

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГАНДБОЛУ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Середня освіта
(Фізична культура)
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)
денної форми здобуття вищої освіти
Підгорний Олексій Васильович

Керівник: Скавронський О. П., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Рецензент: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОГО ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1. Характеристика сучасних уроків фізичної культури.....	7
1.2. Характеристика методики проведення уроків фізичної культури в середній школі	15
1.3. Гандбол як засіб фізичного виховання.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ГАНДБОЛ».....	27
3.1. Структура і зміст уроків фізичної культури в учнів 5–6 класів за варіативним модулем «Гандбол»	27
3.2. Показники підготовленості учнів 5–6 класів	34
3.3. Побудова педагогічного експерименту	42
3.4. Результати застосованої методики проведення уроків фізичної культури в 5–6 класах за варіативним модулем «Гандбол».....	45
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останні роки відбулися значні зміни в соціально-економічних та екологічних умовах життя людини. Ці зміни особливо вплинули на здоров'я дітей, розвиток особистості та фізичний розвиток. У цьому середовищі фізична культура, цілеспрямований розвиток та фізичне виховання дітей мають першочергове значення.

У сучасній системі шкільної освіти фізична культура відіграє вирішальну роль. З одного боку, урок «Фізична культура» є важливим фактором гуманістичного процесу шкільної освіти, з іншого боку, фізична культура безпосередньо пов'язана з фізичним розвитком та покращенням здоров'я дітей [1].

Відповідні правові документи, такі як Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації", чітко надають пріоритет фізичній культурі [3; 13; 54].

Шкільне фізичне виховання має закласти основу для забезпечення та розвитку фізичного та психічного здоров'я, всебічно розвивати індивідуальні фізичні та психічні якості, надавати пріоритет зміцненню здоров'я з урахуванням індивідуальних відмінностей та широко використовувати різні форми фізичних вправ для покращення фізичної та психічної готовності учнів до активного життя та професійної діяльності. Однак, згідно з відповідними документами, заходи, вжиті на національному рівні, суттєво не покращили фізичний стан дітей шкільного віку. Така ситуація вимагає нових підходів до вирішення завдань зміцнення здоров'я, навчання та виховання молодого покоління [41].

Забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей, форм та функцій організму, підвищення фізичної підготовленості та підвищення стійкості до несприятливих впливів навколишнього середовища є найважливішими завданнями фізичного виховання дітей шкільного віку [11; 57].

Сучасне шкільне фізичне виховання спрямоване на досягнення національних цілей та, спираючись на комплексне планування фізичної культури, моделі та технології, що забезпечують якість професійної роботи вчителів, вирішує завдання зміцнення здоров'я, виховання та навчання, а також керує динамічним процесом фізичного виховання учнів, класів та вікових груп [52].

Сучасна педагогіка вимагає нових методів та підходів в організації фізичного виховання дітей шкільного віку. Якщо метою раннього фізичного виховання було виховання фізично здорової особистості, здатної працювати та захищати націю, то тепер зміцнення здоров'я є її першочерговим завданням, оскільки здорова особистість є основою здорової нації.

Теоретико-методологічні дослідження М. Дутчака, Т. Круцевич, С. Трачука пропонують вирішення проблем у фізичному вихованні.

Значне теоретичне та практичне значення у розкритті форм і методів проведення занять з фізичної культури мають праці Я. Бабія [2]., Ю. Васькова [6], В. Бондаренка, С. Калініна [4], О. Дубогай [13], І. Тарана, І. Ситника [47], М. Тимчика, Ю. Докукіна, Г. Коломойця [49], Т. Круцевич [21], Б. Шияна [59].

В останні роки фізична активність стала одним з основних засобів фізичного виховання дітей, а спортивні ігри, особливо гандбол, є одними з найпопулярніших видів фізичного виховання в школах. Сьогодні гандбол займає вирішальне місце в навчальній програмі з фізичного виховання [34].

У гандболі можна розвивати всі фізичні якості, необхідні для цілісного розвитку особистості. Крім того, гандбол має на меті забезпечити комплексну фізичну підготовку, розвиваючи загальні фізичні здібності учнів, покращуючи їх фізичні функції та збагачуючи їхні спортивні навички [10; 55].

Сам гандбол має високий ступінь емоційної напруги, що виникає через різноманітність видів діяльності, напружені матчеві ситуації, динамічний характер змагань, колективний характер гри, прямий зв'язок між індивідуальними здібностями гравця та командною грою, а також безпосередню суб'єктивну та об'єктивну оцінку динаміки змагань. Усі ці

фактори створюють умови для ефективного фізичного виховання, коли учні вивчають варіативний модуль «Гандбол».

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середньої школи.

Предмет дослідження – методика проведення уроків фізичної культури під час вивчення варіативного модуля «Гандбол» в учнів середньої школи.

Мета дослідження – оптимізувати методику проведення уроку фізичної культури з варіативного модуля «Гандбол» в учнів 5–6 класів.

Для досягнення вищезазначеної мети в нашому дослідженні були поставлені такі завдання:

1. Описати характеристики сучасного уроку фізичної культури.
2. Визначити характеристики методики навчання на уроках фізичної культури в середній школі.
3. Ввести розроблену методику до навчального процесу з фізичної культури учнів 5–6 класів та перевірити її ефективність.

Для виконання вищезазначених завдань у цьому дослідженні були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів: уточнено показники фізичної підготовленості учнів 5–6 класів; розробленна та експериментально перевірена і обґрунтована методика проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол» в учнів 5–6 класів.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів

Теоретичне значення. Результати дослідження можуть слугувати практичним матеріалом при обговоренні нововведень у вивчення варіативного модуля «Гандбол» у середній школі.

Практичне значення нашого педагогічного дослідження полягає у перевірці ефективності використання цієї методики у розвитку специфічних,

для гандболу, навичок та здібностей учнів на уроках фізичної культури в середній школі.

Апробація результатів дослідження.

Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2025 року).

Особистий внесок автора полягає в обґрунтуванні теми, вирішенні поставлених завдань, отриманні нових результатів та їх узагальненні.

Публікації. Результати дослідження цієї магістерської роботи були опубліковані в академічній статті.

Структура роботи. Робота містить вступ, три основні розділи, висновки, та список літератури, що налічує 61 використане джерело. Робота містить 7 таблиць та 17 рисунків, обсяг роботи становить 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОГО ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Характеристика сучасних уроків фізичної культури

У сучасних школах залишається багато невирішених проблем. Зокрема, якими мають бути сучасна навчальна програма, навчальні матеріали та посібники? Хто є цільовою групою фізичного виховання?

Багато вчених [14; 18;] досліджували поняття «фізична культура», що призвело до появи численних точок зору на це явище. Зокрема, Т.Ю. Круцевич наголошує, що спортивна культура є частиною загальнолюдської культури, унікальною системою духовних і матеріальних цінностей, методами покращення здоров'я людей та розвитку їхніх фізичних здібностей [21].

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», спортивна культура є невід'ємною частиною загальної культури суспільства, спрямованою на підвищення фізичної підготовки, розвиток фізичних здібностей, моральної волі та інтелекту, тим самим гармонійно формуючи особистість людини [13]. За Б.М. Шияном, фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов для цілеспрямованого покращення фізичної підготовленості людини [59].

За Т. Круцевич, фізична культура є сприятливим фактором, що впливає на процес покращення фізичної підготовленості людини, забезпечує спрямований розвиток важливих фізичних якостей та здібностей [21].

На спеціально організованих уроках фізичної культури практично застосовуються завдання фізичного виховання. Засоби, методичні принципи та методи уроків фізичного виховання використовуються в класній роботі [56].

Сьогодні уроки фізичної культури мають багато форм. Наприклад, уроки фізичної культури школярів включають такі форми: фізичні вправи та заходи з зміцнення здоров'я, що проводяться в кампусі або поза школою, уроки фізичної

культури, позакласні спортивні заходи, шкільні уроки фізичної культури та масштабні спортивні заходи [14; 32]

Однак уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання для учнів закладу загальної середньої освіти [13].

Особливо варто зазначити, що уроки фізичної культури не лише забезпечують фізичну підготовку, але й розвивають фізичну освітченість, необхідну учням для виконання різних видів діяльності і є більш змістовними. Вони відіграють життєво важливу роль у створенні передумов для організації та успішного проведення фізичної підготовки учнів. Адже на уроках фізичної культури діти можуть ознайомитися з типовими видами фізичних вправ, опанувати основні техніки, покращити свої спортивні здібності та розвинути попереднє розуміння спорту [15].

Традиційний (або сучасний) урок – це динамічна та гнучка форма організації освіти, в якій вчителі взаємодіють з фіксованою групою учнів (класами) у певному місці зі строго обмеженим часом взаємодії. Під час навчального процесу вчителі використовують різні види навчання, методи та засоби відповідно до особливостей кожного учня, створюючи сприятливі умови для того, щоб усі учні безпосередньо засвоювали знання та розвивали свої когнітивні здібності під час навчального процесу [7].

Тому, уроки фізичної культури (як основна форма фізичних вправ) займають важливе місце, оскільки вони надають можливість досягти стратегічних цілей фізичного виховання, сприяти всебічному та скоординованому розвитку учнів та цілеспрямовано й ефективно готувати їх до майбутнього життя (такого як трудова діяльність, військова служба тощо). Порівняно з іншими формами фізичного виховання, уроки фізичної культури мають такі переваги:

- 1) Наразі це найпопулярніша та найсистематичніша форма організації фізичного виховання учнів школи.

- 2) Базується на науковому та суворому плані фізичного виховання та проходить через весь навчальний процес.

3) Проводиться під керівництвом вчителів фізичного виховання та повністю враховує вікові, статеві та індивідуальні особливості учнів.

4) Сприяє оптимізації фізичного стану учнів та цілеспрямованому розвитку їхньої фізичної підготовленості.

Скасування будь-якої з цих форм фізичної культури знизить якість виконання завдань з фізичного виховання та призведе до розриву безперервності навчального процесу. Тому, незалежно від кількості навчальних годин, усі форми фізичного виховання учнів повинні бути повноцінно розроблені та використані [11].

На думку В. Столітенка, найважливішою характеристикою концепції «сучасного фізичного виховання» є спільна участь учнів та вчителів у творчій навчальній діяльності. Тому розвиток фізичної грамотності учнів має поєднуватися з розвитком їхніх когнітивних здібностей, тобто з культивуванням здатності учнів аналізувати власну поведінку на основі позитивного ставлення до спорту та фізичних вправ. Ще однією характеристикою є явний акцент на індивідуалізованих методах навчання [46].

Сучасне фізичне виховання робить акцент на індивідуалізованому навчанні та високо цінує психологічні, інтелектуальні та фізичні особливості кожного учня. Посилення педагогічного керівництва є основним напрямком фізичного виховання, виховання стійкого інтересу учнів до фізичної культури є важливим завданням [53].

Фізична культура є обов'язковим предметом у навчальній програмі всіх класів шкіл. Національні навчальні стандарти визначають зміст предмету, а на уроках фізичної культури відбувається його реалізація [59].

Вчителі створюють умови для виконання учнями всіх завдань з фізичного виховання на уроках фізичної культури. Значною мірою навчальний час визначає зміст інших форм фізичного виховання. Усі ці фактори роблять навчальну програму основною формою фізичного виховання для учнів школи.

Яким вимогам має відповідати сучасний урок? Добре організований урок у добре обладнаному класі повинен мати хороший початок і хороший кінець.

Вчителі повинні ретельно планувати свою навчальну діяльність та діяльність учнів, чітко формулюючи тему, цілі та мету уроку, урок має бути проблемно-орієнтованим та розвивальним. Тому:

- вчителі повинні вміти встановлювати добрі робочі стосунки з учнями та спрямовувати учнів до співпраці з вчителями та однокласниками;
- вчителі повинні вміти організовувати проблемні та дослідницькі сценарії, щоб стимулювати ентузіазм учнів;
- учні повинні вміти робити власні висновки, повторення слід мінімізувати, а творчість та співпрацю слід заохочувати якомога більше;
- урок має бути орієнтований на учня, рівень та здібності учнів слід повністю враховувати, включаючи склад класу, навчальні цілі учнів та емоційний стан, вчителі повинні мати хороші методи навчання;
 - планувати зворотний зв'язок;
 - урок має бути захопливим [21].

Ключ до успішного викладання полягає в ретельній підготовці вчителями уроків [41]. Підготовка вчителя до уроків поділяється на два етапи: попередній та безпосередній. Перед початком навчального року вчителям необхідно провести підготовчий етап, що включає аналіз результатів роботи попереднього року, виявлення позитивних аспектів та недоліків, пошук шляхів покращення та планування навчальної діяльності на наступний навчальний рік. На цьому етапі вчителі повинні ретельно ознайомитися з навчальними матеріалами та врахувати послідовність їх вивчення. Залежно від конкретних обставин школи та кліматичних умов, вчителі повинні зосередитися на плануванні навчальних матеріалів. Для кращої підготовки уроків вчителі повинні ознайомитися з педагогічною літературою та вчитися на досвіді інших вчителів, враховуючи передовий досвід.

Метою цього етапу є створення системи навчання учнів, спрямованої на досягнення конкретних результатів протягом року та розумне використання спортивних споруд. Крім того, на цьому першому етапі, шляхом регулярної повторюваної практики та систематичного самостійного навчання учнів,

формується система закріплення вивченого.

Етап безпосередньої підготовки уроків передбачає підготовку вчителів до конкретного уроку, планування змісту уроку, організаційної структури, матеріалів та методів навчання. Вчителі постійно виконують такі кроки, що складають їхню пряму техніку підготовки до уроку:

1. Уточнення та формулювання цілей курсу (вчителі повинні враховувати результати навчання попередніх уроків та відповідно визначати, який матеріал потрібно повторити, а який – вивчити, визначати конкретні цілі уроку та чітко формулювати ці цілі).

2. Правильно обирати методи навчання для досягнення відповідних цілей.

3. Надавати організаційну та методичну підтримку (забезпечення гігієни класу, вибір методів навчання, методик та організації діяльності учнів, визначення місць та маршрутів діяльності в класі, попереднє визначення позиції вчителя під час вправ у класі, методи спостереження за класом та керівництва учнями, а також способи встановлення та прибирання снарядів, роздавання і збирання обладнання, запобігання випадковим травмам).

