



З ДОСВІДУ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПОКИДАНЦЕМ Г.Г.

Лаврін Галина Зиновіївна

Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка

Анотація. В статті описано педагогічний досвід проведення уроків фізичної культури провідним вчителем Покиданцем Г.Г. Виявлено, що основними особливостями проведення уроків є: застосування нестандартного обладнання; використання карточок контролю рівня фізичної підготовленості школярів; оцінювання за результатами зрушень; навчання учнів основ контролю та самоконтролю; широке використання індивідуального підходу; різноманітність у проведенні частин уроку; заохочення дітей до творчості.

Ключові слова: педагогічний досвід, особливості, урок, фізична культура, Покиданець Г.Г.

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день проблема педагогічного досвіду набула особливої актуальності. Удосконалення професійної майстерності — головна умова підвищення якості навчально-виховного процесу. Досвід вчителя може і не містити в собі чого-небудь нового, оригінального, але, побудований на успішному застосуванні наукових принципів і методів, він являється хорошим прикладом для тих вчителів, які ще не оволоділи педагогічною майстерністю, особливо для молодих [3].

Важливим показником педагогічного досвіду є стабільність. Це означає, що результативність навчання і виховання має бути перевірена часом. Перспективність педагогічного досвіду передбачає, що він «працює» й у практичній діяльності інших педагогів, його можна поширювати, втілювати в життя [5].

Деякі вчителі пропонують свої особливості проведення уроків фізичної культури, які приносять позитивні результати. До когорти таких вчителів, які знаходяться у постійному пошуку, належить вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи с. Гаї Розтоцькі, що на Зборівщині Тернопільської області — Покиданець Григорій Григорович, який уже понад 45 років «віддає себе» учням. За сумлінну роботу його нагороджено орденами «Знак Пошани», «Трудового Червоно Прапора» і значком

«Відмінник освіти», а також численними грамотами і листами.

Завдяки роботі Покиданця Г.Г. школа здавна славиться своїми традиціями, а також досягненнями учнів-спортсменів на змаганнях різного рівня. Багато її вихованців неодноразово ставали чемпіонами області з лижних гонок, біатлону, баскетболу, волейболу, легкої атлетики. Немало школярів ставали також і чемпіонами України та колишнього СРСР з лижних гонок та біатлону. Багато випускників школи, після її закінчення, підвищують свій рівень спортивної майстерності у ВНЗ, Збройних силах України, спортивних товариствах та спортивних клубах.

Як відомо, урок фізичної культури — основна форма фізичного виховання школярів, яка вирішує головні завдання (освітні, оздоровчі, виховні). Так і в школі с.Гаї Розтоцькі основною формою є уроки фізичної культури, де створюються умови для оптимальної рухової активності кожного учня. Можливо саме уроки фізичної культури, які проводив Покиданець Г.Г., є тією основою, фундаментом формування звички в учнів до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Отже актуальність дослідження, з одного боку, зумовлена з'ясуванням особливостей проведення уроків фізичної культури провідним вчителем, а з іншого — можливістю використання передового педагогічного досвіду вчителями фізичної культури, що зрештою сприятиме ефективному

вирішенню фізкультурно-педагогічних завдань, досягненню високих спортивних результатів та оздоровленню учнівської молоді.

Враховуючи викладене ми поставили собі за **мету** виявити особливості проведення уроків фізичної культури провідним вчителем сільської школи

Відповідно до мети визначено статті:

1. Провести спостереження за уроками фізичної культури Покиданця Г.Г.
2. Опитати випускників школи с. Гаї Розтоцькі, щодо проведення уроків фізичної культури.
3. Розкрити основні особливості проведення уроків фізичної культури педагогом.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи** дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; спостереження та методи опитування: анкетування, бесіди, інтерв'ю.

Результати дослідження. Для виявлення особливостей проведення уроків фізичної культури провідним вчителем сільської школи Покиданцем Григорієм Григоровичем нами було проведено спостереження уроків, опитування учнів, випускників та педагогічного колективу школи.

Учні школи с. Гаї Розтоцькі, що на Тернопільщині завжди зацікавлено та із задоволенням прямують та прямували вже більше 45 років на уроки фізичної культури, які проводить Покиданець Г.Г. Однією із основних форм фізичної культури, завдяки якій педагог втілює свої ідеї в життя є урок.

Вчитель завжди озброював учнів необхідними знаннями, уміннями і навичками виконання фізичних вправ, а також способами використання їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення. Адже як відомо, лише та людина, яка володіє належним арсеналом рухових умінь, ніколи не розгубиться, вчасно здійснить ті дії, котрі найкращим чином відповідають ситуації, що виникла.

