

**МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

**ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА:  
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ  
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Колективна монографія**

**Мелітополь, 2019**



УДК 373/.3/.5: 001.895(477)

П 24

Педагогічна інноватика : досвід та перспективи Нової української школи : кол. монографія / за заг. ред. А. М. Солоненка, І. А. Мальцевої, Л. Ю. Москальової, О. С. Арабаджи – Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2019. – 358 с. – ISBN 978-966-2489-78-1.

**Рецензенти:**

Л. С. Рибалко – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики професійної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

О. О. Фунтікова – доктор педагогічних наук, професор кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету.

**Технічні редактори:** Павленко О. М., Мілько Н. Є.

У колективній монографії відображено історію розвитку провідних технологій навчання, подано їхню коротку характеристику, обґрунтовано рекомендації щодо їх практичного використання в умовах Нової української школи, представлено авторські ігрові методики навчання, а також методики навчання окремих дисциплін у закладах загальної середньої освіти, розглянуто методичні та практичні аспекти їхньої реалізації.

Колективна монографія орієнтована як на теоретичну підготовку вчителів Нової української школи, так і на розвиток та реалізацію їхнього творчого потенціалу, формування теоретичної та практичної готовності до інноваційної педагогічної діяльності. Представлені матеріали можуть бути використані педагогами для підвищення ефективності організації освітнього процесу у закладах освіти.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти, вчителів, викладачів, вихователів, слухачів системи підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

Рекомендовано до друку Вченою радою Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького  
(Протокол № 14 від 28.05.2019 р.)

**ISBN 978-966-2489-78-1.**

© МДПУ ім. Богдана Хмельницького, 2019

© Колектив авторів, 2019

© Колор Принт, 2019

## ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО РЕКТОРА</b> .....	7
<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	8
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ</b> (Редактор розділу Коробченко А. А.) .....	11
Освітнє науково-практичне середовище Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького для особистісно-професійного розвитку педагога нової української школи: здобутки, реалії, перспективи /Солоненко А.М., Мальцева І.А./ .....	11
Сутність та ознаки педагогічних технологій /Елькін М. В./ .....	13
Розвиток технологічного підходу в зарубіжній та вітчизняній педагогічній науці /Коробченко А. А., Головкова М. М./ .....	16
Технології особистісно орієнтованого навчання /Коробченко А. А./ .....	22
Технології розвивального навчання /Головкова М. М./ .....	30
Навчання як наукове долідження /Окса М. М./ .....	35
Case Study як сучасна технологія професійно орієнтованого навчання старшокласників /Бельчева Т. Ф., Єрмак Ю. І./ .....	43
Технологія формування творчої особистості /Бунчук О. В./ .....	45
Технологія розвитку критичного мислення /Бунчук О. В./ .....	50
Ігрові технології /Воровка М. І./ .....	52
Технологія проектної діяльності як відкритий навчальний простір співпраці учнів /Ізбаиш С. С./ .....	57
Впровадження інтегральних технологій у сучасний освітній процес закладів загальної середньої освіти /Попелешко Ю. І./ .....	65
<b>Розділ 2. ІГРОВІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ В ДОШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ</b> (Редактори розділу Москальова Л. Ю., Тройцька Т. С.) .....	70
Методика формування елементарних математичних уявлень дітей дошкільного віку засобом дидактичної гри /Жейнова С. С./ .....	70
Інтеграція LEGO-технології в дошкільному навчальному закладі /Жейнова С. С./ .....	72
Методика пролонгованої підтримки індивідуального творчого самовираження старшого дошкільника у художньо-творчій діяльності /Житнік Т. С., Федорова О. В./ .....	76
Інноваційні методи роботи з дітьми з особливими освітніми потребами за допомоги метафоричних асоціативних карток “Будинок” та “Фантастичне дійство” /Житнік Т. С./ .....	82
<b>Розділ 3. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ</b> (Редактор розділу Дубяга С. М.) .....	90
Технологія інтерактивного навчання в початковій школі /Дубяга С. М., Фефілова Т. В./ ...	90
Формування творчої особистості молодшого школяра засобами методичної системи «Щоденні 3 (5)» /Дубяга С. М., Фефілова Т. В., Фалько Н. М./ .....	105
Технологія розвитку критичного мислення молодших школярів /Дубяга С. М., Фефілова Т. В./ .....	117
<b>Розділ 4. МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БІОЛОГІЇ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ</b> (Редактор розділу Максимов О. С.) .....	142
Організація роботи школярів на уроках біології за методикою Едварда де Боно «Шість капелюхів мислення» /Логвіна-Бик Т. А., Бик Н. В./ .....	142
Організація диференційованого навчання учнів на уроках біології /Логвіна-Бик Т. А., Бик Н. В./ .....	147

