

**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 <i>/Шарова Т. М., Землянська А. В., Конєйцева Л. П., Шаров С. В./</i> .....	246
--	-----

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

<i>(Редактори розділу Шарова Т. М., Насалевич Т. В., Землянська А. В.)</i> .....	259
--	-----

Використання WEB-технологій у навчанні англійської мови <i>/Коноваленко Т. В., Гуров С. Ю., Гурова Т. Ю./</i> .....	259
«CASE STUDY» як дослідницька стратегія <i>/Матюха Г. В., Насалевич Т. В., Мілько Н. С., Павленко О. М./</i> .....	264
ВЕБ-КВЕСТ проект <i>/Матюха Г. В., Насалевич Т. В., Тарасенко Т. В./</i> .....	268
Методичні аспекти вивчення країнознавчого матеріалу в шкільному курсі англійської мови <i>Байтерякова Н. Ю., Байтеряков О. З., Байтеряков Є. О./</i> .....	271
Методика написання наукової роботи учня МАН <i>/Жигоренко І. Ю., Мінькова Г. Ю./</i> .....	279

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

<i>(Редактор розділу Сегеда Н. А.)</i> .....	285
--	-----

Сучасні світові методичні системи розв'язання проблеми творчого самовираження школярів на уроці музики для вчителя Нової української школі <i>/Сегеда Н. А. /</i> .....	285
Педагогічний супровід та особливості впровадження освітніх технологій розвитку креативності підлітків на інтегрованих уроках музики <i>/Терещенко С. В./</i> .....	291
Технологія формування музично-просвітницької компетентності майбутнього вчителя мистецтва <i>/Стотика І. Г., Власенко Е. А./</i> .....	302

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

<i>(Редактори розділу Котова О. В., Проценко А. А.)</i> .....	311
---	-----

Методика використання сучасних фітнес-технологій на уроках фізичної культури в закладах освіти <i>/Котова О. В./</i> .....	311
Методики розвитку основних фізичних якостей учнів на заняттях із футболу <i>/Проценко А. А./</i> .....	318
Програма силової підготовки з використанням комплексів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку загальноосвітнього начального закладу <i>/Карабанов Є.О., Нетіша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С./</i> .....	326

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

<i>(Редактор розділу Наумук І. М.)</i> .....	332
--	-----

Групові технології навчання в освітньому процесі <i>/Наумук І. М., Стрілець О. В./</i> .....	333
Використання паперової інженерії в проектуванні леп-буку <i>/Брянцева Г. В., Брянцев О. А./</i> .....	334
Елементи інтерактивних технологій: активні форми і методи навчання <i>/Наумук І. М./</i> .....	335

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі: навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Львів, 2007. 19 с.
3. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Харків : Торсінг, 2003. 224 с.
4. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. К. : Комбі ЛТД, 2002. 256 с.
5. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. Спортивна наука України. 2016. № 3 (73). С. 9–14.
6. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень. Спортивна наука України. 2016. № 5 (75). С. 28–39.
7. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. К. : Наук.-метод. (технічний) ком. Федерації футболу України, 2001. 130 с.
8. Дулібський А. В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ : ФФУ, 2001. 61 с.
9. Зінченко О. О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі: навч. посіб. Київ ; Чернівці, 2002. 213 с.
10. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів : метод. посіб. / Й.Г. Фалес, О.Ф. Огерчук, О.В. Колобич, А.В. Дулібський . Львів, 1998. 111 с.
11. Кожанова О.С., Швець С.В., Зеленюк О.В., Гврилова Н.Г. Особливості техніко-тактичної підготовки школярів старших класів засобом футбол. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт. Вип. 2 (96) 18. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. С.41–45.
12. 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.
13. Мерзлікін А.Є., Непша О.В., Жгір А.С. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної internet-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ : БДПУ, 2017. С.303–305.
14. Проценко.А.А. Розвиток техніко-тактичних дій юних футболістів засобами фітнесу. Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал – Переяслав-Хмельницький, 2019.-Вып.3(47),Ч.3 – 204 с.
15. Проценко А. А. Теорія і методика викладання футболу: навч. –метод. реком./ Мелітополь, 2016. 54 с.
16. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с
17. Романенко А. Н., Джус О.Н., Доганин М.Е. Книга тренера по футболу. Київ : Здоров'я, 1988. 252 с.
18. Соломонко В. В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол : посібник. Київ : Олімп. Література, 2005. 294 с.
19. Соломонко В. В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В. Футбол: навч.-метод. посіб. Львів, 2007. 134 с.
20. Соломонко В. В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., Пилипенко В.О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Київ, 2014. 293 с.
21. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К. : ТОВ ВВ «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
22. Теорія і методика викладання футболу / Уклад.: к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Сивохоп Е.М., к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання Маріонда І.І., ст. викладач кафедри фізичного виховання Шкірта М.І. Ужгород, 2013. 52 с.
23. Шамардин В. Н., Савченко В.Г. Футбол: Методическое пособие. Днепропетровск, 1997. 213 с.
24. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навч.- метод. реком. Львів : Українські технології, 2007. 60 с.
25. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол. Фізичне виховання в школах України. 2016. № 5. С. 29–35.
26. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев : УСХА, 1996. 256 с.

