцьк, 2000. 20 с.
53. Святченко О. Диференціація – умова успішного навчання. *Початкова освіта*. 2007. № 12. С.2-4.
54. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2002. 440 с.
55. Серьожнікова Р. К., Пархоменко Н. Д., Яковицька Л. С. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 243 с.
56. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-е вид., перероб. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
57. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп-ка л-ра», 2017. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
58. Ткаченко С. М. Диференційований підхід на уроках фізичної культури з футболу з дівчатами середнього шкільного віку: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.0002; Дніпропетр. держ. інститут фіз. культури і спорту. Дніпро, 2017. 24 с.

59. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.
60. Шарко В. Д. Інтерактивні методи навчання: Досвід впровадження / За ред. В. Д. Шарко. Херсон: Олді-Плюс, 2000. 210 с.
61. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 276 с.
62. Шиян Б. М., Зварищук О. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан [Текст]. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 1. С. 41 – 46.
63. Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах. Луцьк, РВВ «Вежа», 2007. 224 с.
64. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504>
65. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova. Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 2024. 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. <https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>
66. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., Bloschynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. VOL. 9 (5). pp. 27-34. ISSN 2322-3537. URL: <http://ijaep.com/Journal/vol.9.5.pdf>

67. Zhamardiy V., Shkola O., Otravenko O., Momot O., Andrieieva M., Andrieieva O. & Putiatina G. Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020. 9 (10). 24–35.
68. Otravenko, Olena; Shkola, Olena; Zhamardiy, Valeriy; Dubovoi, Oleksandr; Cherednychenko, Inna; Halashko, Valeriia; Lopuga, Anna. Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneol.* 2025;67(1):29-43. doi: 10.36740/ABAL202501103. <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2025i1.pdf>
69. Otravenko O. V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70, Т. 3. Р. 180-184. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.
70. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena M. Pavliuk, Alina V. Radchenko, Viktoriia I. Donchenko, Svitlana G. Myronenko (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. №1(179). 2024. 40-48. <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i1.pdf>
71. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko. Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2024. №2(180). 135-143. <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i2net.pdf>
72. Otravenko O.V. Formation of student personality's physical culture as subject of professional functioning. *Physical education of students*, 2015;6:50–54. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0607>

73. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>
74. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. Vol. 12(3). S. 146-154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>
75. Smelikova V. B. The use of the case-technologies in teaching Maritime English in a competency-based approach / *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, 2015. III (33), Issue: 66. P. 16 – 19.
76. Vrublevskiy E., Skidan A., Sevdalev S. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education / *Physical Education of Students*. 2015. № 6. P. 56–62.
77. Shkola O., Fomenko O., Otravenko O. & Shynkarova O. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*, 2021. T. LXIII, Vol. 2(164), 105–109. doi: 10.36740/ABAL202102105

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Автор: Н. С. Кравченко

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать, стан здоров'я учнів.

Учитель може корегувати зміст модуля в залежності від наявної бази (відсутність сектору для метання або стрибкової ями) у межах 20%.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

При складанні навчальних нормативів у стрибках в довжину з розбігу учень (учениця) обирає найбільш ефективний для себе спосіб: чи способом «зігнувши ноги», чи «прогинаючись». При виконанні метання дівчата можуть складати

навчальних нормативі з місця, юнаки з розбігу.

1-й (6) рік вивчення – 10 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів;</p> <p>Знаннєвий і діяльнісний компонент</p> <p>знає та виконує правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою;</p>	<p>Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою.</p> <p>Надання домедичної допомоги при отриманні травм.</p> <p>Правила безпеки під час занять легкою атлетикою</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;</p>	<p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод</p>
Біг	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: біг 30, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м, човниковий біг 4X9 м, спортивну ходьбу на 1000м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.</p>	<p>Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.</p>
Стрибки	

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</p>	<p>Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».</p>
<p>Метання</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.</p>	<p>Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.</p>

2-й (7) рік вивчення – 11 клас

<p>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів</p>	<p>Зміст навчального матеріалу</p>
<p>Теоретичні відомості</p>	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;</p> <p>Знаннєвий і діяльнісний компонент</p> <p>виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою;</p>	<p>Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем.</p> <p>Правила безпеки під час занять легкою атлетикою</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p>	<p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки,</p>

виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;	спеціальні вправи для метань.
Біг	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: біг 30, 60 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2х100м, 2 ×200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м, човниковий біг 4х9 м	Біг на короткі та середні дистанції, біг по віражу. Човниковий біг. Повторний біг. Рівномірний біг, повільний біг, спортивна ходьба.
Стрибки	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	Різновиди стрибків в довжину та висоту
Метання	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу	Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч	більше 6,6	6,6	5,9	5,5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності				
			низький	середній	достатній	високий	
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5	
		дівч	більше 18,0	18,0	17,5	16,8	
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20	
		дівч	більше 9,00	9,00	8,30	7,45	
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220	
		дівч	до 155	155	170	185	
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410	
		дівч	до 250	250	280	310	
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120	
		дівч	до 75	75	85	100	
	Метання метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50	
		дівч	до 16	16	20	25	
	2(7) рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,5	5,5	5,1	4,5
			дівч	більше 6,7	6,7	5,8	5,5
Біг 100 м (с)		юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3	
		дівч	більше 18,3	18,3	17,8	16,8	
Рівномірний біг 1500(хв, с)		юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10	
		дівч	більше 8,50	8,50	8,20	7,40	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225	
	дівч	до 150	150	170	180	
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430	
	дівч	до 250	250	270	310	
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125	
	дівч	до 75	75	85	95	
Метання малого м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55	
	дівч	до 17	17	21	25	

Обладнання, необхідне для вивчення
модуля «Легка атлетика»

№п/п	Обладнання	Кількість
1.	Стадіон, бігова доріжка	1 шт.
2.	Стрибкова яма	1 шт.
3.	Сектор для стрибків у висоту	1 шт.
4.	Сектор для метань	1 шт.
5.	Набивні та тенісні м'ячі	10 шт. 20 шт.
6.	Секундомір	1 шт.
7.	Метромір	1 шт.
8.	Рулетка	1 шт.
9.	Граблі	1 шт.
10.	Лопата	1 шт.

Додаток Б

Анкета для учнів 10–11 класів

Тема: Використання методу колового тренування на уроках легкої атлетики

1. Як ти ставишся до уроків фізичної культури у школі?

Дуже подобаються

Подобаються

Байдуже

Не подобаються

2. Чи подобається тобі метод колового тренування?

Так, дуже подобається

Частково подобається

Не маю особливої думки

Не подобається

3. Які вправи у коловому тренуванні тобі найбільше до вподоби?

Бігові вправи (на швидкість, витривалість)

Силові вправи (віджимання, присідання, планка)

Стрибкові вправи (скакалка, вистрибування)

Координаційні вправи (змійка, метання м'яча)

4. Що, на твою думку, розвиває колове тренування найбільше?

Витривалість

Силу

Швидкість

Координацію

Все разом

5. Як ти оцінюєш своє самопочуття після проходження колового тренування?

Почуваюся бадьоро, є прилив енергії

Відчуваю помірну втому

Дуже втомлююся

Важко виконувати вправи

6. Чи хотів(ла) би ти, щоб уроки з коловим тренуванням проводилися частіше?

Так, хотів(ла) б

Так, але не на кожному уроці

Мені вистачає того, що є

Ні, не хотів(ла) б

7. Які пропозиції маєш щодо покращення колового тренування?

Додати більше цікавих вправ

Зробити завдання легшими

Зробити завдання складнішими

Проводити у формі змагань

Виконувати під музику

Додаток В

Картки-завдання до колового тренування

КАРТКА – ЗАВДАННЯ №1

Задача: укріпити м'язові групи опорно-рухового апарату.

Засоби: стрибки через скакалку в швидкому темпі.

Кількість: 40-50 разів.

КАРТКА – ЗАВДАННЯ №2

Задача: укріпити м'язові групи опорно-рухового апарату.

Засоби: виконання поворотів тулуба на диску «Здоров'я».

Кількість: 3-5 хв.

КАРТКА – ЗАВДАННЯ №3

Задача: укріпити м'язи живота.
 Засоби: підняття тулуба в сід.
 Кількість: 2х 20 разів.

КАРТКА-ЗАВДАННЯ №4

Задача: укріпити м'язи ніг.
 Засоби: стрибки через гімнастичну лаву.
 Кількість: 2х 20 раз.

Додаток Г**Програма активностей «Cool Race»**

«Cool Race» – це новий формат подолання штучної смуги перешкод, відповідно до програми активностей. Учні 10-11 кл.

