

Міністерство освіти і науки України

Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт  
з галузі знань, спеціальності «Фізична культура і спорт»  
спеціалізації «Фізичне виховання»

Шифр роботи «Кейс-технології»

НАУКОВА РОБОТА

**СУЧАСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З  
ВИКОРИСТАННЯМ КЕЙС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ**

2019 –2020 н. р.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I</b>	<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ</b>	
	<b>ВПРАВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ</b>	
	<b>КЕЙС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ</b>	
	<b>КУЛЬТУРИ.....</b>	<b>6</b>
1.1	Нормативні засади навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів за варіативним модулем «Легка атлетика».....	6
1.2	Методичні основи уроку легкої атлетики з учнями 10-11 класів .....	8
1.3	Використання кейс-технологій на уроках легкої атлетики з учнями 10–11 класів.....	13
	Висновки до I розділу.....	16
<b>РОЗДІЛ II</b>	<b>СУЧАСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ ЛЕГКОЇ</b>	
	<b>АТЛЕТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ КЕЙС-ТЕХНОЛОГІЙ</b>	
	<b>НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>	<b>17</b>
2.1	Методи та організація дослідження.....	17
2.2	Сучасна методика навчання вправ легкої атлетики з використанням кейс-технологій на уроках фізичної культури з учнями 10–11 класів.....	20
2.3	Результати педагогічного експерименту.....	25
	Висновки до II розділу.....	28
	<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>29</b>
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>31</b>
	<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>34</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Пріоритетним напрямком роботи з фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти є підвищення якості освітнього процесу через використання інноваційних методик та технологій [7; 10; 14; 25; 27]. Тому сучасний вчитель повинен досконало володіти знаннями в галузі цих технологій і успішно застосовувати їх на уроках фізичної культури. Вчитель, використовуючи сучасні методики та технології навчання, може удосконалювати не лише рухові якості, а також розвивати творчий потенціал здобувачів повної загальної середньої освіти.

За Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангеловою (2017) «фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної діяльності з 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 [24, с. 16].

Науковці Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, Д. С. Єлісеєва (2017) підкреслюють, 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 [15, с. 41].

Отже, як зауважує Н. В. Москаленко (2017), численні дослідження доводять, що сучасна учнівська молодь перебуває під впливом ряду негативних чинників, пов'язаних з дефіцитом рухової активності та постійним погіршенням стану здоров'я. Одним із важливих шляхів вирішення вищезначених проблем є залучення молоді до різних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності [15, с. 118].

Заняття легкою атлетикою є одними із популярних занять серед молоді та важливим засобом фізичного виховання [1; 3; 9; 21].

Науковці постійно ведуть пошук нових форм і методів навчання у процесі навчання «Легкої атлетики». Одні пропонують удосконалювати традиційне навчання (Бурбан Ф. М., 1997; Савчук С. І., 2000), інші приділяють увагу питанням програмованого навчання (Микіч М. С., 1993; Нікуліна Н. В., 1996) [9] або розробляють технології інтенсифікації навчання (Конестяпін В. Г., 2005) чи використовують удосконалені методи контролю за рівнем знань (Козлова К. П., Костюкевич В. М., Євсєєв Л. Г., 2000; Коробейник В. А., Левченко В. Я., 2001), а також за фізичним розвитком молоді (Сергієнко Л. П., 2001) [22].

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 (О. Ф. Артюшенко, Стеценко А. І. [1], Г. П. Грибан [3], Ахметов Р. Ф. [2] та ін.). Значна увага приділялася вдосконаленню та розвитку рухових здібностей у процесі фізичного виховання (С. В. Гаркуша, [13], М. О. Носко [12] та ін.

З огляду на те, що ефективно навчання легкоатлетичних вправ вимагає інноваційних підходів, (Димуцька А. І., [5]), які здатні підвищити науково-методичний і кваліфікаційний рівень знань майбутніх учителів фізичної культури, дослідження цього питання є актуальним.

**Мета дослідження:** дослідити та теоретично обґрунтувати сучасну методику навчання вправ легкої атлетики з використанням кейс-технологій на уроках фізичної культури з учнями 10–11 класів.

**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. Обґрунтувати теоретичні основи методичного забезпечення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика».

3. Розглянути методичні підходи до сучасної методики проведення

занять з легкої атлетики з використанням кейс-технологій з учнями 10–11 класів.

4. Розробити методичні рекомендації щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження кейс-технологій в урок фізичної культури.