4. Забезпечення матеріального забезпечення класу (обладнання та простір класу – на відкритому майданчику або в приміщенні). Ця робота включає три аспекти: вдосконалення, оновлення та створення матеріалів, придатних для наступного уроку; підготовка існуючого обладнання та матеріалів; та створення умов для наступного уроку.

5. Підтримувати спортивну форму (вміти демонструвати рухи). Перед заняттям вчителі повинні спробувати виконати нові підготовчі та вступні вправи та підготуватися до демонстрації або імітації вправ, запланованих на наступний урок. Нові вчителі, зокрема, повинні прагнути покращити міміку та жести, розвивати усвідомлення безпеки, а також надавати керівництво та фізичну допомогу під час практики учнів.

6. Забезпечувати теоретичну та мовну підготовку (вчителі повинні мати міцну базу знань та вміти передавати її учням, вони повинні вільно володіти мовою та висловлювати теоретичну інформацію, щоб не впливати на фізичну

активність учнів. Пам'ятати про повідомлення, які потрібно донести до учнів, та визначати їхнє місце та вираз обличчя в класі).

7. Вчителі повинні підтримувати хороший імідж та психічний стан, слугуючи взірцем для дітей (одягатися відповідно та охайно, діти оцінюють імідж вчителя на основі власних спостережень).

8. Забезпечувати високоякісні гарантії безпеки для учнів (вчителі повинні вживати заходів для запобігання падінням, ударам та зіткненням, таких як правильне розташування обладнання та предметів, а також використання гімнастичних килимків).

9. Якщо можливо, забезпечити музичний супровід для заняття (музика в класі може покращити настрій, покращити дух, допомогти краще засвоїти ритм різних вправ, а також є елементом естетичного виховання учнів).

10. Забезпечити належну організацію навчальної роботи для вчителів, асистентів вчителів та звільнених учнів.

11. Визначити зміст домашніх завдань, щоб забезпечити підготовку учнів до наступного уроку [41].

Під час підготовки до уроку вчитель вирішує питання, пов'язані з фізичною активністю. Він визначає кількість та інтенсивність вправ, щоб уникнути перенапруження учнів. Однак кількість фізичних вправ не слід обмежувати занадто сильно, інакше вплив фізичних вправ на організм буде недостатнім.

Вплив фізичної активності на організм учнів можна оцінити за показниками частоти серцевих скорочень та зовнішніми ознаками втоми.

Фізична активність у класі може бути скоригована шляхом: а) зміни кількості вправ та ігор; б) зміни кількості повторень вправ; в) збільшення або зменшення часу виконання вправ; г) зміни ритму вправ; д) збільшення або зменшення амплітуди рухів; є) збільшення або спрощення складності вправ; ж) використання різного тренажерного обладнання.

Інтенсивність фізичної активності (частота серцевих скорочень, ударів/хвилину) ≤ 140 ударів/хвилину вважається легкою фізичною активністю;

141–160 ударів/хвилину – помірною фізичною активністю; >160 ударів/хвилину – значною фізичною активністю [11].

Під час підготовки до уроку вчителі роблять різні нотатки, коментарі, малюнки та діаграми, а також складають їх у конспекти. Плани уроків можуть відрізнятися, але кожен з них повинен містити: дату та клас, завдання, місце проведення, обладнання та матеріали, зміст та розклад занять. Вчителі надають рекомендації або інструкції щодо організації та методів під час планування змісту уроку. Діти також повинні старанно готуватися до майбутнього заняття. Вони повинні виконувати завдання перед уроком, такі як підготовка спортивного одягу, та дотримуватися вказівок вчителя щодо підготовки обладнання, підготовки матеріалів та організації заняття. Якість та ефективність уроку вже відображаються в процесі підготовки. Однак не слід забувати, що конкретні ситуації не завжди можна передбачити, тому під час його проведення необхідні коригування уроку. Навички та практичний досвід викладачів допомагають творчо моделювати та оцінювати ситуації, що виникають у класі [16].

Пропозиції щодо організації та проведення підготовчої частини уроку: організувати учнів, спрямувати їх на свідоме виконання завдань уроку та забезпечити їхню належну ментальну підготовку; спрямувати учнів на опанування вправ певного характеру та складності (ігри, види спорту, гімнастика тощо); допомогти учням підготувати свої фізичні функції до більш інтенсивних та складних вправ; сприяти розвитку правильної постави, розвивати спритність, швидкість та спортивні здібності.

У підготовчій частині використовується ігровий метод навчання, щоб допомогти учням фізично підготуватися до майбутнього навчання та покращити їхній емоційний стан. Інтеграція ігор на свіжому повітрі та ігрових завдань може закріпити навчальний матеріал та розвинути фізичну підготовку учнів.

Рекомендації щодо організації та проведення основної частини заняття включають: оволодіння учнями знаннями, навичками та вміннями проводити

фізичні вправи відповідно до навчального плану; розвиток здатності учнів самостійно проводити фізичні вправи; допомога учням у підтримці правильної постави під час комплексних вправ; розвиток фізичної підготовленості учнів; сприяння моральному та естетичному вихованню учнів та зміцнення їхньої сили волі, покращення фізичних підготовки учнів. Ці цілі визначають конкретний зміст та характеристики основної частини заняття.

Рекомендації щодо організації та проведення заключної частини уроку. Основне завдання – підсумувати зміст уроку (вчителю оцінюють аудиторну діяльність учнів, а учні проводять самооцінювання). Під час підсумовування уроку необхідно підготуватися до наступного заняття, задати домашні завдання, перевірити виконання попередніх завдань та виставити оцінки. Домашні завдання можна задати в будь-який час на уроці, але найкраще нагадати учням ще раз перед закінченням уроку. Тому рекомендується розглядати заключну частину уроку як сполучну ланку між вивченим змістом та наступними навчальними завданнями.

Фізичне виховання учнів – це багатогранний процес і не обмежується лише уроками фізичної культури [12]. учні повинні самостійно займатися вдома, щоб покращити ефект фізичного виховання від аудиторних занять та розвинути необхідну фізичну підготовку. Курс містить деякі вправи для виконання завдань з фізичного виховання. Вчителі надають учням консультації та методичні рекомендації, систематично пояснюють найкраще місце, час та спосіб виконання вправ вдома, а також говорять про час занять та приблизну кількість повторень (залежно від вправ), щоб учні могли отримати більше користі від самостійних занять вдома.

Домашні завдання можуть бути комплексними або індивідуальними. Домашні завдання повинні бути практичними, легкими для виконання учнями, а також мати певний ступінь складності, щоб стимулювати інтерес учнів до навчання. Вчителі повинні заздалегідь планувати домашні завдання відповідно до плану уроку. Регулярний перегляд домашніх завдань є частиною обліку успішності учнів, це допомагає вчителям об'єктивно оцінювати знання, вміння

та здібності учнів. Батьки повинні бути залучені до виконання домашніх завдань своїми дітьми. На батьківських зборах батьків слід інформувати про основний зміст фізичного виховання дітей, розпорядок дня учнів та його значення для фізичного розвитку та здоров'я дітей. Батькам слід пояснювати важливість подання гарного прикладу, керуючи своїми дітьми такими видами діяльності, як ранкова гімнастика, катання на лижах та ковзанах [8, 38].

Загалом, урок є частиною навчальної системи, а повноцінний урок – це той, який виконує всі свої завдання в рамках цієї системи.

1.2. Характеристика методики проведення уроків фізичної культури в середній школі

На відміну від інших форм фізичного виховання, фізична культура характеризується складністю організації навчальної діяльності учнів. Створення сприятливих умов для успішного засвоєння учнями змісту навчальної програми «фізична культура» є основним завданням фізичного виховання.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура є основним напрямком фізичного виховання та складовою загальної освіти, що має на меті сприяти розвитку фізичних, моральних, психологічних здібностей, професійно-прикладних навичок учнів [13]. Методика навчання складається із сукупності спеціально розроблених методів, прийомів, засобів та форм навчання [21]. У теорії фізичного виховання поняття «методика» має два значення:

- у вузькому сенсі – це різні методи, що забезпечують успішне оволодіння різними спортивними навичками (біг, стрибки, метання, лазіння, плавання тощо);
- у широкому сенсі – це не лише різні методи та прийоми, але й форми організації занять (наприклад, методи викладання фізичної культури в дитячих садках, початкових та середніх школах, закладах вищої освіти [59]).

Термін «методика» означає сукупність способів правильного виконання будь-якої роботи. У процесі фізичного виховання використовуються методи навчання конкретних спортивних навичок (наприклад, навчання стрибкам у довжину з розбігу); методи навчання конкретних видів спортивних навичок (наприклад, методи навчання гімнастиці); методи фізичного виховання для конкретних вікових груп (наприклад, методи фізичного виховання для учнів початкової та середньої школи) та методи фізичного виховання для різних станів здоров'я тощо [59].

Під час навчання учнів середньої школи слід докласти зусиль, щоб фізична активність стимулювала організм та сприяла росту й розвитку. Оскільки енергія в цьому віці в основному використовується для формування, напружені та тривалі фізичні вправи можуть гальмувати ріст і розвиток, тому слід уникати перенапруження. Під час виконання вправ, спрямованих на покращення гнучкості, слідкуйте за тим, щоб рухи не були надто різкими. Перед тренуванням рекомендується ретельна розминка і завжди слід підтримувати правильну поставу. Деякі вправи, що вимагають кардіоваскулярної активності, слід чергувати з більш легкими вправами. Для зміцнення м'язів грудей можна виконувати спеціальні дихальні вправи. Хлопчиків та дівчат не слід змішувати в групах. Одні й ті ж вправи слід виконувати з різною інтенсивністю для хлопчиків та дівчаток, при цьому вправи для дівчат мають бути спрощені. Інтенсивність вправ також слід коригувати відповідно до індивідуальних здібностей кожного учня. Дівчатам рекомендується займатися різними видами аеробних вправ та вправами під музику. Розвиток витривалості та емоційного контролю учнів є надзвичайно важливим. Участь у командних видах спорту на свіжому повітрі – найкращий спосіб виховання дисципліни [21].

Вчителі повинні гнучко використовувати існуючу структуру навчальної програми у навчальній діяльності для 5–9 класів. Тривалість кожної частини уроку може визначатися в кожному окремому випадку. Уроки фізичної культури у 5–9 класах мають значну освітню цінність. Тому особливу увагу необхідно приділяти розробці різних типів занять. На заняттях, що знайомлять

з новими вправами, основна увага приділяється ґрунтовному поясненню та демонстрації нових фізичних вправ, а також заохоченню учнів до їх спроби. Розминка на таких заняттях є максимально короткою, що призводить до меншої щільності змісту, ніж на інших типах занять [32].

На повторювальних заняттях розминка довша, ніж на інших типах занять. Основна частина більше зосереджена на допомозі учням підготуватися до вправи. Ці заняття мають найвищу щільність навчання.

Змішані заняття, на яких одночасно викладається новий та старий матеріал є найскладнішими за структурою та виконанням. Вчителі повинні вирішити, які типи вправ зі звичайної навчальної програми поєднати в одному занятті. Якщо вивчення вправи супроводжується великою кількістю фізичної активності, то наступні фізичні вправи не повинні бути пов'язані з точністю та рівновагою [32].

У 5–9 класах не завжди доцільно вводити новий матеріал на початку основної частини. Найкраще робити це лише під час першого введення нового матеріалу. Уроки фізичної культури в середній школі є складнішими, ніж у молодших класах. Тому для нового матеріалу, який вимагає широкого використання серцево-судинної та дихальної систем під час навчального процесу, рекомендується вводити його після ознайомлення з навчальним матеріалом, пов'язаним зі спритністю, точністю рухів, рівновагою та просторовою орієнтацією [32].

На уроках фізичної культури використовуватимуться індивідуальні, групові та колективні методи для організації учнів [59].

Суть індивідуального навчання полягає в тому, що кожен учень повинен самостійно виконати певне завдання. Цей метод більше підходить для учнів старших класів, може застосовуватися до всіх аспектів уроку та дозволяє учням регулювати темп практики відповідно до власної ситуації, забезпечуючи таким чином найбільш розумну персоналізовану послідовність тренувань та необхідні підготовчі вправи.

Коли весь клас бере участь у завданні одночасно, це називається

колективним навчанням. Цей метод підходить для ознайомлення учнів з новими знаннями, вивчення відносно простих вправ (без спеціального керівництва та допомоги) та закріплення вправ, які вони вже засвоїли. Колективне навчання може максимально збільшити щільність класу та розширити діапазон спортивної діяльності учнів. Колективне навчання є найекономічнішим методом навчання, а його головним недоліком є те, що воно ігнорує індивідуальні відмінності. Колективне навчання особливо важливе на уроках фізичної культури для учнів молодших класів початкової школи. Навчання в малих групах часто використовується для поглибленого вивчення складних вправ. Цей метод дозволяє краще контролювати навчальне навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями та своєчасно виправляти помилки. Однак варто зазначити, що використання цього методу може значно знизити рівень активності на уроці.

Певною мірою групове навчання може персоналізувати процес фізичного виховання, коригуючи методи, засоби та інтенсивність навчання відповідно до рівня готовності учнів.

У фізичному вихованні підлітків необхідно враховувати гендерні відмінності. Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої спортивні здібності та намагаються виконувати всі рухи самостійно. І навпаки, дівчатам часто бракує впевненості у власних силах. Ці вікові характеристики вимагають від вчителів особливої уваги під час організації занять з гімнастики (які вважаються досить складними для підлітків). Тому необхідно передбачити чіткий план навчання та відповідні запобіжні заходи. Для дівчат завдання повинні бути реалістичними, а розминкові вправи слід виконувати старанно.

Фізичні заняття підлітків повинні бути диференційовані не лише за статтю, але й враховувати їхній фізіологічний вік. Тому поєднання групових та індивідуальних методів навчання на уроках фізичної культури має певні переваги [11].

1.3. Гандбол як засіб фізичного виховання

Серед багатьох засобів фізичного виховання, що використовуються для сприяння цілісному фізичному та розумовому розвитку, спорт займає вирішальне місце. Він є одним з найпоширеніших та найпопулярніших видів фізичних вправ у всьому світі [58].