Навальньо-екологічна стежка як чинник удосконалення екологічної компетентності вчителів біології /Вельчева Л. Г., Пюрко О. С., Туровцева Н. М./ .....	155
<b>Розділ 5. МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ХІМІЇ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ</b> (Редактор розділу Максимов О. С.) .....	162
Основи формування понять ужиткової хімії /Максимов О. С., Шевчук Т. О., Москаленко Л. М./ .....	162
Методика формування пропедевтичних знань з хімії в учнів початкової школи в умовах сучасної освітньої реформи /Максимов О. С., Шевчук Т. О./ .....	168
<b>Розділ 6. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ОКРЕМИХ ПИТАНЬ У ШКІЛЬНОМУ КУРСІ ГЕОГРАФІЇ</b> (Редактор розділу Байтеряков О. З.) .....	173
Методика вивчення рельєфу за топографічними картами. /Левада О. М., Арсененко І. А./ .....	173
Методика застосування грошових знаків в шкільному курсі «Географія. Материки і океани» /Байтеряков О. З., Донченко Л. М./ .....	178
Новітні технології краєзнавчої роботи в школі: таблиці Шульте /Бейдик О. О., Топалова О. І./ .....	185
Дидактичні умови формування геолого-геоморфологічних навичок і умінь учнів на уроках географії /Прохорова Л. А., Непша О. В., Зав'ялова Т. В./ .....	190
<b>Розділ 7. СУЧАСНІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ІСТОРІЇ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ</b> (Редактор розділу Байтеряков О. З.) .....	200
Інтерактивна форма навчання на уроках історії /Шкода Н. А./ .....	200
Навчально-дослідницька діяльність учнів старших класів на уроках історії України. /Полякова Л. І./ .....	205
<b>Розділ 8. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ</b> (Редактори розділу Шарова Т. М., Насалевич Т. В., Землянська А. В.) .....	209
Диктант як один із елементів інтерактивної технології колективно-групового навчання /Мінкова О. Ф., Волкова І. В./ .....	209
Проблемне навчання як один із аспектів інноваційних технологій навчання української мови /Мінкова О. Ф., Волкова І. В./ .....	214
Формування мовної культури учнів крізь призму технології розвивального навчання /Мінкова О. Ф., Волкова І. В./ .....	218
Уроки фонетики в Новій українській школі на засадах компетентнісного й особистісно-орієнтованого підходу до навчання /Єрмоленко С. І., Митяй З. О., Сіроштан Т. В./ .....	222
<b>Розділ 9. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДИК ТА ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ЛІТЕРАТУРИ</b>	234
	234
	241

Використання електронних засобів навчального призначення в освітньому процесі  
*/Шарова Т. М., Землянська А. В., Конєйцева Л. П., Шаров С. В./* ..... 246

## **Розділ 10. НОВІТНІ МЕТОДИКИ У НАВЧАННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*(Редактори розділу Шарова Т. М., Насалевич Т. В., Землянська А. В.)* ..... 259

Використання WEB-технологій у навчанні англійської мови */Коноваленко Т. В.,  
Гуров С. Ю., Гурова Т. Ю./* ..... 259

«CASE STUDY» як дослідницька стратегія */Матюха Г. В., Насалевич Т. В., Мілько Н. С.,  
Павленко О. М./* ..... 264