**Об'єкт дослідження:** урок фізичної культури з учнями 10–11 класів.

**Предмет дослідження:** сучасна методика навчання вправ легкої атлетики з використанням кейс-технологій на уроках 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 сучасної методики проведення занять з легкої атлетики з учнями 10–11 класів з використанням кейс-технологій.

**Практичне значення** дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій, щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження кейс-технологій в урок фізичної культури.

**Апробація результатів** дослідження здійснювалася під час виступів автора на студентських Днях науки (квітень 2019).

**Впровадження результатів** дослідження було здійснено на базі Комунального закладу «Середня загальноосвітня школа I–III ступенів № 4» (акт впровадження № 47 від 15.01.2020 р. ).

**Публікації.** За темою наукової роботи опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників» № 1. 2019. Ч. 2. С. 187–192.

**Структура і обсяг роботи:** складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку літератури, додатків. У роботі використано 30 літературних джерел. Загальний обсяг роботи – 42 сторінки, у тому числі 30 сторінок основного тексту. Робота містить 6 таблиць, 2 рисунки та 6 додатків.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ВПРАВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ KEYС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **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 [4], уроки фізичної культури зі старшокласниками 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 [11] 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 [11, 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 [11, 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 [11, 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 школярів [11, с. 51].

Також слід підкреслити, що програма складена з урахуванням знаннєвого та діяльнісного компонентів [11, с. 52].

Основним засобом фізичного виховання учнів є фізичні вправи. За Р. Ф. 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 [2, с. 27].

## **1.2. Методичні основи уроку легкої атлетики з учнями 10-11 класів**

З огляду літературних джерел, урок фізичної культури є основною формою побудови заняття фізичними вправами, в закладі загальної середньої освіти [24; 27]. В освітньому процесі уроку фізичної культури широко 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 [26].

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 ефективно навчання [1].

*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. [2, с. 28].

Науковці підкреслюють, що з метою навчання – вправи виконуються з різною швидкістю, а з метою тренування – з різним фізичним навантаженням [1; 2]. 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. 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 [12;17], 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 [9]. 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.

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 [16].

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 [1].

Таким чином, на основі аналізу літературних джерел, ми дійшли висновку, що основою для виділення типів шкільних уроків з легкої атлетики є спрямованість дидактичних завдань: 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 та інноваційні технології. Тому ми пропонуємо використовувати кейс-технології на уроках легкої атлетики з учнями 10-11 класів.

### **1.3 Використання кейс-технологій на уроках легкої атлетики з учнями 10-11 класів**

Учителі фізичної культури повинні вміло застосовувати весь арсенал засобів, методів і методичних прийомів на різних етапах навчання. Тому справжній фахівець в своїй роботі використовує нововведення, або інновації, які стають предметом вивчення, аналізу і впровадження особистих технологій, методів, засобів, форм навчання. Інновації є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих вчителів і цілих колективів. Цей процес не може бути стихійним, він потребує управління. Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності, у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни [10; 14].

Більшість вчених вважають, що кейс-технології – група освітніх технологій, методів і прийомів навчання, що базуються на вирішенні конкретних задач – ситуацій (кейсів). Отже, за Т. Пашенко, «сутність кейс-технології полягає у використанні конкретних ситуацій для спільного аналізу, обговорення або вироблення рішень з певного розділу дисципліни. Ефективність методу в тому, що він достатньо легко може бути поєднаний з іншими методами навчання, тобто кейс-метод дасть змогу доповнити арсенал методичних прийомів» [17, с. 93].

Перевагою кейсів є можливість оптимально поєднувати теорію і розвивати практичні навички учнів. Як підкреслює Н. А. Осіна, метод кейсів

розвиває аналітичні, практичні, творчі, комунікативні, соціальні навички та навички самоаналізу [16].

Чим відрізняється кейс від проблемної ситуації? Кейс не пропонує учням проблему у відкритому вигляді, а учасникам навчального процесу належить виокремити її з тієї інформації, яка міститься в описі кейса. Технологія роботи з кейс-методом в освітньому процесі порівняно проста і включає в себе наступні етапи [3]:

- індивідуальна самостійна роботи учнів з матеріалами кейса;
- (ідентифікація проблеми, формулювання ключових альтернатив, пропозиція рішення або рекомендованої дії);
- робота в малих групах за погодженням бачення ключової проблеми і її рішень;
- презентація і експертиза результатів малих груп на загальній дискусії (в рамках навчальної групи).