Гандбол – це захопливий, веселий та енергійний вид спорту. Гандбол – це командний вид спорту, в який грають на полі розміром 40 м x 20 м команда з семи осіб (шість гравців та один воротар) протягом 60 хвилин (розділених на два тайми по 30 хвилин). Мета – забити якомога більше голів [12; 38; 50].

Заняття гандболом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцнюють здоров'я, зміцнюють силу волі та розвивають такі важливі моральні та психічні якості, як мужність, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, старанність та дисципліна [9; 11].

Гандбол також використовується як засіб фізичного виховання дітей шкільного віку [23; 24; 35].

За даними О. Скиби, до засобів фізичного виховання належать фізичні вправи, корисні природні фактори (сонячне світло, повітря, вода) та гігієнічні фактори (відпочинок, харчування, громадська та особиста гігієна) [42].

Ю. Курнишев, Ю Палійчук визначають «фізичну підготовку» як: «...основний і специфічний засіб покращення фізичної підготовки, особливий вид фізичної активності, за допомогою якого можна здійснювати спрямований вплив на учасника» [24].

Поєднуючи ці методи, фахівці з фізичного виховання та спорту можуть ефективно вирішувати завдання охорони здоров'я, освіти та навчання.

Як засвідчили вчителі, фізична слабкість дитини може впливати на її навчальну діяльність, роблячи її більш схильною до втрати здібностей до навчання та втоми. В результаті діти відчують постійний стрес через нездатність засвоювати знання, що призводить до зниження успішності [52; 61].

В останні роки все більше навчальних закладів почали робити акцент на

впровадженні в навчальний процес різних спортивних ігор, таких як гандбол, баскетбол, футбол та волейбол. Ці ігри не тільки вирішують вищезгадані проблеми, але й допомагають підвищити інтерес учнів до уроків фізичної культури. За допомогою ігор можна найбільшою мірою задовольнити потреби учнів у фізичних вправах [17; 19; 31; 45].

Гандбол – це універсальний вид спорту, що має спільне походження з футболом та баскетболом, а його конкурентний рівень можна порівняти з регбі. Біг, прискорення, рух, прориви, кидки в стрибку, різні методи передач та прийомів, боротьба за володіння та позицію, техніка гри воротаря тощо – все це основні технічні рухи гандболістів. Ці технічні рухи тісно пов'язані з такими видами спорту, як легка атлетика, гімнастика, боротьба та акробатика [5; 22; 26; 27].

Цей вид спорту є важливою та незамінною частиною фізичного розвитку дітей, а також досягає інших цілей, таких як відновлення фізичної сили шляхом покращення кровообігу мозку, покращення настрою дітей, зняття стресу та втоми [8; 33; 36].

Сьогодні експерти вважають, що основними завданнями шкільного фізичного виховання є виховання фізичної грамотності та здорового способу життя учнів, підвищення їхнього інтересу до фізичних занять, виховання їхньої здатності до регулярних фізичних вправ, сприяння емоційному, інтелектуальному, моральному та естетичному розвитку учнів, а також розвиток їхньої творчості [59].

Новий шкільний план фізичного виховання спрямований на виконання цих завдань.

Порівняно зі старим планом, новий шкільний план фізичного виховання збільшує час для занять рухливими та спортивними іграми на свіжому повітрі, а також збільшує різноманітність ігор.

Систематичні спортивні ігри сприяють всебічному розвитку учнів та позитивно впливають на розвиток фізичних здібностей, таких як швидкість, витривалість та спритність [28; 29; 43].

Фізична культура допомагає розвивати в учнів моральні та вольові якості, такі як мужність, наполегливість, дисципліна та здатність долати труднощі, а також сприяє моральному вихованню. Повага до суперників, чесність у спортивних змаганнях та бажання вдосконалюватися – усі ці якості можна ефективно розвивати під впливом спорту. Саме тому види спорту, особливо гандбол, є основною частиною шкільної програми та широко використовуються в класній та позакласній діяльності [17].

Включення гандболу як варіативного модуля до фізичного виховання в середній школі не випадкове. Одна з головних переваг гандболу – його простота. Він підходить як для хлопчиків, так і для дівчаток, і в нього можна грати в приміщенні та на вулиці. У гандбол можна грати навіть на звичайних волейбольних та баскетбольних майданчиках. Тип майданчика не обмежений, від трав'яного до асфальтового. Для гри потрібні лише майданчик, м'яч та дерев'яні ворота розміром 2х3 метри. Обов'язкова розмітка ігрового поля дуже проста: перед воротами малюється шестиметрове півколо, з якого гравці кидають м'яч.

Навіть для початківців техніка гри в гандбол надзвичайно проста та легка для розуміння. Пересування ходьбою та бігом, передачі м'яча один одному та кидки м'яча у ворота – усі ці дії дуже знайомі дітям, вони чують їх з дитинства. Однак саме ці прості рухи разом роблять гандбол одним із найцікавіших видів спорту [25; 37; 48].

Швидкісні рухи, швидкий та раптовий контроль м'яча, взаємодія з товаришами по команді, своєчасна реакція на швидкозмінні ігрові ситуації та напружені протистояння (прямі зіткнення між спортсменами, які борються за володіння, позицію та чіткіше виконання техніки та тактики) – все це є визначними рисами цього виду спорту.

Високий рівень емоційності в гандболі впливає з його насичених рухів, напружених ігрових ситуацій, динамічних протистоянь, командної роботи, прямого зв'язку між діями гравця та команди, а також негайної оцінки результатів гри (як суб'єктивної, так і об'єктивної). Все це створює умови для

ефективної фізичної підготовки та всебічного розвитку учнів школи [34; 44].

Гандбол має багато потенційних впливів на учнів школи. Введення варіативного модуля «Гандбол» сприяє розвитку базової фізичної підготовки учнів.

Сила в гандболі відображається у швидкості кидка, довгих передачах, стрибках, швидкості бігу, зміні напрямку та стартовій швидкості. Для розвитку цих якостей на уроках фізичної культури можна виконувати вправи з гантелями та м'ячем, вправи з перенесенням ваги, присідання з обтяженнями, стрибки, підтягування, лазіння, вправи з гімнастичним снарядом, вправи зі скакалкою тощо [60].

Швидкість є найважливішою якістю в гандболі. Вона залежить не лише від часу реакції, але й від швидкості мислення та розвитку моральних та вольових якостей. Під час гри також розвиваються спритність, гнучкість та витривалість, усі ці необхідні фізичні якості для всебічно розвиненої людини.

У гандболі дії гравців підпорядковані інтересам команди та вимагають повної відданості. Тому цей вид спорту виховує у гравців високі моральні якості: відповідальність, ініціативність, дисципліну, цілеспрямованість, витривалість та навички управління емоціями [51].

Навіть обмежений практичний досвід у школах показав, що цілі у сфері здоров'я та освіти були успішно досягнуті в командах, де практична робота стала основним видом спорту [17].

Згідно з навчальними програмами з фізичної культури закладів загальної середньої освіти, учні 5–6 класів повинні опанувати 4–6 варіативних модулів, 7–8 класів – 3–5 модулів, а 9 класу – 3–4 модулі. Час навчання для кожного модуля приблизно однаковий, але не менше 18 годин. Однак час навчання для окремих модулів може змінюватися залежно від фактичної ситуації. Навчальна програма варіативного модуля розрахована на п'ять років [7; 32].

Розвиток рухових навичок є основним змістом уроку фізичної культури варіативного модуля «Гандбол». У 5–9 класах це переважно комплексна фізична підготовка, спрямована на всебічний розвиток фізичної підготовки

учнів, покращення їхньої функціональної підготовки та збагачення їхніх рухових навичок та здібностей. У 7 класі, особливо у 8 та 9 класах, розвиток рухових навичок більше відображається у спеціальній фізичній підготовці, спрямованій на максимальне використання фізичних здібностей учнів, які є передумовами для досягнення певних результатів у практичних видах спорту. [7].

Тому успіх учнів у варіативному модулі «Гандбол» є результатом систематичного навчання. Окрім уроків фізичної культури як основної форми навчання, проводяться також різноманітні змагання, групові заняття та позакласна діяльність.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент) [30; 39].
3. Методи математичної статистики.

На кожному етапі дослідження було проводився теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Проблеми, що існують у методиці викладання фізичного виховання в середній школі, зокрема в методах викладання фізичного виховання на уроках, були систематично впорядковані. В огляді літератури відповідні матеріали були розглянуті та узагальнені у трьох частинах:

- характеристика сучасних уроків фізичної культури;
- характеристика методики проведення уроків фізичної культури в середній школі;
- гандбол як засіб фізичного виховання.

Вивчення науково-методичної літератури дало можливість всебічно розглянути порушені проблеми.

Під час дослідження проводилися педагогічні спостереження за процесом викладання фізичного виховання учнів п'ятих та шостих класів у Кам'нець-Подільському ліцеї № 13.

Педагогічні тести проводилися з учнями п'ятих та шостих класів, які займалися за варіативним модулем «Гандбол», для оцінки їхньої фізичної підготовки та технічного рівня.

У тестах використовувалися загальноприйняті методи тестування [20, 51,

63 тощо].

1. Біг 30 метрів, секунди.
2. Метання малого м'яча на дальність, метри.
3. Передача (кидок) гандбольного м'яча, метри.
4. Ведення гандбольного м'яча 15 метрів, секунди.

Цей педагогічний експеримент проводився в природних умовах. Метою експерименту було оцінити ефективність розробленої методики викладання фізичної культури у навчанні учнів п'ятого та шостого класів за варіативним модулем «Гандбол». Експеримент проводився у Кам'янець-Подільському ліцею № 13.

Результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики, описаних у відповідній літературі [20; 40]. Були розраховані основні показники, такі як середнє арифметичне (\bar{X}), стандартне відхилення (S), похибка середнього арифметичного ($\pm m$) та коефіцієнт варіації (V).

Ймовірність відмінностей середніх значень визначалася за допомогою t -критерію Стьюдента, а припущення про нормальний розподіл результатів вимірювань попередньо перевірялося за допомогою тесту Шапіро-Вілкі.

Достовірність вважалася статистично значущою на рівні значущості 5 % ($P < 0,05$), що вважається досить надійним у педагогічних дослідженнях.

Дані, отримані в цьому дослідженні, оброблялися за допомогою Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Це дослідження проводилося з вересня 2024 року по грудень 2025 року. Для виконання поставлених завдань уся дослідницьку роботу було розділено на такі етапи:

Перший етап (вересень-жовтень 2024 року). Було визначено цілі дослідження, з'ясовано дослідницькі завдання та їх практичне значення, досліджено актуальність обраної теми, а також окреслено предмет та зміст

дослідження. Поточний стан проблеми було досліджено шляхом аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Другий етап (листопад-грудень 2024 року та січень-квітень 2025 року): Було проведено педагогічний експеримент. Учасниками були учні 5–6 класів з початковими фізичними та технічними здібностями. Усі учасники відносились до основної медичної групи. У цьому дослідженні взяли участь 62 учні п'ятого та шостого класів (33 у п'ятих класах та 29 у шостих класах) їх було розділено на контрольну та експериментальну групи.

На основі результатів тестування та змісту навчальної програми ми розробили методику викладання фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол» та застосували її до експериментальної групи. Експериментальна група провела 18 уроків. Після експериментального дослідження було проведено контрольне тестування.

Третій етап (травень-серпень 2025 року) включав переважно математичну обробку результатів, включаючи узагальнення результатів дослідження та порівняння їх з існуючими науковими даними, також написання статті.

Четвертий етап (вересень-грудень 2025 року). Було теоретично обґрунтовано методику викладання фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол» для учнів п'ятого та шостого класів та сформульовані висновки. Дослідження пройшло попередню апробацію на кафедрі теорії і методики фізичного виховання. Результати дослідження обговорювалися на наукових конференціях.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ГАНДБОЛ»

3.1. Структура і зміст уроків фізичної культури в учнів 5–6 класів за варіативним модулем «Гандбол»

Уроки фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол», як і інші уроки фізичної культури, є основною формою навчання. У класі вчителі відповідають за управління діяльністю учнів та створення оптимальних умов для сприяння розвитку фізичного виховання. Шкільні заняття з фізичної культури організовуються у формі уроку.

Уроки гандболу повинні проводитися не лише в критих спортивних залах, але й, наскільки це можливо, на відкритому повітрі, наприклад, на відкритих майданчиках, спеціалізованих гандбольних (або інших спортивних) полях, стадіонах, в природному середовищі (таких як ліси, парки, береги річок тощо). У цьому випадку заняття з гандболу корисні для фізичного розвитку та фізичної підготовки дітей шкільного віку та допомагають їм швидше опанувати основні прийоми гри в гандбол.

Кожна школа повинна бути обладнана щонайменше двома полями для занять з «гандболу». Один розташований у спортивному залі, а інший – на ігровому майданчику. Для учнів молодших класів найкраще також мати невеликий гандбольний майданчик. У цьому випадку можна використовувати будь-який тип ґрунту: дерев'яну підлогу, траву, звичайний ґрунт тощо. Для польових споруд стійки воріт є найскладнішою частиною. Згідно з правилами гри, ворота повинні бути виготовлені з дерева. Однак, щоб зменшити захаращеність спортивного залу, ворота також можуть бути металевими – складними, розсувними та рухомими. Найпростіший спосіб виготовлення таких воріт – використовувати труби, закріплені болтами та петлями, і що дозволяють

розбирати їх за потреби.

Розмітка на воротах зазвичай фарбується в білий та чорний кольори. Іноді чорну фарбу на полі змінюють на червону, щоб надати полю більш святкового вигляду. На ворота вішають мотузкові сітки.

На шкільних полях по периметру можна садити дерева, а по обидва боки розміщувати лавки для глядачів, виготовлені учнями. У центрі стоїть табло, на якому відображаються назви команд-учасниць та рахунок. Тут також можна встановити флагштоки для підняття ігрового прапора. За передньою лінією зазвичай встановлюється огорожа та металева сітка, щоб ловити м'яч, коли він летить над воротами.

Ігровий м'яч має бути круглим, з однотонною шкіряною зовнішньою оболонкою та надувною гумовою камерою всередині. М'ячі, які використовують хлопчики (8-12 років) та дівчатка (8-14 років), мають окружність 50–52 см та важать 290–330 г. За необхідності гандбольний м'яч можна замінити будь-яким іншим м'ячем (наприклад, волейбольним або футбольним), включаючи гумові м'ячі аналогічного розміру. На кожні 2–3 учнів потрібен один м'яч на урок.

