

**КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ ШКОЛИ УКРАЇНИ
ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ТА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.**

3. Kolshanskiy G.V. (2005). *Paralingvistika [Paralinguistics]*. Moscow: Kom-Kniga Publ., 96 p. [in Russian].
4. Manakin V.M. (2012). *Mova i mizhkulturna komunikatsiia [Language and Intercultural Communication]*. Kyiv: "Akademiiia" Publ., 288 p. [in Ukrainian].
5. Sysoev P.V. (2001). *Yazyk i kultura: v poiskakh novogo napravleniya v prepodavanii kultury strany izuchaemogo yazyka [Language and culture: in search of a new direction in country culture teaching of foreign language]*. *Inostrannyye yazyki v shkole*. No. 4, pp. 12 – 18. [in Russian].
6. Chirkova Ye. I. (2009). *Vnimanie neverbalika! Neverbalnye sredstva kommunikatsii pri obuchenii inostrannomu yazyku [Attention Non-verbalism! Non-verbal means of communication in foreign language learning]*. St. Petersburg: KARO Publ., 272 p. [in Russian].
7. Yashenkova O.V. (2010). *Osnovy teorii movnoi komunikatsii [Principles of the Theory of Language Communication]*. Kyiv: "Akademiiia" Publ., 312 p. [in Ukrainian].
8. Birdwhistell R.L. *Kinesics and Context. Essays on Body Motion Communication*. University of Pennsylvania Press, 338 p. [in English].
9. *Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment*. Cambridge University Press, 2001, 241 p. [in English].
10. Surkamp C. (2014). *Non-Verbal Communication: Why We Need it in Foreign Language Teaching. Scenaria*. Vol. VIII., Issue 2., pp.16 – 28. [in English].

Стаття надійшла до редакції 02.03.2017

УДК 796:378.011.3 – 051:373.5(477)19/20

Мар'яна Турянська, аспірант

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

**КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ ШКОЛИ УКРАЇНИ
ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ТА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.**

У статті розглядається конструювання системи фізичних вправ і підготовка майбутніх учителів до її впровадження в загальноосвітні школи України протягом другої половини ХХ та початку ХХІ ст. Розкрито види фізичних вправ, їхній зміст та методика роботи над ними. Висвітлено вправи з акробатики, легкої атлетики, гімнастики та спортивних ігор.

Ключові слова: акробатика, вправи, гімнастика, конструювання, легка атлетика, рухові, спортивні ігри, фізичні.

Лит. 13.

Марьяна Турянская, аспирант

Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко

**КОНСТРУИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ЕЕ ВНЕДРЕНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ШКОЛЫ УКРАИНЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ХХ И ВНАЧАЛЕ ХХІ В.**

В статье рассматривается конструирование системы физических упражнений и подготовка будущих учителей физического воспитания к ее внедрению в общеобразовательные школы Украины на протяжении второй половины ХХ и в начале ХХІ в. Раскрыты виды физических упражнений, их содержание и методика работы над ними. Освещены упражнения по акробатике, легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм.

Ключевые слова: акробатика, упражнения, гимнастика, легкая атлетика, конструирование, двигательные, спортивные игры, физические.

Maryana Turyanska, Postgraduate Student Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

**THE DESIGNING THE SYSTEM OF EXERCISE AND TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL
EDUCATION TO IMPLEMENTATION AT SECONDARY SCHOOLS OF UKRAINE DURING THE SECOND
HALF OF THE XX AND XXI CENTURIES**

The article deals with the design of system of exercise and training of teachers to implementation at secondary schools of Ukraine during the second half of the XX and XXI centuries. The author reveals the types of exercise, their contents and methods of working upon them. The article deals with the acrobatics, athletics, gymnastics exercises and sports games.

Keywords: acrobatics, an exercise, a fitness, a design, a athletics, the motional games, the sports games, the physical games.