*Науковці класифікують кейс-методи за структурою [16; 23]:*

- Структуровані кейси (highly structured case) – короткий і точний виклад ситуації з конкретними цифрами і даними. Для такого типу кейсів існує певна кількість правильних відповідей.
- Неструктуровані кейси (unstructured cases). Вони являють собою матеріал з великою кількістю даних і призначені для оцінки стилю і швидкості мислення, вміння відокремити головне від другорядного і навичок роботи в певній галузі.
- Новаторські кейси (ground breaking cases) можуть бути як дуже короткі, так і довгі. Спостереження за рішенням такого кейса дає можливість побачити, чи здатна людина мислити нестандартно, скільки креативних ідей він може видати за відведений час.

Переваги та недоліки кейс-технологій за Н. А. Осіною [16] подано у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

### Переваги та недоліки кейс-технологій

Переваги	Недоліки
Активна навчально-пізнавальна діяльність учнів на уроках.	Надмірне захоплення ситуаційним аналізом.
Можливість роботи групи на єдиному проблемному полі.	Потребує від вчителя і учнів певного досвіду знань у проведенні дискусій та аналізу кейсових ситуацій.
Можливість набуття навичок найпростіших узагальнень; знайомства з реальним життям.	Вимагає більших зусиль.
Тісна співпраця учнів та вчителя, де акцент навчання переноситься не на оволодіння готовими знаннями, а на набуття знань.	Учитель повинен вміти відмовитись від власних суджень та переконань.

Розширене функціональне поле кейс-технологій за Ю. П. Сурминим подано у таблиці 1.2. [23].

Таблиця 1.2.

### Розширене функціональне поле кейс-технологій

Назва домінуючої функції	Тип кейсу	Характеристика функції кейсу
Тренінг	Тренінговий	Тренування учнів навичкам діяльності в ситуаціях, що постійно змінюються
Навчання	Навчаючий	Оволодіння знаннями
Аналіз	Аналітичний	Виробіток умінь та навичок аналітичної діяльності
Дослідження	Досліджуваний	отримання принципово нового знання
Систематизація	Систематизуючий	Систематизація ситуаційних знань
Прогнозування	Прогностичний	передбачення майбутнього стану предмета чи явища на основі аналізу його минулого і сучасного в перспективі

Слід зауважити, що на уроках фізичної культури з учнями 10–11 класів вчителі найчастіше використовують наступні форми ситуаційного навчання: ігрові прийоми, аналіз конкретної ситуації, метод «мозкового штурму», ділові ігри та тренінги.

## Висновки до I розділу

Освітній процес у закладах загальної середньої освіти будується відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, уроки фізичної культури зі старшокласниками 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 з використанням різних технологій, сучасних методів, форм та загальноприйнятих принципів навчання: свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності й послідовності, міцності.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття, в основному, проводяться на свіжому повітрі, у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. 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.

Сучасний освітній процес на уроках фізичної культури базується на винахідливості у розв'язанні нестандартних задач, спроможністю прогнозувати ситуації та наполегливістю у виборі оптимальних рішень у процесі інноваційних методик. Метод кейсів розвиває аналітичні, практичні, творчі, комунікативні, соціальні навички учнів та навички самоаналізу. Визначено переваги та недоліки кейс-технологій.

Використання кейс-методів 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. М. Шиян, О. М. 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 [29, с. 48].

У науковій 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 [20] (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 стрибок у довжину з місця	час (хв)
4.	Вибухова сила		довжина (м)
5.	Координація	човниковий біг 4x9 м	час (с)

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

Нам імпонує думка В. І. Ляха в тому, що під час добору тестів на оцінювання рухових якостей контрольні випробування повинні відповідати певним вимогам [8]:

а) бути природними і доступними для учнів 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) бути 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 [22].

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 [2; 8].

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 знаходилося 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 [1; 22].

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 [8].

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 [1; 19].

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 [29].

### **Організація дослідження**

Основні дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи I–III ступенів № 4 у другому півріччі 2018–2019 та першому півріччі 2019–2020 навчального року.

В ньому взяло участь 40 учнів 10–11 класів, з них 22 учня 10–А класу – контрольна група та 18 учнів 11–А класу – експериментальна група. Усього в експерименті взяло участь 16 юнаків та 24 дівчини.

Перший етап (лютий–травень 2019 р.) – був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури та документальних джерел. Проведено констатувальний етап експерименту.