№	Назва перешкоди	Інвентар	Завдання
1.	Лабіринт	Слаломні стійки	Пробігти по заданій траєкторій не збивши фішки
2.	Присідання (власна вага)		10 разів – дівчата, 15 разів - хлопці
3.	Острівці	8 острівців (обручі) Розташовані у шаховому порядку	Почергово перестрибати з одного острівця на інший
4.	Планка на передпліччі	Планка	20 сек. – дівчата, 30 сек. – хлопці
5.	Тунель	Тунель (із тонкого матеріалу типу із плащової тканини) діаметром до 1 метру, довжиною до 7 метрів.	Якнайшвидше пролізти тунель
6.	Бар'єри	Від 4 до 8 бар'єрів висотою до 40 см, розташовані почергово на відстані 100 см	Почергово перестрибнути бар'єри
7.	Присідання з вагою на плечах або перед собою	Вага 5 кг (для дівчат) 10 кг (для хлопців)	5 разів – дівчата, 10 разів – хлопці

	на рівні грудей		
8.	Віджимання		В упорі лежачі 5 разів – дівчата, 10 разів - хлопці
9.	Бьорпі Вправа у зміні 4 положень тіла		5 разів – дівчата, 10 разів – хлопці
10.	Скакалка		20 разів – дівчата, 15 разів – хлопці

Додаток Д

Інноваційні засоби для уроків легкої атлетики з використанням методу колового тренування

1. Цифрові технології та гаджети

- *Фітнес-браслети, смарт-годинники* – контроль пульсу, кількості кроків, інтенсивності навантаження.
- *Мобільні додатки для тренувань* (наприклад, таймери інтервалів, додатки з готовими комплексами).
- *QR-коди на станціях* – учень сканує код і отримує відео/анімацію вправи для правильного виконання.

2. Технічні засоби навчання

- *Мультимедійна підтримка* – короткі відео з технікою вправ, які можна показати на екрані перед заняттям.
- *Мобільна колонка з музикою* – вправи під ритмічний супровід для підтримання темпу.
- *Світлові або звукові сигнали* (таймер, додаток з gong-ефектом) для регулювання часу на станціях.

3. Сучасний інвентар

- *Фітнес-стрічки (еспандери)* – для вправ на силу й координацію.
- *М'які модульні бар'єри* – для бігових та стрибкових завдань.
- *Баланс-платформи* – для розвитку координації.

- *Медбол (набивні м'ячі різної ваги)* – для силових і координаційних вправ.

4. Ігрові та інтерактивні засоби

- *Мобільні додатки-ігри* для колового тренування (змагання за очки, «віртуальні турніри»).
- *Гейміфікація* – учні отримують «бали» за виконані вправи, можна влаштовувати рейтинги.
- *Командні челленджі* («хто пройде коло швидше», «хто зробить більше якісних повторів»).

5. Контроль та самоконтроль

- *Відеозйомка* виконання вправ для подальшого аналізу техніки.
- *Онлайн-щоденник тренувань* (Google-таблиця або застосунок), де учні відзначають свої результати.
- *Візуалізація прогресу* (графіки, діаграми) для мотивації.

Використання таких засобів підвищує зацікавленість, забезпечує більш точний контроль навантаження і робить уроки фізичної культури сучасними та інтерактивними.

Додаток Ж

Приклад уроку з коловим тренуванням

Тема: Розвиток витривалості, сили, швидкості та координації за допомогою інноваційних засобів

Клас: 10–11

Мета: розвивати основні фізичні якості через метод колового тренування. Ознайомити учнів із сучасними засобами контролю та самоконтролю. Підвищити інтерес до занять завдяки інтерактивним та ігровим елементам.

Структура уроку.

1. Підготовча частина (7–8 хв).

Біг підтюпцем під музику (Bluetooth-колонка).

Розминка з демонстрацією вправ на екрані/планшеті (короткі відео).

Учні запускають фітнес-браслети для вимірювання пульсу.

2. Основна частина (20–25 хв).

Колове тренування (8 станцій, 30 с роботи / 20 с відпочинку, 2–3 кола)

Станція 1 (Швидкість): Біг 20 м за сигналом таймера зі звуковим ефектом.

Станція 2 (Сила): Віджимання з фітнес-стрічкою (еспандером).

Станція 3 (Витривалість): Біг підтюпцем по колу, підрахунок кроків фітнес-браслетом.

Станція 4 (Координація): Біг «змійкою» через бар'єри (модульні, м'які).

Станція 5 (Сила): Метання медболу у вертикальну ціль, відеофіксація техніки.

Станція 6 (Швидкість+координація): Стрибки через скакалку під музику.

Станція 7 (Витривалість+сила): «Берпі» у середньому темпі.

Станція 8 (Координація+ігровий елемент): QR-код на планшеті → коротка вправа-сюрприз (наприклад, «5 присідань + 5 стрибків боком»).