## **ПРОГРАМА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПЛЕКСІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**Карабанов Є. О., Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С.**

Атлетична гімнастика (АГ) – система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я. Предметом навчання є рухова діяльність загальнорозвиваючої спрямованості. У процесі оволодіння цією діяльністю удосконалюються не тільки фізичні природні дані, але й активно розвиваються свідомість і мислення, творчість і самостійність. З



урахуванням цих особливостей розроблена нами програма реалізувалася на заняттях в секції спортивних ігор загальноосвітнього навчального закладу [1,с.123; 2,с.161; 4,с.134].

Наведемо розроблену нами програму.

Метою програми є залучення до загальнолюдських цінностей і виховання всебічно розвиненої особистості з орієнтацією на здоровий спосіб життя.

Освітні і виховні завдання програми:

сприяти отриманню знань в області фізичної культури, поглиблених знань окремих тем і розділів фізіології спорту, біомеханіки і методики тренування атлетичної гімнастики;

- розвинути психічні та фізичні якості, такі як волю і цілеспрямованість у досягненні поставленої мети, працьовитість, увагу, швидкість реакції і тощо;

- розвинути здатність до самостійного планування своєї діяльності, самоконтролю;

- розвинути спостережливість і самооцінку;

- формувати культуру спілкування, взаємодопомоги і відповідальності;

- формувати стійкий інтерес, потребу у заняттях фізичною культурою.

Ця програма спирається на принципи гуманістичної педагогіки, основними з яких є:

– принцип врахування вікових особливостей;

– принцип доступності та послідовності;

– принцип науковості (на основі сучасних наукових даних);

– принцип індивідуалізації;

– принцип актуальності;

– принцип результативності. [11,с.125;15,с.309].

Освітня програма курсу «Атлетична гімнастика» є актуальною за цільовим призначенням, профільною за змістом, творчою за ступінню авторства. Її реалізація розрахована на один навчальний рік.

При розробці програми були використані різні дані з питань фізичної культури, фізіології і педагогіки.

Структура і зміст навчального процесу включають в пропонованій програмі рухову діяльність із виділенням відповідних навчальних розділів: «Основи знань з силової підготовки» (інформативний компонент), «Комплекси для розвитку різних груп м'язів» (операційний компонент), «Ціннісні орієнтації» (мотиваційний компонент) [7,с.246; 14,с.95].

Зміст розділу «Основи знань з силової підготовки» розроблено відповідно до основних напрямків пізнавальної активності учнів, знань про людину (психолого-педагогічні основи діяльності) [5,с.137].

Зміст комплексу вправ для розвитку різних груп м'язів орієнтовано на гармонійний розвиток вихованців, їх всебічну фізичну підготовку і зміцнення здоров'я.

Для учнів 15-17 років програма розрахована на 78 годин на рік. Рекомендована тривалість занять складає 2 години на тиждень. Періодичність проведення занять – через один- два дні відпочинку.

