

**Ключевые слова:** педагогические технологии, ученики, физическое воспитание, учебный процесс.

### ANALYSIS MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGY USED IN THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION

Alexey Bulgakov, Inna Krasova Natalia Cochin  
*Kharkiv State Academy of Physical Culture*

On the basis of the scientific literature reveals the contents and structure of modern educational technologies that are used in school physical education. It is found that, despite the great attention of scientists in the development of educational technologies, while already attained inadequate technology, the use of which would contribute to the development of students' physical training.

**Key words:** educational technology, students, physical education, the educational process.

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Галина Бутенко

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

**Постановка проблеми.** У складних умовах соціально-економічної кризи, важкої екологічної ситуації, що вимагають глибоких перетворень життєустрою сучасного суспільства, школярі, поряд з оволодінням знаннями, вміннями і навичками, передбаченими базовою програмою з фізичної культури, повинні мати високий рівень фізичного стану, здоров'я, бути гармонійно розвиненими, готовими до плідної творчої роботи.

Сучасна ситуація в системі освіти веде до постійного зростання розумових і емоційних навантажень, які пред'являють організму дитини такі високі вимоги, що він не в змозі з ними впоратися.

Система фізичного виховання в сьогоднішній Україні не сприяє не тільки зміцненню здоров'я підростаючого покоління, а й його збереженню. Статистика невтішно констатує збільшення кількості захворювань хронічного характеру, одержаних неінфекційним шляхом.

Держава стоїть перед проблемою погіршення рівня фізичного стану дітей, яка набуває масового характеру, і рішення якої є однією з першорядних завдань сучасної школи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багато дослідників займалися вирішенням проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей і розглядали її з різних сторін. Аналіз наукових робіт авторів з питань підвищення рівня фізичного стану дітей дозволив виділити наступні напрямки у вирішенні цієї проблеми:

–розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання (А.Г. Комков, 2001; С.І. Ізаак, 2004; О.О. Харитонова, 2009; F. Brooks, 2010; Т. Є. Віленська, 2012; І.В. Хрипко, 2012; М. В. Чернявський, 2012; І.В. Іваній, 2012; Н.В. Ковальова, 2013; В. І. Гордійчук, 2014);

–впровадження системи систематичного педагогічного контролю компонентів фізичного стану дітей (В.І. Шандрігось, 2002; С.В. Хрущов, 2004; В. Л. Ісаков, 2007; Н.Л. Носова, 2008; Н.Н. Гончарова, 2009);

–вдосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, 2011; М.В. Прозар, 2012; Т.С. Саранчук, 2012).

Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей, їх наукова обґрунтованість та перспективність використання, дають можливість варіативного моделювання процесу фізичного виховання, що дозволяє зробити його ефективнішим та більш привабливим для школярів.

Тема статті розроблена згідно плану науково-дослідної роботи кафедри

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України, Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки молоді та спорту України за темою 3.7. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734).

**Мета:** визначити та проаналізувати сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей у процесі фізичного виховання

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інформації мережі Internet, законодавчих актів і нормативних документів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Оптимальний і комфортний розвиток організму дитини, що забезпечує йому здорове існування, неможливий без рухової активності. Гармонійний розвиток усіх відділів центральної нервової системи, а також її основної ланки - головного мозку не може відбуватися без м'язової діяльності всього організму [6].

Брак рухової активності школярів може призвести до розладу здоров'я і навіть серйозних захворювань. Збереження здоров'я дітей можливе за умови виконання певного обсягу з різних видів рухової активності. Рухова активність сприяє розвитку стійкості організму до шкідливих впливів зовнішнього середовища і певних захворювань [4,6].

Численні дослідження останніх років [4,8,9], що вказують на несприятливу тенденцію в стані здоров'я дітей як фізичного, так і психологічного, пов'язують насамперед, з низьким рівнем рухової активності в освітніх установах, і зокрема з недостатньою руховою активністю в позаурочний час.