Після кожного кола учні перевіряють пульс на браслеті та заносять дані у спільну онлайн-таблицю (Google Sheets).

3. Заключна частина (5 хв).

Ходьба + дихальні вправи під спокійну музику.

Розтягування на баланс-платформах.

Підсумки: короткий аналіз відео виконання вправ (на телефоні/планшеті), обговорення результатів у класі.

Методичні акценти.

Використовувати гейміфікацію: учні отримують «бали» за виконання вправ і змагаються за кращий результат.

Забезпечити чергування навантажень (швидкість → сила → витривалість → координація).

Використовувати музичний супровід для підтримання ритму.

Контролювати, щоб інноваційні засоби не відволікали, а допомагали у навчанні.

Апробація результатів



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА



СЕРТИФІКАТ

№ 12397/25

ЗАСВІДЧУЄ, ЩО

Віктор БОНДАРЕНКО

взяв участь у роботі

*IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
з міжнародною участю*

*«Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та
туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи»*

27 листопада 2025 року

Кількість годин: 6

Проректор
з науково-педагогічної роботи



Григорій ЛУЦЕНКО

ВІДГУК

на кваліфікаційну роботу **Бондаренка Віктора Сергійовича**
на тему: «Ефективне застосування методу колового тренування на
уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку»
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Представлена кваліфікаційна робота присвячена обґрунтуванню методичних підходів до застосування методу колового тренування та перевірити їх ефективність на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку. Методичними прийомами для ефективного використання методу колового тренування на уроках легкої атлетики у 10–11 класах визнано: організаційні, мотиваційні, методичні та контроль і самоконтроль.

Стосовно представленої кваліфікаційної роботи: В. Бондаренка позитивними рисами дослідження є послідовність викладення матеріалу, всі технічні роботи Віктор виконував на комп'ютері у програмах Word, Excel.

Під час виконання роботи В. Бондаренко проявив себе відповідальним студентом, володіє рівнем сформованості системи теоретичних знань, методикою проведення різних форм занять фізичною культурою з учнями старших класів, а також відзначимо його професійно-значущі особистісні якості – патріотизм, моральність, активність, комунікативні якості. Віктор активно брав участь у конференціях різного рівня, за темою кваліфікаційної роботи надруковані тези у збірнику міжнародної конференції, м. Глухів.

Вважаю, що кваліфікаційна робота Віктора Бондаренка може бути рекомендована до захисту і заслуговує на оцінку «добре».

Науковий керівник:

канд. пед. наук., доцент,

завідувач кафедри теорії та методики

фізичного виховання



Олена ОТРАВЕНКО

Рецензія

на кваліфікаційну роботу **Бондаренка Віктора Сергійовича**
«Ефективне застосування методу колового тренування на уроках
легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку»
 за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Кваліфікаційна робота Бондаренка Віктора Сергійовича на тему «Ефективне застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку» виконана відповідно до вимог, що ставляться до магістерських досліджень, і присвячена актуальній проблемі сучасної педагогіки та фізичного виховання. Актуальність теми роботи не викликає сумнівів, оскільки теоретична частина демонструє добре опрацювання наукових джерел, систематизацію матеріалів та обґрунтованість вибору теми.

У **Відновити**йній роботі автор основну увагу приділив **Відновити**ню методичних підходів до застосування методу колового тренування. Методичними прийомами для ефективного використання методу колового тренування на уроках легкої атлетики у 10–11 класах визнано: організаційні, мотиваційні, методичні та контроль і самоконтроль. Наукова новизна одержаних результатів полягає у розробці методичних підходів до застосування методу колового тренування на уроках легкої атлетики з учнями старшого шкільного віку.

Структура і обсяг роботи: складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку літературних джерел, додатків. У роботі використано 77 літературних джерел, з них 14 –англійською мовою. Загальний обсяг роботи – 94 сторінки. Робота містить 7 таблиць, 12 рисунків та 6 додатків.

Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій, щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження методу колового тренування в урок фізичної культури. Результати дослідження пройшли апробацію та надруковані у збірнику наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і

фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С.54-57.

Робота оформлена відповідно до вимог, текст викладено науковою мовою, ілюстративний матеріал якісний і доречний.

Загалом, кваліфікаційна робота Бондаренка Віктора Сергійовича є завершеним, самостійним дослідженням, що має наукову новизну і практичну цінність. Вона відповідає вимогам, що ставляться до магістерських робіт.

Роботу рекомендовано до захисту та заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач Відновити управління
фізичною культурою та спортом
Національного університету
«Запорізька політехніка»

Відновити

Василь МАЗІН