На другому етапі (вересень–листопад 2019 р.) – було проведено формувальний етап експерименту для оцінки ефективності запропонованої методики.

Третій етап (грудень 2019 р.) – включав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування учнів експериментальної та контрольної груп, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи.

### **2.2. Сучасна методика навчання вправ легкої атлетики з використанням кейс-технологій на уроках фізичної культури з учнями 10-11 класів**

Сучасна методика – спосіб досягнення мети, вирішення конкретних завдань фізичного виховання за допомогою сучасних методів та засобів фізичного виховання [29].

Фізичні вправи – специфічний засіб фізичного виховання; вони включають природні рухи та дії, спеціально організовані і виконуються для вирішення завдань фізичного виховання. Фізичні вправи поділяються 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) [2].

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].

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 [1; 2].

Слід підкреслити, що 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 та 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.

До методів морального виховання належать: особистий приклад вчителя, організація колективу, переконання, заохочення, осуд. Серед методів навчання найбільшого поширення набули:

- оволодіння технікою вправи в цілому та частинами;
- метод слова (розповідь, пояснення, команда та ін.);
- показ, демонстрація (кінограм, схем тощо);
- безпосередня допомога, лідирування, самостійна праця за завданням, ігровий метод [6, с. 38].

Вчителі фізичної культури для вдосконалення навичок, умінь, та розвитку рухових якостей учнів 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 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 [6, с. 39].

На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика» певну увагу треба приділяти ігровому методу, при якому гра може виступати і як засіб технічної та фізичної підготовки, і як спосіб вирішення допоміжних завдань, наприклад активізації уваги, підвищення емоційного стану. 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, 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.

Утім, навчання треба починати з видів легкої атлетики, найбільш доступних і необхідних для розвитку основних фізичних якостей, наприклад із бігу. Спочатку це біг на середні та 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 [1].

Зауважимо, що, під час навчання та при удосконаленні в різних видах легкої атлетики треба вміти оцінювати правильність виконання вправ, знаходити помилки й виправляти їх [6, с. 41]. 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.

Науковці вважають, що ефективним є застосування таких інноваційних технологій в процесі фізичного виховання:

- кооперативно-групове навчання, що дає можливість самостійно набувати знання, формувати рухові якості, удосконалювати окремі вміння та навички;
- інтерактивний методично-організаційний комплекс можна віднести до інформаційних технологій навчання, що надає доступ до нетрадиційних джерел інформації (сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи можливість для творчої діяльності, можливість реалізувати нові форми та методи навчання;
- застосування мультимедіа, що є новою технологією, тобто сукупністю прийомів, методів, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет-джерел [14; 19].

Розглянемо детальніше питання застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів на уроках фізичної культури з легкої атлетики.



Нам імпонує думка С. Гаркуши, який пропонує такі варіанти впровадження інноваційних технологій на заняттях з фізичної культури:

- кооперативного навчання (групового), до яких відносяться «робота в парах, трійках», «робота в малих групах»;
- колективно-групового навчання – «обговорення проблеми в загальному колі», «мозковий штурм», метод «навчаючи – навчаюсь»;
- технологія ситуативного моделювання, до якої відносяться імітаційні та рольові ігри
- технології опрацювання дискусійних питань – методи «Займи позицію» та «Зміни позицію» [13].

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 [2].

Деякі вчені вважають, що новітні інноваційні технології, несуть у собі не стільки предметний зміст, скільки такі способи організації різних видів діяльності учнів й організаційні форми освітнього процесу, при використанні яких створюються оптимальні можливості для навчання [30].

Отже, на уроках фізичної культури з легкої атлетики вчителем доцільно впроваджувати різноманітні засоби, які сприяють підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою, формуванню потреби в рухах.

### **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 (Додаток Б). 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.