Вчителі повинні бути оснащені відповідним обладнанням, щоб варіативний модуль «Гандбол» у навчальній програмі був насиченим, захопливим та ефективним. Обладнання можна класифікувати за його призначенням наступним чином: наочні посібники для теоретичного навчання, інвентар для покращення технічних та тактичних навичок, інвентар для розвитку моторики та інвентар для моніторингу прогресу учнів у досягненні заздалегідь визначених цілей.

Теоретичний навчальний інвентар:

1. Магнітна дошка (або проста дошка) з ігровим полем та моделями гравців для вивчення ролей гравців, тактики гри, тактичної підготовки та аналізу гри.

2. Проектор – для відображення діаграм, малюнків та фотографій.

3. Камера – використовується для запису технічних рухів учнів, відео

тренувань та матчів, а також відео матчів спортсменів високого рівня; Телевізор (ноутбук) – використовується для відтворення відеоматеріалів.

5. Схеми та плакати техніки та тактики матчів, а також правила гри.

6. Матеріали, пов'язані з гандболом: книги, правила гри, журнали, різні вирізки тощо.

Інвентар для покращення спортивних навичок та здібностей:

1. Стійка для кидків – використовується для відпрацювання навичок рухів та ведення м'яча.

2. Амортизаційна сітка – використовується для відпрацювання навичок кидків. Можна використовувати звичайні волейбольні сітки, футбольні сітки або спеціальні сітки.

3. Спеціальна тренувальна дошка, що складалася з дерев'яних дощок, розташованих під різними кутами, використовувалася для відпрацювання кидків та ловлі, покращення швидкості реакції, спритності та рухових здібностей (гравці нападу, захисники, воротарі).

4. Дошка воріт – використовувалася для відпрацювання передач та точності кидків.

5. М'який манекен захисника – використовувався для покращення навичок прориву захисту та кидків.

Для відпрацювання точності кидків використовувалися мішені – спеціальні дошки (кольорові кола), встановлені в різних частинах залу, на стіні або на вулиці.[18]

Обладнання для тренування рухових навичок:

1. Набивні м'ячі вагою від 0,8 кг (1 кг) до 5 кг.

2. Гантелі різної ваги.

3. Скакалка.

4. Гумові еспандери.

Перед початком занять слід провести підготовку відповідно до уроку фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол», включаючи підтримання порядку в роздягальні, належну підготовку обладнання, забезпечення

виконання персоналом своїх обов'язків, забезпечення своєчасного збору перед виходом на ігровий майданчик та нагадування учням про виконання домашніх завдань.

Обов'язкові уроки повинні включати навчальні завдання. Цього можна досягти шляхом постійного пояснення засвоєння знань, умінь та навичок, використання різних комбінацій вправ та розумного розподілу фізичного та розумового навантаження.

Загальний план навчання та виховання визначає освітні та оздоровчі завдання навчальної програми. Це включає розвиток ключових рис особистості, фізичних здібностей та зміцнення здоров'я, але цих цілей можна досягти лише шляхом систематичного впливу на особистість та фізичні функції учнів. Ці завдання ставляться перед початком серії уроків та пояснюються якомога детальніше на окремих уроках.

Методи навчання включають практику, яка поділяється на імітацію, підготовку, підготовчі та спеціальні вправи. Прикладами є біг, ходьба, стрибки, різкі зупинки, ігри на свіжому повітрі, ловля та передачі, ведення м'яча та кидки.

Найефективнішим способом забезпечення комплексного навчання учнів школи на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол» є рухливі ігри. Учні із задоволенням беруть участь в іграх на свіжому повітрі, більш залучені та мають вищу емоційну залученість. Все це надає вчителям необмежені можливості для керівництва ентузіазмом учнів та розвитку їхньої сили волі прагнути до конкретних цілей.

Хороша підготовка до заняття визначає успіх уроку, вона створює позитивну емоційну атмосферу, тим самим сприяючи більш ефективному та результативному навчанню.

Найбільш розумне використання часу заняття означає спочатку правильне та ефективне планування уроку. Важливою умовою успішного проведення уроку є покращення навчальних здібностей учнів в підготовчій, основній та заключній частинах, що вимагає від вчителів розумно організувати структуру

навчання відповідно до змісту уроку.

Підготовча частина включає виконання різних навчальних завдань, таких як стройові вправи, відпрацювання чіткого виконання інструкцій, розвиток правильної постави, демонстрація особистої дисципліни та фізичної підготовки тощо. Однак урок не повинен бути надмірно шаблонним: наприклад, вправи на увагу слід проводити лише тоді, коли учні ще не готові до серйозного навчання.

Заняття на початку уроку повинні бути низької інтенсивності та не потребувати попередньої підготовки. До цих видів діяльності належать: ходьба, біг підтюпцем (біг прямо, біг зигзагом, біг поперек, біг вперед і назад тощо), стрибки, загальнорозвивальні вправи та інші раніше вивчені рухи. Підготовча частина завершується вправами, подібними за координацією, динамізмом та навантаженням до завдань основного уроку.

В основній частині уроку (не менше 35 хвилин) учні виконують найскладніші навчальні завдання (не більше 3–4) в оптимальному фізичному стані. Вправи, що потребують вищої координації, такі як ознайомлення з рухами, навчання та вдосконалення фінтів, фінтів-атак, різні вправи з кидків, навчання тактичним комбінаціям та координації тощо, зазвичай проводяться на початку основної частини. Вправи, спрямовані на розвиток певних фізичних якостей, зазвичай виконуються в такому порядку: швидкість, сила, витривалість.

Для розвитку загальних фізичних здібностей учнів порядок вправ іноді може бути скоригований. Якщо основна частина уроку планується для виконання завдань, що потребують різного рівня початкової підготовки (тренування швидкості, відпрацювання техніки кидків, тактичні комбінації тощо), то попередньо слід виконати відповідні підготовчі вправи.

Заключна частина уроку спрямована на поступове зниження інтенсивності фізичної активності учнів. Це включає: прибирання м'яча та спорядження, ходьбу, біг підтюпцем, вправи, спрямовані на певні групи м'язів, танцювальні рухи, імітацію та інші рухи. Підсумок уроку надається в кінці, пояснюється домашнє завдання. Виконання домашніх завдань може значно підвищити

ефективність варіативного модуля «Гандбол», тим самим сприяючи загальному розвитку дітей шкільного віку.

Ретельна підготовка вчителями уроків (уточнення навчальних завдань, перегляд результатів попередніх уроків, аналіз навчального прогресу учнів, розробка навчальних планів та вибір необхідного обладнання та приміщень) є ключем до повного використання навчального часу та забезпечення насиченості навчального змісту.

Заняття учнів у класі можуть бути організовані у формі групових занять, занять у малих групах або індивідуальних завдань. Групові завдання стосуються одночасного вивчення всім класом загального навчального матеріалу (зазвичай без залучення складних рухів). Наприклад, рухові вправи можуть проводитися у двох або більше ширенгах учнів, тоді як вправи на ловлю та передачу можуть проводитися у двох ширенгах учнів, що стоять один навпроти одного.

Заняття у малих групах (групах, командах) використовуються, коли необхідно диференціювати навчальний матеріал або коли масштабні групові заходи неможливі (кидки).

Індивідуальні завдання використовуються, щоб допомогти учням, які встигають за темпом, поглибити своє розуміння навчального матеріалу, а також допомогти учням, які відстають, подолати недоліки у навчанні.

В останні роки однією з найефективніших форм організації діяльності учнів у класах, позакласній діяльності та спортивних тренуваннях стало циклічне тренування, яке забезпечує комплексність навчального матеріалу в класі та щільність вправ. Це спеціальна організація та метод навчання, що використовується переважно для розвитку фізичної підготовки учнів.

Мета циклічного комплексного тренування полягає в тому, щоб забезпечити організму комплексний ефект від тренувань за допомогою різних тренувальних станцій, розташованих по круговому маршруту.

Загалом, циклічні тренувальні вправи слід підбирати таким чином, щоб збалансувати тренування всіх груп м'язів та розумно організувати чергування

навантаження та відпочинку. Визначальною характеристикою кругового тренування є одночасна участь усіх учасників: вони виконуватимуть призначені вправи в певному порядку, обертаючись у визначеній зоні (або в приміщенні).

Колове тренування зазвичай складається з 5–10 вправ, послідовно задіюючи різні частини тіла та групи м'язів. Воно починається зі звичайної фізичної підготовки та встановленої кількості повторень. Наприклад, 1–2 вправи спрямовані на плечовий пояс, 2 – на передні м'язи тулуба, 2 – на м'язи ніг, а 2 – на покращення загальної фізичної форми, гнучкості, спритності та координації.

Кожній вправі попередньо призначено призначену тренувальну станцію. Учні працюють у групах від трьох до шести осіб, одночасно тренуючись на всіх тренувальних станціях. Після завершення вправи, почувши єдиний сигнал, групи утворюють коло, обмінюються позиціями (тренувальними станціями) та починають тренуватися на новій станції. Цей цикл повторюється, доки не буде виконано весь комплекс вправ.

Обсяг вправ на кожній тренувальній станції та загальний обсяг вправ суворо контролюються. Один раунд такого тренування триває 5-6 хвилин. За належного тренування один раунд можна повторити 2–3 рази за одне заняття. Існує два типи вправ (інтенсивність, тривалість, кількість спроб на кожній тренувальній станції, час відпочинку між тренувальними станціями та тренувальними раундами): один – це тривалі безперервні вправи, тобто швидкий біг для завершення переходу між тренувальними станціями з дуже коротким часом відпочинку між раундами, інший – інтервальні вправи, тобто після кожної тренувальної станції потрібен відповідний час на відновлення. У міру того, як учні поступово покращують своє володіння змістом уроку, загальна фізична підготовка поступово замінюватиметься спеціальними тренуваннями, таким чином не лише задовольняючи потреби всебічного фізичного розвитку учнів, але й розвиваючи їхні спеціальні навички та здібності. Такі індивідуальні вправи на тренувальній станції можуть включати: багаторазове ведення м'яча з майже максимальною швидкістю на відстані 10–

25 метрів, передачу та прийом м'яча з партнером (або біля стіни), рух по квадратній площі в захисній стійці, передача м'яча на максимальну відстань, ведення м'яча зигзагом між стійками, а потім кидок м'яча тощо.

Рекомендується, щоб учні використовували картки обліку для запису своїх початкових результатів, частоти серцевих скорочень до та після тренування, тренувального навантаження та прогресу.

3.2. Показники підготовленості учнів 5–6 класів

Під час констатувального експерименту наше дослідження мало на меті визначити показники рівня фізичної та технічної готовності учнів середньої школи. Ми обстежили 62 учнів 5 та 6 класів (33 у 5 класі та 29 у 6 класі), усі з яких належать до основної медичної групи. Ми визначили експериментальну та контрольну групи та протестували їх.

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів ми застосували освітні стандарти, що наближаються до тих, що використовуються в курсах фізичного виховання для 5-9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах для оцінки фізичного розвитку: біг на 30 метрів (швидкість) та метання на короткі дистанції (швидкість та сила).

Оскільки варіативний модуль «Гандбол» у 5 та 6 класах вивчався вперше, то показники технічної підготовки були однаковими. Технічна підготовка вимірювалася двома тестами – ведення м'яча 15 метрів та передачі (кидки) на м'яча на дальність.

Результати для учнів 5 класу наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники фізичної та технічної підготовленості учнів 5 класів під час констатувального експерименту ($\bar{X} \pm t$)

№ з/п	Тести	Контрольна група (n = 16)		Експериментальна група (n = 17)	
		x	s	x	s
1.	Біг 30 м, с	6,91±0,15	0,57	6,86±0,13	0,53

Закінчення таблиці 3.1

2.	Метання малого м'яча на дальність, м	15,75±1,47	5,67	14,18±1,19	4,74
3.	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність, м	10,01±0,59	2,27	9,94±0,56	2,23
4.	Ведення гандбольного м'яча 15 м, с	4,23±0,09	0,37	4,25±0,08	0,33

Дані таблиці показують, що під час констатувального експерименту результати контрольної групи та експериментальної групи учнів п'ятого класу були майже ідентичні.

У таблиці 3.2 наведено результати показників підготовленості учнів 5 класу відповідно до освітніх стандартів.

Таблиця 3.2

Показники підготовленості учнів 5 класів відповідно до освітніх стандартів

№ з/п	Тести	Групи	Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1.	Біг 30 м, с	КГ	25,0	37,5	25,0	12,5
		ЕГ	29,4	35,3	23,5	11,8
2.	Метання малого м'яча на дальність, м	КГ	25,0	43,75	25,0	6,25
		ЕГ	29,4	35,3	35,3	-
3.	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність, м	КГ	25,0	43,75	25,0	6,25
		ЕГ	29,4	35,3	29,4	5,9
4.	Ведення гандбольного м'яча 15 м, с	КГ	25,0	43,75	25,0	6,25
		ЕГ	29,4	35,3	29,4	5,9

У тесті з бігу на 30 метрів 25,0 % мали учні контрольної групи та 29,4 % учні експериментальної групи, що свідчить про низький рівень здібностей; 37,5 % учнів контрольної групи та 35,3 % учнів експериментальної групи мали середній рівень здібностей; 25,0 % учнів контрольної групи та 23,5 % учнів експериментальної групи мали достатній рівень здібностей, а високий рівень – 12,5 % учнів контрольної групи та 11,8 % експериментальної групи (рис. 3.1).

