

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧИХ ЗНАНЬ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу 411 групи
Спеціальності: 014.11 Середня
освіта (Фізична культура)
Сікоцинський Андрій
Олександрович
Керівник канд. пед наук, доцентка
Глухов І. Г.
Рецензент завідувач кафедри теорії
та методики виховання, психології
та інклюзивної освіти КВНЗ
«Херсонська академія неперервної
освіти» ХОР
Канд.пед.наук, доцент Моїсєв С.О.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження проблеми формування фізкультурно-оздоровчих знань дітей молодшого шкільного віку	6
1.1. Фізичне самовдосконалення та здоров'я як ціннісні орієнтації особистості.....	6
1.2. Фактори, що впливають на формування мотивації навчання школярів.....	10
1.3. Особливості застосування системи знань у сфері фізичної культури.....	12
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. Особливості формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів	16
2.1. Застосування флеш-карток у фізичній культурі НУШ.....	16
2.2. Результати дослідження сформованості фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів.....	20
Висновки до розділу 2	23
ВИСНОВКИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	26
ДОДАТКИ	30
Додаток А.....	31
Додаток Б.....	37

ВСТУП

Актуальність. В усі періоди людського буття здоров'я було важливою складовою активного життя і благополуччя. Однак сучасний стан соціально-економічних процесів, масова глобалізація та діджиталізація, екологічні проблеми та виклики середовища призвели до виникнення ряду актуальних проблем, які негативно впливають на здоров'я людини.

Основними факторами, що негативно впливають на здоров'я є низька рухова активність з одного боку та значні інтелектуальні й психічні перенавантаження, що сприяють зниженню імунітету в цілому; виникнення та розповсюдження захворювань таких як СНІД, Covid-19, серцево-судинні, онкологічні, венеричні та інші. Все це обумовлює негативні тенденції в якості життя та демографічній ситуації в цілому.

Ще одним фактором негативного впливу на здоров'я є власне пасивне ставлення до нього. Лише свідоме та активне ставлення людини до власного здоров'я обумовить позитивні зміни.

Саме означена проблематика відображає необхідність пошуку нових шляхів формування ціннісного ставлення до здоров'я саме з дитинства, консолідації суспільства на шляху зміцнення індивідуального здоров'я, формування широкого спектру знань щодо загальної та гігієнічної культури здоров'я та інше.

Проблемою формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів займались Васічкина О., Бойченко Т., Солопчук М., Яременко О. та ін.

В контексті нашого дослідження, культуру здоров'я ми розглядаємо як «комплекс теоретичних знань про чинники, що сприяють здоров'ю, а також грамотне застосування в повсякденному житті принципів активної стабілізації здоров'я, тобто оздоровлення».

Важливого значення у формуванні фізкультурно-оздоровчих знань, які є базисом культури здорового способу життя, є заклади загальної середньої освіти. Однак, практика використання здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі не досить розповсюджена.

Виходячи з вище означеного, актуальність нашого дослідження з формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів обумовлена необхідністю пошуку новітніх підходів до оновлення змісту та методів його використання в освітньому процесі.

Об'єкт дослідження - фізкультурно-оздоровча діяльність закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження - процес формування фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів з використанням флеш-карток.

Мета – проаналізувати ефективність формування фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів за допомогою флеш-карток.

Відповідно до мети нами було визначено наступні **завдання**:

1. Визначити особливості формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів.
2. Охарактеризувати флеш-картки як один з новітніх підходів у формуванні фізкультурно-оздоровчих знань школярів.
3. Визначити ефективність використання флеш-карток у формуванні фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів.

Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувались наступні **методи**:

- аналіз науково-методичної літератури,
- спостереження,
- анкетування,
- методи математичної статистики.

Теоретична та практична значимість дослідження полягає в тому у виявленні можливостей використання флеш-карток в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти на шляху формування організаційно-фізкультурно-оздоровчих знань.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи складає 25 сторінок. Список використаних джерел налічує 23 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗНАНЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Фізичне самовдосконалення та здоров'я як ціннісні орієнтації особистості

«Здоров'ям людини є стан повного фізичного, ментального і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних вад».

Дане визначення обумовлює два підходи до видів здоров'я:

1. Здоров'я об'єктивне - відсутність хвороб;
2. Здоров'я суб'єктивне - фізичне, соціальне і душевне благополуччя.

За визначенням дослідників, благополуччя встановлює гармонію між здібностями, потребами, очікуваннями людини і вимогами, що пред'являються до нього соціумом.

Визначають три рівні здоров'я: фізичне, ментальне і соціальне. Здорова людина гармонійно поєднує всі ці рівні.

Кожна людина має свій власний потенціал здоров'я. Даний потенціал реалізується з урахуванням індивідуальних особливостей людини та соціальних умов життєдіяльності. Між станом повного здоров'я та хворобою існує перехідний стан неповного здоров'я.

Здоров'я людини багато в чому обумовлене поняттям здоровий спосіб життя, який характеризується комплексом понять, правил та дій, які сприяють захисту людини від хвороби. В основу здорового способу життя покладений принцип індивідуальної відповідальності людини за власне здоров'я.

Саме тому необхідно з самого дитинства формувати здоров'язбережувальні компетентності дітей на основі знань, вмінь та навичок з основ здорового способу життя.