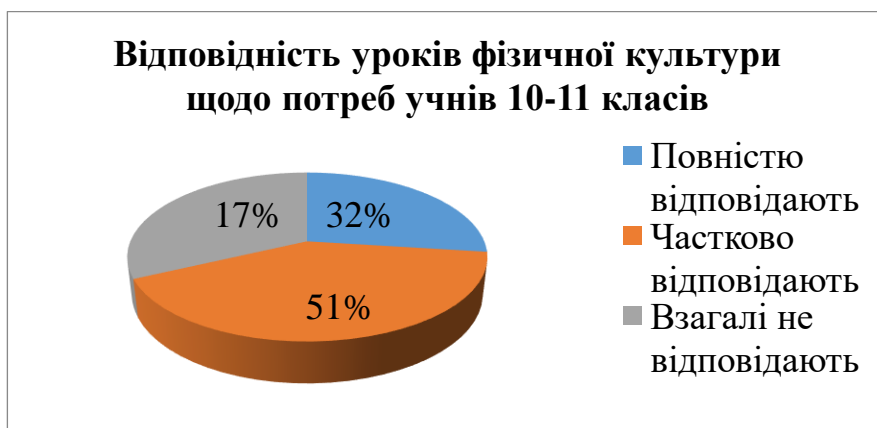


Рис. 2.1. Відповідність занять щодо потреб учнів 10-11 класів на констатуючому етапі (у %).

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 питання «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). Див. рис.2.2.

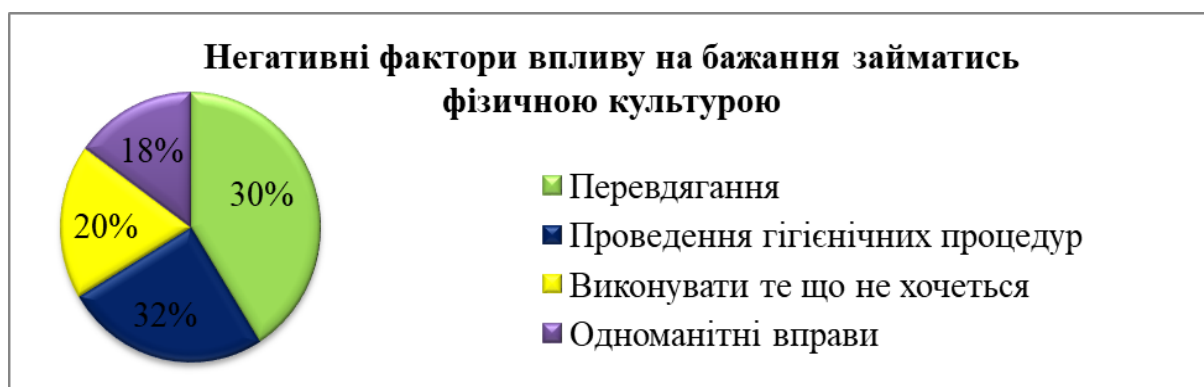


Рис. 2.2. Негативні фактори впливу на бажання учнів займатись фізичною культурою, констатуючий етап експерименту

Мотиви, що підвищують інтерес учнів 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 40)			
		КГ (10 клас, n, 22), %		ЕГ (11 клас, n,18), %	
		початок	кінець	початок	кінець
1.	Відсутні мотиви	14,3	14,6	13,8	6,2
2.	Ігровий і змагальний методи	15,4	16,2	16,2	18,4
3.	Кейс-технології	21,4	22,6	22,0	25,7
4.	Колове тренування	23,5	24,0	24,3	25,2
5.	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.

Згідно діяльнісного критерію були проведені кейс-технології, тренінги, мозкові штурми, (додатки Г, Д, Е), а також перевірено результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ (Додаток В).

Отже, завдання нашого дослідження виконані.

## Висновки до II розділу

За другим розділом наукової роботи ми можемо зробити наступні висновки:

1. Для ефективного проведення уроків з легкої атлетики, ми застосували сучасні методи, засоби та форми проведення заняття. Серед інноваційних технологій на уроках фізичної культури ви використовували: технологію кооперативного навчання (групового), до якої відносяться «робота в парах, трійках», «робота в малих групах»; технологію колективно-групового навчання – обговорення проблеми в загальному колі, «мозковий штурм», метод «навчаючи – навчаюсь»; технологію ситуативного моделювання, до якої відносяться імітаційні та рольові ігри; технологію опрацювання дискусійних питань – методи «Займи позицію» та «Зміни позицію». А також запровадили в урок легкої атлетики інтерактивні методи навчання, кейс-метод та коловий метод навчання.

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 (Додаток Б). Було визначено мотиваційно-змістовний та діяльнісний критерії, а також три рівні: низький, середній та високий.

Було проведено тести для визначення рухової підготовленості учнів 10-11 класів за методиками В. І. Ляха та Л. П. Сергієнка.

## 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 закладі загальної середньої освіти № 4. 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 методичку занять з легкої атлетики ми запровадили кейс-технології та тренінги.