Під час реалізації програми методи, традиційні для шкіл (розповідь, бесіда, практичні заняття), можуть доповнюватися методами, характерними для вищої школи (лекціями, семінарами, практичними заняттями з урахуванням анатомічних, біомеханічних особливостей вправ, які виконуються).

Згідно з програмою, на початковому етапі юнаки освоюють різні способи виконання комплексів вправ з предметами і без предметів, спрямовані на розвиток сили, формування правильної постави, гнучкості. Важливою особливістю змісту навчання є освоєння учнями вміння самостійної організації і проведення занять.

У навчальному матеріалі для учнів 15-17 років збільшується питома вага фізичних вправ підвищеної складності, прикладних фізичних вправ з використанням спортивного інвентарю та обладнання [9,с.100].

Оволодіння навчальним матеріалом з практичних тем програми поєднується з освоєнням навчальних знань і способів рухової діяльності.

Програма передбачає можливість використання фронтального, групового, індивідуального методів тренування [10, с. 37].

До загальних основ знань з фізичної культури включені розділи з санітарно- гігієнічних норм і техніки безпеки.

Представляємо зміст програми.

*Теоретична підготовка.*

*Основи знань з силової підготовки:*

– правила поведінки і заходи безпеки на навчально-тренувальних заняттях по АГ;

– гігієна, загартовування, режим дня і харчування;

– вдосконалення постави і статури за допомогою обтяжень;

– фізіологія спортивного тренування;

– методика планування самостійних занять;

– лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги при травмах;

– медико-біологічні та психологічні засоби відновлення;

– педагогічні засоби відновлення;

- біомеханічні основи техніки виконання вправ;
- сучасні концепції спортивного тренування [3, с.106; 5, с.137; 12, с. 308; 13, с.166].

*Спеціальна силова підготовка.*

Для збільшення м'язової маси використовувати 6-8 повторень з обтяженням 60-80% від максимуму. Для вдосконалення форм і досягнення рельєфності м'язів 10-12 і більше повторень з обтяженням до 60%. Вправи включають в себе вправи з гантелями вагою 4-5 кг, вправи з гирями вагою 16 кг, вправи зі штангою і на тренажерах.

Кількість вправ 6-8, підходів 1-4, повторень 10-12.

*Спеціальні вправи.*

*Для дельтовидних м'язів:*

- лежачи на горизонтальній лаві, попереми́нний підйом гантелей вперед - вгору;
- стоячи по черзі підйом прямих рук вперед знизу вгору на блоковому тренажері;
- стоячи підйом рук з гантелями в сторони - вгору;
- лежачи на похилій лаві на боці, підйом гантелі від стегна вгору;
- сидячи в нахилі, розведення рук з гантелями в сторони;
- лежачи на боці на горизонтальній лаві, по черзі підйом гантелей перед собою знизу вгору.

*Для двоголового м'яза плеча (біцепса):*

- лежачи обличчям вниз на горизонтальній лаві, згинання рук зі штангою;
- сидячи в нахилі, спираючись ліктем на стегно, згинання руки гантелею;
- сидячи, спираючись спиною об похилу лаву, згинання рук з гантелями;
- сидячи згинання рук зі штангою, спираючись ліктями об похилу підставку.

*Для триголового м'яза плеча (трицепса):*

- стоячи в нахилі, відведення руки з гантелею назад;
- стоячи розгинання рук на блочному тренажері хватом зверху;
- сидячи розгинання вгору руки з гантеллю в ліктьовому суглобі;
- згинання розгинання рук на брусах зворотним хватом.

*Для м'язів передпліччя:*

- почергове розтягування пальцями гумового джгута або пружинного еспандера;
- сидячи (передпліччя на колінах) згинання рук в зап'ястях на блочному тренажері;
- стоячи 10 кг, диск від штанги в руках, підкидання і ловля правою і лівою рукою по черзі.

*Для грудних м'язів:*

- лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги широким хватом;
- лежачи на горизонтальній лаві, розведення рук з гантелями;
- сидячи зведення рук на блочному тренажері;
- згинання розгинання рук в упорі на брусах;
- лежачи на похилій лаві вниз головою, розведення рук з гантелями.