ВЕБ-КВЕСТ проект */Матюха Г. В., Насалевич Т. В., Тарасенко Т. В./* ..... 268

Методичні аспекти вивчення країнознавчого матеріалу в шкільному курсі англійської  
мови *Байтерякова Н. Ю., Байтеряков О. З., Байтеряков Є. О./* ..... 271

Методика написання наукової роботи учня МАН */Жигоренко І. Ю., Мінькова Г. Ю./* ..... 279

## **Розділ 11. АКТУАЛЬНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА**

*(Редактор розділу Сегеда Н. А.)* ..... 285

Сучасні світові методичні системи розв'язання проблеми творчого самовираження  
школярів на уроці музики для вчителя Нової української школі */Сегеда Н. А./* ..... 285

Педагогічний супровід та особливості впровадження освітніх технологій розвитку  
креативності підлітків на інтегрованих уроках музики */Терещенко С. В./* ..... 291

Технологія формування музично-просвітницької компетентності майбутнього вчителя  
мистецтва */Стотика І. Г., Власенко Е. А./* ..... 302

## **Розділ 12. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*(Редактори розділу Котова О. В., Проценко А. А.)* ..... 311

Методика використання сучасних фітнес-технологій на уроках фізичної культури в  
закладах освіти */Котова О. В./* ..... 311

Методики розвитку основних фізичних якостей учнів на заняттях із футболу  
*/Проценко А. А./* ..... 318

Програма силової підготовки з використанням комплексів атлетичної гімнастики для  
юнаків старшого шкільного віку загальноосвітнього начального закладу */Карабанов Є. О.,  
Нетіша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С./* ..... 326

## **Розділ 13. ІНФОРМАЦІЙНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНФОРМАТИКИ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*(Редактор розділу Наумук І. М.)* ..... 332

Групові технології навчання в освітньому процесі */Наумук І. М., Стрілець О. В./* ..... 333

Використання паперової інженерії в проектуванні леп-буку */Брянцева Г. В.,  
Брянцев О. А./* ..... 334

Елементи інтерактивних технологій: активні форми і методи навчання */Наумук І. М./* ..... 335

Нормативним підходом до результатів професійної підготовки у міжнародній системі освіти сьогодні є компетентністний.

Слід мати на увазі, що компетентнісно орієнтована освіта – не словотворчість, не чергове модне віяння – це об'єктивна потреба, що сформувалася в освіті у відповідь на соціально-економічні, політико-освітні та педагогічні виклики вищій освіті ринкової економіки в умовах глобалізації.

Сучасному фахівцеві пред'являються вимоги, до яких його неможливо підготувати лише за рахунок розширення предметного змісту професійної підготовки, адже вони мають надпредметний характер і відрізняються певною універсальністю. Підготовленість до професійної діяльності, таким чином, не обмежується системною сукупністю знань, вмінь та навичок – вона потребує певних соціально та професійно значущих якостей, сформованих мотивів та усвідомленої потреби в професійному зростанні та саморозвитку.

Спосіб навчання в сучасній українській школі не мотивує дітей до навчання. Матеріал підручників затеоретизований, переобтяжений.

Нові освітні стандарти ґрунтуватимуться на «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей ціложиттєвої освіти» (18.12.2006), але не обмежуватимуться ними. Відповідно до проекту нового базового Закону «Про освіту» ключовими для Нової української школи визначено компетентності, одна з яких:

**Екологічна грамотність і здорове життя.** Уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Ми пропонуємо деякі сучасні методики розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури за допомогою загальної фізичної підготовки та елементів спортивних ігор.

## **МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Котова О. В.**

Фізична культура та фізичні вправи є важливим засобом для покращення здоров'я людини та формування фізичного, духовного та соціального росту особистості. Під впливом процесу фізичного виховання можливо корегувати та формувати особистість підлітка, тим самим прищеплюючи учнівській молоді культуру здорового способу життя та високу мотивацію до занять фізичною культурою, що в свою чергу сприяє покращенню не тільки функціонального стану організму та фізичної підготовленості, але й оптимізує загальний навчальний процес у старших класах загальноосвітньої школи.