3. Згідно третього завдання дослідження, розглянуто методичні підходи до сучасної методички проведення занять з легкої атлетики з учнями 10-11 класів з використанням кейс -технологій. Однією із сучасних (інноваційних) технологій є сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни. Це змінює мету навчання, його мотиви, норми, форми, а також роль, функції та результативність діяльності

вчителя, тож на даний час запропоновані ще, нові «Кейс-технологія» або, ще називають «Кейс-метод». Кейс-технології ми розглядаємо як групу освітніх технологій, методів і прийомів навчання, що базуються на вирішенні конкретних задач – ситуацій (кейсів). За результатами педагогічного експерименту визначено мотиваційно-змістовний та діяльнісний критерії ефективності сучасної методики навчання вправ легкої атлетики з використанням кейс-технологій 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 кейс-технологій 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 залишилися без змін.

Згідно *діяльнісного критерію* були в експериментальній групі впроваджені наступні форми ситуаційного навчання: ігрові прийоми, тренінги, мозкові штурми, ділові ігри, аналіз конкретної ситуації (додатки Г, Д, Е), а також перевірено результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ (Додаток В).

4. Згідно четвертого завдання дослідження, розроблено методичні рекомендації щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження кейс-технологій в урок фізичної культури (Додаток А).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артющенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури]. Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю. 2012. 424 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
3. 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.
4. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. 2004. № 1–2. С. 30 – 65.
5. Димуцька А. І. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичні матеріали / А. І. Димуцька. К.: РВУФК, 2013. 67 с.
6. 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.
7. Інтерактивні методи навчання: Досвід впровадження / За ред. В. Д. Шарко. Херсон: Олді-Плюс, 2000. 210 с.
8. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: ООО «Фирма» Изд-во АСТ., 2008. 272 с.
9. Микіч М. С. Організація та методика навчання техніці легкоатлетичних вправ. *Роль фізичної культури в здоровому способі життя*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 1993. Ч. II. 236 с.
10. 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.
11. 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.
12. 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”).
  13. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М., Здоров’язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ, 2014. 300 с.
  14. 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.
  15. 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.
  16. Осіна Н. А. Кейс-метод як спосіб формування життєвих компетентностей учнів Режим доступу: <https://naurok.com.ua/keys-metod-yak-sposib-formuvannya-zhittevih-kompetentnostey-uchniv-13118.html>.
  17. Пащенко Т. М. Кейс-метод як сучасна технологія навчання спеціальних дисциплін. *Молодь і ринок* : наук.-пед. журн. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка. 2015. № 8. С. 94 – 98.
  18. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
  19. Плахотнюк Н. П. Структурно-функціональний аналіз інноваційної педагогічної діяльності як цілісної системи. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2015. № 42. С. 78–82.
  20. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [Електронний ресурс]: Постанова кабінету міністрів України [від 15.01.1996 р. № 80; станом на 30.10.2015 втратила чинність].



Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF/print1446295041425719>.

21. 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.
22. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2002. 440 с.
23. Ситуационный анализ или Анатомия кейс-метода / под редакцией доктора социологических наук, профессора Сурмина Ю. П., К., Центр инноваций и развития. 2002. 286 с.
24. 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.
25. Химинець В. В. Інноваційно-освітня діяльність. Ужгород, 2007. 364 с.
26. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.
27. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.
28. Шарко В. Д. Інтерактивні методи навчання: Досвід впровадження / За ред. В. Д. Шарко. Херсон : Олді-Плюс, 2000. 210 с.
29. 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.
30. Яловик В. Т., Сергієнко В. М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах. Луцьк, РВВ «Вежа», 2007. 224 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Практичні рекомендації щодо удосконалення занять з легкої атлетики та впровадження кейс-технологій в урок фізичної культури**

Технологія роботи з кейсом в освітньому процесі уроку фізичної культури порівняно проста і включає в себе наступні етапи:

- індивідуальна самостійна роботи учнів з матеріалами кейса (ідентифікація проблеми, формулювання ключових альтернатив, пропозиція рішення або рекомендованої дії);
- робота в малих групах за погодженням бачення ключової проблеми і її рішень;
- презентація і експертиза результатів малих груп на загальній дискусії (в рамках навчальної групи).