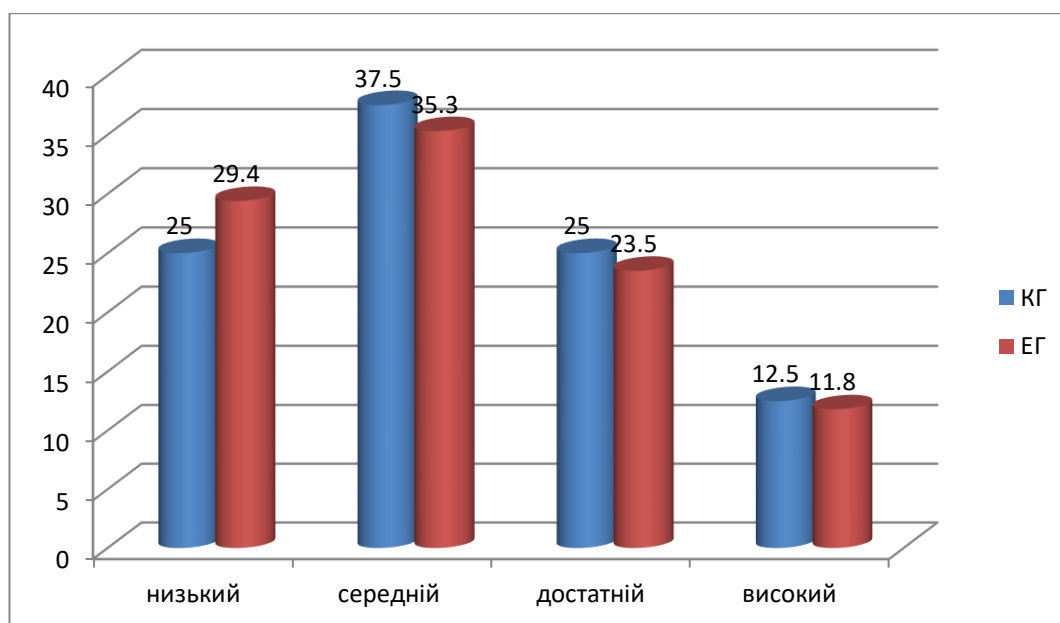


Рис. 3.1. Показники тесту «Біг 30 м» під час констатувального експерименту учнів 5 класів, %

У тесті «Метання малого м'яча на дальність» (рисунок 3.2) 25,0 % учнів контрольної групи та 29,4 % учнів експериментальної групи мали низький рівень здібностей.

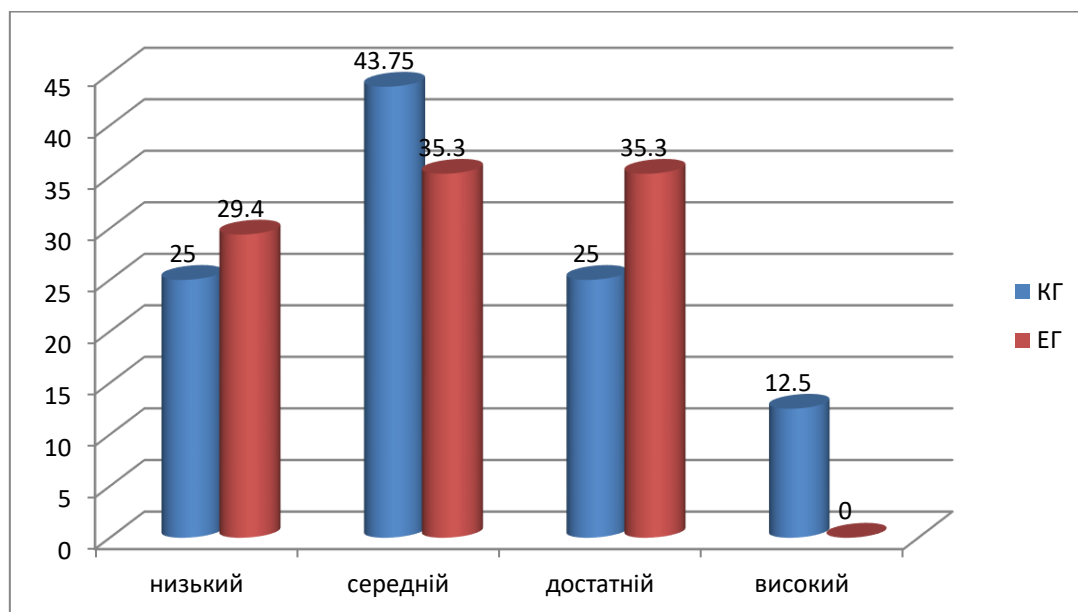


Рис 3.2. Показники тесту «Метання малого м'яча на дальність» під час констатувального експерименту учнів 5 класів, %

43,75 % учнів контрольної групи та 35,3 % учнів експериментальної групи мали середній рівень здібностей; 25,0 % учнів контрольної групи та 35,3 %

учнів експериментальної групи мали достатній рівень здібностей; 12,5 % учнів контрольної групи мали високий рівень підготовки, жоден учень експериментальної групи не показав високого рівня

У тесті «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» 25,0 % учнів контрольної групи та 29,4 % учнів експериментальної групи мали низький рівень здібностей; 43,75 % учнів контрольної групи та 35,3 % учнів експериментальної групи мали середній рівень здібностей; 25,0 % учнів контрольної групи та 29,4 % учнів експериментальної групи мали достатній рівень здібностей, а високий рівень – 6,25 % учнів контрольної групи і 5,9 % учнів експериментальної групи (рисунок 3.3).

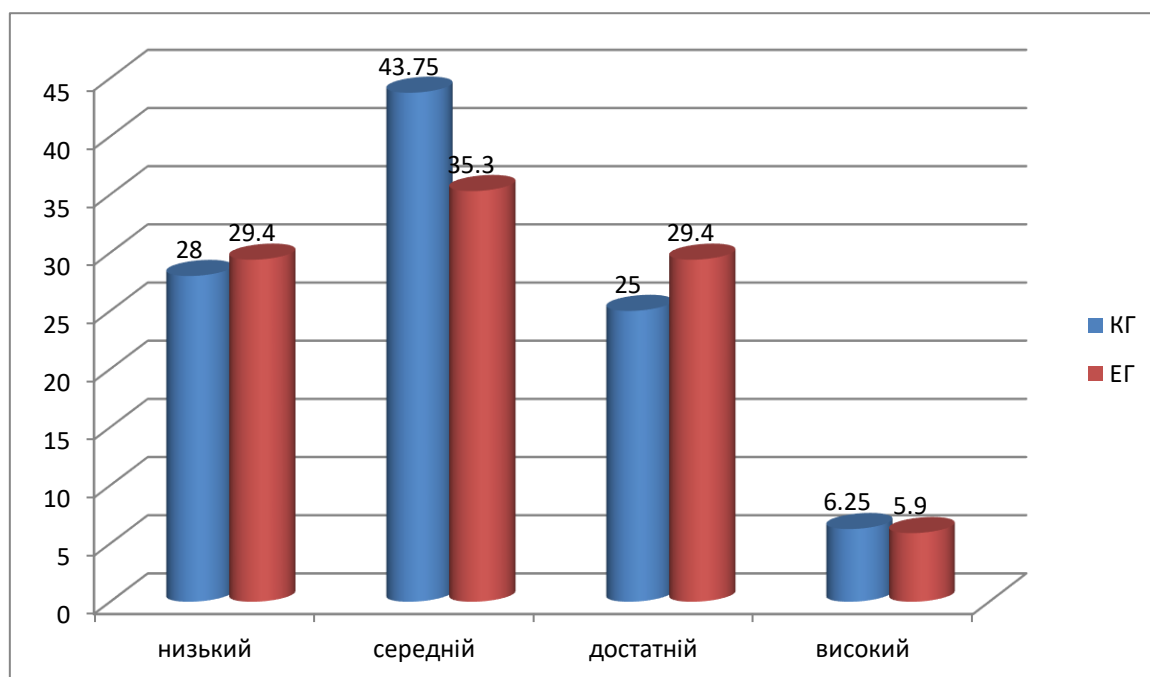


Рис. 3.3. Показники тесту «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» під час констатувального експерименту учнів 5 класів, %

У тесті «Ведення гандбольного м'яча 15 метрів» 25,0 % учнів контрольної групи та 29,4 % учнів експериментальної групи мали низький рівень здібностей; 43,75 % учнів контрольної групи та 35,3 % учнів експериментальної групи мали середній рівень здібностей; 25,0 % учнів контрольної групи та 29,4 % учнів експериментальної групи мали достатній рівень здібностей; 6,25 % учнів контрольної групи та 5,9 % учнів експериментальної групи мали високий

рівень здібностей (рисунок 3,4).

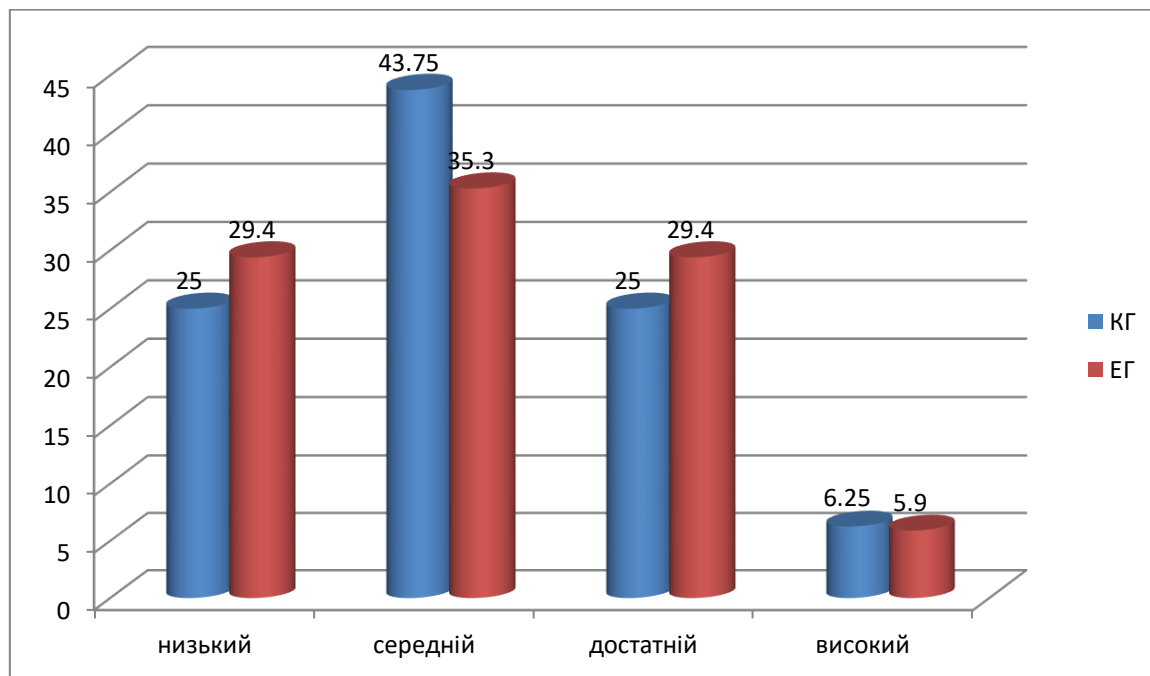


Рис. 3.4. Показники тесту «Ведення гандбольного м'яча 15 м» під час констатувального експерименту учнів 5 класів, %

Результати дослідження показників готовності учнів 6 класу наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники фізичної та технічної підготовленості учнів 6 класів під час констатувального експерименту ($X \pm t$)

№ з/п	Тести	Контрольна група (n = 15)		Експериментальна група (n = 14)	
		x	s	x	s
1.	Біг 30 м, с	6,61±0,13	0,49	6,48±0,13	0,46
2.	Метання малого м'яча на дальність, м	17,27±1,54	5,76	19,73±1,68	6,05
3.	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність, м	10,20±0,54	2,02	11,40±0,72	2,59
4.	Ведення гандбольного м'яча 15 м, с	4,27±0,09	0,35	4,16±0,09	0,32

Дані в таблиці показують, що під час констатувального експерименту результати контрольної та експериментальної груп учнів шостого класу

були майже ідентичними.

У таблиці 3.4 наведено результати показників готовності учнів шостого класу відповідно до освітніх стандартів.

Таблиця 3.4

Показники підготовленості учнів 6 класів відповідно до освітніх стандартів

№ з/п	Тести	Групи	Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1.	Біг 30 м, с	КГ	26,7	40,0	20,0	13,3
		ЕГ	28,6	42,9	21,4	7,1
2.	Метання малого м'яча на дальність, м	КГ	26,7	40,0	20,0	13,3
		ЕГ	21,4	50,0	21,4	7,2
3.	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність, м	КГ	26,7	40,0	20,0	13,3
		ЕГ	21,4	50,0	21,4	7,2
4.	Ведення гандбольного м'яча 15 м, с	КГ	26,7	46,7	20,0	6,6
		ЕГ	28,6	50,0	21,4	-

У тесті з бігу на 30 метрів 26,7 % учнів контрольної групи та 28,6 % учнів експериментальної групи мали низький рівень здібностей (рисунок 3.5).

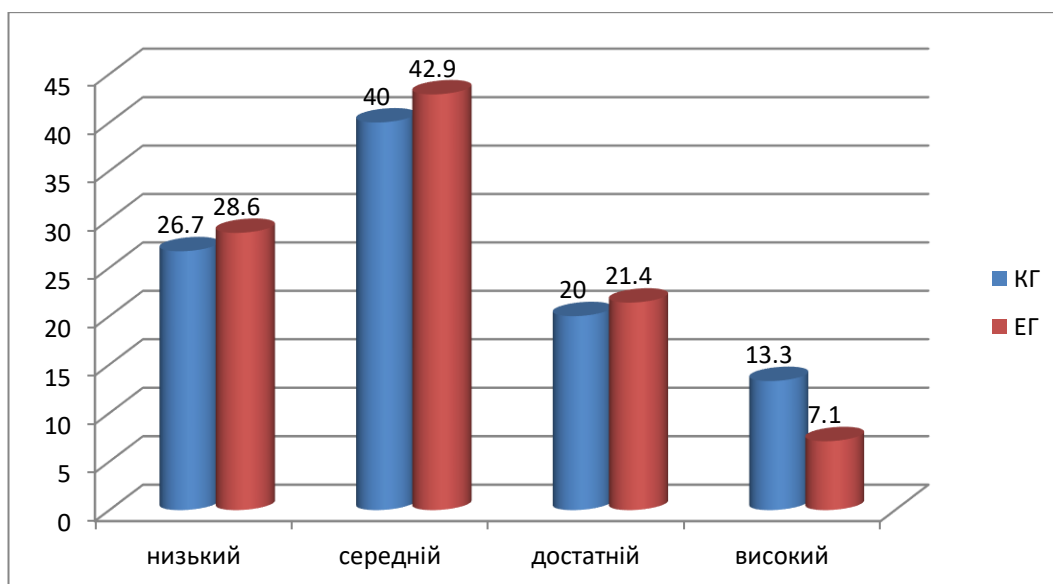


Рис. 3.5. Показники тесту «Біг 30 м» під час констатувального експерименту учнів 6 класів, %

40 % учнів контрольної групи та 42,9 % учнів експериментальної групи

мали середній рівень здібностей; 20,0 % учнів контрольної групи та 21,4 % учнів експериментальної групи мали достатній рівень здібностей і 13,3 % учнів контрольної групи та 7,1 % учнів експериментальної групи мали високий рівень здібностей.

