

УДК 373.5.016:796.011.3

Розвиток науково-дослідницької компетентності на уроках фізичної культури

О. С. Пузіна,

вчителька фізичної культури,
Відокремлений підрозділ «Науковий ліцей»
Державного університету «Житомирська політехніка»

В. Д. Бабій,

вчитель фізичної культури,
Відокремлений підрозділ «Науковий ліцей»
Державного університету «Житомирська політехніка»

Анотація. У статті розглядаються шляхи формування науково-дослідницької компетентності учнів на уроках фізичної культури. Акцент зроблено на поєднанні практичної фізичної діяльності з елементами наукового підходу. Висвітлено інтерактивні методи, прийоми та форми організації дослідницької роботи, які сприяють розвитку критичного мислення, саморефлексії, аналітичних здібностей та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Ключові слова: фізична культура, науково-дослідницька компетентність, шкільна освіта, інтерактивні методи, здоров'я, проектна діяльність.

Актуальність. У сучасній освіті важливо не лише формувати у здобувачів освіти фізичні якості, але й розвивати компетентності, які сприяють всебічному розвитку особистості. Однією з таких компетентностей є науково-дослідницька, що передбачає здатність до спостереження, аналізу, формулювання гіпотез, проведення експериментів та узагальнення результатів. Заняття з фізичної культури створюють унікальні умови для її розвитку завдяки практичному характеру діяльності, що поєднується з науковим підходом до вивчення власного тіла і фізичних процесів [6: 15].

Науково-дослідницька компетентність – це здатність застосовувати наукові підходи для вирішення практичних завдань. Вона охоплює такі вміння, як формулювання проблеми, побудова гіпотези, планування й проведення дослідження, аналіз результатів, обґрунтування висновків [1: 35]. Ця компетентність є важливою не лише для майбутніх науковців, але й для кожної особистості в умовах інформаційного суспільства, де критичне мислення та вміння аналізувати дані набувають особливого значення.

Розвиток науково-дослідницької компетентності на уроках фізичної культури

сприяє не лише підвищенню якості знань, а й формуванню особистості, здатної до критичного мислення, саморозвитку і відповідального ставлення до власного здоров'я. Такий підхід перетворює фізичну культуру на предмет, що формує не лише тіло, але й розум.

Метою статті є аналіз формування науково-дослідницької компетентності засобами навчальної діяльності на уроках фізичної культури.

Заняття фізичною культурою відкривають широкі можливості для формування науково-дослідницької компетентності. За рахунок використання таких методів, як моніторинг фізичного стану, проєктна діяльність, аналіз спортивних досягнень, використання цифрових технологій, можливий розвиток необхідних навичок як для формування науково-дослідницької, так і культури здорового способу життя.

Так, моніторинг фізичного стану передбачає, що учні можуть здійснювати вимірювання пульсу, артеріального тиску, частоти дихання до та після фізичних вправ [6: 102]. А відтак, внаслідок порівняння показників у динаміці, вони вчаться робити висновки про вплив навантажень на організм, тобто здійснювати узагальнення.

Проєктна діяльність розглядається у контексті створення проєктів на тему здорового способу життя, складання індивідуальних програм тренувань, дослідження впливу харчування, сну, гідратації на працездатність і витривалість – усе це сприяє формуванню навичок дослідника.

Аналіз спортивних досягнень – метод, який пропонує учням вести особисті щоденники тренувань, вивчати динаміку своїх результатів, аналізувати причини успіхів або труднощів, формулювати цілі та шукати шляхи їх досягнення, що знову таки вважаємо цінними навичками для ведення дослідницької діяльності [6: 135].

Використання цифрових технологій, таких як фітнес-трекери, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, табличні процесори для обробки результатів досліджень – усе це робить дослідницьку діяльність інтерактивною і захопливою [6: 3].

Для ефективного розвитку науково-дослідницької компетентності на уроках фізичної культури важливо:

- створення мотиваційного середовища, яке стимулює інтерес до самопізнання і самовдосконалення;
- застосування інтерактивних методів навчання, таких як групова робота, дискусії, «мозковий штурм», кейс-методи тощо;
- забезпечення міжпредметної інтеграції, наприклад, з біологією, математикою, інформатикою тощо;
- використання індивідуального підходу до кожного учня;
- сприяння розвитку рефлексії та вміння оцінювати результати своєї діяльності [2: 49].

Суттєвим аспектом дослідницької діяльності є формування в учнів здатності ставити запитання за темою уроку. Таким чином, на заняттях з фізичної культури

заохочуємо учнів ставити запитання типу: «Чому одні вправи викликають втому швидше, ніж інші?», «Як зміна дихання впливає на витривалість?» або «Як спортивні навантаження впливають на емоційний стан?» тощо [4: 177].