Постановка проблеми. Згідно з державними стандартами базової, повної і вищої освіти та навчальною програмою з фізичного виховання і спортивно-масової роботи педагогі і методисти пропонували раніше і зараз пропонують проводити з учнями

**КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ ШКОЛИ УКРАЇНИ
ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ТА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.**

загальноосвітніх шкіл фізичні вправи з різних видів спорту [2; 8]. В “Енциклопедії освіти” зазначається, що правильний фізичний розвиток дітей і молоді досягається зміцненням і удосконаленням у процесі виконання фізичних вправ найважливіших внутрішніх органів, насамперед серця і легень, а також нервової і м’язової систем; виробленням правильної постави, наданням формам тіла гармонії і краси [3, 1040]. Це завдання вирішується застосуванням вправ, що здійснюють вплив на формування кістяка і зміцнення м’язів, особливо м’язів черевного преса і спини дітей різного віку. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють пристосуванню організму, у першу чергу, нервової, м’язової, дихальної і серцево-судинної систем, до інтенсивної роботи з меншою витратою сил, а по-друге, впливають на фізичний та загальний розвиток особистості [8, 57].

Увесь процес спортивно-масової роботи та фізичного виховання мав бути спрямований на виховання у дітей таких морально-вольових якостей, як сміливість, упевненість, дисциплінованість, колективізм, почуття дружби та товарищескості, працьовитості, культури поведінки.

Потрібно зазначити, що фізичні вправи раніше відігравали і зараз відіграють значну роль в становленні організму, розумовому та фізичному вдосконаленні гармонійної особистості.

Аналіз останніх досліджень. Низка науковців (А.В.Цьось, Б.М. Шиян, М.М. Мосієнко, В.М. Папуша, С. Присяжнюк та ін.) приділяє значну увагу фізичним вправам, зосереджуючи увагу на вимогах, які ставляться до їхнього використання.

Методисти фізичного виховання (А.Д. Леськів, Н.В. Андросук, А.Б. Дзюбановський, С.О. Механошин, О.Д. Кузьменкова, В.Л. Грубник, Б.Л. Голощатов, Н. Черненко, М. Голубенко, Т. Бондаренко) висвітлюють завдання, зміст, форми і методи використання фізичних вправ з різних видів спорту.

Учителі фізкультури загальноосвітніх шкіл України (І. Головка, С. Присяжнюк та інші) застосовують фізичні вправи на практиці і діляться цим досвідом з молодими викладачами фізичного виховання.

Мета статті. Висвітлити зміст, форми та методи конструювання системи фізичних вправ на основі формування в учнів рухових умінь і навичок та підготовку майбутніх учителів до її впровадження під час спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України.

Виклад основного матеріалу. Навчальна

програма з фізичного виховання для учнів 1 – 11 класів відповідно до “Державного стандарту базової і повної освіти” пропонує низку фізичних вправ з акробатики, основної гімнастики, рухливих і спортивних ігор, лижної підготовки, плавання та вправ з легкої атлетики. Завдання вчителя, а відтак – і майбутнього вчителя полягає у тому, щоб кожен учень систематично виконував фізичні вправи. Вони включають розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) залежно від віку дітей, а це і є одним із завдань фізичного виховання та спортивно-масової роботи в школі. Швидкість, сила, спритність, витривалість – якості, необхідні кожній людині. Проведення фізичних вправ у різному темпі, з різною складністю протягом більшого чи меншого часу на заняттях – спортивних секціях, гуртку – сприяє розвитку цих якостей, а відтак – допоможе у мовленнєвому та загальному розвитку особистості. Низка науковців (В.М. Папуша, С.Ф. Цвек, А.В. Цьось, Б.М. Шиян) вважають, що в процесі тривалих навчальних занять у дітей відбувається зниження працездатності: погіршується увага, пам’ять, подовжується латентний час рухової реакції. А в результаті тривалого утримання стапичної пози (О.І. Вишневецький ці явища називав “тихо сидінням”), погіршується постава: спостерігається тенденція до збільшення нахилу голови і тулуба вперед, викривлення хребта, наступає втома [8; 11; 12; 13].

Проведення ранкової гімнастики сприяє досягненню оптимального поєднання збудливості і функціональної рухомості нервової системи, завдяки чому прискорюється “входження” організму дітей у спортивну роботу [13, 88]. Добираючи вправи, науковці і методисти виходили з того, що вони повинні позитивно впливати на організм дитини. При цьому треба учителям керуватися такими вимогами:

- вправи повинні бути простими і доступними для дітей та учнівської молоді;
- відповідати будові і функціям їхнього рухового апарату; не потребувати великих затрат нервової та м’язової енергії [5; 6; 11].