У тесті «Метання малого м'яча на дальність» 26,7 % учнів контрольної групи та 21,4 % учнів експериментальної групи мали низький рівень здібностей; 40,0 % учнів контрольної групи та 50,0 % учнів експериментальної групи мали середній рівень здібностей; 20,0 % учнів контрольної групи та 21,4% учнів експериментальної групи мали достатній рівень здібностей; 13,3% учнів контрольної групи та 7,2 % учнів експериментальної групи мали високий рівень здібностей (рисунок 3.6)

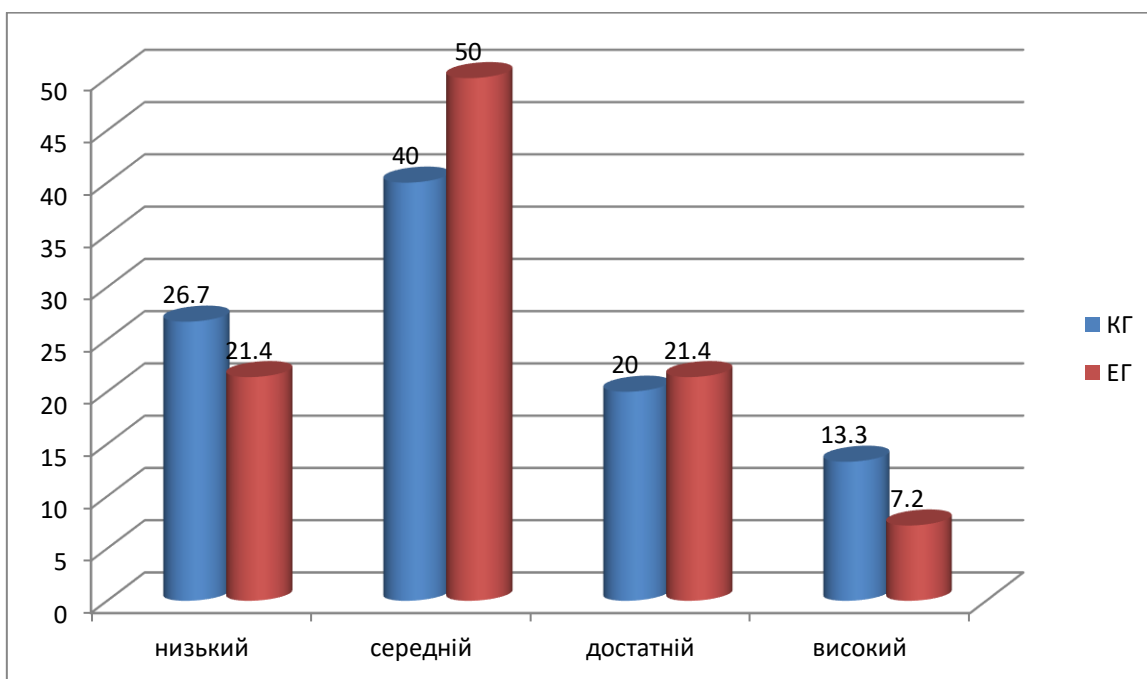


Рис. 3.6. Показники тесту «Метання малого м'яча на дальність» під час констатувального експерименту учнів 5 класів, %

У тесті «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» 26,7 % учнів контрольної групи та 21,4 % учнів експериментальної групи мали низький рівень здібностей; 40,0 % учнів контрольної групи та 50,0 % учнів експериментальної групи мали середній рівень здібностей; 20,0 % учнів контрольної групи та 21,4 % учнів експериментальної групи мали достатній

рівень здібностей та 13,3% учнів контрольної групи та 7,2 % учнів експериментальної групи мали високий рівень здібностей (рисунок 3.7).

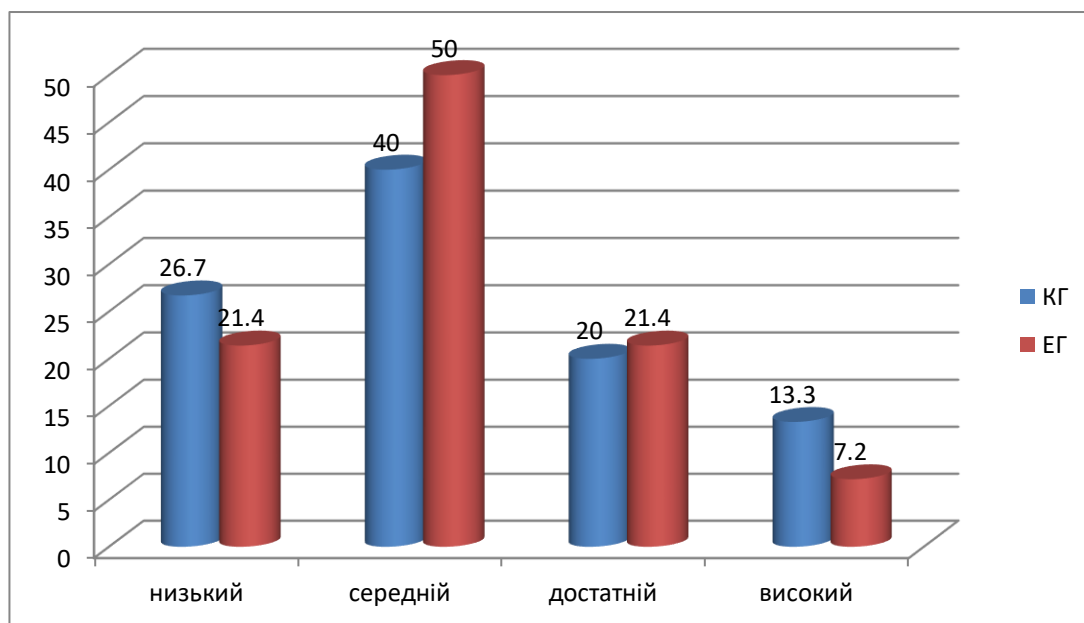


Рис. 3.7. Показники тесту «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» під час констатувального експерименту учнів 6 класів, %

У тесті «Ведення гандбольного м'яча 15 м» 26,7 % учнів контрольної групи та 28,6 % учнів експериментальної групи мали низький рівень здібностей (рисунок 3.8).

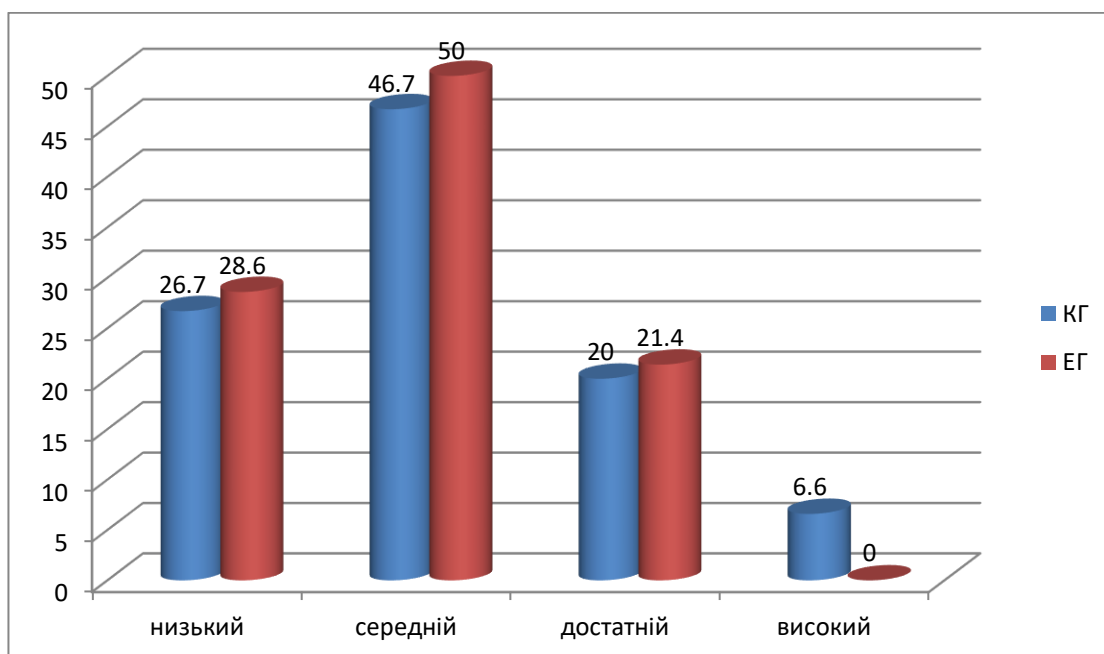


Рис. 3.8. Показники тесту «Ведення гандбольного м'яча 15 м» під час констатувального експерименту учнів 6 класів, %

46,7 % учнів контрольної групи та 50,0 % учнів експериментальної групи мали середній рівень здібностей; 20,0 % учнів контрольної групи та 21,4 % учнів експериментальної групи мали достатній рівень здібностей та 6,6 % учнів контрольної групи високий рівень здібностей. В експериментальній групі учнів з високим рівнем здібностей не було.

Результати перевірконого експерименту показали, що на початковому етапі результати контрольної та експериментальної груп 5 та 6 класів були майже ідентичними.

3.3. Побудова педагогічного експерименту

Під час побудови навчального процесу слід застосовувати різні методи навчання, виходячи з вікових та гендерних особливостей учнів, змісту навчання та наявних ресурсів школи.

Основні етапи педагогічного експерименту (листопад-грудень 2024 року та січень-квітень 2025 року) проводилися серед учнів 5–6 класів Кам'янець-Подільського ліцею № 13 під час варіативного модулю «Гандбол». У цьому педагогічному експерименті взяли участь 62 учні 5 та 6 класів (33 у 5 класі та 29 у 6 класі).

У технічному навчанні учнів п'ятих та шостих класів було застосовано систематичний та прогресивний метод навчання для навчання учнів елементам гандболу.

Процес навчання самостійному прийому був поділений на чотири етапи, кожен з яких мав свої навчальні завдання та методичні характеристики (таблиця 3.5).

У навчальному процесі широко використовуються ігрові методи навчання, що створює особливу атмосферу та підвищує ефективність занять фізичною культурою для учнів школи. Ігри на свіжому повітрі та естафети ще більше покращують технічні навички учнів.

Схема навчання технічним елементам у гандболі

Етапи навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії вчителя	Зміст дій учнів під час виконання вправ	Рівень виконання вправ
I	1-й	Розповісти про значення технічного прийому в процесі гри тощо	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття викладеного матеріалу
II	2-й	Показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому	Імітація виконання технічного прийому без м'яча	Узгоджені дії рук, ніг і тулуба
	3-й, n-й	Навчання виконанню технічного прийому в простих (полегшених) умовах, засвоєння техніки ігрового прийому		
III	n-й	Навчання виконанню технічного прийому в умовах, наближених до гри. Варіативне виконання технічного прийому		
IV	n-й	Закріплення виконання технічного прийому в процесі самої гри.		

При розробці методики навчання враховувалися вікові особливості учнів п'ятих та шостих класів. Діти віком 9–10 років поступово фізично дозрівають, а їхня центральна нервова система може забезпечити вищий рівень координації рухів та функції вісцеральних органів. Їхня здатність до відновлення також сильніша. Школярі мають сильне прагнення до фізичних вправ та високу збудливість, а їхня нервова система легко стомлюється.

Для підвищення інтересу учнів до уроку фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол» вирішальне значення мають добре підготовлений та ретельно облаштований зал і відповідне обладнання. Професійний спортивний одяг також відіграє важливу роль.. Спортивний одяг може бути різнокольоровими, майки з надрукованими спереду та ззаду номерами або футболками зі шкільними (класними) логотипами. Було б ще краще, якби учні самі їх виготовляли.

На уроках фізичної культури в середніх класах найпоширенішим методом є фронтальний метод. Для збільшення різноманітності в класі також використовуються методи навчання в малих групах та командах. Під час навчання в малих групах переважно використовується колове тренування,

командний метод навчання наближає клас до середовища змагання, що особливо важливо для досягнення навчальних завдань та цілей.

Діти віком 11–12 років демонструють чудову рухову координацію, гнучкість, спритність та просторову орієнтацію. У цей період швидко розвивається внутрішнє гальмування, що робить дітей більш самоконтрольованими та дисциплінованими, нейронні процеси центральної нервової системи поступово досягають рівноваги.

Крім того, покращується руховий контроль дітей, спортивні здібності, витривалість, тривалість уваги, здатність навчатися новому та креативність. Одночасно їхня опорно-рухова система зазнає значних змін: м'язи дітей ростуть та зазнають якісних змін.

Тому 11–12-річні діти мають фізичні якості для оволодіння технікою гри в гандбол та тактичними навичками, а також здатні брати участь у комплексній ігровій діяльності. На цьому етапі варіативний модуль «Гандбол» включає інтенсивні заняття для розвитку витривалості, швидкості та спритності дітей. Також рекомендується спеціалізований силовий тренінг (наприклад, тренування з набивними м'ячами, використання обтяження для тренування швидкості, кидка на дальність).

Однак важливо зазначити, що діти цієї вікової групи не можуть концентруватися протягом тривалого часу, а їхні технічні навички відносно слабкі. Тому рекомендується частіше змінювати зміст тренувань, методи заняття та ігрові вправи. Одночасно слід використовувати більш змагальні методи тренувань.

Акцент занять зосереджений на постійному вдосконаленні здібностей учнів швидко та гнучко рухатися по полю, передавати та кидати м'ячі на різні відстані та різними способами, вибирати ігрові позиції, «відкриватися» в атаці та «блокувати» суперників в захисті.

Забезпечення всебічного фізичного розвитку учнів та оволодіння необхідними якостями та навичками для майбутнього прогресу в змаганнях є основним завданням уроку фізичної культури під час аиачення варіативного

модулю «Гандбол» на цьому етапі.

