



УДК 796.011.3

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-6\(201\)-82-87](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-6(201)-82-87)

Біліченко Олена  
Кравченко Анастасія  
Лошицька Тамара  
Скирта Олег

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0001-8096-9695>

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-1672-5634>

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-2361-3307>

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-6881-2983>

## ВИКОРИСТАННЯ ПОПУЛЯРНИХ РУХОВИХ ПРОГРАМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РЕЙТИНГУ ТА ЯКОСТІ УРОКУ ФІЗКУЛЬТУРИ У ШКОЛІ

- A** Розглянуто проблему підвищення мотивації до уроків фізкультури, підвищення їх якості та оздоровчого впливу на організм школярів. Метою роботи є дослідження ефективності включення елементів популярних рухових програм до змісту уроку фізкультури, їх вплив на рейтинг уроку та його моторну щільність. Методом анонімного анкетування вивчено ставлення учнів до уроку фізкультури до та після експерименту. Аналіз робочих журналів учителів фізкультури дав змогу порівняти відвідуваність уроків фізкультури до та після інновацій у його змісті. Дослідження проведено у загальноосвітній школі №2 м. Кременчука Полтавської області. Основними методами дослідження є педагогічний аналіз уроку (хронометраж), анкетування та опитування, пульсометрія.

**Ключові слова:** учні; урок; засоби; рухова програма; елементи; мотивація; оцінка; аналіз

- S** *Bilichenko Olena, Kravchenko Anastasiya, Loshytska Tamara, Skyrta Oleh. Use of popular movement programs as a means of improving rating and quality of physical education lesson at school.*

*The article presents the problem of increasing motivation for physical education lessons, improving their quality and health effects on the body of schoolchildren.*

*The work studies the effectiveness of elements of popular motor programs after their inclusion in the content of a physical education lesson. As well as their impact on the lesson rating and its motor density. The attitude of schoolchildren to the physical education lesson before and after the experiment was studied by the method of the anonymous questionnaire. The analysis of working journals of physical education teachers made it possible to compare the attendance of physical education lessons before and after innovations in its content. The research was conducted in secondary school №2 in Kremenchuk, Poltava region. The main research methods were the following: pedagogical analysis of the lesson (timing), questionnaires and surveys, heart rate.*

**Key words:** schoolchildren; lesson; means; movement program; elements; motivation; assessment; analysis

**Біліченко Олена Олександрівна**, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, старша викладачка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Україна

**Bilichenko Olena**, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior Lecturer, Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

**E-mail:** [bilichenko.elena67@gmail.com](mailto:bilichenko.elena67@gmail.com)

**Кравченко Анастасія Олександрівна**, директорка, фітнес-студія «WOW Fitness», м. Кременчук, Україна

**Kravchenko Anastasiya**, director, fitness studios «WOW Fitness», Kremenchuk, Ukraine

**E-mail:** [krav25a@gmail.com](mailto:krav25a@gmail.com)

**Лошицька Тамара Іванівна**, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка кафедри людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Україна

**Loshytska Tamara**, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

**E-mail:** [Toma-68@bigmir.net](mailto:Toma-68@bigmir.net)

**Скирта Олег Сергійович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Україна

**Skyrta Oleh**, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior Lecturer, Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

**E-mail:** [skgermes@i.ua](mailto:skgermes@i.ua)

**Актуальність проблеми.** Питання ефективного проведення уроку фізичної культури у вирішенні освітніх та оздоровчих завдань у кожній українській школі звучить досить злободенно. І тому існує необхідність перегляду його змісту, ретельної та сумлінної підготовки до нього, а особливо до його організації та проведення.

Урок фізичної культури покладає велику відповідальність на вчителя, як дуже специфічний вид діяльності педагога, і вимагає особливої уваги до себе.

Із упровадженням у закладах загальної середньої освіти новітніх технологій сучасні вчителі мають опанувати глибокими методологічними знаннями, володіти низкою професійних умінь і здатностей розв'язувати типові й нетипові педагогічні завдання і ситуації.