Програмою з фізичного виховання передбачені різні форми проведення занять з фізичної культури: обов'язкові навчальні, факультативні та самостійні тощо [11,17,18].

*Структура і зміст занять з аеробіки та фітнесу*

## **РОЗДІЛ 12 ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**





## 1. Класифікація рухових дій в аеробіці

Практика найкращих спеціалістів усього світу сприяла створенню системи вправ, запозичених з різних оздоровчих систем та досвіду гімнастичних і танцювальних шкіл, спрямованих на оздоровлення тих, хто займається. Таким чином, аеробіка синтезувала вправи спортивно-гімнастичного стилю, елементи танцю та музики [6,14].

Основні види (фізичних) вправ, які застосовують під час занять:

1. Базові вправи – забезпечують необхідний руховий потенціал, «школу рухів». Це набір простих вихідних положень, позицій тіла, аеробних рухів, рухів окремих частин тіла, за допомогою яких будуються комплекси вправ. Визначаючи особливості різних вправ базової (аеробної) хореографії, можна вирізнити види аеробіки.

2. Танцювальні рухи – це спеціально розроблені та апробовані танцювально-рухові дії, які виконують відповідно до особливостей музичного твору.

3. Вправи з предметами (як традиційного, так і нетрадиційного використання): гантелями, спеціальними штангами (боді-бар, памп, флексі- бар), скакалками, гумовими амортизаторами, обтяженням, м'ячами (медичними), еспандерами, рушниками тощо.

4. Вправи на предметах: на степ-платформі, корі (вібраційна степ-платформа), слайді (пристрій для ковзанярського кроку, бігу), фітбольному м'ячі, босі (напівсфері), велосипеді.

5. Дихальні вправи – вправи, що спрямовані на регулювання в тих, хто займається, правильного дихання, підвищення респіраторних можливостей дихальної системи, правильний розвиток грудної клітки.

6. Формуючі вправи – вправи основної гімнастики, які формують органи руху і системи організму з анатомо-фізіологічного боку.

7. Вправи вибіркового впливу – вправи, які розвивають м'язові групи та окремі частини тіла.

8. Імітаційні вправи – вправи, які людина застосовує в побуті.

9. Порядково-дисциплінувальні вправи – вправи, які застосовують для виконання поставлених завдань і наведення порядку на заняттях.

10. Вправи релаксаційного характеру – вправи, зміст яких спрямований на фізичне та психічне розслаблення. Їх виконують із зручних вихідних положень з елементами м'язового розслаблення та зниженням до мінімуму активності мислення тих, хто займається.

11. Заспокійливі вправи – вправи, що дають можливість знизити стан фізичної втоми та перевтоми організму або емоційного напруження.

12. Розслаблюючі вправи – вправи, які використовують для розслаблення м'язів, що інтенсивно працювали.

13. Інтенсивні вправи – вправи, які сприяють активності нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем.

14. Вправи лікувального характеру – вправи, використання яких дозволяє виправити, зупинити або ліквідувати різні дисфункції організму.

15. Вправи на витривалість – вправи, які виконують із визначеною періодичністю тривалий час.

16. Вправи на гнучкість – вправи, які застосовують для збільшення рухливості в суглобах; вони впливають на еластичність м'язів.

17. Вправи на швидкість – вправи, в основі яких лежить швидке скорочення м'язів.

18. Силові вправи – вправи, які за допомогою максимальних зусиль розвивають м'язи.

19. Вправи на координацію – складні рухи, які потребують концентрації уваги під час їх виконання.

20. Вправи статичного характеру – виконання затримки певного руху з фіксацією у відповідній позі.

21. Вправи динамічного характеру – амплітудні, енергійні рухи, засновані на ізотонічному скороченні м'язів.

22. Спеціальні вправи – рухи, які вибирають зі спеціальною метою (вправи для хворих, професійна підготовка).

23. Вправи у воді – вправи, які виконуються з урахуванням фізичних можливостей тих хто займається, у взаємодії з особливостями водного середовища [4,5,12].