3.4. Результати застосованої методики проведення уроків фізичної культури в 5–6 класах за варіативним модулем «Гандбол»

Для оцінки ефективності впровадженої методики навчання ми провели тестування в експериментальній та контрольній групах на початку та в кінці дослідження. Результати дослідження учнів п'ятого класу наведено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Фізичні та технічні показники учнів 5 класів під час педагогічного експерименту

№ з/п	Тести	Групи	Результати				Приріст (%)	t	p
			початкові		кінцеві				
			x	s	x	s			
1.	Біг 30 м, с	КГ	6,91	0,57	6,77	0,51	0,14 (2,03)	0,74	>0,05
		ЕГ	6,86	0,53	6,59	0,53	0,27 (3,94)	1,45	>0,05
2.	Метання малого м'яча на дальність, м	КГ	15,75	5,67	17,19	5,38	1,44 (9,14)	0,74	>0,05
		ЕГ	14,18	4,74	18,06	5,85	3,88 (27,36)	2,11	<0,05
3.	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність, м	КГ	10,01	2,27	10,69	1,98	0,68 (6,79)	0,93	>0,05
		ЕГ	9,94	2,23	11,71	1,95	1,77 (17,81)	2,46	<0,05
4.	Ведення гандбольного м'яча 15 м, с	КГ	4,23	0,37	4,14	0,34	0,09 (2,13)	0,72	>0,05
		ЕГ	4,25	0,33	4,09	0,36	0,16 (3,76)	1,37	>0,05

У варіативному модулі «Гандбол» на уроках фізичної культури ключовими основними прийомами на які зверталася увага були: метання малого м'яча на дальність, передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність та ведення гандбольного м'яча.

Дані таблиці показують, що спочатку контрольна та експериментальна групи мали майже однакові результати. Зрештою, всі показники покращилися в обох групах, але покращення результатів експериментальної групи свідчить про ефективніший метод навчання.

Для оцінки швидкісних здібностей студентів ми використовували тест «Біг 30 м». Це один з найпоширеніших методів тестування швидкості. Варто

зазначити, що дистанція бігу на 30 метрів підходить для людей будь-якого віку та не впливає на витривалість. Збільшення результатів експериментальної групи не було статистично значущим, досягаючи 0,27 секунди ($p > 0,05$), що еквівалентно 3,94 % (рис. 3.10), але все одно було майже вдвічі вищим, ніж у контрольної групи.

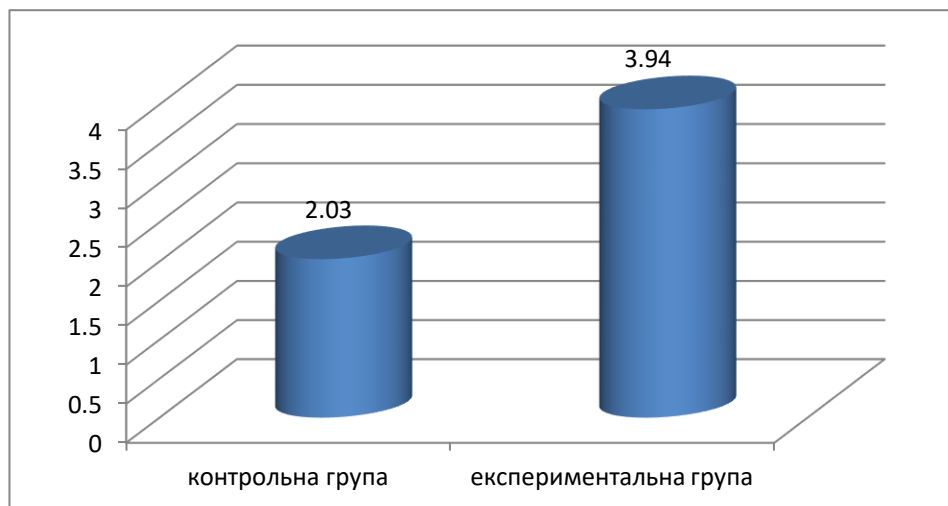


Рис. 3.10. Динаміка показників тесту «Біг 30 м» учнів 5 класів в педагогічному експерименті, %

У тесті «Метання малого м'яча на дальність» ми спостерігали одне з найбільших покращень (рисунок 3.11).

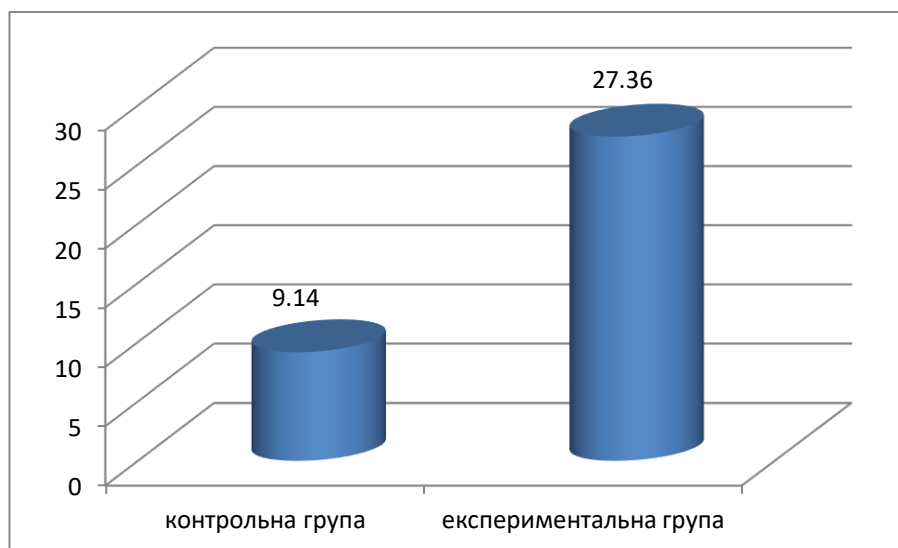


Рис. 3.11. Динаміка показників тесту «Метання малого м'яча на дальність» учнів 5 класів в педагогічному експерименті, %

Як експериментальна так і контрольна групи показали покращення. Однак, покращення в експериментальній групі було статистично значущим, досягнувши 3,88 метра ($p < 0,05$), що еквівалентно 27,36 %.

Покращення експериментальної групи в тесті «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» було статистично значущим, збільшившись на 1,92 метра ($p < 0,05$), що еквівалентно покращенню на 18,63 % (рисунок 3.12).



Рис. 3.12. Динаміка показників тесту «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» учнів 5 класів в педагогічному експерименті, %

Тест «Ведення гандбольного м'яча» є найбільш біомеханічно складним, оскільки він вимагає як швидкого, так і вмілого виконання руху (рисунок 3.13).



Рис. 3.13. Динаміка показників тесту «Ведення гандбольного м'яча» учнів 5 класів в педагогічному експерименті, %

Отже, покращення результатів експериментальної групи не було статистично значущим, лише на 0,16 секунди ($p > 0,05$), що еквівалентно 3,76 % (рисунок 4.5), але все ж майже вдвічі більше, ніж у контрольній групі.

Результати учнів шостих класів наведено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Фізичні та технічні показники учнів 6 класів під час педагогічного експерименту

№ з/п	Тести	Групи	Результати				Приріст (%)	t	p
			початкові		кінцеві				
			x	s	x	s			
1.	Біг 30 м, с	КГ	6,61	0,49	6,48	0,46	0,13 (1,97)	0,75	$>0,05$
		ЕГ	6,63	0,44	6,29	0,44			
2.	Метання малого м'яча на дальність, м	КГ	17,27	5,76	19,73	6,05	2,46 (14,24)	1,14	$>0,05$
		ЕГ	16,93	4,39	21,43	4,11			
3.	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність, м	КГ	10,20	2,02	11,40	2,59	1,20 (11,76)	1,41	$>0,05$
		ЕГ	10,36	1,76	12,29	1,47			
4.	Ведення гандбольного м'яча 15 м, с	КГ	4,27	0,35	4,16	0,32	0,11 (2,58)	0,91	$>0,05$
		ЕГ	4,26	0,29	4,07	0,32			

Дані таблиці показують, що на початковому етапі результати контрольної та експериментальної груп були майже ідентичними. Кінцеві показники покращилися в обох групах, але покращення було більшим в експериментальній групі.

У тесті «Біг 30 м, покращення результатів експериментальної групи було статистично значущим, збільшившись на 0,34 секунди ($p < 0,05$), що еквівалентно 5,13 % (рисунок 3.14). Порівняно з контрольною групою, покращення результатів експериментальної групи було майже вдвічі більшим, ніж у контрольній групі.

У тесті «Метання малого м'яча на дальність» ми спостерігали одне з найбільших покращень. Як експериментальна, так і контрольна групи показали покращення. Однак покращення в експериментальній групі було статистично значущим, на 4,50 метра ($p > 0,05$), що еквівалентно 26,58% (рисунок 3.15).

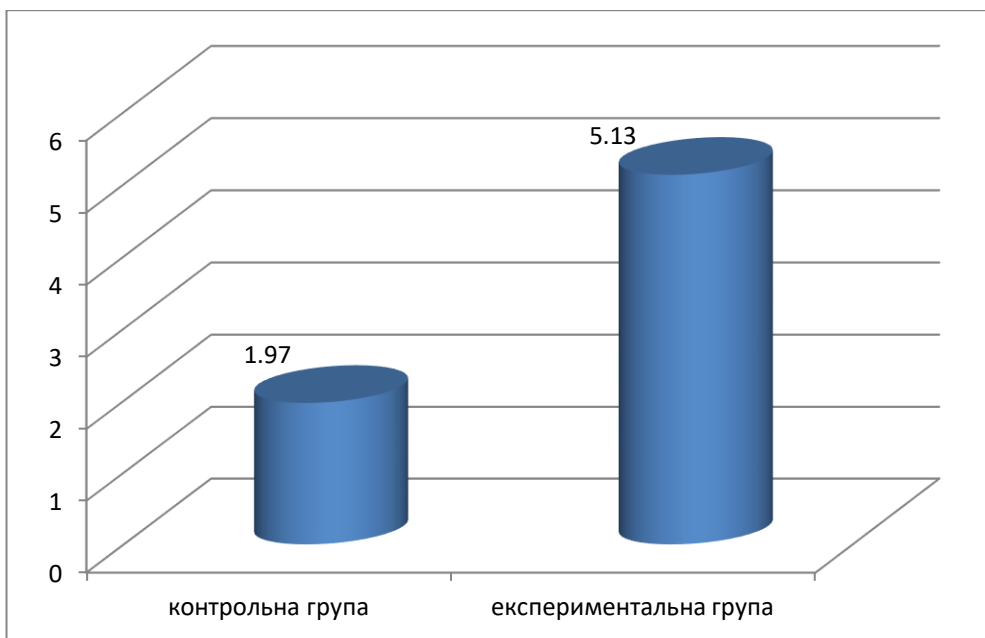


Рис. 3.14. Динаміка показників тесту «Біг 30 м» учнів 6 класів в педагогічному експерименті, %



Рис. 3.15. Динаміка показників тесту «Метання малого м'яча на дальність» учнів 6 класів в педагогічному експерименті, %

Покращення експериментальної групи в тесті «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» було статистично значущим, збільшившись на 1,92 метра ($p < 0,05$), що еквівалентно покращенню на 18,63 % (рисунок 3.16).

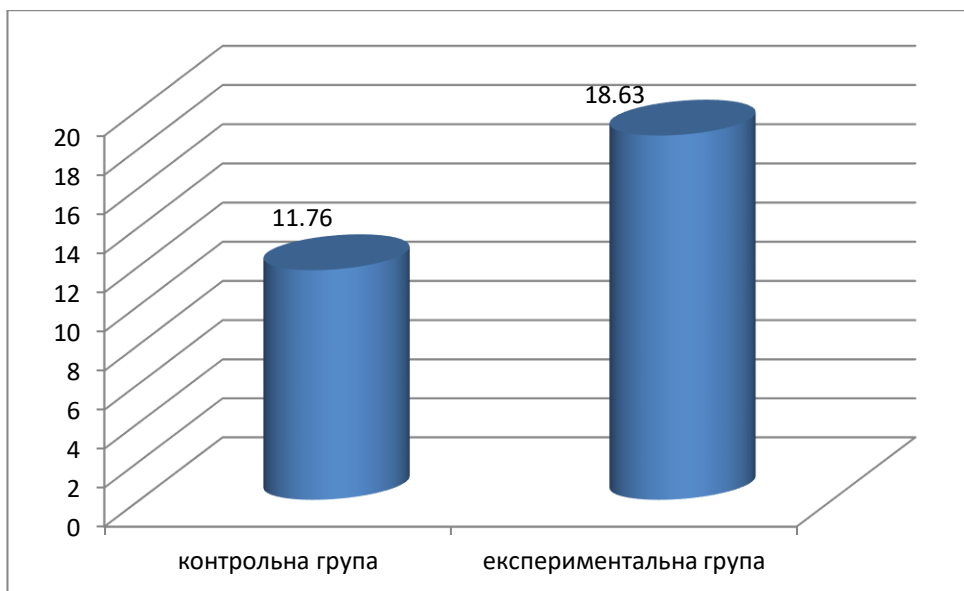


Рис. 3.16. Динаміка показників тесту «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» учнів 6 класів в педагогічному експерименті, %

Як для учнів шостих, так і для п'ятих класів тест «Ведення гандбольного м'яча» є найбільш біомеханічно складним, оскільки вимагає як швидкого, так і вмілого виконання руху. Тому покращення результату експериментальної групи не було статистично значущим, лише 0,19 секунди ($p > 0,05$), що еквівалентно 4,46 % (рисунок 3.17), але все ще майже вдвічі більше, ніж у контрольній групі.