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** «Фізкультура не сильно еволюціонувала за часи незалежності, хоча покоління та ситуація навколо змінилися разюче. Уроки фізкультури залишилися обов'язковими, але до нових реалій вони часто не пристосовані», – зазначає експерт Роман Гребя.

Уроки фізичної культури в школі нарівні з іншими дисциплінами є відмінним інструментом для всебічного розвитку дитини. Це єдиний урок у переліку шкільних предметів, який забезпечує практичне вирішення оздоровчих завдань, забезпечує фізіологічно необхідні обсяги рухової активності, слугує для зняття розумової втоми та психоемоційної напруги учнів [2; 3; 6]. Але при цьому, в процесі навчання – від 1 до 11 класу – урок втрачає свою популярність у рейтингу шкільних уроків.

За спостереженнями експертів, часто вчителі не можуть провести повноцінний, цікавий урок через брак інвентарю. Потужна група експертів вказує на те, що на уроках фізкультури недостатньо кардіотренувань, не тренується витривалість. Пропонується недостатня кількість вправ для розвитку гнучкості, недостатньо нових вправ, які є умовою розвитку спритності. Але головна причина падіння рейтингу уроку фізкультури – не культивується індивідуальний підхід, не враховується інтерес учнів до тих чи інших рухових програм. Відсутні елементи популярних танцювальних програм тощо. Так, за опитуванням учнів старших класів, дівчата, а часто – й хлопці, на уроці фізкультури, перш за все, прагнуть займатись фіт-

несом, приводити своє тіло у відповідність до сучасних канонів [8].

Усі ці чинники змушують до неперервного оновлення змісту уроку, його відповідності запитам часу, здатності забезпечувати вирішення оздоровчих завдань. Це й відноситься до невирішених проблем, яким присвячено основний зміст нашої роботи.

Виходячи із вищесказаного, нашою **метою** є дослідження ефективності включення елементів популярних рухових програм до змісту уроку фізкультури, їх вплив на рейтинг уроку та його моторну щільність.

Задля досягнення мети, ми запланували вирішення низки завдань, зокрема:

- вивчити стан питання за даними науково-методичної літератури;

- виділити у тижневому розкладі уроків фізкультури місце експериментального – рекреаційного – уроку з елементами табати та інших рухових програм, розробити плани-конспекти рекреаційних уроків, упровадити їх в освітній процес;

- дослідити низку показників (рейтинг уроку, оцінку року учнями, кількість пропусків тощо) до та після експерименту, розрахувати моторну та загальну щільність уроку до та після експерименту, оцінити динаміку.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Враховуючи побажання учнів, рекомендації сучасних дослідників, учителів-новаторів [2; 5; 6], нами було розроблено серію експериментальних уроків фізкультури для учнів 10–11 класів. При їх розробленні враховувались особливості матеріально-технічної бази школи: кількість місць для занять, інвентар. Експериментальна програма розроблялась за активної участі шкільного вчителя фізкультури. Згідно з розкладом у старших класах є 3 уроки фізкультури на тиждень.

Відповідно до рекомендацій учителів-новаторів і лікарів, один із трьох уроків фізкультури має носити виключно рекреаційний характер. Відсутність видів уроків за напрямами – рекреаційні, відновлювальні, дослідницькі тощо – вважається однією із проблем навчання, яку планується вирішити в освітньому просторі найближчим часом [2; 3].

Кожної п'ятниці протягом місяця нами запроваджено проведення таких уроків (табл. 1, 2):

Таблиця 1

План-конспект традиційного уроку фізкультури (скорочений варіант)

Частина уроку	Зміст вправ	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча	йога (суглобова гімнастика), танцювальна аеробіка або фітболаеробіка	3–5 вправ По 3–4 танц. зв'язки	Музичний супровід обов'язковий
Основна	Технічні та тактичні вправи з баскетболу		
Заключна	Стретчинг, йога	3–4 вправи	Повне дихання йогів – пранаяма