Кожного дня молодший школяр стикається з певними викликами в школі, такими як емоційна напруженість, надмірні враження, підвищена відповідальність, нерациональна організація режимних моментів, недостатнє або неправильне харчування та інше.

Саме тому формування знань про здоров'я має передбачати наступні положення:

- знання основних складових та ознак здоров'я;
- знання умов збереження та зміцнення здоров'я;
- вміння та навички використання знань на практиці;
- сформованість інтересу та мотивації підтримки здоров'я, ведення здорового способу життя.

З огляду на це, в освітньому процесі необхідно використовувати кожен можливість щодо формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я та умов його підтримки.

Тому це обумовлює пошук принципів та прийомів та новітніх методів роботи які будуть доповнювати традиційні освітні технології і сприяти формуванню здорового способу життя школярів.

Новітні методи формування фізкультурно-оздоровчих знань мають сприяти створенню освітнього здоров'язберігаючого простору, який фізично, психічно та соціально комфортний для молодших школярів.



Рис. 1.1. Складові здоров'язберігаючого простору

Ця мета взаємопов'язана з основною метою освітнього процесу – формування вміння мислити, необхідних особистісних якостей, вміння самореалізуватися, бути творчою особистістю готовою до майбутнього життя.

Важливого значення у формуванні фізкультурно-оздоровчих знань відіграють здоров'язбережувальної технології, основними компонентами яких є:

- аксіологічний – розуміння значення та цінності здоров'я, впевненість в необхідності вести здоровий спосіб життя, який сприяє досягненню життєвих особистісних цілей;

- гносеологічний - придбанням необхідних знань та вмінь, розкриття власних здібностей та можливостей, різних методів зміцнення організму;

- здоров'язбережувальний – система особистісних цінностей, які формують систему гігієнічних навичок, фізичної підготовки, догляду за собою та навколишнім середовищем;

– емоційно-вольовий – відображається у прояві емоційних і вольових складових.

Кожен компонент відіграє важливе значення. Однак загальною умовою для усіх компонентів щодо збереження здоров'я є позитивний емоційний стан, завдяки якому швидше закріплюються знання, формується бажання вести здоровий спосіб життя.

Реалізація даних компонентів припускає опанування різними способами діяльності, спрямованими на підвищення рухової активності, розвиток фізичних якостей, що сприяють підвищенню працездатності, формування гігієнічних навичок.

Означені компоненти можуть реалізовуватись не тільки у фізкультурній, а й у позакласній діяльності.

Аксіологічний компонент реалізується через взаємодію з учнями його такт, комунікативну взаємодію між учнями тощо.

Гносеологічний компонент реалізується під час формування в учнів культури навчальної праці.

Перевагами формування фізкультурно-оздоровчих знань в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти є:

- планування завдань на основі їх здоров'явідповідності;
- єдиний підхід до питань збереження та зміцнення здоров'я кожної дитини;
- формування оптимального режиму дня згідно норм навантажень;
- вибір найбільш ефективних засобів та методів;
- створення освітнього середовища з творчою атмосферою, що попереджає емоційне вигорання вчителів та порушення емоційного стану учнів;
- забезпечення взаємодії з батьками;

- зміцнення оздоровчих характеристик освітнього середовища дитини;
- залучення до проблем освіти та здорового способу життя громадських та неосвітніх закладів.

Реалізація даних умов забезпечує включність школярів до здоров'язбережувального середовища, обумовлює різноманітність змісту навчального матеріалу, форм та методів навчання, чинників впливу на особистість дитини, її компетентності, сприяє формуванню сімейної фізичної культури та здорового способу життя.

1.2. Фактори, що впливають на формування мотивації навчання школярів

Дослідження багатьох авторів показують, що емоційна сфера дітей не розвивається сама по собі, а напряду залежить від діяльності дитини та її мотивації. Емоції відображають залежність між мотивами та можливостями успіху для їх реалізації. Таким чином емоції впливають на всі сфери діяльності дитини, у тому числі й навчальної. Значення емоцій зростає, якщо вони виникають не тільки під час діяльності, але й перед нею. Що готує та налаштовує дитину на майбутню діяльність. Це обумовлює взаємозв'язок емоцій та діяльності – емоції залежать від діяльності та роблять на неї прямий вплив.

Найбільший прояв емоцій спостерігається в діяльності, де є конкретний мотив. Емоції досягнення успіху чи поразки більш сильно виражаються та проявляються в діяльності.

Освітній процес завжди супроводжується певними емоціями та переживаннями. Дані емоції формують психоемоційний клімат та виховний простір, який необхідний для формування мотивації:

1. Позитивні емоції, що виникають під час перебуванням у закладі загальної середньої освіти. Дані емоції є позитивними лише за умови злагодженої роботи усього колективу, взаємозв'язку педагогів з батьками та інше.

2. Позитивні емоції, які виникають під час спілкування школярів один з одним, з вчителями, участь в різноманітних заходах класу та школи, причетність до різних справ.

Дані емоції формують відчуття престижності та значимості освітнього процесу, що сприяє пошуку нових підходів до його розвитку та удосконалення, до самоосвіти.

3. Емоції, які обумовленні розумінням учнями власних можливостей у досягненні результату, подоланні труднощів та інше. Це емоції від досягнення успіху. Це переконує учнів у власних можливостях та створює позитивну емоційну атмосферу заняття.

4. Емоції від опанування новим матеріалом. Які обумовлені новизною, цікавістю, проявами допитливості учнів, певною складністю. Ці емоції сприяють формуванню стійкого емоційно-пізнавального ставлення до предмета, що вивчається.