Основні базові кроки розподіляються за різним ступенем інтенсивності, при цьому виконання рухових дій руками суттєво доповнює величину фізичного навантаження на організм, що дає можливість збільшити загальну кількість навантаження приблизно на 15 %. За інтенсивністю їх розподіляють на:

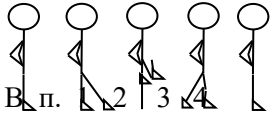
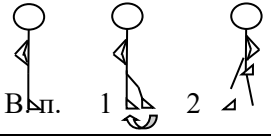
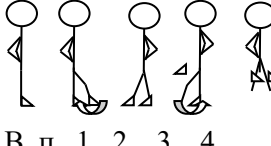
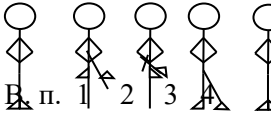
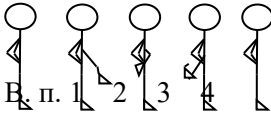
1. Основні базові кроки: низької ударності/низької інтенсивності, низької ударності/високої інтенсивності, високої ударності.

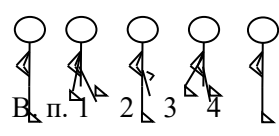
2. Рухи руками: малої амплітуди, середньої амплітуди, великої амплітуди. [3,7,10].

### Класифікація базових рухів класичної аеробіки

Назва руху (кроку)	Назва руху, адаптована до державної мови	К-ть повторів	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів	Графічне зображення
<b>Різновиди ходьби</b>				
March [марш], Marching [маршінг]	Ходьба на місці (марш)	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою; 2. Змінити положення ніг.	
Basic step [бейсік степ]	Базовий крок	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою назад; 4. Приставити ліву у в. п.	
V-step [ві-степ]	Нарізно	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед – в сторону; 2. Крок лівою вперед – в сторону; 3–4. В. п.	
Straddle [стредл]	Нарізно в сторони	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою в сторону; 3–4. В. п.	
Mambo [мамбо]	Переступання, «мамбо»	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед (центр тяжіння на лівій); 2. Крок лівою на місці; 3. Крок правою назад; 4. Крок лівою на місці.	
Little mambo [літл мамбо]	«Коротке переступання», «маленьке мамбо»	6	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед (центр тяжіння на лівій); 2. Крок лівою на місці; 3. Приставити праву у в. п.; 4–6. Те ж лівою.	



Step-cross [степ-крос]		4	В. п. – стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Крок лівою вперед-вправо; 3. Крок правою назад; 4. Крок лівою назад у в. п.	
Pivot turn [півот тьон]	Поворот на опорну	2–4	Однoйменний поворот на місці на 180° або 360°, побудований на кроках.	
	Поворот на 180°	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед з півповоротом наліво; 2. Крок лівою на місці.	
	Поворот на 360°	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед з напівповоротом наліво; 2. Крок лівою на місці; 3–4. Те ж саме.	
<i>Комбіновані кроки</i>				
Grape wine [грейп вайн]	Кроком навхрест у сторону	4–8	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою назад навхрест; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву; 5–8. Те ж вліво.	
Тар мамбо [теп мамбо]	«Вальс»	6	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою вперед-вправо; 3. Крок правою назад напівповорот; 4. Крок лівою на місці; 5–6. В. п.	Варіація кроку мамбо в поєднанні з ходьбою в русі – див. кроки Mambo, Walking
Тар-ап [теп-ап]	«Крок вгору»	4–8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Приставити ліву на носок; 3. Крок лівою назад; 4. В. п.; 5–8. Те ж лівою.	