**План-конспект експериментально-рекреаційного уроку фізкультури  
(скорочений варіант)**

Частина уроку	Зміст вправ	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча 8–10 хв.	Шикування, пульсометрія, постановка завдань. Розминка: вправи із хатха-йоги. Пояснення технології та організації табати		Виміряти пульс до навантаження
Основна, 30–35 хв.	Табата – високоінтенсивне інтервальне кардіотренування. Інтервал роботи – 20 с. Інтервал відпочинку – 10 с. 1 блок – 8 інтервалів роботи та відпочинку = 4 хв. 8 блоків.	Інтервал роботи – 20 с. Інтервал відпочинку – 10 с. 1 блок – 8 інтерв. роботи та відпоч. = 4 хв.	Інвентар: м'ячі набивні – 4 шт; коврики гімнастичні – 8 шт; фідболи – 4 шт; еластичні фітнес-стрічки – 8 шт.
Заключна, 5–7 хв.	Вправи на відновлення темпу дихання, стретчинг	2–3 вправи, 3–4 вправи	Фронтальний метод. Контроль ЧСС на останній хвилині

Для цього використали найпопулярніші фітнес-програми – Tabata, Yoga, stretching, які пропонують учителі-новатори [7; 4]. Заняття тривало 45 хв. Заклучні 5–7 хвилин на кожному занятті були присвячені розвитку гнучкості шляхом упровадження вправ із стретчингу. Оцінки на цьому уроці не ставились, але завдання уроку (в основному – одоровчі та розвиток фізичних якостей) ставились і вирішувались. Зокрема:

- освітні – шляхом засвоєння комплексів фітнес-програм;
- одоровчі – через розвиток загальної витривалості, одоровчий вплив на серцево-судинну, дихальну системи та опорно-руховий апарат;
- виховні – через формування потреби у регулярних заняттях і позитивного ставлення до уроку фізкультури.

Після впровадження програми протягом 1 місяця було проведено повторне анонімне анкетування. Ключове питання: чи вплинули на *якість* уроку (щільність, пульсометрія) та *ставлення* до нього (оцінка з позиції учнів, відвідуваність тощо) застосовані експериментальні, організаційні та методичні прийоми?

Табата – високоінтенсивне інтервальне кардіотренування. *Табата – це багато повторів однієї вправи у дуже швидкому темпі за короткий проміжок часу. Сама система тренувань названа на честь її винахідника доктора Ізумі Табата.*

Найтипівіша схема тренувань табата складає вісім повторів однієї вправи, а саме – 20 секунд інтенсивного навантаження + 10 секунд перерви. Сумарний час тренування у блоці – 4 хв. Таку схему тренувань у сфері фітнесу ще називають «*протоколом табата*».

Зазвичай для тренувань табата використовують багатофункціональні вправи, тобто ті, що задіюють якомога

більше м'язових груп. Наприклад, «бьорпі» чи будь-яка «планка в динаміці» (підйом – опускання на передпліччя), також це можуть бути й різноманітні варіації присідань, згинань і розгинань рук в упорі, скручувань чи навіть стрибків на скакалці, фідболи тощо. Заняття буде тим цікавішим, чим більше вправ та інвентарю задіяно в табаті.

Найбільшою перевагою і потужним мотиватором цієї системи тренувань є те, що вона допомагає швидко худнути: обмін речовин пришвидшується до максимуму, і жирова маса спалюється в рази швидше, ніж при звичайних тренуваннях. А також це – економія часу та підтягнуте тіло за короткий проміжок часу, тобто, швидкий видимий ефект, звичайно, за умови ефективного виконання вправ та їх раціонального планування. Ця інформація була доведена до відома учнів на початку експерименту і прийнята ними неоднозначно.

Педагогічний аналіз було проведено за загальноприйнятною процедурою. Заради чистоти експерименту, нами зроблено педагогічний аналіз не рекреаційного, а *традиційного* за структурою та змістом уроку фізкультури, куди лише *частково* було введено елементи сучасних фітнес-програм. До аналізу було використано передостанній урок місяця.

У рамках педагогічного аналізу уроку було проведено хронометраж уроку і виявлено, що на *традиційному* уроці сума раціонально використаного часу – загальна щільність – становила 43 хв, часу, коли учні рухались (моторна щільність) – 38 хв. На *рекреаційному* уроці ці показники становили відповідно 43 і 42 хв. Отже, загальна щільність обох уроків становила 95,5 % (43 хв). Моторна щільність становила відповідно – 60 і 84 %.