5. Позитивні емоції, що виникають при самоосвіті.

Сукупність усіх наведених емоцій утворюють певний емоційний комфорт при навчанні, що сприяє формуванню високої мотивації.

Існує декілька типів відношення до навчання: негативне, нейтральне, позитивне, дуже позитивне.

Негативне відношення дітей до освітнього процесу характеризується: нестабільністю мотивів, коли вони вичерпуються інтересом до результату; відсутня ініціативність, не сформовані вміння переборювати труднощі та ін.

При позитивному відношенні дітей до навчання спостерігаються прояви допитливості, інтересу, виокремлення одних навчальних предметів над іншими, розуміння завдань, поставлених вчителем.

При усвідомленому відношенні дітей до навчання, мотивація проявляється у постановці нових завдань; осмисленням співвідношення мотивів і цілей.

При відповідальному відношенні дітей до навчання мотивація проявляється стійкістю мотиваційної сфери, збалансованістю між мотивами, наявністю вмінь ставити завдання та вирішувати їх, умінням долати перешкоди на шляху до мети.

1.3. Особливості застосування системи знань у сфері фізичної культури

Вивчення фізичної культури в закладах загальної середньої освіти відіграє дуже важливого значення. Даний предмет спрямований не тільки на формування вмінь та навичок, розвиток фізичної підготовленості та й вирішення інших освітніх завдань, але й формує певні знання з основ здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту та інше, що представлено у розділі «Теоретико-методичні знання».

Усі знання, отримані під час вивчення фізичної культури, учень може використовувати у повсякденному житті для зміцнення власного здоров'я, фізичної підготовки та задоволення інших фізкультурно-оздоровчих та спортивних потреб.

Теоретико-методичні знання в програмі з фізичної культури характеризуються обсягом матеріалу, що до неї входить, змістом та спрямованістю знань.

Однак, важливо пам'ятати, що перевагу необхідно надавати таким засобам та методам фізичного виховання, які одночасно з формуванням нових знань сприятимуть підвищенню рухової активності. Саме тому необхідно формувати у дітей взаємозв'язок та розуміння між змістом навчального матеріалу та завданнями практичної діяльності.

Форми та методи навчання, особливо подання теоретичного матеріалу, повинні відповідати індивідуальним особливостям учнів, їх психолого-педагогічному розвитку, завданням практичних завдань.

Зміст навчального матеріалу має бути цікавим та насиченим, стимулювати прагнення до самовдосконалення, формувати навички самоконтролю за фізичним станом та власним здоров'ям.

Особливості викладання навчальних предметів в початковій школі передбачає реалізацію міжпредметних зв'язків та проведення інтегрованих уроків з метою розширення знань та підвищення інтересу до занять фізичної культури. В процесі викладання також використовуються новітні підходи та різноманітні варіанти ігрової діяльності.

Формування теоретичних знань має спонукати дитину до самовиховання, саморозвитку та самовдосконалення.

Виділяють декілька етапів формування фізкультурно-оздоровчих знань та реалізації їх в освітньому процесі:

1. Зміст складається з опису фактів та понять. Формуються загальні поняття про фізичну культуру та спорт, здоровий спосіб життя. Накопичуються знання для подальшого узагальнення. Цей етап відповідає початковим етапам освітнього процесу.

2. Зміст складається з пояснень природних явищ та закономірностей. В контексті фізкультурно-оздоровчих знань вивчаються особливості фізичного виховання, його фізіологічні та психологічні особливості,

розглядаються засоби та методи формування рухових вмінь та навичок та інше.

3. Зміст розкриває певні моделі процесів, опановується сучасна термінологія. Під час викладання фізичної культури це реалізується у вигляді аналізу знань стосовно занять фізичною культурою та спортом, ведення здорового способу життя, самоконтролю під час занять фізичними вправами та інше.

4. Зміст заснований на інтеграції знань, дозволяє робити певні прогнози відносно різних явищ.

Виходячи з вищезначеного, серед основних напрямків та завдань формування й реалізації фізкультурно-оздоровчих знань можна виокремити:

- якісне засвоєння основних положень з фізичної культури та спорту, основ здорового способу життя;
- практична підготовка;
- опанування методами самовиховання, саморозвитку, самовдосконалення та самоконтролю;
- формування інтересу та стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом;
- формування вмінь складання та проведення малих форм фізичного виховання (ранкова гімнастика, вправи в режимі дня та інше), а також проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ, рухливих ігор та інше;
- активна участь у фізкультурно-оздоровчих заходах закладу загальної середньої освіти;
- розвиток особистісних якостей дітей;
- формування прагнення для поглиблення знань, вмінь та навичок в галузі фізичної культури.

Висновки до розділу 1.

Кожна людина має свій власний потенціал здоров'я. Даний потенціал реалізується з урахуванням індивідуальних особливостей людини та соціальних умов життєдіяльності. Формування знань про здоров'я передбачає наступні положення: знання основних складових та ознак здоров'я; знання умов збереження та зміцнення здоров'я; вміння та навички використання знань на практиці; сформованість інтересу та мотивації підтримки здоров'я, ведення здорового способу життя.