Ефективним інструментом розвитку дослідницької компетентності є також спостереження за іншими учнями під час виконання вправ. Наприклад, учні можуть аналізувати техніку виконання, обговорювати помилки, порівнювати результати, що формує навички критичного мислення та конструктивного зворотного зв'язку.

Ще одним аспектом формування дослідницької компетентності на уроках фізичної культури є залучення до аналізу спортивних подій, наприклад, перегляд відео-фрагментів змагань, обговорення тактики команд, прийомів спортсменів, аналіз дій гравців [5: 14]. Це розвиває спостережливість, аналітичні здібності та сприяє формуванню стратегії поведінки у власних ігрових ситуаціях.

Впровадження коротких дослідницьких проєктів у контексті тематичних тижнів, Днів здоров'я, турнірів або секційної діяльності – стало також частиною роботи з формування науково-дослідницької компетентності учнів [5: 15]. Тематику таких проєктів є «Вплив фізичних навантажень на гармонійний розвиток учнів», «Відновлення організму після фізичних навантажень» та інші.

Актуальним для формування науково-дослідницької компетентності учнів є проведення онлайн-занять у вигляді науково-практичних конференцій, де учні презентують результати своїх досліджень з тематики фізичної культури, здоров'я та спорту. Це сприяє розвитку вміння комунікувати, обґрунтовувати думку та використовувати наукову термінологію.

Вважаємо, що акцентування на формуванні дослідницької компетентності впливає на досягнення результатів. Серед яких виділяємо зростання командних та особистих показників у змаганнях та досягнення хороших результатів, наприклад, I місце в міському етапі змагань з волейболу серед дівчат «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги»; I місце у півфіналі та III місце у фіналі зональних змагань Житомирського району з волейболу серед учнів 9–11 класів закладів загальної середньої освіти у рамках проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» 2024–2025 н. р.; IV місце в міському етапі змагань з баскетболу серед юнаків 9–11 класів «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» 2023–2024 н. р.

Підвищення мотивації учнів до участі в спортивних заходах через включення дослідницьких завдань створює відчуття особистої причетності до процесу дослідження. У сучасному освітньому процесі важливо не лише формувати в учнів академічні знання, а й сприяти розвитку фізичної культури та здоровому способу життя. Одним із ефективних шляхів активізації учнів є впровадження завдань, що підвищують рівень внутрішньої мотивації та створюють відчуття особистої причетності до життя навчального закладу. Упровадження дослідницьких завдань, спрямованих на формування відчуття особистої причетності до розвитку спортивного життя ліцею, дало позитивні результати. Учні стали активніше долучатися до змагань на першість ліцею з баскетболу, волейболу, футболу, настільного тенісу, шахів, заходів до Дня здоров'я, а також спортивних вікторин.

Варто відзначити, що вперше в історії закладу Науковий ліцей долучився до святкування Європейського дня шкільного спорту (ESSD). Цей крок став не лише знаковою подією для нашої шкільної спільноти, а й важливим етапом інтеграції в європейський освітньо-спортивний простір, сприяючи підвищенню мотивації учнів до ведення активного й здорового способу життя.

Залучення учнів до спортивних ініціатив на основі дослідницького підходу показало свою ефективність. Надалі ми плануємо продовжувати практику організації подібних заходів.

Висновки. Предмет «Фізична культура» має великий потенціал у формуванні дослідницької компетентності. Завдяки поєднанню фізичних вправ із науковим підходом учні здобувають цінні життєві навички, які формують відповідальне ставлення до здоров'я, стимулюють до самопізнання, аналітики та саморозвитку. Такий підхід розширює освітню функцію фізичної культури, перетворюючи її на повноцінну інтелектуально-розвивальну дисципліну.

Розвиток науково-дослідницької компетентності учнів засобами предмета «Фізична культура» не лише збагачує зміст уроків фізичної культури, але й безпосередньо сприяє підвищенню якості підготовки до змагань, розширюючи можливості для особистісного і спортивного зростання здобувачів освіти, а також підвищенню мотивації учнів до фізичної активності.

Список використаних джерел та літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 к. Київ : Либідь, 2003. Кн. 1. 280 с.
2. Гончаренко С. У. Педагогічні технології: поняття і зміст. *Педагогіка і психологія*. 2001. № 4. С. 47–55.
3. Концепція розвитку науково-дослідницької компетентності учнівської молоді. URL: <http://osvita.ua>.
4. Савченко О. Я. Теорія і методика навчання в школі. Київ : Генеза, 2002. 288 с.
5. Сейтаблаєв А. Розвиток дослідницьких навичок у шкільному середовищі. *Освітній простір*. 2019. № 2. С. 12–16.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. кн.—Богдан, 2008. 272 с.