Порівняльний аналіз цих показників на традиційних уроках до та після експерименту представлено на *рис. 1*:

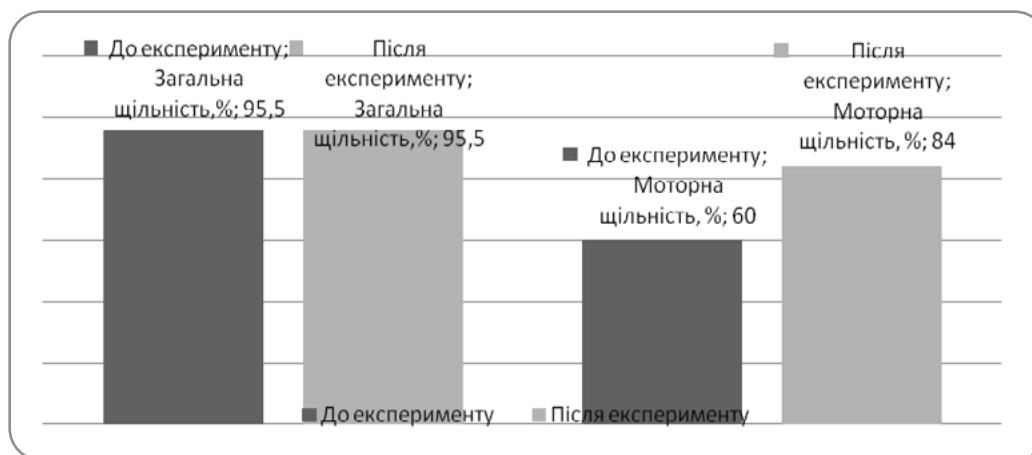


Рис. 1. Показники щільності уроку до та після експерименту

Причиною досить суттєвої відмінності у показниках моторної щільності є чітко регламентована кількість часу на показ і пояснення вправ. Зауважимо одразу, що це вимагає ретельної й попередньої підготовки вчителя до такого уроку (роботу над професійною термінологією, технікою показу вправ тощо) [4].

Одним із предметів дослідження був вміст кисню у крові. В умовах пандемії цю процедуру вважаємо доцільною

і проводимо перед початком уроку, на вході до спортивної зали. Межею норми та патології є показник 92%. Якщо він менше 92% (недостатнє насичення крові киснем), то це може свідчити про недостатню рухову активність або про наявність чи маніфестацію захворювання дихальної системи. У здорових і фізично активних людей цей показник сягає 99–100%. Результати нашого дослідження та динаміки показників вмісту кисню та ЧСС представлено в *табл. 3*:

Таблиця 3

**Динаміка показників вмісту кисню в організмі та ЧСС протягом експерименту**

Показник	Вміст кисню, %	ЧСС, уд/хв
До експерименту, x	93,3 ± 2,12	82,4±7,52
Після експерименту, x	98,8± 3,06	77,5± 6,70
Різниця, Δx	5,5	4,9

Враховуючи, що всі організаційно-методичні заходи, що відбуваються у ракурсі шкільних реформ, орієнтовані, в першу чергу, на учня, його активну позицію у навчанні, оцінку експериментальних упроваджень ми почали саме з вивчення думок і ставлення до уроку учнів.

Отже, за оцінками наших досліджуваних, експериментальні уроки викликали у них втричі більше позитивних відгуків, аніж традиційні – 34 проти 11, кількість jednoznacно негативних оцінок «Ні, урок не подобається» скоротилася майже у 5 разів – 4 проти 19 (*рис. 2*):