Новітні методи формування фізкультурно-оздоровчих знань мають сприяти створенню освітнього здоров'язберігаючого простору, який фізично, психічно та соціально комфортний для молодших школярів. Важливого значення у формуванні фізкультурно-оздоровчих знань відіграють здоров'язбережувальні технології, основними компонентами яких є: аксіологічний; гносеологічний; здоров'язбережувальний; емоційно-вольовий. Означені компоненти можуть реалізовуватись не тільки у фізкультурній, а й у позакласній діяльності. Реалізація даних умов забезпечує включність школярів до здоров'язбережувального середовища, обумовлює різноманітність змісту навчального матеріалу, форм та методів навчання.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗНАНЬ ШКОЛЯРІВ

2.1. Застосування флеш-карток у фізичній культурі НУШ

Досвід впровадження флеш-карток в освітній процес достатньо розповсюджений та сприяє швидкому засвоєванню інформації шляхом постійного інтенсивного повторення. При навчанні молодших школярів використовуються картки поєднані з рисунками. Використання таких карток підтримує певний рівень зацікавленості, так як наближений до формату ігрової діяльності.

Флеш-картки, за своєю сутністю, це набір невеликих карток, на обох сторонах яких розміщена інформація у вигляді слів, питань, малюнків, схем та інше. Тобто, на одному боці флеш-картки розміщене питання або завдання, а на іншому відповідь, пояснення чи дія, яку необхідно зробити. В педагогічній практиці флеш картки мають ще назву картки соробонки.

Отже, методика використання флеш-карток заснована на досить цікавому способі подання інформації, яка базується на питаннях та відповідях.

Існує декілька підходів до виготовлення флеш-карток. Перший з них, коли для виготовлення карток використовується папір однакового формату, куди друкується, пишеться або малюється певна інформація. В процесі оформлення карток бажано використовувати яскраві кольори для оформлення, що підвищить зацікавленість молодших школярів та сприяє формуванню позитивного емоційного фону.

Інший підхід полягає у складанні карток онлайн в інтернет-мережі, за допомогою різноманітних сайтів та програм. В програмах передбачена

можливість надрукувати текст та завдання, можна обрати певний шрифт, змінити колір, додати рисунки чи схеми. Після укладання всіх карток їх можна роздрукувати у необхідній кількості.

Однією з таких програм є Quizlet – ресурс розроблений в США, що надає можливості для розробки та публікації різноманітних освітніх матеріалів, в тому числі й флеш-карток.

Крім цього для зручності використання розроблені програми для смартфонів Quizlet, Anki та ін., які створені для синхронізації карток, що полегшує навчання й дозволяє навчатись або повторювати матеріал у зручний час, реалізуючи принцип «навчатись будь-де і у будь-який час». Це сприяє розширенню освітнього простору, а також сприяє створенню власної траєкторії навчання молодших школярів.

Використання флеш-карток в освітньому процесі є дуже цікавим для школярів через те, що це новий для них формат подання інформації, в ньому наявний ігровий момент, цікавим також є момент очікування та процес перегортання карток. На фоні позитивних емоцій все це сприяє більш швидкому засвоєнню інформації.

В роботі з картками педагогами часто використовується метод, запропонований німецьким науковцем С. Лейтнером.

Цей метод заснований на принципі інтервальних повторів, де картки повторюються через певні збільшувані інтервали. Даний метод заснований на тому, що флеш-картки розсортовані за групами відповідно до знань учнів з даної теми.

Сортування карток здійснюється за трьома групами:

1. Картки з новою інформацією та завданнями, які учнем були засвоєні не досить добре.
2. Проміжна група із завданнями та питаннями, які засвоєні, але бувають помилки.

3. Картки із завданнями та питаннями, які учень знає дуже добре.

Наприклад, учень намагається згадати складові здорового способу життя, що написано на флеш-картці. За умови, якщо він згадує, то картка перекладається до наступної групи. За умови, якщо ж ні, то картка повертається до першої групи. Так само картки з другої групи переміщуються до третьої. За умови, що учень не може відповісти на питання чи виконати завдання на картці з другої або третьої груп, то вона повертається до першої групи, і тоді увесь шлях повторюється знову до закріплення інформації.

Таким чином, повторювати кожну наступну групу можна через певні збільшені проміжки часу. Учень може виконувати завдання з першої групи щодня, з другої - через кожні 3-4 дні, з третьої - кожні 5-7 днів.

Існує також інший спосіб роботи з картками. Необхідно скласти флеш-картки у стовпчик. Для цього необхідно взяти кілька флеш-карток, складених у стовпчик, де на початку розкладені картки з завданнями та питаннями, в яких дитина частіше помиляється. Як в минулому способі картки перекладаються по стовпчику: якщо дитина легко відповідає, то картка перекладається в кінець стовпчика, якщо ні, то на середину або ближче к початку, щоб вона зустрічалась частіше.

В контексті нашого дослідження з метою формування фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів та оптимізації формування теоретичних знань під час очних та дистанційних уроків фізичної культури нами були розроблені флеш-картки (картки сорбонки) за допомогою програми Power Point. На слайді були розташовані картки із завданнями, а при натисканні на них картка поверталась і з'являлась відповідь.

Такий варіант роботи із флеш-картками надає велику кількість варіантів їх використання як на уроці, так й при самостійній роботі:

1. Індивідуальна, парна, групова та фронтальна робота;

2. Робота за певними завданнями.

3. Робота з онлайн-ресурсами.

Як вже зазначалось, дана форма роботи може проводитися як очно, так і дистанційно. Діти можуть працювати з батьками, друзями, однокласниками чи самостійно. Даний вид діяльності є ефективним при роботі з молодшими школярами оскільки є простим та доступним у використанні.

