

Дані обох груп відповідають нормі [6, с. 79-80]. Одним із основних параметрів, що характеризують дихальну систему людини, є ЖЄЛ. Вона залежить від статі, віку, розміру тіла та тренуваності людини. В нормі ЖЄЛ у чоловіків становить 3500-5000 мл, у жінок – 2500-3500 мл. Під впливом тренування ЖЄЛ зростає, досягаючи у добре тренуваних спортсменів до 6700 мл [90]. У результаті проведеного експерименту було встановлено, що ЖЄЛ студентів першого курсу збільшилась протягом року на 143,6 мл з 3846,1 до 3989,7, студентів другого курсу на 149,69 з 4048,91 до 4198,6.

**ВИСНОВКИ.** Проаналізувавши дані медичних обстежень та існуючих наукових досліджень можна зробити висновки про незадовільний стан здоров'я та функціональний стан студентської молоді вищих навчальних закладів. За даними різних авторів, до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30-50% з них – незадовільний фізичний стан. Згідно з результатами даного дослідження можна зробити висновки що заняття боксом в процесі фізичного виховання позитивно впливають на стан соматичного здоров'я студентів.

За час проведення експерименту можна простежити позитивну динаміку функціонального стану, та відмітити що студенти і першого і другого курсу істотно покращили свої показники. Але функціональний стан студентів які займаються боксом два роки має кращі показники.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 29-30.
2. Римак О. Фізична культура в ієрархії цінностей сучасного студента / Ольга Римак, Орест Куценко // Молода спортивна наука України, 2011. – Т.2. – С. 211–216.
3. Стасюк Р.П. Аспекты, которые определяют отношение студентов Глуховского государственного педагогического университета им. О. Довженко к занятиям по физическому воспитанию // Педагогіка, фізичного та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – №8. – С. 144–146.
4. Brown J., Busfield R., O'Shea A., Sibthorpe J. School ethos and 11. personal, social, health education. Pastoral Care in Education, 2011. – vol.29(2). – pp.117–131.
5. В?ckstr?m M, Tinnsten M, Koptyug A. Sports Technology Education at Mid Sweden University. // Procedia Engineering. 2013, vol.60, pp. 214-219. doi:10.1016/j.proeng.2013.07.037.
6. Clive C. Pope. The physical education and sport interface: Models, maxims and maelstrom / Clive C. Pope // European Physical Education Review, Oct 2011. – № 17. – P. 273-285.
7. Garcia-Campayo J. Joint hypermobility and anxiety: the state of the art / J .Garcia-Campayo, E .Asso, M .Alda // Curr .Psychiatry Rep . –2011 . – Vol. 13(1).– P. 18–25.
8. Stankiewicz Blazej, Cieslicka Miroslawa, Kortas Jakub, Iermakov Sergii. Long-distance running as a social phenomenon // Fiziceskoe Vospitanie Studentov, 2012. – vol. 4. – pp. 140-149.

УДК 371.321.2

**Наумчук В. І.**

**Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка**

#### **ТЕХНОЛОГІЯ ПОСТАНОВКИ І ФОРМУЛЮВАННЯ ЗАВДАНЬ ПРЕДМЕТНОГО ІГРОВОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Обґрунтовано необхідність вивчення цільової проблематики професійної діяльності учителя фізичної культури. Розроблено алгоритм постановки і формулювання завдань предметного ігрового уроку фізичної культури. Розкрито зміст та послідовність виконання технологічних операцій у процесі визначення освітніх, виховних та оздоровчих завдань заняття. Визначено основні вимоги, що ставляться до завдань уроку.*

**Ключові слова:** урок фізичної культури, визначення завдань, алгоритм, спортивні ігри.

**Наумчук В. И. Технология постановки и формулирования задач предметного игрового урока физической культуры.** *Обоснована необхідність изучения целевой проблематики профессиональной деятельности учителя физической культуры. Разработан алгоритм постановки и формулирования задач предметного игрового урока физической культуры. Раскрыто содержание и последовательность выполнения технологических операций в процессе определения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач занятия. Определены основные требования, предъявляемые к задачам урока.*