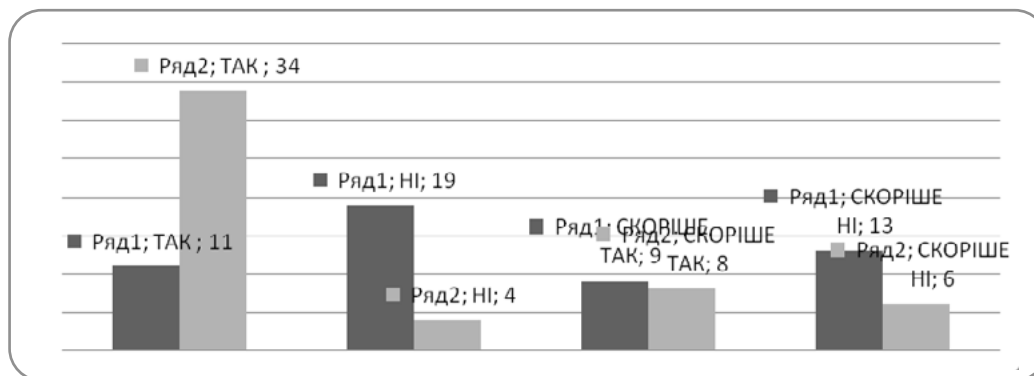


Рис. 2. Розподіл відповідей учнів на запитання: «Чи подобається вам урок фізкультури?» до та після впровадження протоколу «табата»

Як наслідок, за умови збільшення кількості учнів із позитивним ставленням до уроку фізкультури, завжди змінюється кількість пропусків занять. Наш випадок не є винят-

ковим: кількість учнів, які не пропустили жодного уроку фізкультури протягом місяця, зростає з 4 до 11, а тих, хто мав по 3–4 пропуски – зменшилася з 9 до 2 учнів (рис. 3):

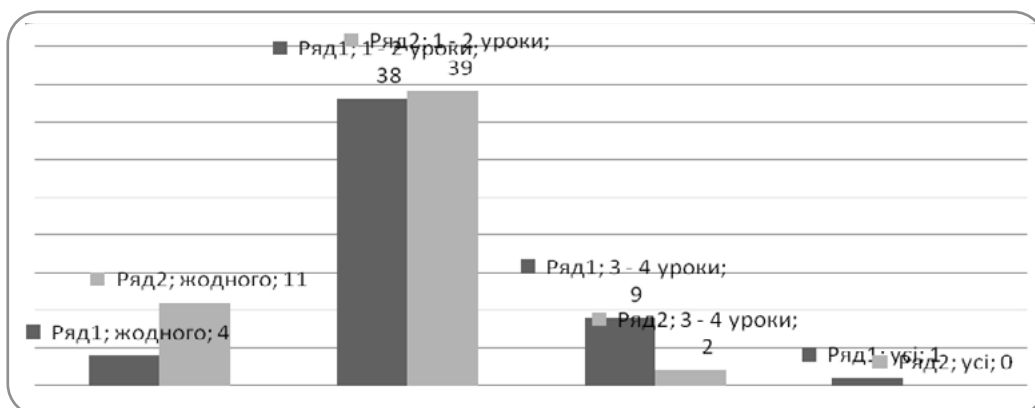


Рис. 3. Динаміка пропусків занять протягом 1 місяця

Цей показник підтвердив готовність учнів змінити ставлення до уроку за умови зміни його змісту.

У якості наступної оцінки ефективності експериментальних запроваджень може слугувати опитування учнів щодо бажаної кількості уроків фізкультури

на тиждень. Кількість учнів, які хотіли б мати 3 уроки ФК у розкладі зростає з 16 до 38, в основному – за рахунок учнів, яких цілком задовольняло б 2 уроки на тиждень і тих, хто взагалі не хотів мати цей урок у розкладі (рис. 4):