Окрім отримання та закріплення знань, флеш-картки розвивають пам'ять, самостійність, творче мислення молодших школярів.

Під час нашого дослідження ми проаналізували зміст програми початкової школи, в якій означено, що учні мають ознайомитись з основними поняттями фізичної культури та спорту, сформувати рухові вміння та навички, звички до здорового способу життя.

Як приклад можна навести те, що діти знайомляться з різноманітними видами рухової діяльності, їх значенням у житті людини, видами спорту, важливістю дотримання режиму, здорового харчування, гігієнічних навичок.

Для візуалізації навчального матеріалу нами було розроблено декілька наборів флеш-карток: фізична культура та спорт, здоровий спосіб життя, здорове харчування та ін. Приклад флеш-карток наведені в додатку Б.

Робота з флеш-картками впроваджувалась в роботу початкової школи ЗЗСО №54 з лютого по квітень 2021 року. Молодші школярі мінімум один раз на тиждень мали можливість працювати з флеш-картками як під час уроків фізичної культури, що відповідає вимогам нової української школи, так і самостійно під час виконання домашніх завдань.

2.2. Результати дослідження сформованості фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів

Наше дослідження проводилось на базі початкової школи ЗЗСО №54 з лютого по квітень 2021 року. Дослідження проводилось в декілька етапів:

I етап (вересень-грудень 2020 року) – здійснювався аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження, підбирались методи дослідження, розроблялись флеш-картки.

II етап (лютий-березень 2021 року) – проводилось тестування вихідних показників сформованості фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів за «Тестовими завданнями для оцінювання теоретичних знань учнів молодших класів» (додаток А). В дослідженні прийняли участь учні 3 класів у кількості 26 дітей, які склали експериментальну групу. Контрольну групу порівняння склали учні також 3 класів у кількості 24 дитини. Флеш-картки використовувались в роботі початкової школи ЗЗСО №54 під час уроків фізичної культури, що відповідає вимогам нової української школи, так і самостійно під час виконання домашніх завдань.

III етап (квітень 2021 року) – опрацьовувались отримані результати щодо сформованості фізкультурно-оздоровчих знань, здійснювалось оформлення кваліфікаційної роботи згідно встановлених вимог.

Отже, з метою формування фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів нами було проведено дослідження.

Впровадження в освітній процес флеш-карток з різними темами за напрямками фізична культура та спорт й здоровий спосіб життя враховували спільну роботу з батьками.

Додатково під час уроків фізичної культури використовувались бесіди, консультації, дні здоров'я та інше.

З метою перевірки впливу флеш-карток на формування фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів на початку дослідження на був визначений їх вихідний рівень як в експериментальній групі та й в контрольній групі порівняння (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Показники фізкультурно-оздоровчих знань учнів 3-х класів на початку дослідження (у балах)

Показник	Експериментальна група	Контрольна група
Результат тестування фізкультурно-оздоровчих знань	21,4	20,5

Аналізуючи отримані результати вихідних показників фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів ми бачимо, що в експериментальній групі він становить 21,4 бали, в контрольній – 20,5 балів, що дозволяє зробити висновок про однорідність сформованих груп. Дані показники відповідають середньому рівню розвитку фізкультурно-оздоровчих знань.

Більш наочно отримані результати наведені на рисунку 3.1.

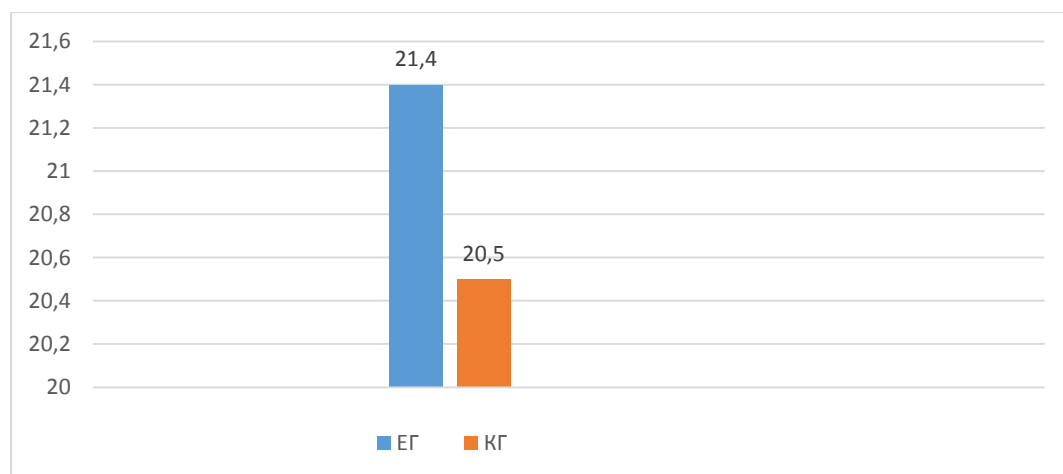


Рис. 2.1. Результати вихідного тестування фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів

З метою перевірки ефективності впливу підходу з використанням флеш-карток на рівень фізкультурно-оздоровчих знань, наприкінці дослідження нами було проведено підсумкове тестування (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Зміна показників фізкультурно-оздоровчих знань учнів контрольної та експериментальної груп протягом дослідження (у балах)

Показник	Етап	Експериментальна група	Контрольна група
Результат тестування фізкультурно-оздоровчих знань	I	21,4	20,5
	II	31,7	26,3

Отримані результати свідчать про приріст показників як в експериментальній групі, так й в контрольній, однак в експериментальній вони мають більш виражений характер. Наочно результати представлені на рисунку 2.2.