За допомогою ігор, які широко мають місце на уроках, Покиданець Г.Г. сприяв розвитку й формуванню в учнів естетичних якостей, дисциплінованості, організованості та рішучості. Не можна не відмітити зв'язки фізичного виховання з естетичним у практиці роботи Покиданця Г.Г. Це проявляється у тому, що проводячи заняття у лісі, на галявині в учнів формується позитивне ставлення до природи. Педагог наголошував, що в здоровому тілі — здоровий дух, і все, що є здоровим, є і прекрасним. Це також є одним із методичних прийомів, якими педагог заохочував дітей до регулярних занять фізичними вправами.

Паралельно із освітніми завданнями Покиданець Г. Г. вмilo висуває і ефективно розв'язує оздоровчі. Великого значення він надавав дотриманням належних гігієнічних умов проведення за-

нять. Перед уроком фізичної культури чергові учні допомагають вчителю у підготовці інвентаря, протирають вологою ганчіркою спортивний зал (якщо заняття проводяться у приміщенні), гімнастичні мати під час занять гімнастикою. Педагог намагався якомога частіше організовувати уроки у природних умовах (у лісі, на спортивних майданчиках), що в свою чергу сприяло загартовуванню організму дітей, підвищенню працездатності та зниженні стомленості.

Щодо змісту уроків фізичної культури то у практиці Покиданця Г.Г. можна спостерігати проведення як предметних так і комплексних уроків. Предметні уроки педагог проводить переважно з учнями старших класів, оскільки методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять з відповідного виду спорту. Також це стосується уроків лижної підготовки, де складно поєднати цей навчальний матеріал з іншими.

Слід зауважити, що більшість уроків учителя мали комплексний характер. Так, у Гає Розтоцькій школі поєднувались навчальний матеріал з баскетболу і гімнастики, легкої атлетики і спортивних ігор. Варто зазначити, що вчителем визначався стрижневий матеріал на урок або систему уроків.

У роботі з дітьми велике значення має хороше знання вчителем індивідуальних особливостей своїх учнів, оскільки в кожному класі є уважні, які вчаться, й розсіяні, активні й пасивні, такі, що цікавляться фізичною культурою й що відносяться до уроків без особливого інтересу. П.П.Блонський стверджував, що хороший вчитель відрізняється від поганого тим, що для першого всі діти різні, а для другого — всі однакові [1].

У своїй педагогічній діяльності вчитель Гає Розтоцької школи намагається приділити увагу, по можливості, кожному учневі, використовуючи індивідуальний підхід. Необхідність індивідуального підходу викликана тією обставиною, що будь-яка дія на дитину заломлюється через його індивідуальні особливості, без урахування яких неможливий по-справжньому дієвий процес виховання. За допомогою цього підходу вчитель повинен шукати «ключ» до кожної дитини [2]. Спілкуючись з іншими вчителями школи та батьками, Покиданець Г.Г. намагався довідатись якомога більше про кожного учня для того, щоб знати особливості кожного з них і грамотно використати індивідуальний підхід. Вчитель цікавився перенесеними захворюваннями учнів, їхньою поведінкою вдома і на інших уроках, успішністю з інших предметів.

На уроках фізичної культури Покиданець Г. Г. дає індивідуальні завдання учням віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, тимчасово звільненим від фізичних навантажень,

тим хто пропустив ряд занять через хворобу, а також учням, які перевершують своїх однолітків у фізичному розвитку та підготовленості. Вчитель навчав учнів основ контролю і самоконтролю. Насамперед учні вчилися вимірювати частоту серцевих скорочень, а інтенсивність фізичних навантажень характеризували за зовнішніми ознаками втоми.

Виховні завдання Покиданець Г. Г. вирішує через виховний вплив фізичних вправ на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного у розвитку особи учня. Вирішуючи виховне завдання вчитель школи с. Гаї Розтоцькі намагався створювати для учнів на уроці такі умови, де б вони могли проявити свою ініціативу у розв'язанні певних завдань шляхом широкого використання ігрового та змагального методу. На уроках фізичної культури учні аналізували вправу і виправляли помилки товаришів. Вольові якості розвивали у процесі розвитку фізичних якостей (переважно вольових та силових).