*Для м'язів спини:*

- тяга штанги до поясу в нахилі;
- стоячи нахили тулуба вперед зі штангою на плечах;
- стоячи піднімання плечей зі штангою або гантелями, руки вниз;
- з вису на перекладині вузьким хватом підтягування, прогинаючись в спині, до торкання перекладини грудями;

- сидячи тяга ручки горизонтально на блочному тренажері;
- лежачи животом на горизонтальній лаві, гомілки закріплені, підйом тулуба.

*Для м'язів живота:*

- лежачи на похилій лаві, підборіддя притиснутий, згинання тулуба;
- лежачи на похилій лаві, підйом тулуба з поворотами до торкання ліктем коліна;
- стоячи в нахилі з грифом штанги на плечах, повороти тулуба вправо-вліво;
- сидячи згинання тулуба до торкання колінами грудей.

*Для чотириголового м'яза стегна (квадрицепса):*

- присідання зі штангою на плечах;
- жим штанги ногами на тренажері «Гак».
- сидячи розгинання ніг на тренажері.

*Для двоголового м'яза стегна (біцепса):*

- лежачи згинання ніг на тренажері.

*Для м'язів гомілки:*

- стоячи підйом на носках зі штангою на плечах;
- стоячи підйом носків ступень ніг з обтяженням.

*Комплекс вправ з гирями (вага гир 16 кг.):*

- лежачи спиною на лаві, гирі у плечей (згинання та розгинання рук);



- стоячи, гиря в правій руці внизу: злегка зігнувши ноги, виконувати кола гирею вперед назад. Теж повторити лівою рукою;
- стоячи, ноги разом, гиря в обох руках у плечей: виконати випад вправо, присісти на праву ногу, повернутися в вихідне положення. Теж саме виконати на ліву ногу;
- стоячи, гиря на підлозі між ніг, нахилиючись, зігнути ноги в колінах і підняти гирю вгору до рівня підборіддя;
- стоячи, гирі біля плечей, злегка зігнути ноги в колінах і, різко випрямити їх, виштовхнути гирі вгору на прями руки;
- стоячи, гирі біля плечей, зробити випад правою ногою вперед, повернутися в вихідне положення, те саме виконати лівою ногою;
- широка стійка, гиря в правій руці, обертання гирі навколо тулуба з перехопленням руками гирі;
- стоячи в нахилі, тяга гирі до поясу;
- широка стійка, гирі у плечей або на плечах, присідання;
- стоячи, гирі у плечей, жим гирі правою і лівою рукою поперемінно.

*Комплекс спеціальних вправ:*

- лежачи на горизонтальній лаві жим штанги;
- лежачи на похилій лаві вниз головою розведення рук з гантелями;
- лежачи поперек лави, відведення рук з обтяженням за голову;
- сидячи на тренажері зведення рук;
- лежачи на похилій лаві вгору головою розведення рук з гантелями;
- стоячи штанга в руках піднімання штанги до рівня підборіддя;
- сидячи тяга горизонтального блоку до грудей;
- сидячи тяга вертикального блоку за голову;
- стоячи і сидячи на лаві Скотта згинання рук зі штангою на біцепс;
- стоячи розгинання рук на трицепс на вертикальному блоці;
- лежачи на підлозі підйом тулуба з поворотами;
- стоячи зі штангою на плечах присідання;
- у висі на перекладині згинання ніг в колінах [1,с.123; 2,с.161;16,с.144].

Звернемося до *методичних умов* реалізації пропонованої програми.

Для реалізації програми в загальноосвітніх школах необхідна наявність спеціалізованої спортивної зали та її сучасне матеріально-технічне забезпечення.

Заняття в групах атлетичної гімнастики необхідно проводити з урахуванням вікових особливостей юнаків, повідомляти учням теоретичні відомості рекомендується під час коротких бесід (10-15 хв). Теоретичний матеріал можна давати учням не тільки в спеціально відведений час, а й безпосередньо в процесі практичних занять [6,с.226].

Навчально-тренувальні заняття будуються за загальноприйнятою схемою. Не слід заняття проводити дуже напружено, часто стримувати і пред'являти учням такі ж вимоги в відношенні дисципліни, як до дорослих. Треба прагнути, щоб учні відчували задоволення від занять і прагнули прийти на них знову. Водночас не можна допускати розпушеності і неслухняності.