Kick side [кік сайд]	Крок мах в сторону	4–8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Мах лівою в сторону; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5–8. Те ж лівою.	
-------------------------	--------------------	-----	--	---

### Структура занять з аеробіки

Заняття з аеробіки слід будувати в кілька етапів. Передусім треба визначити мету занять: корекція фігури, зниження надлишкової ваги, підвищення емоційного фону тощо. Потім чітко поставити завдання занять: розвиток сили, витривалості, покращення координації тощо. Наступний крок передбачає підбір засобів, для розв'язання завдань занять: розучування окремих рухів, побудова комплексів вправ, танцювальних композицій, використання різного обладнання, підбір музичних фонограм [8,10].

Як правило, заняття тривають 60 хв, але відповідно до різновиду аеробіки, час заняття можна змінювати. Наприклад, урочна форма занять в школі триває 45 хв, позаурочна форма занять – від 15 до 90 хв (ранкова гігієнічна гімнастика, факультативи, секції); у вишах практикують заняття, тривалість яких становить 90 хв; у комерційних закладах використовують «клубну систему», де застосовують, окрім комбінованих занять тривалістю 60–90 хв, в основному заняття з окремих видів і підвидів аеробіки: стретчинг, сайкл – 30-40 хв, аква-аеробіка – 30-45 хв, класична аеробіка та степ-аеробіка – 50 хв, танцювальна аеробіка – 50-60 хв, пілатес, тайчі, фітнес-йога – 60-90 хв. [7,10].

### Загальна структура комбінованого заняття з аеробіки

Част. заняття	Блок заняття	Тривалість у хв.	Темп муз. к/хв.	Спрямування блоків (задачі)	Методичні рекомендації щодо застосування вправ
Підготовча (warm up)	Організаційний			Психоемоційне налаштування до запланованої роботи	Привітання, повідомлення завдань заняття
	I розминка		124–130	Поступове підвищення ЧСС, підвищення температури тіла, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи, підвищення рухомості суглобів	Вправи локального та регіонального характеру. Базові вправи (крокові, приставні кроки) з рухами рук, вправи виконуються з положення стоячи з невеликим переміщенням та амплітудою рухів
	II розминка		130–135		Базові та деякі танцювальні вправи (крокові, приставні, сінкопровані кроки) з рухами рук, з різними варіантами переміщення та середньою амплітудою рухів

	Попередній стретчинг		80–90, або як фон	Розтягнення основних груп м'язів, підвищення рухомості суглобів, збільшення еластичності зв'язок, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи	Активні вправи на гнучкість без використання травмонебезпечних рухів (махів, різких рухів). Вправи виконують у помірному темпі з положення стоячи
Основна (aerobics\floor work)	III розминка (аеробний розігрів)		135–145	«Втягуючий» період, поступове підвищення ЧСС, підвищення температури тіла. Розвиток витривалості. Розучування вправ та танцювальних рухів. Поєднання їх у комплекси вправ та композиції	Аеробні вправи середньої інтенсивності з поступовим зростанням навантаження (ходьба, біг, скачки). Застосування всіх базових та різноманітних танцювальних рухів. Поєднання рухів ніг з рухами рук. Побудова комплексу вправ або танцювальної композиції
Основна (aerobics\floor work)	Аеробна вершина	15–20	145–160	Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової систем. Підвищення витрат калорій (нормалізація ваги тіла). Розвиток рухових навичок і координації рухів	Аеробні вправи високої інтенсивності з великою амплітудою рухів (ходьба, біг, стрибки (скачки)). Виконання танцювальних композицій (комплексів вправ) з різними модифікаціями та варіаціями рухів
	I заминка (аеробна)	2–4	136	Перехідний період. Поступове зниження навантаження але не нижче аеробного порогу	Аеробні вправи середньої інтенсивності (ходьба). Вправи на місці або з невеликим пересуванням. Дихальні вправи
	Силовий		90–120, або як фон	Переважно партерна частина занять. Розвиток сили різних груп м'язів, формування правильної постави (корекція фігури)	Анаеробні (силові) вправи статодинамічного характеру з легкою, середньою або високим ступенем навантаження, з предметами та без них. Комплекси вправ на розвиток м'язів рук, спини, грудей, живота та ніг. Вправи виконують серіями (1–3) з певною кількістю повторів (10–16)
Заключна (cool down)	II заминка		90–40, або як фон	Підвищення еластичності суглобно-зв'язкового апарату та гнучкості м'язів, розслаблення, підвищення можливостей дихальної системи, приведення до норми ЧСС, психічно-регульовальне тренування	Хореографічні вправи в повільному темпі (елементи хореографічного екзерсису), активні та пасивні вправи на гнучкість із застосуванням статичних поз (глибокий стретчинг), вправи на координацію та рівновагу, дихальні вправи, вправи на розслаблення