Види універсальних навчальних дій:

Особистісні універсальні навчальні дії забезпечують ціннісно-сміслову орієнтацію учнів (вміння співвідносити вчинки і події з прийнятими етичними принципами, знання моральних норм і вміння виділити моральний аспект поведінки), а також орієнтацію в соціальних ролях і міжособистісних відносинах. Стосовно учбової діяльності слід виділити три види дій:

- ✓ самовизначення - особистісне, професійне, життєве самовизначення;
- ✓ встановлення сенсу - встановлення студентами зв'язку між метою навчальної діяльності та її мотивом, іншими словами, між результатом навчання і тим, що спонукає діяльність, заради чого вона здійснюється. Учень повинен шукати відповіді на запитання про те, «яке значення, сенс має для мене вчення», і вміти знаходити відповідь на нього;
- ✓ морально-етична орієнтація - дія морально - етичного оцінювання засвоюваного змісту, що забезпечує особистісний моральний вибір на основі соціальних та особистісних цінностей.

Регулятивні універсальні навчальні дії забезпечують організацію учням своєї навчальної діяльності. До них належать такі:

- встановлення цілі - як постановка навчальної задачі на основі співвіднесення того, що вже відомо і засвоєно студентами, і того, що ще невідомо;
- планування - визначення послідовності проміжних цілей з урахуванням кінцевого результату; складання плану і послідовності дій;
- прогнозування - передбачення результату і рівня засвоєння; його тимчасових характеристик;
- контроль у формі звірення способу дії і його результату з заданим еталоном з метою виявлення відхилень від нього;
- корекція - внесення необхідних доповнень і коректив в план і спосіб дії в разі розбіжності очікуваного результату дії і його реального продукту;
- оцінка - виділення і усвідомлення студентам того, що вже засвоєно і що ще підлягає засвоєнню, оцінювання якості та рівня засвоєння;
- саморегуляція як здатність до мобілізації сил і енергії; здатність до вольового зусилля - вибору в ситуації мотиваційного конфлікту і до подолання перешкод.

Пізнавальні універсальні навчальні дії включають загально-навчальні, логічні дії, а також дії постановки і рішення проблем.

До загально-навчальних універсальних дій відносяться:

- самостійне виділення і формулювання пізнавальної мети;
- пошук і виділення необхідної інформації; застосування методів інформаційного пошуку, в тому числі за допомогою комп'ютерних засобів;
- структурування знань;
- усвідомлене і довільне побудова мовного висловлювання в усній і письмовій формі;
- вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;

- рефлексія способів і умов дії, контроль і оцінка процесу і результатів діяльності;
- смислове читання; розуміння і адекватна оцінка мови засобів масової інформації;
- постановка і формулювання проблеми, самостійне створення алгоритмів діяльності при вирішенні проблем творчого і пошукового характеру.

Комунікативні універсальні навчальні дії забезпечують соціальну компетентність і врахування позиції інших людей, партнера по спілкуванню або діяльності, вміння слухати і вступати в діалог; брати участь у колективному обговоренні проблем; інтегруватися в групу однолітків і будувати продуктивну взаємодію і співробітництво з однолітками і дорослими. Видами комунікативних дій є:

- планування навчального співробітництва з викладачем і однолітками - визначення цілей, функцій учасників, способів взаємодії;
- постановка питань - ініціативне співробітництво в пошуку і зборі інформації;
- вирішення конфліктів - виявлення проблеми, пошук і оцінка альтернативних способів вирішення конфлікту, прийняття рішення і його реалізація;
- управління поведінкою партнера - контроль, корекція, оцінка дій партнера;
- вміння з достатньою повнотою і точністю виражати свою думку відповідно до завдань і умов комунікації.
- 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 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 в самостійну роботу слід включати:

- Перемінний біг – із різною швидкістю по дистанції. 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.
- Інтервальний метод заснований на тому, що одноразове виконання бігової вправи здійснюється у біляграничному режимі, але недовго [1].

4 В основній частині заняття застосовувати кейс-технології, ігровий та змагальний методи, інтерактивні методи навчання, метод колового тренування.

5 В заключній частині виконується ходьба та легкий біг для розслаблення всіх працюючих м'язів та відновлення кардіо-респіраторної системи [2].

## Анкета

Тема дослідження «*Особливості застосування сучасної методики легкої атлетики для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 10-11 класів*»

1. Чи відповідають уроки фізичної культури Вашім потребам?
  - а) повністю відповідають; б) частково відповідають; в) взагалі не відповідають.
2. Де краще проводити уроки фізичної культури з легкої атлетики?
  - а) на спортивному майданчику; б) у спортивній залі; в) немає значення.
3. Що Вам не подобається в проведенні уроків фізичної культури?
  - а) необхідність приносити з собою і переодягатися в спортивну форму; б) застосування одноманітних вправ;
  - в) необхідність проявляти вольові зусилля (виконувати те, що не хочеться);
  - г) відсутність можливості проведення гігієнічних процедур (прийняти душ).