Щодо структури уроку, то однією з особливостей підготовчої частини був її початок. Слід відмітити, що урок не розпочинався за шаблоном із шиккування, рапорту і переклички. Дуже часто використовувались дотепні фрази, жарти, питання про здоров'я учнів, їх самопочуття, попередні уроки, чим вчитель відразу ж привертав до себе увагу учнів. Вчитель вмів вирішувати завдання із підвищення працездатності учнів (фаза впрацювання) за допомогою загальнорозвиваючих вправ, ходьби стрибків, стройових вправ, різновидів бігу. Зміст підготовчої частини уроку педагог узгоджував з основною діяльністю учнів на уроці. Він підбирав такі вправи, які за змістом і характером фізичних навантажень відповідали особливостям (технічним, фізичним) основних вправ. Наприклад, під час вивчення матеріалу з баскетболу у підготовчій частині пропонуються вправи з м'ячами, пересування в стійці баскетболіста, зупинки, цікаві естафети.

Під час проведення підготовчої частини основна увага учнів акцентувалась на правильності виконання вправ. Якщо учень не правильно виконував вправу, педагог одразу ж зупиняв і виправляв учня, формуючи таким чином правильну культуру та техніку рухів.

В основній частині уроку Покиданець Г.Г. вирішує завдання із формування необхідних знань, умінь і навичок, вдосконалення фізичних і психічних якостей; навчає учнів самостійно займатись фізичними вправами та виховує моральні і естетичні якості; покращує рівень спортивної майстерності. Пріоритетними завданнями у роботі вчителя є завдання із оволодіння програмного матеріалу.

В цій частині уроку учні виконують вправи, що вимагають прояву значних фізичних і вольових зусиль. На початку основної частини діти виконують вправи на координацію, швидкість і силу, а наприкінці працюють над витривалістю, удосконалюють виконання вправ на фоні втоми. Широке використання методу колового тренування дозволило вчителю сприяти ефективному розвитку фізичних якостей учнів.

Покиданець Г.Г. вмів і ефективно використовує кожну хвилину уроку. Енергійність вчителя супроводжується високою моторною щільністю заняття. Для збільшення моторної щільності уроку та кращого засвоєння учнями навчального матеріалу, він вмів використовувати нестандартне обладнання виготовлене власною працею. У наявності є тренажер для удосконалення навичок метання гранати (підвішена граната на тросі під кутом 45°), медицинболи (набивні м'ячі), «уявний захисник» підвішений на стійці для удосконалення кидка м'яча в корзину через захисника (висоту «захисника» можна регулювати), підвішений волейбольний м'яч для удосконалення нападаючого удару у волейболі. Нестандартне обладнання можна помітити і на спортивному майданчику школи: різновисокі бруси, рукохід, рухома колода. Варто віддати належне вчителю, адже створення матеріально-технічної бази школи відбувалось, в основному, його силами. Навіть у вільний від роботи час, який можна було приділити особистим потребам, Покиданець Г.Г. працює для дітей кажучи, що: «Мені не байдужа доля цих дітей».

Ще однією особливістю уроку є використання на заняттях особистих карточок для контролю фізичних показників. У карточках містяться назви тестових вправ (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, гнучкість, присідання на лівій і правій нозі, тощо) та результати школярів. Такий контроль фізичних якостей здійснюється чотири рази за один навчальний рік. Це дає можливість вчителю та самим учням спостерігати за своїми фізичними зрушеннями і досягненнями протягом цілого року.

Переходячи до заключної частини уроку, вчитель намагається забезпечити поступове зниження фізичного навантаження, що надає заключній частині відновлювального характеру. Тут діти виконують біг підтюпцем та різні дихальні вправи. Відповідно здійснюється збір інвентаря та обладнання. Перед закінченням уроку вчитель нагадував дітям про домашнє завдання і націлював їх на наступний урок чи систему уроків.

Широке використання методів оцінювання на уроці Покиданцем Г.Г. надає учням активізуючого значення. Адже педагог використовує не лише оцінювання цифровим виразом, а й словесні,

жестові, мімічні та інтонаційні форми оцінки. Словесні методи оцінювання вчитель часто використовує у заключній частині уроку, аналізуючи весь клас і окремих учнів класу, та під час виконання дітьми вправ («добре», «молодець», «чудово», «так», «правильно», «ти можеш краще»). Вчитель також майстерно використовує і невербальні методи оцінювання. Він впливає на дітей не тільки словами, а й мімікою та жестами. За допомогою виразу обличчя педагог показує дітям свою радість, задоволення, зацікавленість, уважність, обурення чи стурбованість.

Однією з особливостей оцінювання є те, що вчитель оцінює учнів не за загальними критеріями, а відповідно до їхніх індивідуальних фізичних та технічних можливостей. Наприклад, якщо у класі зустрічались учні які відстають у фізичних кондиціях і рухових можливостях від своїх однолітків, то вчитель також може ставити таким дітям високі оцінки в тому разі, коли спостерігається приріст результатів. Тобто педагог трансформовував загальну систему оцінювання для кожного учня, виходячи із його індивідуальних можливостей.