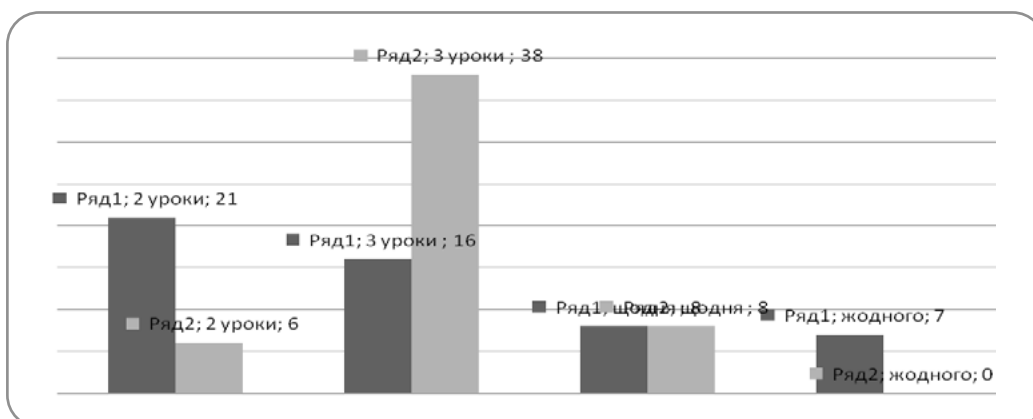


Рис. 4. Динаміка побажань учнів щодо кількості уроків фізкультури

Суттєво змінилась структура мотиваційної сфери старшокласників. Якщо до експерименту основна маса (23 учні) відвідували урок переважно заради оцінки, то після експерименту мотиви учнів розподілилися між «цікаво на уроці», бажанням навчитися нових вправ, зара-

ди рухової активності та гарної фігури. Усе це свідчить про те, що віра у дієвість фізичних вправ стосовно названих чинників в учнів зростає. Одночасно знизився рейтинг мотиву «поліпшити фізичну підготовленість» (рис. 5):

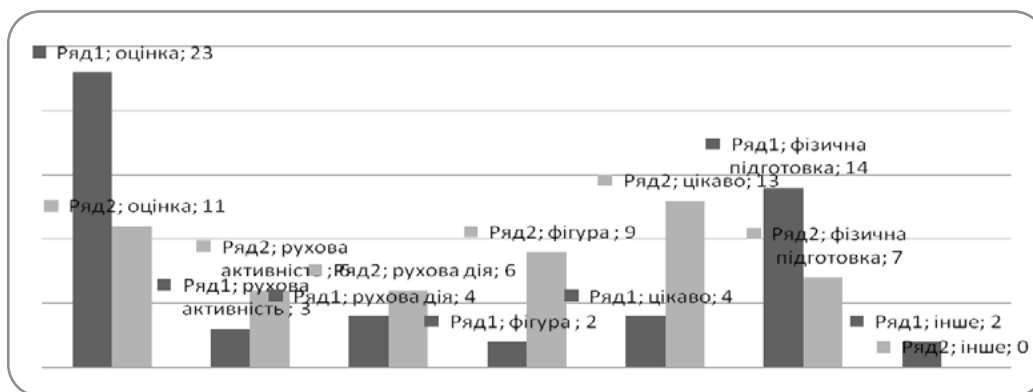


Рис. 5. Динаміка мотивів, що спонукають учнів відвідувати уроки ФК

Тут, на нашу думку, потрібно посилити просвітницьку роботу, адже фізична досконалість тіла (фігура) та фізична підготовленість мають міцну пряму кореляційну залежність.

Принциповим для нас було вивчення ставлення учнів

до новаторських рекреаційних уроків, де передбачалося емоційне, психічне та фізичне «розвантаження» від усіх складників освітнього процесу. На рис. 6 представлено, яким чином розподілилося ставлення до традиційних і рекреаційних уроків:

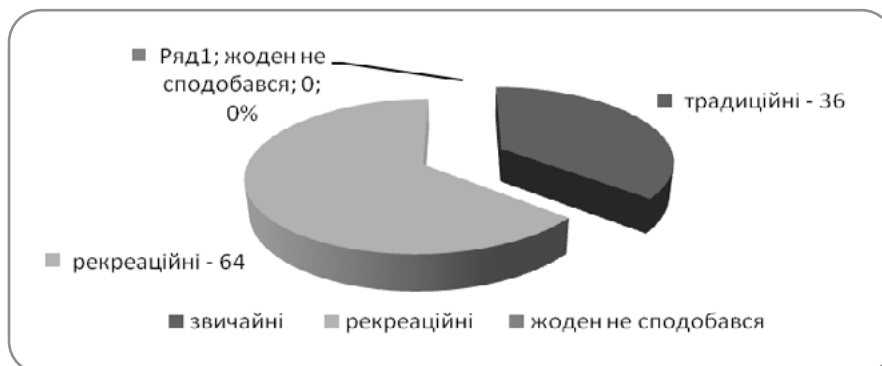


Рис. 6. Структура групи за симпатіями до різних за спрямуванням уроків фізкультури

