

доповнення існуючих інформаційно-освітніх середовищ кластерами, які орієнтовані на дошкільні заклади і початкову школу, є актуальними і перспективними.

Список використаних джерел

1. Грод І. М. Важливість вивчення майбутніми вчителями-предметниками інформаційних технологій. *Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Тернопіль, 2021. С. 120–122.
2. Миць Г. Образ вчителя з крейдою відходить у небуття. *Високий замок*. № 182. URL: <http://old.osvitportal.lviv.ua/portal/news.php?readmore = 160> (дата звернення: 21.03.2023).

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Грубар Ірина Ярославівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
hruabar@ukr.net

Грабик Надія Михайлівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
ngrabyk@gmail.com

На сучасному етапі розвитку країни, питання здоров'я учнівської молоді посідає важливе місце серед проблем сьогодення. Н. Москаленко [4] зазначає, що до основних причин цієї проблеми належить дефіцит рухової активності, що негативно впливає на фізичний розвиток та стан здоров'я школярів. Важливою формою фізичного виховання є організація самостійних занять фізичними вправами [3]. Разом з уроками фізичної культури, вони показали позитивний ефект у підвищенні рівня рухової активності учнів, через впровадження систематичних занять фізичними вправами.

Для вирішення обговорених вище проблем, важливе значення має впровадження новітніх технологій: створення на цій основі банку даних про рівень фізичного розвитку школярів, розробки індивідуальних програм для самостійних занять фізичними вправами та планування фізичних навантажень [1; 2].

Важливе значення мають комп'ютерні програми, які забезпечують контроль фізичного стану учнів різного віку.

Програми, що розробляються мають різне спрямування та призначення здебільшого для учнів молодшого шкільного віку [1; 2].

На сьогоднішній день розробка та впровадження науково-обґрунтованої системи самостійних занять фізичними вправами мають урахувати індивідуальні особливості розвитку старшокласників, взявши до уваги

використання сучасних технологій, програм, додатків, залишається до кінця не вивченою, що зумовило актуальність нашого дослідження.

Специфіка роботи з старшокласниками передбачала урахування їх індивідуальних особливостей розвитку та пошуку нових форм вивчення теоретичного матеріалу для формування інтересу та мотивації до самостійних занять фізичним вихованням.

Проведене нами анкетування з метою вивчення формування зацікавленості та мотивації учнів старших класів до самостійних занять, підтвердили необхідність розробки індивідуальних програм. Зміцнення здоров'я та підвищення рухового режиму під час самостійних занять, передбачає використання удосконаленого, правильно підбраного матеріалу, для зацікавлення учнів, що буде спонукати до самостійних занять фізичними вправами.

Інноваційна технологія складається: мети і завдань, принципів і спрямованості самостійних занять, організаційно-педагогічних умов і етапів упровадження. Передбачає також, критерії ефективності, що взаємопов'язані між собою та комплексне вирішення завдань щодо залучення учнів старших класів до самостійних фізкультурних занять.

Метою інноваційної технології є залучення більшої кількості старшокласників до самостійних занять фізичними вправами, для підвищення показників рівня їх здоров'я, рухової активності, фізичного розвитку, формування мотивації та інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Запропонована інноваційна технологія ґрунтується на принципах системи фізичного виховання: доступності та індивідуалізації; поступовості та систематичності; оздоровчої спрямованості та активності; розвитку і пріоритетності особистості.

У процесі дослідження визначено спрямованість самостійних занять фізичними вправами, що входить до інноваційної технології. Її характерною особливістю є те, що вона залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної й функціональної підготовки учнів старших класів та виділяє наступні спрямованості: гігієнічну, оздоровчо-рекреативну, лікувальну, загально-фізичну, спортивну, професійно-прикладну.

Аналіз практичного досвіду та спеціальної науково-методичної літератури дозволив визначити організаційно-педагогічні умови, до яких належать: створення системи залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням; формування у них позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вихованням; опанування знаннями з фізичної культури, ведення здорового способу життя, навчання засобів самоконтролю та вмінню самостійно займатися фізичними вправами.