**Ключевые слова:** урок физической культуры, определение задач, алгоритм, спортивные игры.

**Naumchuk V. I. The technology of preparation and task making of the lessons of physical training based on sports games.** *The article deals with the necessity of coaching teachers of physical training on the problems of professional activity. The strategy of preparation and task making of the lessons of physical training based on sports games has been worked out. The content and sequence of performing the technological activities in the process of defining educational, upbringing and health improving tasks have been discussed. The main requirements for the aims of a lesson have been covered. Particular attention is paid to learning objectives of the lesson of physical training, which are the core didactic category and bind all components of the educational process into a single system. This group of tasks is the theoretical basis of physical culture and is due by the process of learning the motion actions. Educational objectives determine the content of theoretical knowledge, practical skills and abilities, necessary to perform physical exercise. Setting targets of the lesson of physical training based on sports games provides following the appropriate*

*algorithm – implementation of a number of technological operations in the following order. At first, a list of gaming devices, which are studying during the year, is prepared and time for their implementation is calculated. Then, based on the content of specific technical or tactical action as well as existing organizational and pedagogical conditions, the stage of training motion actions is determined. Thereafter, conditions of game activities or complexity of their implementation in class are specified. Then, specific learning objectives of the lesson, which will include training stage, name of gaming device and the conditions for its implementation is formulated. Thus, according to the physiological and pedagogical patterns, there is defined a complex educational, upbringing and health improving tasks of the lesson. Task of the lesson should be specific, concise, accessible and real to be performed by pupils of the certain class during the time, given at the lesson. They should reflect the final result of the lesson, taking into account the results of previous studies and should be successfully resolved.*

**Key words:** *the lesson of physical training, tasks defining, strategy, sports games.*

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку шкільної освіти характеризується поступовим переходом від репродуктивної до креативної педагогіки, цілі якої пов'язуються зі зміною, насамперед, якості особистості. Нова освітня парадигма обумовлює зростання ролі вчителя фізичної культури, від якого значною мірою залежить фізичне і духовне становлення наступних поколінь. Альтернативою уявлення про вчителя фізичної культури як фахівця з формування рухових умінь та розвитку фізичних якостей виступає нове бачення – особистості з розвивальними соціокультурними й гуманними настановами, яка спроможна забезпечити перетворення процесу фізичного виховання в самовиховання і самоосвіту. Учитель фізичної культури має бути добре підготовленим до виконання викладацької, науково-методичної, фізкультурно-спортивної, управлінської, виховної, соціально-педагогічної, оздоровчо-рекреативної, корекційно-розвивальної, культурно-просвітницької роботи тощо. При цьому неодмінною умовою його успішної діяльності є належна реалізація педагогічного потенціалу базових спортивних ігор – футболу, баскетболу, волейболу, гандболу, які формують змістове наповнення предмета «Фізична культура» з відповідних варіативних модулів. Важливим аспектом професійно-педагогічної діяльності з якою постійно стикається вчитель фізичної культури є цільова проблематика. Вона пов'язується з образом гармонійного, прагнучого до всеосяжної повноти та цілісності розвитку потенцій особистості школяра. З'ясування і конкретизація цілей становить головний зміст викладання, оскільки педагог постійно ставить певні цілі та завдання, обґрунтовує їх, вивчає хід реалізації, аналізує отримані результати та визначає нові цілі. У цьому й полягає глибинна причина невпинного й систематичного вивчення цієї широкої тематики і, зокрема, визначення оперативних завдань фізичного виховання школярів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У теорії і практиці фізичного виховання дітей шкільного віку все різноманіття завдань приведено у струнку систему. Її основу складають загальні завдання, коло яких Т. Круцевич, Г. Смолюс, Г. Шитікова і Є. Давиденко окреслюють такими положеннями:

1. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до несприятливих дій навколишнього середовища.
2. Підвищення функціональних спроможностей організму до безпечного або належного рівня, розвиток рухових умінь, навичок і якостей.
3. Повідомлення знань із галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використанню для вдосконалення свого організму.
4. Формування мотиваційних установок на фізичне і духовне самовдосконалення людини.
5. Формування світогляду, етичне і моральне виховання [6, с. 79].

Вказані завдання визначають загальні стратегічні напрями роботи учителя, які потім конкретизуються у навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів з урахуванням конкретних організаційно-педагогічних умов. Таким шляхом формулюються вузлові педагогічні завдання, які вимагають подальшої деталізації за конкретними методичними міркуваннями. Адже, як підкреслює Ю. Курамшин, реальний процес вирішення таких завдань не є миттєвим, а складається з низки послідовних, чітко диференційованих актів, зміст яких визначається шляхом формулювання відповідних завдань [5, с. 241]. Часткові методичні завдання окремих аспектів фізичного виховання впливають із загальних завдань. Вони є короткостроковими і вирішуються в результаті прямих цілеспрямованих дій. Досягнення загальних цілей вимагає доволі тривалого часу і здійснюється, у порівнянні з частково методичними, більш опосередковано. Часто ці вказані різновиди цілей зливаються або підтримують один одного. Водночас педагогічні цілі виступають сполучною ланкою між теорією і практикою. Більшість педагогічних цілей, незалежно від їх виду і змісту, виконують стабілізуючу функцію відносно практики. Вони є орієнтирами для вчителя та учнів і носять однаковою мірою обов'язковий та необхідний характер. Саме таким чином, на думку Е. Майнберга, фізична культура як смислоорієнтована наука про рухові дії спроможна надати учителю надійну теоретичну основу для його практичної діяльності [2, с. 96].