Складні за координацією рухи діти виконують погано, окрім того, вони викликають у них негативну реакцію. Фізичні вправи повинні передбачати різноманітні види рухів і охоплювати різні групи великих м’язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для укріплення дрібних м’язів (кісті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки їхній біологічний ефект незначний, а пропонують разом із вправами, які охоплюють великі м’язові групи. Варто використати імітаційні вправи, в яких діти імітують рухи тварин, птахів, машин тощо.

**КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ ШКОЛИ УКРАЇНИ
ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ТА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.**

Вони зацікавлюють школярів, викликають у них емоційний підйом [5].

Дослідник В.М. Папуша зазначав, що до вправ належать різноманітні рухи головою: нахили, повороти, повільні колові рухи. Корисні також комбіновані вправи: рухи головою поєднуються з рухами рук. Такі вправи при розумовій роботі рекомендується виконувати кожні 1,5 – 2 год. протягом 2 – 3 хв. [9, 5 – 6].

Розвиток і удосконалення рухових навичок і умінь у процесі спортивно-масової роботи досягається шляхом систематичних, планомірних і цілеспрямованих навчальних і тренувальних занять. Вони дозволяють дитині засвоїти найбільш ощадливі і технічно правильні способи ходьби, бігу, стрибків тощо.

Б.М. Шиян вважав, що з метою організації учнів у школі вчитель фізичної культури покликаний ефективно використовувати в роботі з дітьми фізичні вправи (гімнастика, ігри, спорт, туризм), оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля), гігієнічні фактори на уроках фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заняттях, а також у спортивно-масовій роботі [13, 86].

Ми зі студентами факультету фізичного виховання розглянули види фізичних вправ, які застосовувалися педагогами з фізичного виховання та спортивно-масової роботи впродовж другої половини ХХ – початку ХХІ ст.

Класифікація фізичних вправ була і є різноманітна. Виділялися вправи з легкої атлетики, гімнастики; акробатики; зі спортивних ігор (волейболу, футболу, гандболу, баскетболу, бадмінтону, тенісу тощо) [1; 5; 6; 9; 11; 12; 13].

Розкриємо їхнє застосування під час проведення спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України зазначеного періоду.

До розділу “Зміст навчального матеріалу” внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибку, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, навчальні нормативи та перелік обладнання [8; 13].

Методисти зауважували, що, навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель міг використовувати запропоновані комбінації, а міг складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів,

які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3 – 5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання довжини канату [6, 66 – 67].

Методист О.Д. Кузьменкова запропонувала акробатичні вправи за групами труднощів для учнів початкових класів. Покажемо 1 – 2 вправи, решта подамо в додатках) [5, 96].

Вправи для хлопчиків. Перша група труднощів:

1) Із сиду в групуванні – переكات назад у стійку на лопатках з опорою руками об спину.

2) Із стійки на лопатках – переكات уперед у сід із нахилом уперед.

3) Із стійки на колінах ноги нарізно – нахил назад до торкання головою мата з послідовним поверненням у в.п.

У змісті навчального матеріалу з акробатики подано лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів акробатичних вправ при цьому включено елементи, що вивчалися в попередні роки [8; 13]. Наведемо приклади використання цих фізичних вправ з акробатики.

1 клас. *В. п. – упор присівши. Переكات назад – переكاتом уперед групування сидячи.*
2 клас. *В.п. – о.с. Упор присівши – перекид уперед – переكاتом назад – стійка на лопатках – лягти на спину “міст” із положення лежачи – встати в т.п.*

3 клас. *В.п. – о.с. Упор присівши – перекид уперед – переكات назад у стійку на лопатках – переكات уперед у сід з нахилом – перекид назад в упор присівши – о.с.*

4 клас. *Перекид уперед, схрестивши ноги – поворот кругом – перекид назад – стрибок угору – приземлення.*

Перекид уперед – переكات назад у стійку на лопатках – переكات уперед у положення сидячи з нахилом – перекид назад в упор присівши – стрибок угору – приземлення.

Ігрові завдання з елементами акробатики застосовувалися поряд із звичайними рухливими іграми, які потрібно проводити під час спортивно-масової роботи з учнями. Адже ігрові завдання дають змогу не тільки успішно закріплювати навчальний матеріал з акробатики, а й розвивати фізичні якості: силу, швидкість, координацію рухів і спритність.