Під час розробки інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старших класів, через залучення до самостійних занять фізичними вправами, велика увага приділялася таким аспектам: урахуванню мотиваційних пріоритетів; інтересу до занять різними видами рухової активності, що підвищують емоційний стан школярів.

Розроблена нами інноваційна технологія зміцнення здоров'я школярів включає три етапи: підготовчий, основний, заключний, кожен із них мав відповідно свої завдання.

Підготовчий етап інноваційної технології передбачав, відвідування учнями факультативних занять з фізичної культури. Його метою було: сформувати в учнів знання, уміння і навички та розвинути добре ставлення до самостійних занять фізичними вправами; навчити планувати та здійснювати організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів у вільний час; сформувати мотивацію на збереження та зміцнення здоров'я для забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із використанням інноваційних методів навчання. Спрямованість навчального процесу, забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інших функцій сприяло розвитку творчих здібностей та активізацію мислення учнів.

Факультативні заняття організовувались у таких формах: консультації, лекції, бесіди різного спрямування.

Сучасні школярі, на сьогоднішній день, активно використовують інтернет ресурси у повсякденному житті. Тому, нами було запропоновано школярам у процесі дослідження, скачати і встановити на свій смартфон додаток «Здоров'я». Серед додатків, що є в інтернет ресурсах він має свої переваги. Його основна спрямованість це формування інтересу та мотивації до самостійної діяльності учнів старших класів, збереження їх здоров'я, підвищення рівня рухової активності, фізичної й розумової працездатності.

Запропонована програма може обраховувати, визначати і систематизувати індивідуальні показники фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, добового рівня рухової активності та калорійності харчування, порівнювати фактичні показники з попередніми. До неї можна підключити додатки інших гаджетів, що будуть аналізувати отриману інформацію про рухову активність, стан здоров'я та інші показники. Важливою функцією є те, що отриманою інформацією можна обмінюватись між собою.

Після того, коли буде занесено всі дані учень отримує повний звіт усіх показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, рухової активності та калорійності харчування. Після цього, враховуючи отримані показники, він успішно складає для себе програму самостійних занять з обраного виду рухової активності.

Під час експерименту старшокласники, які виявили бажання самостійно займатись, використовували додаток «Здоров'я», що дозволяє обирати орієнтовні програми фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням індивідуальних показників фізичного розвитку та підготовленості, рухової активності та стану здоров'я. У подальшому вони самостійно складали та презентували проєкт фізкультурно-оздоровчих занять з обраного виду рухової активності: аеробіки, атлетичної гімнастики та оздоровчого бігу та інших видів.

Основний етап проводився з метою реалізації завдань для формування позитивного ставлення, стійкого інтересу та потреби до самостійних систематичних занять фізичними вправами; сприяв покращенню фізичного

здоров'я, підвищенню рівня рухової активності, раціональній організації дозвілля школярів у процесі самостійних занять.

Учні, які виявили бажання самостійно займатися, згідно мотиваційних пріоритетів та інтересів, було розділено відповідно до видів занять на чотири експериментальні групи.

До першої експериментальної групи (ЕГ1) увійшла найбільше дівчат 16 років ($n = 19$), які вибрали для самостійних занять аеробіку, другу експериментальну групу (ЕГ2) склали дівчата 17 років ($n = 18$), що обрали фітбол-аеробіку для самостійних занять. Експериментальні групи три та чотири (ЕГ3, ЕГ4) становили юнаки 16 і 17 років, найбільше яких ($n = 20$) вибрали для самостійних занять атлетичну гімнастику та ($n = 17$) оздоровчий біг.

Цей етап передбачав заняття школярі з обраного виду самостійних занять фізкультурно-оздоровчих програм, котрі передбачали: проведення занять 2–3 рази на тиждень з тривалістю 60–70 хв. кожного оздоровчого заняття.