**Мета статті** – визначити алгоритм постановки і формулювання завдань предметного ігрового уроку фізичної культури.

**Результати дослідження.** Домінуюче положення уроку з навчального предмета «Фізична культура» як основної форми занять фізичними вправами визначається тим, що у ньому закладені можливості для вирішення стратегічних завдань фізичного виховання – всебічного й гармонійного розвитку і зміцнення здоров'я школярів, їх належної підготовки до життя. У свою чергу, якість постановки і формулювання конкретних завдань заняття значною мірою обумовлює його ефективність. Безпосередня розробка плану-конспекту уроку фізичної культури, як і всі інші види діяльності вчителя, повинна відбуватися не за допомогою випадкового перебирання варіантів, а шляхом вибору головного для ефективної організації цілого. При цьому головним виступає постановка системи навчальних, виховних та оздоровчих завдань уроку, а цілим – власне саме заняття. Стрижневою дидактичною категорією, яка зв'язує в єдину систему всі компоненти навчально-виховного процесу виступають навчальні (освітні) завдання. Ця група завдань є теоретичним підґрунтям фізичної культури і обумовлена процесом навчання руховим діям. Навчальні завдання визначають зміст теоретичних знань, практичних умінь та навичок, необхідних для виконання фізичних вправ. Група виховних завдань спрямована на досягнення єдності фізичного і духовного

розвитку особистості, забезпечення позитивного впливу занять спортивними іграми на виховання її рухових здібностей, інтелектуальних, моральних, вольових, емоційних, почуттєвих якостей, правил поведінки та взаємодії в колективі.

Оздоровчі завдання передбачають створення найкращих умов для оздоровчого впливу занять спортивними іграми на організм кожного школяра, забезпечення оптимального для його віку рівня фізичного розвитку та підготовленості, формування постави, загартування, тобто всього, що сприяє зміцненню здоров'я. Такий розподіл педагогічних завдань уроку є умовним, оскільки, наприклад, у процесі вирішення освітніх завдань уроку певною мірою досягається як виховний, так і оздоровчий ефект, а розв'язання виховних завдань неможливе без процесу навчання. І хоча, як зазначають В. Муравйов, І. Залєтаєв, Г. Харабуга, на сьогодні проблема формування завдань уроку фізичної культури теоретично ще недостатньо розроблена, і часто саме їх визначення й формулювання викликає певні труднощі [1, с. 17], у процесі підготовки та проведення заняття самоорганізація вчителя відбувається навколо цієї ключової ланки. Постановка завдань уроку, власне їх конкретність, спрямованість, точність дозволяють зробити висновок про знання педагогом змісту і технології навчально-виховного процесу, його професійний рівень.

Постановка завдань для конкретного заняття зумовлена змістом календарного або поурочного робочого плану. Учитель має враховувати результати попередніх уроків, складність нового навчального матеріалу, що вивчатиметься та його компонування, а також подальші дії на наступних заняттях. Важливе значення надається статево-віковим особливостям учнів, рівню їх підготовленості, матеріально-технічному забезпеченню уроку та іншим організаційно-педагогічним умовам його проведення. Визначення навчальних завдань уроку суттєво спрощує наявність графіка проходження навчального матеріалу з обраної спортивної гри (певного варіативного модуля), який містить комплектацію ігрових прийомів для кожного заняття із зазначенням етапів навчання руховим діям [4, с. 68]. За умови відсутності цього документа перспективного планування постановка навчальних завдань уроку вимагає виконання низки технологічних операцій за таким порядком:

I. Відповідно до навчальної програми для конкретного класу складається перелік технічних прийомів і тактичних дій, що будуть вивчатися у поточному навчальному році, а також розраховується час, необхідний на їх реалізацію.