Виходячи з вищесказаного, одним із підходів до вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей шкільного віку є оптимізація їх рухової активності.

Вирішенням питань підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичного виховання займався багато дослідників (В.І. Лях, 2005; С.В. Грудина, 1012; І.В. Іваній, 2012; В.С. Саранчук, 2012). Не обійшли своєю увагою науковці проблему підвищення рухової активності дітей в позаурочний час (М.П. Горобей, 1994; А.П. Гаврилюк, 2010; І. Коцан, 2011).

Однак необґрунтоване збільшення рухової активності дітей, як і її обмеження, суперечить біологічній сутності підростаючого організму і викликає відхилення у фізичному стані і, як наслідок, в стані здоров'я учнів шкіл.

Результати дослідження Ю. Кана [6] підтверджують необхідність дозування рухової активності на уроках фізичної культури для дітей 13-14 років. Він довів, що фізичне навантаження, яке давалося під час загальнорозвиваючого уроку з моторною щільністю 55-60% найбільш повно сприяє поліпшенню всіх показників психофізіологічних функцій, розумової і фізичної працездатності в порівнянні з фізичними навантаженнями з більшою (спортивний урок з моторною щільністю 65-70%), або меншою моторною щільністю (заняття в спеціальних медичних групах).

Вплив рухової активності на настрій і розумову працездатність часто буває більш вагомим, ніж це здається на перший погляд. Діти, які ведуть малорухливий спосіб життя, гірше засвоюють навчальний матеріал як із загальноосвітніх предметів, так і з фізичної культури [6,8,9].

Одним з напрямків оптимізації рухової активності дітей може бути шлях з'єднання рухової і розумової діяльності, тобто, активна розумова діяльність в процесі рухової. Для цього має величезні ресурси і дає широкі можливості оздоровчий туризм і орієнтування.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Взаємозв'язок рухового та інтелектуального розвитку дітей знаходить все частіше і частіше експериментальне підтвердження. Так, за результатами досліджень В.А. Пегова [9] виявлені статистично значущі відмінності в показниках інтелектуального і рухового розвитку звичайних школярів і дітей, що займаються спортивним орієнтуванням, які у останніх були значно вище.

На думку В.В. Курінної [8], ефективність і надійність розумової праці школярів у більшості визначається належним рівнем розвитку в них психофізіологічних функцій. Вона стверджує, що однією з необхідних форм підвищення розумової працездатності в умовах значних навантажень сучасних школярів є заняття фізичною культурою і спортом, що цілеспрямоване підвищення рухової активності сприяють соматичному і функціональному вдосконаленню: підвищується рівень розумової і фізичної працездатності, рухової підготовленості, підвищується успішність, синхронізація функцій в процесі навчальної діяльності, легше протікає адаптація до навчальних і фізичних навантажень.

Т.С. Саранчук [10] в результаті досліджень виявила взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з показниками пізнавальної та мотиваційної сфери дітей.

Наявні наукові розробки в галузі спортивної науки і фізичного виховання свідчать про мотиваційні установки учнів, сформованих на 90-95% під впливом мас-медіа. І тільки 5-10% пов'язані з впливом педагогів, сім'ї, друзів. Але як стверджує Я. Галан [1], формування позитивної мотивації учнів молодших класів до фізичної діяльності залежить значною мірою від педагогічної майстерності вчителя.

Індивідуалізація фізичного виховання є одним з наукових підходів до вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану шляхом оптимізації рухової активності.

Ефективність навчального процесу багато в чому залежить від індивідуальних особливостей організму школяра. Їх своєчасне виявлення дозволяє на ранніх етапах зупинити дезрегуляторні прояви, які можуть стати причиною зниження адаптивних можливостей організму к навчальним та фізичним навантаженням, тому засоби і методи фізичного виховання, які спрямовані на підвищення рівня фізичного стану школярів, повинні носити індивідуальний характер [5].