Під час навчання гімнастичних, акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків треба забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та

**КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ ШКОЛИ УКРАЇНИ
ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ТА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.**

підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Варіативний модуль "Гімнастика" складався з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. Вправи з гімнастичними палицями, зі скакалкою, з обручами. При цьому використовували для таких вправ гімнастичну стінку та лаву. Низка методистів середини 90 років під егідою А.Д. Лесьова вважає, що "гімнастичне шиккування і перешикування застосовують для того, щоб сформувати у школярів навички злагодженої дії класу в різних мінливих умовах його розміщення" [6, 68 – 69]. Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості витривалості, спритності) залежно від віку теж є одним із завдань фізичного виховання в школі [11].

Швидкість, сила, спритність, витривалість – якості, необхідні кожній людині. Проведення фізичних вправ у різному темпі, з різною складністю протягом більшого чи меншого часу сприяє розвитку цих якостей.

Наведемо зразки таких вправ у базовій загальноосвітній школі 60 – 90 років ХХ ст.

5 – 6 класи : вправи для розвитку швидкості; спритності; сили; швидкісно-силових якостей; гнучкості; витривалості. Розрізняють *загальну та силову витривалість*. Для розвитку *загальної витривалості* використовують *повільний тривалий біг*. Для розвитку *силової витривалості* застосовують *метод багаторазових повторень силових вправ до відказу*. Найефективнішим є подолання опору, що наближається до субмаксимальної величини (80% від максимального опору) або максимальної величини з багаторазовим повторенням (найкраще до відказу).

Спритність – це здатність швидко зорієнтуватись у просторі та в часі, уміння керувати своїм руховим апаратом. Розвивається вона за допомогою складних за координацією вправ. Це вправи з різноманітними поєднаннями рухів різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом) у різних площинах. До них належать асиметричні рухи, поєднання стрибків, поворотів та ін.

Вправи на *розслаблення м'язів* передбачають умови для виконання роботи з найменшими енергетичними затратами і збереження високої працездатності тривалий час, оскільки м'язові окремі групи скорочуються, інші розтягуються і розслабляються. Але це можливо, коли учень вміє розслабляти м'язи. За допомогою вправ на

розслаблення учні навчаються свідомо керувати м'язами, своєчасно виключати з роботи і розслабляти певні м'язові групи. Це сприяє короткочасному відпочинку і віддаленню втоми. У положенні лежачи можна розслабити всі м'язи [5; 6].

В.Г. Ареф'єв та Н.Д. Михайлова пропонують таку методику для розвитку цих фізичних якостей у учнів: швидкісну силу можна успішно розвивати лише за допомогою швидкісно-силових вправ, статичну – за допомогою однойменних напружень. Це ж саме стосується видів силової та швидкісно-силової витривалості, які є похідними від названих силових якостей. Марно намагатися розвивати швидкісно-силову витривалість за рахунок статичних вправ – їх забезпечують різні морфо-функціональні структури (як за будовою, так і за фізіологічними механізмами). Не можна після вправ на витривалість розвивати будь-які базові силові якості – для цього потрібний відносно свіжий стан того, хто займається спортом. Проте гнучкість, навпаки, краще вдосконалювати на фоні втоми [7, 13 – 15].

У 7 – 8 класах використовуються *стройові вправи*: ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи: вправи для формування постави; танцювальні вправи; вправи для розвитку швидкості; спритності; витривалості; сили, для розвитку гнучкості.

Автори посібника середини 90 років (А.Д. Леськів та інші (1997 р.) висвітлюють *стройові та порядкові вправи* для учнів загальноосвітніх шкіл [6]. Їхня сутність полягає у тому, що дітей потрібно привчити організовано й швидко розмістити для виконання фізичних вправ. Разом з тим, вони сприяють вихованню звички до правильної постави, а також розвивають окомір, чуття ритму і темпу, орієнтування в просторі, рівновагу, дисциплінують дітей, прищеплюють навички спільних, узгоджених дій та пересувань [6].

Однак ми зі студентами як майбутніми вчителями погоджуємося з думкою методистів фізичного виховання, що ці вправи все ж таки відіграють допоміжну роль, бо розв'язують завдання фізичного виховання дітей тільки в комплексі з іншими засобами [4; 5; 6; 7; 9; 11; 12; 13].

У взаємозв'язку та єдності із *стройовими вправами* виступають *порядкові вправи* [9]. Пересування по гімнастичному залу з виконанням елементів фігурного марширування має на меті підготувати клас у цілому для продуктивного проведення спортивно-масової роботи.