Більше позитивних емоцій викликали рекреаційні уроки. Задоволення учнів викликав не лише «розвантажувальний» зміст, а й музичний супровід, новизна програми уроку (зміст), інтервальний метод роботи, фізичний ефект – активне потовиділення.

**Висновки.** За усіма представленими вище критеріями, що витікають із опитування (суб'єктивної оцінки учнів), експериментальні уроки фізкультури можна вважати вдалимими і такими, що можуть бути впроваджені у практику шкільного фізичного виховання.

Загальним же висновком до роботи може слугувати думка експерта Катерини Білоруської, президента Міжнародного благодійного фонду Parimatch Foundation: «... у першу чергу, потрібно дати вчителям можливість отримувати якісне та безкоштовне підвищення кваліфікації, дати їм нові методики, інструментарій, сучасний інвентар. Показати, що вчителю фізкультури теж потрібно розвиватися» [8].

**Подальші дослідження** планується присвятити вивченню рівня резистентності до застудних захворювань в учнів із різними рівнями рухової активності та відвідуваності уроків фізкультури.

#### Список використаних джерел

1. Атрофія фізкультури. URL: <http://news.if.ua>.
2. Нова фізична культура в Новій українській школі. URL: <http://mihrono.at.ua/publ>.

3. НУШ. Учителям фізкультури. URL: <http://liyalno1.blogspot.com/2018/06/blog-post.html>.
4. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Т. Ю. Крутевич. Киев : Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 377 с.
5. Урок фізкультури чи фізичне безкультур'я. *Голос України*. 2011. 29 листоп.
6. Червоножка В. Уроки фізкультури: Україна в заручниках сама в себе. *Дзеркало тижня. Україна*. 2008. 25 листоп.
7. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2009. 20 с.
8. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими. URL: <https://lifepravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/>.

#### References

1. *Atrofia fizykultury [Atrophy of physical education]*. Retrieved from <http://news.if.ua> [in Ukrainian].
2. *Nova fizychna kultura v Novii ukrainski shkoli [New physical culture in the New Ukrainian school]*. Retrieved from <http://mihrono.at.ua/publ> [in Ukrainian].
3. *NUSh. Uchyteliyam fizykultury [NUS. Physical education teachers]*. Retrieved from <http://liyalno1.blogspot.com/2018/06/blog-post.html> [in Ukrainian].
4. Krutcevic, T. Iu. (Ed.). (2003). *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia [Theory and methodology of physical education]*: uchebnik (Vol. 2). Kiev: Olimpiiskaia literatura [in Russian].
5. *Urok fizykultury chy fizychno bezkultur'ia [Physical education lesson or physical education]*. (2011). *Holos Ukrainy [Voice of Ukraine]*, 29 lystop. [in Ukrainian].
6. Chervonozhka, V. (2008). *Uroky fizykultury: Ukraina v zaruchnykakh sama v sebe [Physical education lessons: Ukraine is hostage in itself]*. *Dzerkalo tyzhnia. Ukraina [Mirror of the week. Ukraine]*, 25 lystop. [in Ukrainian].
7. Shevtziv, U. S. (2009). *Tekhnolohiia vprovadzhennia ozdorovykh vydiv himnastyky u fizychno vykhovannia starshoklasnyts (na prykladi sheipinhu) [Technology of introduction of health-improving types of gymnastics in physical education of high school students (on the example of shaping)]*. (PhD diss.). Lviv [in Ukrainian].
8. *Fizykultura dlia pokolinnia Z: yak zrobyty uroky tsikavymy [Physical education for generation Z: how to make lessons interesting]*. Retrieved from <https://lifepravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/> [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції авторського оригіналу: 25.11.2021