Дослідники [2] підкреслюють той факт, що використання сучасних технологій у моніторингу фізичного стану дітей і підлітків сприятиме підвищенню їх фізичного здоров'я, підвищенню рівня фізичного стану. Це дозволить відстежувати стан здоров'я школярів на весь період навчання в школі і своєчасно та науково-обґрунтовано коригувати педагогічний процес.

Реальна і повна інформація про фізичний стан та здоров'я підростаючого покоління, яка практично відсутня, є сьогоdnішньою проблемою фізичного виховання. Це положення призводить до того, що неможливо дати об'єктивну оцінку критеріїв фізичного розвитку дитини.

Використання таких автоматизованих систем, які являють собою симбіоз апаратних і програмних засобів, відкривають нові можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Так Н.Н. Гончарова [2] теоретично обґрунтувала інформативні показники фізичного стану, які лягли в основу розробки комп'ютерної програми, блоковий принцип побудови якої дозволяє здійснювати автоматизований контроль фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, містить теоретичні відомості про ведення здорового способу життя, включає комплекси фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичного стану. Автоматизована система контролю фізичного стану, яка складається з чотирьох блоків: «Діагностика», «Підручник здоров'я», «Спортивний майданчик», «Щоденник самоконтролю», отримала назву

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

«Monitoring». Використання даної розробленої комп'ютерної програми розширює можливості управління процесом фізичного виховання дітей.

Розробкою та впровадженням автоматизованих систем контролю фізичного стану дітей також займалися В.І. Шандрігось (2002), С. В. Хрущов, С.Д. Поляков, А.М. Соболев (2004), В.Л. Ісаков (2007) та інші.

Правильно організовані заняття з фізичного виховання в школі в урочний і позаурочний час – основний шлях вирішення проблеми підвищення рівня здоров'я дітей, їх адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Педагогічні дослідження в галузі фізичного виховання пов'язані, насамперед, з вивченням навчального процесу і направлені на виявлення ефективності тієї чи іншої методики навчання, розвитку фізичних якостей і оздоровчої роботи [3,5,7,10].

Аналіз існуючої системи фізичного виховання в навчально-виховних установах свідчить про її недосконалість і необхідність змін в області програмно-нормативних основ. Дуже важливо створити в школі такі умови, при яких педагоги, враховуючи можливості учнів, сприяли б підвищенню ефективності навчально-виховного процесу. Необхідні не тільки оптимізація навчальних навантажень, але і розробка критеріїв їх відповідності функціональним резервам, пошук способів корекції психофізіологічного стану організму школярів, що створить основу для цілеспрямованого підвищення рівня їх фізичного стану.

Варто зауважити, що великого значення набувають методики оздоровчої фізичної культури, які крім вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання забезпечують розвиток рухових якостей дітей.

Як показали численні дослідження, застосування фізкультурно-оздоровчих технологій на практиці по будь-якій з методик - традиційної чи нетрадиційної - сприяє загальному підвищенню працездатності, прищеплюванню гігієнічних навичок, зміцненню здоров'я, забезпеченню оптимальному для даного віку розвитку фізичних якостей і як наслідок - підвищенню рівня фізичного стану [10].

Розробкою інноваційних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-оздоровчих методик і технологій для школярів займалися М.П. Горобей (1994), І.І. Вовченко (2003), А.П. Гаврилюк (2010), І.Я. Коцан (2011), С.А. Бублик (2012), І.В. Іваній (2012), М. В. Чернявський (2012) та інші.

В умовах високих вимог загальноосвітньої школи необхідний пошук нових засобів і методів для використання їх в психолого-педагогічній, фізкультурній та медично-біологічній практиці для збереження і зміцнення здоров'я школярів під час навчальних занять і в позаурочний час.

Неефективне планування позаурочних форм роботи, факультативної діяльності, формальний підхід до проведення фізкультурно-масових заходів, відсутність методичної системи допомоги вчителям знижує ефективність залучення школярів до занять в позаурочний час.

Факультативна діяльність має величезний потенціал навчально-виховних можливостей, в тому числі і в сфері фізичного виховання, але необхідний комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.