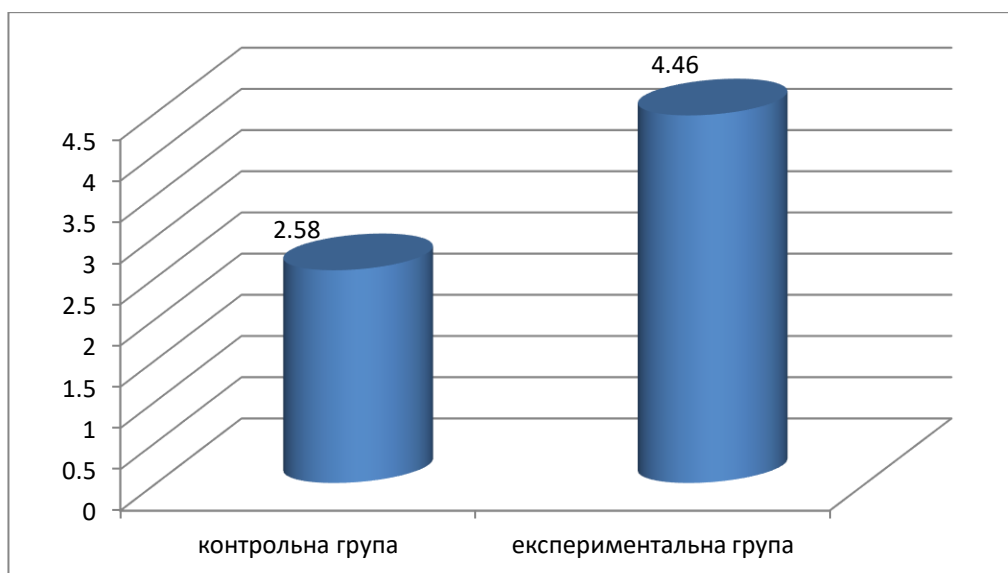


Рис. 3.17. Динаміка показників тесту «Ведення гандбольного м'яча» учнів 6 класів в педагогічному експерименті, %

Усі показники показали тенденцію до зростання як для учнів п'ятих, так і для шостих класів, але темпи покращення відрізнялися. У кінцевому зрізі як експериментальна, так і контрольна групи досягли вищих результатів у контрольованих вправах, таких як передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність та метання малого м'яча на дальність.

Таким чином, ці результати підтверджують ефективність розробленої нами методики проведення уроків фізичної культури для учнів п'ятих та шостих класів за варіативним модулем «Гандбол».

ВИСНОВКИ

1. Фізичне виховання сьогодні має багато форм. Зокрема, фізичне виховання для учнів закладів загальної середньої освіти включає такі форми: урок фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходи у режимі навчального і подовженого дня, позакласні форми занять фізичною культурою і спортом тощо.

Аналіз відповідної наукової та методичної літератури показує, що уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання школярів. Зокрема, уроки фізичної культури не тільки забезпечують рухову активність, але й розвивають всебічну фізичну підготовку учнів, дозволяючи їм виконувати різні види діяльності і тому є більш змістовними. Уроки фізичної культури відіграють важливу роль у створенні умов для учнів для організації та успішної спортивної підготовки. Адже на уроках фізичної культури діти можуть ознайомитися з типовими видами спорту, опанувати основні техніки, вдосконалити рухові навички та отримати попереднє уявлення про вид спорту.

На уроках фізичної культури вчителі створюють умови для виконання учнями всіх завдань фізичного виховання. Зміст уроків фізичної культури значною мірою визначає зміст інших форм фізичного виховання. Всі ці фактори роблять уроки фізичної культури основною формою фізичного виховання для школярів.

Сучасні уроки орієнтовані на індивідуалізованому навчанні, де звертається увага на психологічні, інтелектуальні та фізичні характеристики кожного учня. Основною тенденцією в сучасних уроках є посилення освітніх цілей, поточна мета яких виховувати стійкий інтерес учнів до фізичної активності.

2. Під час проведення фізичної культури учням 5–6 класів слід докласти зусиль, щоб фізична активність стимулювала організм та сприяла росту та розвитку. Вчителі повинні гнучко використовувати існуючі структури уроків під час проведення навчальних заходів зі школярами. Тривалість різних частин уроку може змінюватися залежно від конкретних обставин.

Включення гандболу як варіативного модуля до навчальної програми з фізичної культури закладу загальної середньої освіти не є випадковим.

Гандбол – це засіб фізичної культури для дітей шкільного віку. Однією з його головних переваг є простота та легкість вивчення. Цей вид спорту підходить як для хлопчиків, так і для дівчаток, і в нього можна грати в приміщенні або на вулиці.

Щоб зробити навчальну програму з фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол» насиченою, змістовною та цікавою, вчителі повинні забезпечити відповідне обладнання. Методи навчання дітей базуються на фундаментальних принципах педагогіки та теорії фізичного виховання.

У цьому віці діти легше запам'ятовують конкретні слова та образи, тому навчання в основному базується на демонстрації.

Проведення уроку повинно проводитися у три фази: 1) детальне опанування рухів окремих гравців (перш за все технічних рухів); 2) взаємодія з партнерами (техніка та тактика); 3) інтеграція індивідуальних та групових рухів, а також відпрацювання комбінованих рухів. Опанування та закріплення тактичних рухів вимагають тривалих ігор та занять.

Виходячи з цієї трифазної структури, технічна підготовка складається з чотирьох послідовних фаз: ознайомлення з технікою, вивчення техніки за спрощених умов, вивчення техніки за умов, близьких до ігрових, та закріплення техніки. Одночасно вирішальним є моніторинг рухів учнів: постановка конкретних навчальних завдань; паузи в іграх для аналізу рухів; виправлення та аналіз помилок тощо.

Згідно варіативного модуля «Гандбол» для учнів середньої школи, найпоширенішим методом навчання на уроках фізичної культури є фронтальний метод. Для збагачення навчального матеріалу також часто використовуються методи навчання в малих групах та в команді. Навчання в малих групах переважно проводиться через колове тренування, тоді як командне навчання наближає навчання до середовища гри, що особливо важливо для вирішення навчальних завдань та цілей.

3. Впровадження в навчальний процес учнів п'ятих та шостих класів методики проведення фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол» значно покращило їхню фізичну підготовку та технічний рівень, що підтверджується результатами тестування.

Аналіз динамічних змін успішності показав, що учні експериментальної групи значно перевершили контрольну групу за всіма показниками, незалежно від того, чи навчалися вони у п'ятих чи шостих класах, хоча величина покращення між двома групами відрізнялася.

На підсумкових тестуваннях учні п'ятих класів як експериментальної, так і контрольної груп отримали вищі результати в таких тестах: «Метання малого м'яча на дальність» (експериментальна група 27,36 %, контрольна група 9,14 %) та «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» (експериментальна група 17,81 %, контрольна група 6,79 %). Покращення спостерігалися також і в двох інших тестах, але вони не були суттєвими.

Учні шостих класів, як в експериментальній, так і контрольній групах покращили свої результати у двох наступних тестах на підсумкових тестуваннях: «Метання малого м'яча на дальність» (експериментальна група 26,58 %, контрольна група 14,24 %) та «Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність» (експериментальна група 18,63 %, контрольна група 11,76 %). Покращення спостерігалися також і в двох інших тестах, але вони не були суттєвими.

Примітно, що серед учнів експериментальної групи п'ятих класів спостерігалися статистично значущі відмінності між початковими та кінцевими результатами двох тестів ($p < 0,05$); серед учнів шостих класів всі результати тестів, крім швидкості ведення м'яча на 15 метрів, показали статистично значущі відмінності. Наприкінці дослідження експериментальна група досягла значно вищих результатів, що свідчить про ефективність запропонованої методики проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Гандбол».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Т. : Підруч. і посіб., 2006. С. 124.
2. Бабій Я.А. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом. Молодий вчений № 3.1 (43.1). Березень, 2017 р. С. 29–32.
3. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів. Х. : Скорпіон, 2004. С. 36–37.
4. Бондаренко В.П., Калініна С.В. Фізичне виховання в школах: методи та підходи. Київ : Видавничий дім "Освіта", 2018. С. 24–26.
5. Борисова О.В., Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. Метод. рекомендації. К., 2016. С. 12.
6. Васьков Ю. Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Здоров'я та фізична культура. 2005. № 6. С. 5.
7. . Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 5-9 класи. Харків : Ранок, 2009. С. 44–46.
8. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою викладання. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. С. 77–78.
9. Гандбол : Методичні вказівки. Укл. Ю.Б. Ячнюк., Ячнюк І.О., Ячнюк М. Ю. Чернівці: Рута, 2000. С. 14–15.
10. Гунько Т.Ю. Використання засобів гандболу для підвищення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник Ю. А. Гришко. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. С. 24–25.
11. Данилова О.О., Кубраченко О.Г. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2003. С. 96–97.
12. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник. Вид. 3-є, переробл. і допов. Київ : КНТ, 2016. С. 100–101.

13. Дубогай О.Д. Навчання в русі. К. : Шкільний світ, 2007. С. 45–46.
14. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придністров'я, 2010. № 2–3. С. 116–120.
11. Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. С. 158–159.
12. Жданова О.М., Грибовська І.Б. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посібник для учителів фіз. культури. Л. : Українські технології, 2003. С. 33–34.
13. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»). К., 1993. С. 13.
14. Зубалій М.Д., Волков Л.В., Тимчик М.В. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. С. 123–125.
15. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавралов Ю.Л. Спортивні і рухливі ігри та методика викладання (Тестові завдання) Тернопіль, ТДПУ, 2003. С. 16–17.
16. Книга вчителя фізичної культури : довідково-методичне видання. Операйло С.І., Ільченко А.І., Єрмолова В.М., Іванова Л.І. Харків : ТОРСІНГ. 2005. С. 265–267.
17. Ковальчук, Л.М. Гандбол у школах: сучасні методи навчання та тренування. Одеса : ОНУ, 2016. С. 45–46.
18. Козлова К.П., Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Теорія і методика фізичного виховання в запитаннях і відповідях : метод. посіб. Вінниця, 2008. С. 65–66.
19. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Спортивні ігри : курс лекцій. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. С. 13–14.
20. Костюкевич В., Шевчик Л., Соколькова О. Метрологічний контроль у

фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 45–46, 86.

21. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х т. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 187–188.

22. Кубраченко О. Г, Ткачук В. Г. Система підготовки гандболістів: навч. посіб. Київ : Поліграфічний центр, 2013. С. 38–39.

23. Кузьмін А.Ю. Оптимізація фізичної підготовленості підлітків у процесі спортивного тренування. Львів : ЛДУФК, 2017. С. 26–27.

24. Курнишев Ю., Палінчук Ю. (2025). Технологічна модель удосконалення фізичної підготовленості та оптимізації рухової активності підлітків через гандбол. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 1(1), 253–259.

25. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол : посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини Берд. держ. пед. ун-т. Бердянськ, 2013. С. 44–46.

26. Левків В.І., Кудріна Н.В., Згоба В.Л. Методичні рекомендації для студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання ігор (гандбол). Львів : ЛДУФК, 2007. С. 17–18.

27. Левків В.І., Кудріна Н.В., Згоба В.Л. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. для студ. Л. : ЛДУФК, 2011. С. 65–67.

28. Линець М.М. Основи методики розвитку фізичних якостей. Львів : Штабар, 1998. С. 54–55.

29. Лущик І.В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теорія і практика фізичного виховання. 2001. Випуск 3. С. 26.

30. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження : Навчально-методичний посібник. Дні-ськ : ДДІФКіС, 2014. С. 48.

31. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 114–116.

32. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів : затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804.

33. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. С. 36-40.

34. Гандбол як засіб фізичного виховання. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І.І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 17. С. 44–48.

35. Підгорний О. Гандбол як засіб фізичного виховання. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І.І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 17. С. 44–48.

36. Прозар М.В., Слюсарчук В.В., Зубаль М.В., Телебей С.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. С. 48–50.

37. Савицька О.М. Моделювання фізичної підготовки гандболістів в підлітковому віці. Кривий Ріг: КНТУ, 2020. С. 88–89.

38. Селезньова Т.В. Гандбол з методикою викладання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та спортсменів. Херсон, 2004. С. 22–24.

39. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. Олімпійська література. 2001. С. 201–203.

40. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти: підручник. К. : КНТ, 2010. С. 124–126.

41. Сінгаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка). Фізичне виховання в школі. 2002. № 2. С. 25–28.

42. Скиба О.О. Особливості фізичного розвитку дітей, які займаються різними видами спорту. Вісн. проблем біології і медицини. 2013. Т. 1. № 1. С. 268–271.

43. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України. Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2016. № 1. С.128–131.

44. Соловей О.М., Соловей Д.О. Основи навчання тактики гри в гандбол [навчально-методичний посібник]. Дніпро, 2018. С. 112.

45. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна; міністерство освіти і науки України, Харківській національній педагогічній університет імені Г. С. Сковороди. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Точка, 2010. С. 131–132.

46. Столітенко В.В. Виховання в учнів 5-9 класів позитивного ставлення для занять фізичною культурою. Київ, 2002. С. 122–123.

47. Таран І.П., Ситник І.О. Рухова активність як фактор фізичного розвитку підлітків. Харків: ХДІФК, 2018. С. 125–126.

48. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : навчально-методичний посібник. К., 2008. С. 99–101.

49. Тимчик М.В., Доукіна Ю.Є., Коломoeць Г.А. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загально-освітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. С. 77–79.

50. Тищенко В.О. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. С. 102–104.

51. Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.,

Харків : ХХІІІ, 2014. № 1. С. 76–77.

52. Трачук С.В. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 69–71.

53. Федорчук В.І. Довідник учителя фізичної культури в запитаннях та відповідях. Х. : Веста: Видавництво «Раною», 2007. С. 145–147.

54. Фізична культура і здоров'я. Програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу. 5–9 класи. К. : Літера ЛТД, 2009. С. 22–24.

55. Фролова Л.С. Методика навчання гандболу у загальноосвітній школі : методичні рекомендації. Черкаси, 2015. С. 25–26.

56. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". К, 1998. С. 9–10.

57. Шаверський В. Шаверська О., Врублевський Є. Темпи приросту фізичних якостей – фактор, що визначає потенційні можливості юних гандболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 8 (27). С. 253–258.

58. Шемшученко В.О. Роль гандболу у формуванні рухових навичок підлітків. Київ : Наукова думка, 2021. С. 145–146.

59. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2-х т. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. С. 145 – 148.

60. Щербань М.А., Петренко А.В. Підвищення фізичної підготовленості гандболістів через інноваційні методи тренування. Київ : Вища школа, 2022. С. 14–105.

61. Ячнюк О.Б. Гандбол як засіб формування рухових навичок у студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1. С. 131–133.