Чи близька тобі ця тема (так/ні)?
4. Які мотиви підвищують Ваш інтерес до уроків фізичної культури з легкої атлетики?
  - а) Ігровий і змагальний методи;
  - б) Колове тренування;
  - в) Присутність улюблених видів вправ на уроці;
  - г) Кейс-технології;
  - д) Відсутні мотиви;
  - е) Інші мотиви \_\_\_\_\_
5. Чи знаєте Ви що таке метод-кейсів?
  - а) так; б) ні; в) не знаю.
6. Хотіли б Ви, щоб на уроках фізичної культури застосовувався метод-кейсів?
  - а) так; б) ні; в) не знаю.

**Додаток В**

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	

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 зігнутих руках, (хв)	0,26±0,04	0,40±0,06
		p>0,05	
5	Координація – човниковий біг, (с)	10,46±1,56	9,98±0,70
		p<0,05	

## Кейсові технології.

### Ситуація № 1

На уроці з легкої атлетики ми розділили учнів (групу) на дві команди, рівні по силам. Обидві команди показували хороші результати, і бажання якомога скоріше виконати завдання за своїх суперників.

Після невеликого проміжку часу, одна з команд почала лідирувати, і перевага в рахунку збільшувалась. Тоді команда учнів, що програє почала звинувачувати одного з учнів, який зазвичай показував хороший результат і непогано виконував завдання. Вони звинувачували його в тому, що при виконанні естафети учень не оббіг дві фішки коли повертався. Так тривало до тих пір поки не закінчився час змагання. Команда учнів, що програла була дуже незадоволена програшем і звинувачували в цьому Анатолія. Хлопець і сам не зрозумів чому так сталося, але конфлікту вже було не уникнути. Тоді ми пояснили учням, що це всього лише змагання, де програш - це не завжди погано, а лише привід виступити краще в наступний раз.

На наступний урок, після активної розминки, ми розділили учнів по парах, а з Анатолієм поставили найбільш здібного легкоатлета, який в потрібний момент міг підказати, як найбільш правильно здійснювати ту чи іншу дію, а саме правильно передати естафетну паличку.

Для роботи в парах були продемонстровані вправи для подальшого їх виконання учнями.



**Додаток Д****Колективно-групове навчання****Навчаючи – вчуся**

Цей метод надасть учням можливість взяти участь у навчанні та передачі набутих навичок (знань) своїм однокласникам.

Порядок організації роботи:

Після того як вчитель роздасть учням картки із завданням, слід ознайомитися з інформацією, що міститься на них.

Якщо учню щось незрозуміле, слід запитати про це у вчителя, перевіривши, чи правильно він розуміє інформацію.

Учень ознайомлює зі своєю інформацією у доступній формі інших однокласників.

Слід говорити тільки з однією особою. Переказавши їй свою інформацію, та уважно вислухавши інформацію від неї;

Коли час виконання вправи сплине, учні показують завдання (вправу) у спортзалі (спортивному майданчику), про що вони дізналися від інших.

**ДОДАТОК Е****Коло ідей**

Цей метод є ефективним щодо вирішення гострих суперечливих питань і корисним для створення списку ідей. Цей метод дозволяє залучити усіх студентів до дискусії. Він добрий, коли відбувається загально групове обговорення питання або виступають доповідачі від малих груп.

Метою методу є залучення всіх до обговорення поставленого питання. Він дозволяє уникнути ситуації, коли перша група, що, виступає, подає всю інформацію з проблеми.

Порядок проведення:

- вчитель висуває дискусійне питання та пропонує обговорити його в кожній групі;

- після того як вичерпався час на обговорення, кожна група, представляє лише один аспект того, що ви обговорювали;
- групи висловлюються по черзі (по колу), поки не буде вичерпано всі відповіді;
- під час обговорення теми складається список зазначених ідей (які можна використовувати на уроках фізичної культури).

Цей метод можна застосовувати й при створенні списку ідей.

Учні подають по черзі по одній ідеї.

Цей метод є ефективним також під час вирішення гострих проблем. Вчитель збирає усі відповіді і складає список зазначених у них ідей або починає дискусію, користуючись інформацією з карток.