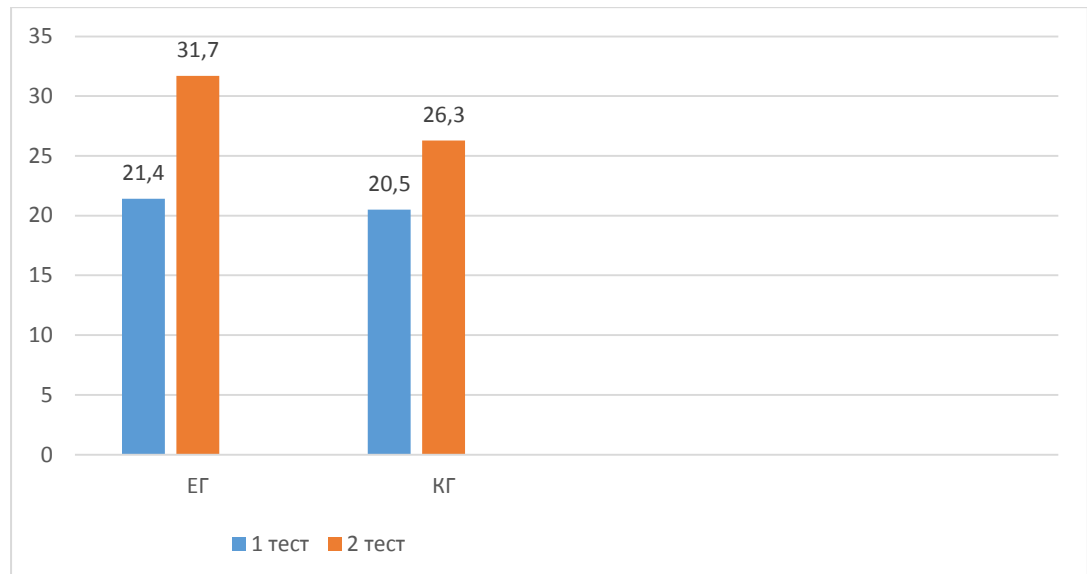


Рис. 2.2. Зміни показників фізкультурно-оздоровчих знань протягом дослідження.

Аналіз одержаних даних свідчить про значно вищий приріст в експериментальній групі, який складає 10,3 бали, що становить 29,5%; в контрольній групі приріст результату склав 5,8 балів, що складає 16,6%.

Відсоткові результати приросту наочно представлені на рисунку 2.3.

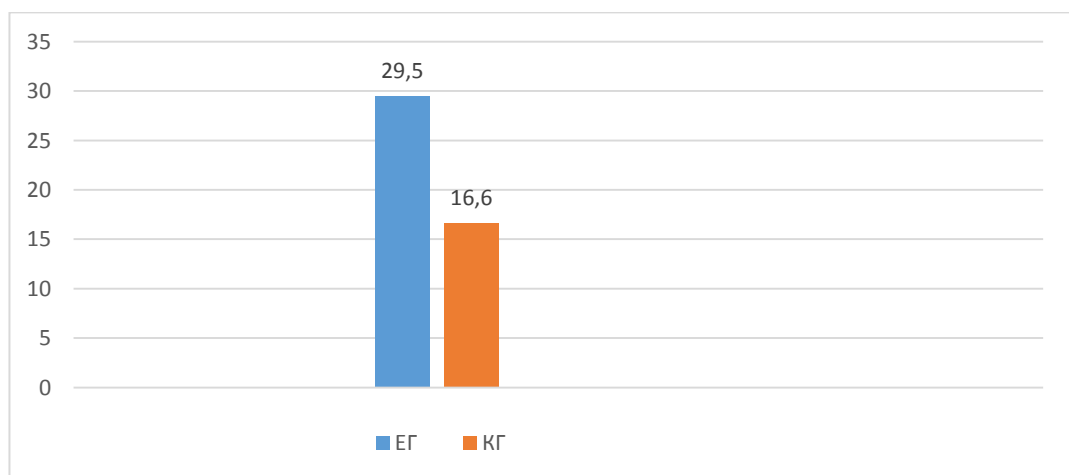


Рис. 2.3. Відсоткові зміни показників досліджуваних груп

Отримані результати змін фізкультурно-оздоровчих знань дітей молодшого шкільного віку підтверджують ефективність використання флеш-карток в освітньому процесі початкової школи.

Висновки до розділу 2.

Отримані результати щодо ефективності використання флеш-карток в процесі формування фізкультурно-оздоровчих знань свідчать про приріст показників як в експериментальній групі, так й в контрольній, однак в експериментальній вони мають більш виражений характер. Отже, використання флеш-карток в освітньому процесі підвищує цікавість школярів та сприяє формуванню їх знань.

ВИСНОВКИ

1. Формування фізкультурно-оздоровчих знань школяра є однією з вимог сьогодення. Фізкультурно-оздоровчі знання виступають регулятором поведінки, саме тому процес їх формування вимагає дотримання в освітньому процесі системного підходу та використання новітніх підходів. Аналіз науково-методичних джерел дає підстави стверджувати, що процес формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів сприяє створенню освітнього здоров'язберігаючого простору, який фізично, психічно та соціально комфортний для молодших школярів.