Вправи в розмиканні і змиканні повинні забезпечити раціональне розміщення учнів у залі

**КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ ШКОЛИ УКРАЇНИ
ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ТА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.**

або майданчику. Крім того, ці вправи мають велике виховне значення, бо сприяють формуванню в учнів уваги, організованості, дисциплінованості.

У 8 класі додаються вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

Спеціальна фізична підготовка передбачає виконання таких вправ:

- стройові вправи і прийоми; - вправи з предметами; - танцювальні кроки.

Стрибки: - опорний стрибок; стрибки через скакалку.

Лазіння: - лазіння по горизонтальному і вертикальному канатам

Рівновага для дівчат: - вправи у стані рівноваги (колода, висота 95 – 100 см); акробатика; два перекиди вперед зліто; - “міст” із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;

Для **хлопців:** - стійка на голові і руках із зігнутими ногами; - “міст” із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; - два перекиди вперед зліто.

Виси та упори для хлопців: - вправи на паралельних брусах (низьких): упор на брус з опорою ногами; сід “ноги нарізно”; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°; - вправи на перекладині (низькій): махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор; махом назад зіскок.

Для **дівчат:** – вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині (висота 95 см); – поштовхом двох ніг в упор; – опускання вперед у вис присівши 8.

Ігрові завдання з елементами акробатики вирізняються оригінальністю, розмаїттям, позитивним емоційним настроєм і дуже популярні серед школярів. Окрім цього, такі ігрові завдання розвивають в учнів здатність до керування рухами, що має життєво важливе значення для дітей і підлітків. Наведемо приклади.

Фізична вправа: “Хто швидше згрупується”

Учні, лежачи на спині, руки підняті вгору, чекають на сигнал учителя. Учитель, стоячи віддалік від учнів, подає команду “Увага!” (або обумовлений сигнал – свисток, хлопок), після якої всі мають якнайшвидше виконати групування. Перемагає той, хто найшвидше прийме положення групування.

Фізична вправа: “Каток”

Учні, лежачи на животі на матах, за сигналом учителя виконують заздалегідь визначену кількість перекатів убік (на спину, потім на живіт, сісти, встати, лягти на живіт, в упор присівши, лягти на живіт). Перемагає той, хто, завершивши

завдання, збереже початкове положення й не зійде зі свого мата.

Фізична вправа: “Хто стійкий”

За сигналом учителя учні, перебуваючи в положенні упору, присівши на матах, швидким темпом виконують перекид уперед, потім два перекиди назад, після чого стають в основну стійку. Якщо учні не підготовлені, то після перекидів втрачають рівновагу й сходять зі своїх місць. Якщо це ігрове завдання учні засвоїли добре, то можна перейти до складнішого завдання. Наприклад, після перекидів виконати стійку на лопатках, стійку на одній нозі – рівновагу “ластівка”.

Фізичні вправи з **гімнастики** включали такий підбір вправ, який враховував послідовність, кількість повторень з метою забезпечення всебічної дії на організм, поступове збільшення навантаження, достатню кількість пауз для відновлення фізичних кондицій [6, 74 – 78].

Учителі загальноосвітніх шкіл у 8 – 9 та в 10 – 11 класах застосовували вправи на ведення м’яча з метою підготовки учнів до ігор: “Футбол”, “Волейбол”, “Баскетбол”, “Бадмінтон”, “Теніс” тощо.

Н.М. Ковальчук і В.І. Санюк пропонують вивчати з учнями загальнорозвивальні вправи. Вони можуть бути як з предметами, так і без них [4, 25 – 28]. На їхню думку, досконале знання загальнорозвивальних вправ, а саме: специфічність їхнього впливу на окремі органи і систему організму учнів, уміння підібрати ці вправи для розв’язання конкретних завдань, навчити учнів виконувати вправи та використовувати їх для індивідуальних форм занять фізичною культурою, а також створювати нові вправи – це і є складовою частиною професійної підготовки вчителя, а відтак – і майбутнього вчителя фізичного виховання.

Розв’язання завдань уроку за допомогою загальнорозвивальних вправ;

1 – формування правильної постави; 2 – формування рухової дії;

3 – розвиток фізичних якостей; 4 – навчання дихальних вправ;

5 – формування культури рухів; 6 – фізіологічні (підготовка організму до основної роботи); 7 – навчання напруженню та розслабленню м’язів [4, 26].