Заключний етап проведено для визначення ефективності запропонованої інноваційної технології, яка була спрямована на зміцнення здоров'я учнів старших класів для мотивування до самостійних занять. Експериментальне дослідження проводилось для визначення формування особливостей мотивації учнів до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, встановленні змін показників їх теоретичної підготовки під впливом запропонованої інноваційної технології за результатами анкетування, до та після експерименту.

Відповідь на запитання «Як Ви зазвичай проводите вільний час?» збільшилась кількість дівчат, які займались фізичними вправами з 5,4 % до 15,8 % після експерименту. Дівчата ЕГ2 до експерименту займались фізичними вправами – 5,5 %, а після дослідження їх кількість збільшилась до 16,7 %.

У юнаків ЕГ3 та ЕГ4 після експерименту, також суттєво покращилися і достовірно збільшилась кількість тих, що займаються фізичною активністю – з 5 % до 15 % та з 5,9 % до 17,6 % відповідно.

Пріоритетним мотивом щодо самостійних занять фізичними вправами до та після експерименту дівчата вважають мотив удосконалення форми тіла. Значення цього мотиву підвищилось у ЕГ1 та ЕГ2 вже до кінця експерименту з 31,6 % до 36,8 % та з 33,3 % до 44,4 % відповідно. Мотивація покращення стану здоров'я у дівчат ЕГ1 після експерименту, покращилася і вийшла на перше місце. У дівчат ЕГ2 другим йде мотив покращення стану здоров'я та має для них важливе значення. Значущим мотивом є заняття активним відпочинком і до кінця експерименту залишився незмінно високим. Мотив спілкування з друзями у ЕГ1 посідав четверте місце, до та після експерименту. У дівчата ЕГ2 до експерименту мотив спілкування з друзями займає четверте місце, а вже після експерименту – третє. Мотив досягнення високого спортивного результату у ЕГ1 посідає останнє місце, як до так і після експерименту, у дівчат ЕГ2 після експерименту він виходить на третє місце.

Одним із пріоритетних мотивів до самостійних занять фізичними вправами серед хлопців ЕГ3 та ЕГ4 є удосконалення форми тіла до та після експерименту. У ЕГ3 його значення підвищилось з 35 % до 40 %, а у ЕГ4 залишилась незмінним.

Причинами, що заважають учням скласти фізкультурно-оздоровчу програму самостійних занять фізичними вправами до експерименту більшість дівчат вказали (ЕГ1 – 40,0 % та ЕГ2 – 42,8 %), це невміння регулювати фізичне навантаження під час занять. Після проведеного експерименту кількість дівчат стала меншою до 21,5 % та 23,4 % відповідно. Більшість хлопців (ЕГ3 – 40 % та 47,1 % ЕГ4) зазначають причиною незнання структури та змісту програми, після експерименту кількість юнаків зменшилася і склала відповідно 20 % і 23,5 %.

Кількість часу, що старшокласники відводять на різні форми фізкультурно-оздоровчих занять впродовж тижня становить: 57,9 % дівчат ЕГ1 до експерименту витрачали 1–2 години на тиждень; 31,6 % дівчат – 2–3; 10,5 % дівчат – 3–4 години також виявлено жодна з дівчат ЕГ1 не займалась фізичними вправами більше 4 годин на тиждень. Після проведеного нами експерименту, ситуація змінилася в кращу сторону і тепер 1–2 годин на заняття фізичними вправами витрачають 10,5 % дівчат, 2–3 години – 42,1 %, 3–4 годин – 36,8 % а від 4 годин і більше – 10,5 % дівчат.

До експерименту 50,0 % дівчат ЕГ2 відводили 1–2 годин на заняття фізичними вправами, після експерименту – відсоток дівчат знизився до 11,1 %. Дівчат, які займаються фізичними вправами 2–3 годин на тиждень, після експерименту було 50,0 %, а до проведеного експерименту він становив 38,9 %. Після експерименту збільшилась кількість дівчат, які займаються фізичними вправами від 3–4 годин на тиждень, з 11,1 % до 33,3 % відповідно. Кількість дівчат, які займаються фізичними вправами від 4 годин і більше також збільшилась після експерименту і становить 11,1 %.