Необхідно пам'ятати, що основне завдання учнів – вчитися. Заняття ж атлетичною гімнастикою повинні не тільки зміцнювати здоров'я і фізично розвивати, а й допомагати в навчанні і трудовій діяльності.

При проведенні практичних занять, крім вирішення основного завдання, необхідно обов'язково включати різноманітні вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також ігрові вправи; домагатися формування правильних рухових навичок з самого початку вивчення технічних дій.

Треба ставити завдання, що відповідають фізичному розвитку і технічній підготовленості юнаків. Кращим методом є кваліфікований показ в поєднанні з поясненням, переглядом плакатів, навчальних кінофільмів, відеороликів [ 16,с.144].

Заняття загальною і спеціальною підготовкою повинні забезпечити необхідний рівень фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, а в подальшому силової і загальної витривалості. При цьому важливо звернути увагу при виконанні вправ на вміння розслабитися, на ті м'язові групи, які в цьому русі участі не беруть. Такі навички створять умови для формування правильної техніки виконання вправ.

Заняття з атлетичної гімнастики необхідно поєднувати з заняттями іншими видами спорту (легкою атлетикою, елементами гімнастики, спортивними іграми). Заняття загальною фізичною підготовкою повинні бути спрямовані, перш за все, на загальний фізичний розвиток, на розвиток фізичних здібностей, які необхідні для всебічного підвищення функціональних можливостей організму. Заняття іншими видами спорту сприяють формуванню різноманітних технічних навичок – як подібних з навичками обраного виду спорту, так і відмінними від них. Усе це створює передумови для вдосконалення в обраному виді спорту.

Заняття із загальної фізичної підготовки проводяться протягом усього року. Ефективність таких занять залежить від пори року і періоду тренування.

Керівник секції з атлетичної гімнастики повинен вміти правильно оцінювати навантаження, яке

відчувають учні. Вчасно помітити ознаки перевтоми і своєчасно запобігти надмірному перенапруженню, так як, під впливом азарту, прагнучи не відстати від товаришів, хлопці часто виконують непосильні для себе вправи, змушують себе показувати хороші результати, незважаючи на сильне стомлення, за рахунок мобілізації всіх сил, що нерідко може призвести до шкідливих наслідків.

Розподіл навантаження визначається ступенем зниження працездатності після тренувальних занять (чим більше часу буде потрібно на відновлення працездатності, тим більший вплив на організм надає те чи інше навантаження).

Необхідно також пам'ятати, що кожна вправа, спрямована на розвиток будь-якої рухової якості (сили, швидкої сили, спритності, гнучкості, силової і загальної витривалості) залишає за собою слід різної тривалості в вигляді працездатності, яка змінюється.

Навантаження повинне визначатися на основі реакції організму, що виникає після тренувальних занять або тривалості відновлення працездатності до цього навантаження, наприклад:

– до малих навантажень можна віднести ті вправи, після яких відновлення працездатності до певної роботи настає в цей же день (силові вправи з малими вагами і в малому обсязі, вправи на розвиток гнучкості, координації, спортивні ігри навчального характеру, нетривалий спокійний біг, вивчення елементів техніки);

– до середніх навантажень слід віднести ті вправи, після яких відновлення працездатності до певної роботи настає наступного дня (силові вправи в середньому обсязі, кросовий біг до 20 хв);

– до великих навантажень слід віднести ті вправи, після яких відновлення працездатності настає не раніше другого дня (силові вправи великого обсягу і високої інтенсивності);

– до граничних навантажень слід віднести ті вправи, після яких відновлення працездатності настає не раніше, ніж за 3-4 дні, участь у змаганнях (але при умові, що на наступний день такі навантаження не чинять негативного впливу на навчання в школі). Такі навантаження можуть бути не частіше одного разу на 3-4 тижні;

– до надмірних навантажень належать такі навантаження, після яких на наступний день спостерігається загальна млявість, сонливість, спостерігаються об'єктивні зміни з боку серцево-судинної системи і органів дихання, що негативно позначається на навчанні в школі. Застосування таких навантажень недоцільно і шкідливо для здоров'я [10, с. 37].