## Класифікація команд-вказівок і символ-жестів в аеробіці

Команда – вказівка	Символ – жест
Зворотній відлік – показ на пальцях (ще 4, ще 3, ще 2 і 1)	Показати пальці лівої (правої) зігнутої в сторону руки, передпліччя до гори (4, 3, 2 або 1, інші в кулак)
Дивитися (як виконується вправа, не повторюючи її)	Зігнути праву в сторону, долоні до себе, два пальці біля очей
Дивіться на мене	Розвести вказівний і середній пальці перед очима, інші в кулак
Спочатку	Ліва рука зігнута над головою, долонею донизу
Марш (на місці)	Зігнути руки вперед – поперемінні рухи догори донизу
Ходьба	Руки вперед догори, долоні в середину
Пересування вперед	Зігнути руки (або одну руку) вперед, долонями всередину і розігнути їх вперед
Пересування назад	Зігнути руки (або одну руку) вперед, кисть у кулак, великі пальці показують назад
Пересування вправо, вліво	Руки (або одна рука) долонею вперед підіймаються у бік, який відповідає напрямкові руху
Крок навхрест	Підняти руки навхрест над головою, потім показати напрям руху
Поворот або рух по колу або дугою	Круг рукою над головою в потрібну сторону, вказівний палець догори, в кулак
Зупинка, стоп – закінчення руху і перехід до іншої вправи без зупинки	Ліву руку догори, долоня вперед
Добре виконана вправа	Зігнути руку вперед, великий палець догори, всі інші в кулак

Фітнес - це своєрідний спосіб життя, що дозволяє зберегти й зміцнити здоров'я, урівноважити емоційний стан й удосконалити фізичну форму. Фітнес-аеробіка це новий напрямок у фітнесі. А точніше сказати – це симбіоз фітнесу з танцювально-аеробними вправами. Такий різновид фітнесу буде сприятливим як хлопцям, так й дівчатам різного віку [5; с.7]. Фізична форма також не має великого значення, однак потрібно бути готовим до достатньо істотного фізичного навантаження. Позитивними складовими впливу фітнесу та різновидів аеробіки на тих, хто займається, можна вважати: покращення координаційних рухів; низька травмованість; корекція зайвої маси тіла; доступність; всебічний розвиток м'язової системи; покращення рухових якостей.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К. : Поліграфсервіс, 2015. 280 с.
2. Белый В. П., Швед Т.А. Тай-бо, Ки-бо, Каратэбика. Боевой фитнес для женщин. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 192 с.
3. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес». Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–46.
4. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теория і методика фіз. виховання і спорту. 2014. №1. С. 3–7.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь). Волгоград : ВРАФК, 2001. 140 с.
6. Зайцев В.П. Состояние проблемы «Учение о здоровье человека». Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХГАДИ (ХХПИ). Харьков, 2002. № 4. С. 76–86.
7. Зинченко В.Б., Усачов Ю.О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. К. : НАУ, 2013. 152 с.
8. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. : Наук. світ, 2011. 198 с.
9. Карабанов Є.О., Купреєнко М.В., Непша О.В. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2017. С. 134–136.
10. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис.

... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2012. 20 с.

11. Котова О.В., Сергеев В.В. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів в умовах навчально-виховного процесу. Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». Херсон : ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С.141–142.

12. Котова О.В., Суханова Г.П. Музична стимуляція на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: Матеріали XI Міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 22-24 січня 2019 року). Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2019. С. 41–43.

13. Ковальчук О.В., Непша О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-

практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2017. С.137–140.

14. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.) Мелітополь, 2017. С. 387–390.

15. Круцевич Т.Ю, Ворьбьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К. : Олімпійська література, 2015. 195 с.

16. Купреєнко М.В., Непша О.В., Ушаков В.С. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури. Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах. Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції, 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II. Дніпро : СПД «Охотнік», 2017. С.246–247.

## **МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФУТБОЛУ**

**Проценко А. А.**

Футбол – одна з найпопулярніших та масових спортивних ігор в Україні, де ним займається більше 3 млн. чоловік. Елементи футболу завдяки всіляким проявам фізичних якостей і тактичного мислення часто використовуються в інших видах спорту як додатковий засіб підготовки. Він широко використовується в різних ланках системи фізичного виховання [7,с.61].

Метою вивчення футболу в загальноосвітній школі є виховання в учнів потреби в заняттях футболом упродовж всього життя. Вона досягається шляхом вирішення наступних основних завдань:

– зміцнення здоров'я школярів, підвищення їх фізичної підготовленості;

– набуття знань, що дозволяють самостійно займатися футболом;

– формування умінь і навичок, спрямованих на опанування комплексу технічних прийомів і тактичних дій гри у футбол, а в результаті – оволодіння здатністю на належному рівні грати під час навчання в школі і після її закінчення.

Навчання і тренування юних футболістів складають єдиний педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної вдосконалості, високого рівня техніко-тактичної та психологічної підготовленості, помітних спортивних результатів і підготовку до суспільно-корисної праці. Навчання і тренування умовно поділяються на три етапи: перший – початкової підготовки, другий – навчально-тренувального етапу [3, с. 28], третій – спортивного вдосконалення [3, с. 37]. В умовах шкільної фізичної культури можуть здійснюватися перший і частково другий етапи.

Регулярність проведення тренувань у шкільній футбольній секції для учнів 10-14 років 2 рази на тиждень. Для хлопців 15-16 років необхідне як мінімум триразове тренування на тиждень, бо змагання з їх участю за тривалістю, технічній підготовці футболістів до фізичних навантажень не поступаються іграм дорослих команд. Для школярів 10-14 років тривалість тренувань повинна складати 1,5 години.

Для вікової групи 10-14 років із дворазовим тренуванням заняття не повинне перевищувати 2 години. Хлопці 14-16 років повинні тренуватися кожного разу по 2 години. Головна увага в тренуваннях школярів 10-14 років приділяється техніці володіння м'ячем і самій грі.

Початківцям необхідно вивчити основні види удару по м'ячу і його зупинки, причому освоєння ударів головою проводиться в дуже обмеженій мірі. Відпрацьовуються й елементарні види комбінаційної гри, у тренувальні плани включаються виконання діагональних передач із розбиттям гравців на пари і трійки, прості бігові вправи і тактичні вправи з м'ячем групами – троє проти одного і четверо проти двох. Підлітки повинні більше грати, щоб привчатися діяти колективно. Лише воротареві потрібне спеціальне тренування для ознайомлення із специфікою гри.

Окрім гімнастики, розвантажувальних, додаткових ігор і естафетного бігу будь-якого іншого

# **ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА : ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Колективна монографія**

Видавець та виготовлювач ТОВ «Колор Принт»  
72312, Запорізька обл., м. Мелітополь, вул. Університетська, 44/7  
Тел. (0619) 46-50-20

Свідоцтво Державного комітету телебачення  
і радіомовлення України про внесення суб'єкта  
видавничої справи до Державного реєстру видавців та  
виготівників видавничої продукції  
Серія ДК № 3782 від 12.05.2010р.

Підписано до друку 31.05.2019р. Папір офсетний.  
Формат 60х90/16. Гарнітура Arial.  
Друк різог. Умовн. друк. арк. 22,25.  
Тираж 100 пр. Зам. № 60 від 31.05.2019р.  
ТОВ «Колор Принт»  
72312, Запорізька обл., м. Мелітополь, вул. Університетська, 44/7.  
Тел. (0619) 46-50-20.