Для прикладу візьмемо програмовий матеріал модулю «Баскетбол» 2-го року вивчення, який включає: техніку переміщень; ловіння і передачу м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча; кидок м'яча однією рукою зверху з місця та в русі; штрафний кидок; обманні рухи [3, с. 22]. Реалізуючи перший пункт технології, зазначаються ігрові прийоми із розрахунком часу, що планується на їх вивчення:

1. Техніка переміщень – 2 год.
2. Ловіння і передача м'яча однією рукою від плеча – 3 год.
4. Ведення м'яча – 5 год.
5. Кидок м'яча однією рукою зверху з місця та в русі – 12 год.
6. Штрафний кидок – 2 год.
7. Обманні рухи – 2 год.

Отже, із програмового матеріалу виписані ігрові прийоми, які мають вивчатися протягом 26 навчальних годин (за умови реалізації 4-х варіативних модулів у навчальному році). Враховуючи складність та особливості прийомів гри в баскетбол, їх значущість та перспективи вивчення у наступному році, для кожного із них розраховується відповідна кількість навчальних годин.

II. На основі змісту конкретної технічної чи тактичної дії та наявних організаційно-педагогічних умов визначається етап навчання руховим діям:

- 1 – ознайомлення;
- 2 – навчання (засвоєння основ);
- 3 – закріплення й удосконалення.

III. Уточнюються умови виконання технічних елементів, тактичних дій чи ступінь складності їх реалізації на конкретному уроці. Так кидок м'яча в баскетболі виконується з місця; в русі; у стрибку; у гандболі – в опорному положенні – з місця, з розбігу, в русі; у стрибку; у падінні; в стрибку з падінням, що і відображає умови реалізації цього ігрового прийому, а ступінь складності виконання удару по м'ячу ногою у футболі визначатиметься положенням м'яча: нерухомий; котиться; летить.

IV. Формулюється конкретне навчальне завдання уроку, яке обов'язково має містити три складові у такій послідовності:

а) етап навчання;

б) назву ігрового прийому, що вивчається на даному уроці – за умови оволодіння ним на етапі ознайомлення (I етап) чи закріплення й удосконалення (III етап); конкретний вузловий чи принциповий елемент технічного прийому, тактичної дії – в умовах вивчення рухових дій на II етапі навчання (незалежно від того, вивчається ігровий прийом у цілому чи його окремих елементів, в плані-конспекті уроку необхідно фіксувати повну назву прийому спортивної гри);

в) умови виконання ігрового прийому або ступінь складності його реалізації.

Наприклад: навчити узгодженій роботі ніг, тулуба і рук у передачі м'яча однією рукою від плеча з місця.

Тут дієслово «навчити» відображає другий етап навчання рухової дії – засвоєння її основ, а словосполучення «узгодженій роботі ніг, тулуба і рук» – конкретний принциповий елемент технічного прийому гри в баскетбол – передачі м'яча однією рукою від плеча. Третя складова навчального завдання – «з місця» – уточнює умови виконання цього ігрового прийому. Відсутність хоча би одного із вказаних компонентів у навчальному завданні робить його невизначеним, некоректним, формальним, що приводить до порушення логіки навчального процесу, дезорієнтує учнів, перешкоджає їх свідомій та активній діяльності. Завдання уроку повинні бути конкретними, лаконічними, доступними і реальними для виконання учнями певного класу протягом часу, відведеного на уроці. Вони повинні відображати кінцевий результат даного уроку, враховувати результати попередніх занять і неодмінно мають бути виконані на уроці.

Не допускається підміна завдання уроку його засобами. Зокрема доволі часто у фізичному вихованні школярів

навчальне завдання заняття визначається як «навчальна гра». Така постановка завдання є неправильною, оскільки у цьому випадку вказаний лише засіб. А завдання доцільно формулювати так – «удосконалити передачу м'яча однією рукою від плеча в русі у двосторонній навчальній грі». У цьому випадку двостороння навчальна гра виступає як ускладнена умова, завдяки чому виконання технічного прийому доводиться до рівня навички. Завдання уроку, що пов'язані з вивченням рухових дій на II етапі навчання, на якому безпосередньо здійснюється засвоєння їх основ, не можуть включати декілька ігрових прийомів. Поєднання технічних елементів буде доцільним на етапі закріплення й удосконалення рухових дій, що забезпечуватиме їх реалізацію в умовах наближених до ігрової та змагальної діяльності. Разом з тим, формулюючи завдання уроку, доцільно уникати зайвих слів та словосполучень. Так у завданні «навчити техніки виконання удару по нерухомому м'ячу серединою підйому» словосполучення «техніки виконання» є зайвим, оскільки техніка – це найбільш раціональний та ефективний спосіб виконання змагальної дії, на який власне і спрямований процес навчання. У футболі удар по м'ячу ногою певним способом класифікується як технічний елемент і зрозуміло, що ця рухова дія є складовою техніки гри, адже виконання цього ігрового прийому вже з певною метою – взяття воріт чи передачі м'яча партнеру визначається вже як тактична дія.