До експерименту 50,0 % юнаків ЕГ3 витрачали 1–2 годин тижневого навантаження на заняття фізичними вправами, а після експерименту їх залишилось лише 5 %. 2–3 годин – 35 % юнаків займалися до експерименту а після їх стало 50 %. З 10 % до 30 % юнаків зросла кількість тих що займаються по 3–4 години на тиждень і тих хто займається 4 годин і більше з 5 % стало 15 % юнаків.

Юнаків ЕГ4 до експерименту 52,9 % витрачали 1–2 годин на тиждень на заняття фізичними вправами; 2–3 годин – 29,4 %, 3–4 годин – 11,8 % та від 4 годин і більше – 5,9 % юнаків. Після експерименту суттєво збільшилась кількість юнаків, які займаються фізичними вправами по 3–4 годин на тиждень а від 4 годин і більше – 29,4 % та 11,8 % хлопців відповідно. Проте, зменшилась кількість юнаків, які відводили на заняття 11,8 % до 47,0 % відповідно.

Важливим фактором є ведення здорового способу життя, якого старшокласники намагаються дотримуватися, серед них такий, як правильне харчування. Серед усіх експериментальних груп, кількість старшокласників, котрі слідкують за власним харчуванням, збільшилась. До експерименту 29,0 % дівчата ЕГ1 дотримувались раціонального харчування, після експерименту – їх стало 60,7 %. Дівчата ЕГ2 до експерименту правильно харчувались 36,1 %, тоді, як після експерименту – 61,1 %. Досліджувані юнаки ЕГ3 та ЕГ4 показали незначне збільшення цього фактору, до експерименту 17,8 % та 18,1 %, після експерименту слідкують за раціональним харчуванням відповідно 25,2 % та 26 %. Фактор рухової активності, якого старшокласники намагаються

дотримуватись, після проведеного експерименту значно підвищився серед учнів. Так, ЕГ1 дівчат до експерименту достатній рівень рухової активності показали лише 6,9 %, після експерименту він став 52,7 %. У дівчат ЕГ2 також відбулось підвищення цього показника (з 17,1 % до експерименту до 50 % після експерименту), тобто ті, що регулярно займаються фізичними вправами. Хлопці ЕГ3 до експерименту намагалися займатися руховою активність у 25,0 %, після проведеного експерименту їх кількість збільшилась до 59,1 %. Юнаки ЕГ4 до експерименту дотримувались рухової активності у 20,0 %, а після – 58,2 %.

Фактором здорового способу життя старшокласників є раціональний режим дня, який характерно змінився після проведеного експерименту в дівчат ЕГ1 та ЕГ2. До експерименту в ЕГ1 дівчат режиму дня дотримувались 18,1 %, а після дослідження – 26 % дівчат. Дівчата ЕГ2 даний показник до та після експерименту відповідно склав 11,0 % та 30,5 %. У юнаків збільшення значення досліджуваного фактору є не значним. Встановлено, що хлопці ЕГ3 до експерименту дотримувались режиму дня у 19,3 %, після експерименту 23 %, юнаки ЕГ4 режиму дня дотримувались відповідно 20,0 % та 24,1 %.

У процесі дослідження, результатів вихідного рівня теоретичної підготовки старшокласників до експерименту, показали їй низький рівень. Школярі всіх експериментальних груп відповіли на тестові запитання так, що відповідає незадовільній оцінці за чотирьох рівневою системою оцінювання. Після проведеного експерименту спостерігається значне покращення результатів. До експерименту дівчата ЕГ1 та ЕГ2 показали низький рівень теоретичної підготовки (52,6 % та 61,1 % відповідно), після експерименту цей показник зменшився і становив у ЕГ1 – 10,5 % та 11,1 % дівчат ЕГ2. Середні значення рівня теоретичної підготовки до експерименту встановлено у 26,4 % дівчат ЕГ1 та дівчат ЕГ2 – 22,2 %. Після досліджуваного експерименту цей показник зменшився до 21,0 % та 16,7 % відповідно. Збільшення достатнього рівня теоретичної підготовки також покращилась, до експерименту був 21,0 % у дівчат ЕГ1 та 16,7 % в дівчат ЕГ2, а після експерименту – 52,6 % у ЕГ1 та 61,1 % у ЕГ2. Теоретичних знань, що відповідав високому рівню до експерименту в дівчат ЕГ1 та ЕГ2 не було виявлено, проте, після проведеного експерименту у 15,8 % ЕГ1 та 11,1 % дівчат ЕГ2 досягли високого рівня.