На думку Н.В. Ковальнової [7] проблему оздоровлення дітей, підвищення їх фізичного стану можна вирішити саме за рахунок проведення факультативних занять. Нею розроблена і обґрунтована технологія проектування позакласної роботи старшокласників у процесі фізичного виховання, що містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівень і охоплює ряд заходів, які позитивно впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дозволяють упорядкувати систему методичної допомоги вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи.

В.І. Гордійчук [3] розроблена методика факультативних занять з фізичної

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

культури, яка спрямована на підвищення рівня фізичного стану сільських підлітків, яка передбачає розвиток аеробних можливостей школярів, підвищення рівня розвитку відстаючих рухових якостей на фоні виховання позитивної мотивації до занять.

Недостатньо вивченими залишаються питання системного підходу до організації позаурочних форм занять і факультативної роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення рівня їх фізичного стану.

**Висновки.** Основним напрямком підвищення рівня фізичного стану дітей шкільного віку є оптимізація їх рухової активності за допомогою таких підходів: організації процесу фізичного виховання на основі диференціації фізичного навантаження відповідно до індивідуальних адаптаційних можливостей школярів, шляхом використання в навчальному процесі загальноосвітньої школи сучасних моніторингових технологій, шляхом формування правильної мотивації до занять фізичними вправами, використання взаємозв'язку рухової і інтелектуальної складової в процесі фізичного виховання, а також шляхом створення і впровадження нових інноваційних рекреаційно-оздоровчих технологій.

**Перспективи подальших досліджень.** Аналіз показників фізичного стану школярів. Теоретичне обґрунтування та розробка рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму і орієнтування в якості факультативних занять з метою підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Поетапне впровадження рекреаційно-оздоровчої технології в процес фізичного виховання.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Галан Я. Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування / Я. Галан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – № 15. – С. 54-58.
2. Гончарова Н.Н. Автоматизированные системы контроля физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания : дис...канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.Н. Гончарова: НУФВСУ. – К., 2009. – 222 с.
3. Гордійчук В.І. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.І. Гордійчук. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 20 с.
4. Грицюк С.А. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С.А. Грицюк // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сборник статей 4-й междунар. научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 89-93.
5. Іваній І.В. Методика індивідуалізації нормування рухових навантажень молодших школярів із використанням здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І.В. Іваній. – Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – 20 с.
6. Кан Ю. Фізичне навантаження уроків фізичної культури та його вплив на розумову працездатність школярів/ Ю. Кан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наук. праць / Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – № 17. – С. 136-142.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

7. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис... канд. фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура , фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Ковальова. – Київ: НУФВСУ, 2013. - 21 с.
8. Курінна В.В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів / В.В. Курінна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 11. – С. 17-21.
9. Пегов В.А. Сопряженность двигательного и интеллектуального развития детей младшего школьного возраста / В.А. Пегов, К.А. Тарасевич // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-ой международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2013. – С. 224 – 226.
10. Саранчук Т.С. Ефективність інноваційних підходів до змісту програм з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.С. Саранчук. – К., 2012. - 20 с.

### АНОТАЦІЇ

#### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Галина Бутенко

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

У статті визначені основні сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей, методом теоретичного аналізу дана оцінка стану їх використання у фізичному вихованні школярів.

**Ключові слова:** фізичний стан, фізичне виховання, діти.

#### СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Галина Бутенко

*Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко*

В статье определены современные основные подходы к повышению уровня физического состояния детей, методом теоретического анализа дана оценка состояния их использования в физическом воспитании школьников.

**Ключевые слова:** физическое состояние, физическое воспитание, дети.

#### NEW APPROACHES TO RAISING BEING OF CHILDREN DURING PHYSICAL TRAINING

Galina Butenko

*Glukhiv National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko*

The article defines the modern basic approaches to improve the physical condition of children, by theoretical analysis assessed the state of their use in physical education pupils

**Key words:** physical state, physical education, children.