Визначено, що фізкультурно-оздоровчі знання базуються на наступних положеннях: знання основних складових та ознак здоров'я; знання умов збереження та зміцнення здоров'я; вміння та навички використання знань на практиці; сформованість інтересу та мотивації підтримки здоров'я, ведення здорового способу життя.

2. Флеш-картки - це набір невеликих карток, на обох сторонах яких розміщена інформація у вигляді слів, питань, малюнків, схем та інше. Використання флеш-карток в освітньому процесі підвищує зацікавленість школярів та формує інтерес до освітнього процесу через наявний ігровий момент.

Метод роботи з флеш-картками заснований на принципі інтервальних повторів. Такий варіант роботи надає велику кількість варіантів їх використання як на уроці, так й при самостійній роботі: індивідуальна, парна, групова та фронтальна робота; робота за певними завданнями; робота з онлайн-ресурсами.

3. З метою формування фізкультурно-оздоровчих знань молодших школярів нами було впроваджено в освітній процес закладу загальної середньої освіти флеш-карток з різними темами за напрямками фізична

культура та спорт й здоровий спосіб життя, що також враховували спільну роботу з батьками. Додатково під час уроків фізичної культури використовувались бесіди, консультації, дні здоров'я та інше.

Аналіз одержаних даних свідчить про значно вищий приріст в експериментальній групі, який складає 10,3 бали, що становить 29,5%; в контрольній групі приріст результату склав 5,8 балів, що складає 16,6%.

Отримані результати змін фізкультурно-оздоровчих знань дітей підтверджують ефективність використання флеш-карток в освітньому процесі, а реалізація даного підходу обумовлює різноманітність змісту навчального матеріалу, форм та методів навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березкіна О., Біліченко О. Теоретичне обґрунтування й експериментальна перевірка методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в молодших школярів на уроках фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2010. № 12. С. 151–154.
2. Братищенко І. В. Впровадження здоров'язбережних технологій у навчальному закладі. URL: <http://teacherjournal.com.ua/>.
3. Васічкина О. В., Смоляр В. О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. №11. С. 221-225.
4. Волков Л., Голуб В., Коханець П. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом. К.: Освіта України, 2008. 120 с.
5. Гнатюк О. В. Валеологічне навчання школярів у сучасній школі. URL: http://www.nauka.com/31_ONBG_2009/Psihologia/54503.doc.htm.
6. Гончарова Н., Бутенко Г., Усиненко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2016-03/2016-03-08.pdf>.
7. Іваній І. Розвиток основ здоров'я молодшого школяра засобами фізичної культури як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України*. 2008. Т. 4. С. 86–92.
8. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189-191.

9. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. К.: НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

10. Лавська А. М., Декунова З. В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2010. № 1 (3). С. 208–218.

11. Матюнина Н. В., Барабашов С. В. Методика оцінювання фізкультурно-валеологічної образованності у учащихся младших классов. *Проблеми совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири*. Омск: Сиб-ГАФК, 1998. С. 146-148.

12. Методи стимулювання навчальної діяльності школярів у процесі навчання. URL: https://pidru4niki.com/14880522/pedagogika/metodi_stimulyuvannya_navchalnoyi_diyalnosti_shkolyariv_protsesi_navchannya

13. Методика формування валеологічних знань в системі фізичного виховання учнів початкових класів. URL: <https://works.doklad.ru/view/F9XY9KBrRVY/all.html>

14. Москаленко Н.В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2011. № 2. С. 12-16.

15. Особливості формування валеологічних знань у дітей. URL: https://allreferat.com.ua/uk/pedagogika_metoduka_vukladanny/kurovaya/2915

16. Рубан В. Ю. Шляхи удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в умовах сільської школи. *Молодий вчений*, 2019. № 4.1 (68.1). URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/20.pdf>

17. Солопчук М. С., Заїкін А. В., Солопчук Д. М. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. №10. С. 233-235.
18. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
20. Фізкультурно-оздоровча робота як головний елемент покращення здоров'я учнів. URL: <https://vseosvita.ua/library/fizkulturno-ozdorovca-robot-a-ak-golovnij-element-pokrasenna-zdorova-ucniv-67454.html>
21. Формування валеологічних знань у учнів початкових класів в системі фізичного виховання. URL: <https://lit.ukrtvory.ru/formuvannya-valeologichnix-znan-u-uchniv-pochatkovix-klasiv-v-sistemi-fizichnogo-vihovannya/>
22. Яременко О. О., Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства. *Державний інститут проблем сім'ї та молоді*: УІСД, 2004. С. 64.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тестові завдання для оцінювання теоретичних знань учнів молодших класів

1. Де зародилися Олімпійські ігри?

- а) в Україні;
- в) у Греції;
- б) в Англії.

2. Де проводились Олімпійські ігри Стародавньої Греції?

- а) в Афінах;
- в) на горі Олімп;
- б) у селищі Олімпія.

3. Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор?

- а) виноградною лозою;
- в) вінками з гілок оливи;
- б) букетами квітів.

4. Що не входило до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції ?

- а) релігійні та обрядові церемонії;
- б) змагань чоловіків та юнаків;
- в) змагання чоловіків і жінок.

5. Під засобами особистої гігієни розуміють:

- а) прибирання подвір'я;
- в) прибирання класної кімнати;
- б) умивання, догляд за волоссям, зубами.

6. Коли слід робити ранкову гігієнічну гімнастику?