V. Формується комплекс навчальних завдань уроку, що передбачає таку наступність їх реалізації: спочатку вирішуються завдання ознайомлювального характеру, далі – завдання другого етапу навчання руховим діям (засвоєння основ), і зрештою – закріплення й вдосконалення. Указана послідовність розв'язання завдань на уроці обумовлена фізіологічними та педагогічними закономірностями побудови заняття і багато у чому визначає ефективність навчально-виховного процесу. У випадку вивчення складного ігрового прийому чи поєднання технічних елементів, що потребує доволі значного часу з цілої серії уроків, оволодіння руховими діями передбачається шляхом висунення і реалізації комплексу навчальних завдань. Наприклад, вивчення кидка однією рукою зверху в русі після ведення м'яча вимагає проведення циклу занять з такою орієнтовною конкретизацією навчальних завдань на кожному уроці щодо оволодіння вказаним поєднанням ігрових прийомів:

1. Ознайомити з кидком м'яча однією рукою зверху після ведення.
2. Навчити подвійному кроку з імітацією ведення і виносу м'яча для кидка однією рукою зверху.
3. Навчити подвійному кроку після ведення м'яча без виносу м'яча (без кидка).
4. Навчити кидку м'яча однією рукою від плеча з місця.
5. Навчити кидку м'яча однією рукою зверху після ведення в цілому.
6. Закріпити кидок м'яча однією рукою зверху після ведення в естафеті.

При формулюванні завдань уроку, спрямованих на виховання фізичних якостей, визначальним словосполученням виступатиме «сприяти вихованню», адже розвиток будь-якої якості неможливо забезпечити у межах одного уроку фізичної культури. Після цього безпосередньо вказується фізична якість, що потребує цілеспрямованого розвитку, а також засіб, за допомогою якого вирішуватиметься поставлене завдання. Наприклад, «сприяти вихованню спритності у рухливій грі «Квач»; «сприяти розвитку прудкості у коловій естафеті». У цьому контексті формулювання оздоровчих завдань уроку передбачає фіксування трьох вищезгаданих змістових компонентів. Наприклад, «сприяти формуванню правильної постави у вправах з чергуванням ходьби і бігу»; «сприяти попередженню формування крилоподібних лопаток у вправах з м'ячами».

Таким чином, на кожному уроці фізичної культури через розв'язання конкретних його завдань буде забезпечуватися досягнення стратегічних педагогічних цілей – формування фізкультурних знань, оволодіння руховими уміннями та навичками, виховання фізичних здібностей, удосконалення особистісних якостей учнів, зміцнення їх здоров'я.

**ВИСНОВКИ.** Процес визначення завдань заняття є доволі складним і потребує від учителя належної професійної компетенції та прояву творчих зусиль. Постановка завдань предметного ігрового уроку фізичної культури передбачає дотримання відповідного алгоритму – виконання низки технологічних операцій у певній послідовності. На основі фізіологічних і педагогічних закономірностей визначається комплекс навчальних, виховних та оздоровчих завдань уроку, формулювання кожного з яких включає етап навчання, назву ігрового прийому та умови його виконання. Цим самим забезпечується конкретизація, лаконічність, коректність та доступність завдань, що уможливує їх успішну реалізацію.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Анализ проведения урока физкультуры: метод. пособие для учителей и преподавателей физ. культ. / [В. А. Муравьев, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь и др.]. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.
2. Meinberg E. Hauptprobleme der Sportpädagogik: Eine Einführung / Eckhard Meinberg. – Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1991. – 320 s.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи [Електронний ресурс] / [Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик та ін.]. – К.: МОН, 2009. – 117 с. – Режим доступу: [http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational\\_programs/](http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs/)
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч. посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.
5. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'turi: uchebnik / Pod red. Y. F. Kuramshina. – M.: Sovetskij sport, 2003. – 464 s.
6. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya: pidruchnik / Per. z ros. L. K. Kozhevnikovo; za red. T. Y. Krucevich. – K.: Olimpijska literatura, 2008 – Т.2. – 368 с.

УДК378.016:796.323.2

Одайник В.В.

Національний педагогічний Університет імені М.П. Драгоманова

СУТНІСТЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