При проведенні занять атлетичною гімнастикою педагог повинен знати об'єктивні і суб'єктивні показники стомлюваності дітей, які займаються, і вміти її визначати, керуючись існуючими критеріями. Для вирішення завдання правильного дозування навантажень, а також підвищення якості тренувального процесу велике значення має добре організований контроль і облік. Він сприяє визначенню найбільш ефективної методики тренування і виявленню негативних і позитивних її сторін, що дозволить своєчасно внести необхідні поправки в план занять. Контроль здійснюють керівник занять (педагогічний контроль), лікар (лікарський контроль) і сам учень (самоконтроль) [5, с.137].

Уроки атлетичної гімнастики при збереженні загальноприйнятої структури (підготовча, основна і заключна частини) мали різний характер:

«Комплексного типу» – з набором різних засобів; «Тренажерного типу» – з використанням різних пристроїв і тренажерів; «Вузької спрямованості» – з акцентом на розвиток окремих м'язових груп або якостей [16,с.144].

Наведемо приклад заняття атлетичної гімнастики для юнаків 15-17 років (проводилося в жовтні 2018 року). Основне завдання – гармонійний фізичний розвиток і загальна силова підготовка. Особливість заняття – помірне силове навантаження на різні м'язові групи. Засоби заняття – загальнорозвиваючі вправи силового характеру з предметами і без предметів, вправи на снарядах, кругове силове тренування. Тривалість заняття – 50 хвилин.

Особливістю цього уроку є широкий діапазон параметрів у залежності від умов проведення уроку та індивідуальних можливостей учнів. При цьому слід підкреслити наступне:

1) для отримання відчутного ефекту занять необхідно відвідувати секцію 2 рази на тиждень із зміною комплексу вправ через кожні 2-3 тижні;

2) в підготовчій частині уроку використовувався комплекс з 6-8 вправ загального силового характеру, а основна частина повинна відрізнятися різноманітністю засобів і впливом на більшість м'язових груп різних ланок тіла, при цьому показник моторної щільності цієї частини уроку повинен бути в межах 80%;

3) використання допоміжних вправ: на гнучкість, координацію, обертання, рівновагу, релаксацію і тощо, причому їх можна використовувати, як в заключній частині заняття, так і в основній, коли необхідний активний відпочинок.

Програма тренувань з використанням комплексу атлетичної гімнастики не містила великого обсягу засобів ЗФП, тем не менш, по закінченню кожного тренувального заняття юнаки займалися на велотренажерах (10-15 хв) і спортивними іграми (20-30 хв), що, як передбачалося, повинно було сприяти зростанню їх функціональних можливостей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. 2006. Вип. 10. С. 123–127.
2. Зотов А.В., Терещенко В.І. Атлетична гімнастика: навч. посіб. К. : КНЕУ, 2004. 161 с.
3. Карабанов Є.О., Непша О.В. Фізична культура як складова здорового способу життя. Формування стратегії міжнародної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези міжнародної науково-практичної конференції (13-14 вересня 2018 р., м. Мелітополь). Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2018. С.106–109.
4. Карабанов Є.О. 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.
5. 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.
6. Купрєєнко М.В., Непша О.В., Ушаков В.С. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою. Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць. Мелітополь : МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. С. 226–229.
7. Купрєєнко 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.
8. Лапутін А.Н. Атлетична гімнастика. К.: Здоров'я, 1985. 112 с.
9. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. С.100–104.
10. Огарь Г.О., Санжаров В.І. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років. Теорія і методика фізичного виховання. 2011. № 10. С. 3742.
11. Семенович С., Кіндрат В. Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 2(18). С.125–129.
12. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15-17 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. 2004. Вип. 3. С. 308–310.
13. Сидорова Т.В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1-2 курсу навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. 2010. № 12. С. 166–169.
14. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. науково-практ. конф. Львів, 2004. С. 95–96.
15. Ушаков В.С. Фізична культура як середовище виховання школярів. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ : БДПУ, 2017. С.309–310.
16. Фаворитов В.М., Пономарьов В.А., Папуча В.М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики. Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2009. № 1. С. 144–152.

# **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.