Юнаки ЕГ3 до експерименту відповідали низькому та середньому рівням теоретичної підготовки – 60 % та 25 % відповідно. Після проведеного експерименту їх рівень підвищився до достатнього та високого (25 % та 5 % відповідно). У хлопців ЕГ4 ситуація аналогічна, до експерименту – низький та середній рівні теоретичної підготовки (58,8 % та 23,5 % відповідно) а після проведеного експерименту результати стали кращими. Так, низький рівень констатували у 11,8 % юнаків, середній – 58,8 %, достатній – 23,5 % та високий рівень – 5,9 %.

Впровадження в освітній процес інноваційних форм, заснованих на інтернет ресурсах з використанням додатка «Здоров'я» є достатньо ефективним а отримані результати вказують на покращення самостійних занять фізичними вправами, знань щодо ведення здорового способу життя та рівня теоретичної

підготовки, збільшення кількості старшокласників, які самостійно займаються різними формами фізкультурно-оздоровчих занять.

Список використаних джерел

1. Богданов І. Т., Сергєєв О. В. Засоби інформаційних технологій, їх практичні можливості, дидактична доцільність використання й упровадження. URL: http://conference.mdpu.org.ua/conf_all/confer/newtech/5/bogdanov.htm (дата звернення: 20.03.2023).
2. Борисова Ю. Ю., Власюк О. О. Комп'ютерні технології, як педагогічні інновації у фізичному вихованні школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 11. С. 8–13.
3. Доукуїна Ю. Є. Коломоєць Г. А., Тимчик М. В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
4. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19–22.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСТУПНОСТІ У СИСТЕМІ «КОЛЕДЖ-УНІВЕРСИТЕТ» ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ З ВИКОРИСТАННЯМ GOOGLE CLASSROOM

Джанда Галина Богданівна

аспірантка спеціальності: 015 «Професійна освіта»

Мукачівський державний університет

заступник директора з навчально-методичної роботи коледжу,
фаховий коледж Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці ІІ,
dzsandag@gmail.com

У педагогічній системі наступність забезпечується утворенням спадкоємних зв'язків закладу вищої освіти з навчальним закладом нижчого (або вищого) рівня акредитації. Таким чином є потреба класифікувати ці зв'язки та дослідити їх суть, зміст педагогічні, дидактичні, психологічні, механізми їх утворення [3].

Прикладом такої взаємодії є комплекс «коледж – університет». Вона підтримується розвитком зв'язків системи освіти в коледжі та університеті. Реалізація їх базується на принципі підпорядкованості: старша ланка диктує свої вимоги попередній.

Таким чином, основний зміст наступності ми визначаємо як перехід від одного етапу до іншого, в системі освіти, зберігаючи головні компоненти і способи організації освітнього процесу, що забезпечує зв'язок між минулим, сьогоденням і майбутнім. Ці зв'язки забезпечують поєднання нових форм організації і способів діяльності зі старими. На їх стику яскраво проявляються потреби в удосконаленні освітнього процесу, вимальовуються шляхи удосконалення, форми, методи і засоби. Це дозволяє визначити, що потрібно забрати в майбутнє, а що залишити як базу.

Проблема наступності у підготовці майбутніх учителів є предметом розгляду в працях вітчизняних і зарубіжних учених та дослідників: у дидактиці (С. Гончаренко, Ю. Бабанський та ін.), у психології (Л. Виготський, О. Леонтєв, С. Рубінштейн, Н. Талізїна та ін.), у педагогіці професійної освіти (Р. Гуревич,