- а) після сніданку;
- в) перед сном;

б) вранці після сну.

7. З якою метою проводять фізкультурні хвилинки та фізкультпаузи?

- а) для розваги;
- в) для розвитку сили;
- б) для відпочинку.

8. Під згубними звичками розуміють:

- а) заняття фізичною культурою і спортом;
- б) куріння, вживання алкоголю;
- в) читання книжок.

9. Заняття фізкультурно-спортивні заняття починають з:

- а) розминки;
- в) дихальних вправ;
- б) тривалого бігу.

10. Для формування правильної постави необхідно:

- а) спати на м'якому ліжку;
- б) носити портфель в одній руці;
- в) виконувати фізичні вправи на формування та збереження правильної постави.

11. До природних засобів загартовування відносяться:

- а) сонце, повітря, вода;
- б) дощ та сніг;
- в) фізичні вправи.

12. Фізичними вправами займаються у:

- а) шубі та чоботах;
- б) у повсякденному одязі та взутті;
- в) у спортивному костюмі (або трусах і майці) та спортивному взутті.

13. Кого вважають ініціатором відродження сучасних Олімпійських ігор?

- а) П'єра де Кубертена;
- б) Анрі Дідона;
- в) Олексія Бутовського.

14. Як звучить олімпійське гасло?

- а) «Швидше, вище, сильніше»;
- б) «У здоровому тілі здоровий дух»;
- в) «Головне не перемога, а участь».

15. Яка з церемоній не є офіційною церемонією Олімпійських ігор?

- а) церемонія відкриття Олімпійських ігор;
- б) церемонія закриття Олімпійських ігор;
- в) церемонія вшанування.

16. З якою метою необхідно загартовуватись?

- а) для підтримання рухового режиму;
- б) для підвищення фізичного навантаження;
- в) для зміцнення здоров'я.

17. Правильне дихання характеризується:

- а) тривалішим вдихом;
- б) тривалішим видихом;
- в) вдихом через ніс і видихом через рот.

18. Що не відноситься до фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня?

- а) ранкова гімнастика;
- б) фізкультурна хвилинка;
- в) музична пауза.

19. Найпростіший спосіб визначення правильної постави це:

а) стати спиною до стіни так, щоб п'ятки, сідниці, лопатки і потилиця її торкались;

- б) виконати стійку на лопатках;
- в) прийняти положення лежачи.

20. Головну роль у підтриманні правильної постави відіграють м'язи:

- а) рук і ніг;
- б) спини і черевного пресу;
- в) шиї і рук;

21. Частоту серцевих скорочень можна визначити, притиснувши жилку на:

- а) шиї або зап'ясті;
- б) потилиці;
- в) коліні або стегні.

22. Ранкова гігієнічна гімнастика починається з:

- а) нахилів;
- б) потягування;
- в) стрибків.

23. Основними фізичними якостями є:

- а) сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність;
- б) сила, витривалість, швидкість, гнучкість, кмітливість;
- в) витривалість, швидкість, гнучкість, ввічливість.

24. Що не можна робити під час занять фізичними вправами?

- а) без дозволу приступати до занять на спортивних снарядах;
- б) допомагати товаришам;
- +в) дотримуватись правил чесної гри.

25. Що символізують олімпійські кільця?

а) об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу

на Олімпійських іграх;

б) об'єднання країн-засновниць Олімпійських ігор;

в) об'єднання найсильніших країн світу.

26.Що зображено на олімпійському прапорі?

а) голуб миру;

б) олімпійські кільця;

в) вінок із гілок оливи.

27. Вживання алкогольних та наркотичних речовин, паління

негативно впливає на:

а) особистість в цілому;

б) поставу;

г) зір.

28. Запобігання плоскостопості сприяють:

а) присідання;

б) перекочування дрібних предметів серединою ступні та ходіння босоніж;

в) взуття на високих підборах;

г) використання тісного взуття.

29. Попередження травматизму під час самостійних занять

фізичними вправами полягає у:

а) у дотриманні правил безпеки виконання фізичних вправ, фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей;

б) у зміні розумової та фізичної діяльності;

в) у контролі за діяльністю тренера або вчителя.

30. Основним прийоми самоконтролю під час виконання фізичних вправ є:

- а) визначення обсягу талії;
- б) визначення гостроти зору;
- в) визначення показників ЧСС.

31. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що:

- а) дозволяє раціонально планувати рухову активність і відпочинок протягом дня;
- б) дозволяє прибрати зайві нераціональні заходи;
- в) забезпечує ритмічну роботу організму.

32. Фізкультурна пауза виконується під час приготування домашніх завдань (через кожні 45 хвилин) і складається із:

- а) 5-7 вправ для шиї та ніг;
- б) 2-3 вправ для великих м'язових груп спини та кистей рук;
- в) стрибкових та бігових вправ.

33. Для розвитку витривалості застосовують:

- а) біг на короткі дистанції;
- б) біг на довгі дистанції;
- в) вправи з рівноваги.

34. Розвиваючи гнучкість, необхідно застосовувати вправи:

- а) з поступовим збільшенням амплітуди рухів у суглобах;
- б) для збільшення м'язів;
- в) із збільшення кількості повторень дихальних вправ.

35. Для розвитку швидкості найкращий ефект забезпечують:

- а) дихальні вправи;
- б) фізичні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю;
- в) вправи для корекції зору.

Додаток Б

Приклад флеш-картки