Низка методистів з фізичного виховання багато уваги приділяли методичним рекомендаціям для вчителів по використанню фізичних і ігрових вправ із веденням м’яча. Вони визначили такі позиції, як *первинне навчання: ведення м’яча на місці; ведення м’яча навколо себе; ведення м’яча,*

**КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ ШКОЛИ УКРАЇНИ
ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ТА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.**

просуваючись кроком; імітація положення рук на м'ячі з розташованими пальцями; присідання з покладанням рук на м'яч, що лежить на підлозі, підняття його й прийняття положення стійки баскетболіст; прокручення м'яча, упевнившись в контролі пальців; кидання м'яча і після відскакування від майданчику, ввіймавши його, слідкуючи за розташуванням кистей. Закріплення прийому в ігрових умовах (рухливі ігри та естафети).

Ці вправи є обов'язковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, і загалом для гармонійного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини.

Науковці (В.Л. Грубник, А.Д. Леськів, С.Ф. Цвек, В.М. Папуша, Б.М. Шиян) вважають, що треба враховувати вікові особливості для розвитку рухової діяльності школярів різного віку, що набуває особливого значення при визначенні добору системи вправ. На заняттях спортивної секції чи гуртка важливою є цілеспрямована побудова фізичного навантаження. Залежно від конкретних завдань динаміка навантаження може відрізнятись [1; 6; 9; 11; 13].

Висновки. Отже, ми зі студентами на практичних заняттях із методики викладання фізичного виховання розглядали та аналізували фізичні вправи, які використовувалися як на уроках фізкультури, так і під час занять спортивних секцій, гуртків з учнями у процесі проведення спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах протягом другої половини ХХ та початку ХХІ ст. Зазначимо: чим краще фізично підготовлений та тренований учень, тим більш високим може бути загальне навантаження під час роботи в секції чи спортивного гуртка з різних видів спорту. Але незалежно від ступеня підготовленості учня важкі або технічно складні вправи, ще недостатньо засвоєні комбінації (особливо на гімнастичних приладах) не повинні проводитись ні на занятті в секції, ні в гуртку, оскільки швидко та різко зростає небезпека отримання травм. Це пояснюється тим, що на початку заняття учні ще не "ввійшли в їхній ритм, не "розігрілись", а в кінці уроку вже дає себе відчувати втома, збільшуючи ризик зривів та травм.

Література

1. Грубник В.Л. Фізична культура: спортивні ігри в школі: 5 – 12 класи / В.Л. Грубник. – Х.: Веста-Ранок, 2008. – 288 с.
2. Державний стандарт базової і повної освіти, із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ. – № 776 (776-2010-п). – 27.08.– 2010. – 24 с.

3. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головн. ред. В.Г. Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008.– С. 10 – 40.

4. Ковальчук Н.М. Використання загальнорозвивальних вправ у школі / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2. – С. 25 – 28.

5. Кузменкова О.Д. Фізична культура в початковій школі / О.Д. Кузменкова Д.П. Сліпенко. – К.: Шкільний світ, 2013. – 120 с. – (Б-чка "Шкільного світу". Здоров'я та фіз. культура).

6. Леськів А.Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів: метод. посібник / А.Д. Леськів, Н.В. Андрущук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – 2-е вид., допов. – Тернопіль: СМІ Астон, 2000. – 176 с.

7. Михайлова Н.Д. Розвивально-оздоровчі вправи – основний засіб фізичного виховання школярів / В.Г. Ареф'єв, Н.Д. Михайлова // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – №4. – С. 13 – 15.

8. Навчальна програма з фізичної культури для 5 – 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів [підготовлена робочою групою у складі: Т.Ю. Круцевич, Л.А. Галенко, В. Дерев'яно та ін.] – К., 2012. – 21 с.

9. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація: навч. посібник / В.Г. Папуша; [відп. за вип. О. Давидова]. – Тернопіль: Підр. і посібн., 2004. – 192 с.

10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посібн. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 504 с.

11. Цвек С.Ф. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку / С.Ф. Цвек. – К.: Здоров'я, 1975. – 248 с.

12. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навч. посібник / А.В. Цьось. – Луцьк: Волинське обласне ред.- вид. підприємство "Надвечір'я", 1994. – 96 с.

13. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів: практикум: навч. посібн. для студ. фізкульт. ф-тів пед. ін-тів та ун-тів / Б.М. Шиян. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

References

1. Hrubnyk V. L. (2008). Fizychna kultura: sportyvni ihry v shkoli: 5 – 12 klasy [Physical education, sports school: 5 – 12 classes]. Kharkiv: Vesta-Ranok, 288 p. [in Ukrainian].
2. Derzhavnyi standart bazovoi i povnoi osvity, iz zminamy, vnesenymy zghidno z Postanovoiu Kabinetu Ministriv [The state standard basic and Education, as amended in accordance with the

**КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ ШКОЛИ УКРАЇНИ
ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ТА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.**

Cabinet of Ministers]. № 776 (776-2010-n), 24 p. [in Ukrainian].

3. (Eds.) V.H. Kremen Entsyklopediia osvity (2008). [Encyclopedia of education]. Kyiv: Yurinkom Inter; pp. 10 – 40. [in Ukrainian].

4. Kovalchuk N.M., Saniuk V.I. (2012). Vykorystannia zahalnorozvyvalnykh vprav u shkoli [Use zahalnorozvyvalnykh exercise at school]. Fizychnе vykhovannia v suchasniі shkoli. № 2. pp. 25 – 28. [in Ukrainian].

5. Kuzmenkova O.D., Slipenko D.P. (2013). Fizychna kultura v pochatkovii shkoli [Physical education in primary school]. Kyiv: Shkilnyi svit, 120 p. [in Ukrainian].

6. Leskiv A.D., Androshchuk N.V., Mekhanoshyn S.O., Dziubanovskyi A.B. (2000). Formy i zasoby fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv: metod. posibnyk – 2-e vyd., dopov. [Forms and means of physical education of primary school children]. Ternopil: SMP Aston, 176 p. [in Ukrainian].

7. Mykhailova N.D., Arefiev V. H. (2014). Rozvyvalno-ozdorovchi vpravy – osnovnyi zasib fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Training and recreational exercise – the main means of physical education students]. Fizychnе vykhovannia v ridniі shkoli. № 4. pp. 13 – 15. [in Ukrainian].

8. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia 5 – 9 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv(2012). [pidhotovlena robochoiu hrupoiu

u skladi: T. Yu. Krutsevych, L. A. Halenko, V. Derevianko ta in.] [The curriculum on physical training for 5-9 classes of secondary schools]. Kyiv, 21p. [in Ukrainian].

9. Papusha V.H. (2004). Fizychnе vykhovannia shkoliariv: formy, zmist, orhanizatsiia: navch. posibnyk [vidp. za vyp. O. Davydova] [Physical education students, form, content, organization, teach. Manual]. Ternopil: Pidr. i posibn, 192 p. [in Ukrainian].

10. Prysiazhniuk S.I. (2008). Fizychnе vykhovannia: Navch. posibn. [Physical education: teach. manual]. Kyiv: Tsentр navchalnoi literatury, 504 p. [in Ukrainian].

11. Tsvek S. F. (1975). Fizychnе vykhovannia ditei molodshoho shkilnoho viku [Physical education of children of primary school age]. Kyiv: Zdorovia, 248 p. [in Ukrainian].

12. Tsos A.V. (1994). Ukrainski narodni ihry ta zabavy: navch. posibnyk [Ukrainian folk games and fun, teach. manual]. Lutsk: Volynske oblasne red.- vyd. pidpriemstvo “Nadvechiria”, 96 p. [in Ukrainian].

13. Shyian B.M.(1993). Metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv: praktykum: navch. posibn. dlia stud. fizkult. f-tiv ped. in-tiv ta un-tiv. [Metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv: praktykum: navch. posibn. dlia stud. fizkult. f-tiv ped. in-tiv ta un-tiv]. Lviv: Svit, 184 p. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 26.02.2017



Шарас Григорович Шевченко прожив дуже мало – лише 47 років. З них 34 роки провів у неволі: 24 роки – під ярмом кріпацтва і понад 10 років – у найжорсткіших умовах заслання. А решту –13 “вільних” років перебував під невсипущим наглядом жандармів.



Згадайте, братія моя...
Бодай те лихо не верталось!
Як ви гарнесенько і я
Із-за решотки визирали.
І, певне, думали: – Коли
На раду тиху, на розмову
Коли ми зійдемося знову
На сій зубоженій землі? –

Шарас Шевченко
“В қазематі”
[Орська кріпость 1847]