Покиданець Г. Г. намагався донести до свідомості учнів ідею перманентного фізичного виховання, що полягає в теоретичній, методичній та психологічній підготовці підростаючих поколінь до позитивної участі у фізичній рекреації. Він формує у дітей звичку займатись фізичними вправами, які знадобляться їм у подальшому житті. Вчитель акцентував увагу учнів як у подальшому житті можна використати ту чи іншу вправу. Як наслідок, після закінчення школи випускники ЗОШ с. Гаї Розтоцькі намагаються підтримувати свій фізичний стан на належному рівні. Це можна побачити переважно у неділю та свята на спортивних майданчиках, або просто у вечірній час у спортзалі школи, де вони підтримують та підвищують рівень фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

Кожен урок вчитель тісно пов'язує із попередніми і наступними, формуючи систему уроків. Вивчаючи новий матеріал, учні систематично повторюють і закріплюють раніше вивчене, готуючись до засвоєння наступного. Також, на окремих частинах уроку учні повторюють вправи, які були вивчені на попередніх уроках. Наприклад, вивчивши зупинку з розділу баскетболу, Покиданець Г.Г. використовував її вже у підготовчій частині у наступних уроках, а також застосовував у естафетах, що з одного боку урізноманітнює зміст навчального матеріалу, а з другого — сприяє міцному засвоєнню даного прийому. Звертаючи увагу на матеріал наступних уроків, педагог пропонує дітям виконання вправ, що слугують для

підвищення тих якостей і кондицій організму, які будуть необхідні у майбутньому для виконання фізичних вправ.

Сучасний урок Покиданця Г.Г. відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів. Учитель послідовно озброює їх уміннями і навичками навчальної роботи, прийомами самоосвіти, самооцінки і самоконтролю, домагається формування культури рухів, виховуючи тим самим потребу до систематичних занять фізичними вправами. При цьому свідомо робоча дисципліна передбачає широку ініціативу і творчість дітей.

Покиданець Г. Г. заохочує учнів до творчої діяльності. Творчість дітей проявляється і у проведенні розминки, де діти самостійно вдома підбирають засоби, попередньо отримавши завдання і консультацію від вчителя. З цього приводу він доводив до свідомості дітей, що різними вправами можна досягти одного і того ж ефекту, а помітних результатів можна досягти лише завдяки тривалим, регулярним та наполегливим тренуванням. Однією з особливостей проведення уроків Покиданцем Г.Г. є урахування побажань учнів стосовно змісту проведення уроків. Готуючись до наступних уроків вчитель прислухається до думки учнів.

Учитель намагався вникати в особисті проблеми дітей, ставитись до них з розумінням. Покиданець Г.Г. обов'язково знайде хвилинку і вислухає проблеми учня, допоможе, дасть пораду.

Висновок

Підсумовуючи викладене можна зробити висновок, що основними особливостями проведення уроків фізичної культури Покиданцем Г.Г. є: застосування нестандартного обладнання; використання карточок контролю рівня фізичної підновленості школярів; оцінювання за результатами зрушень; навчання учнів основ контролю та самоконтролю; широке використання індивідуального підходу; різноманітність у проведенні частин уроку; заохочення дітей до творчості.

Перспективи подальших досліджень. Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів діяльності провідного вчителя фізичної культури. В подальшому передбачаємо розрити особливості тренувань та дати психологічну характеристику особистості вчителя.

Список літератури

1. *Бабанский Ю.К.* Комплексный подход к воспитанию школьников. — М., 1980. — 190 с.

2. Ковальчук Я.И. Индивидуальный подход в воспитании ребенка: Пособие для воспитателей детского сада. — М.: Просвещение, 1981. — 127 с.
3. Худочеева О.В. Распространяя передовой педагогический опыт // Физическая культура в школе. — 1990. — №3.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272с.
5. www.ped.sumy.ua

Надійшла до редакції 16.03.2012 р.

Лаврін Галина Зиновіївна. Из опыта проведения уроков физической культуры Покиданцем Г.Г. Тернопольский национальный педагогический университет имени В.Гнатюка

В статье описан педагогический опыт проведения уроков физической культуры ведущим учителем Покиданцем Г.Г. Обнаружено, что основными особенностями проведения уроков является: применение нестандартного оборудования; использование карточек контроля уровня физической подготовленности школьников; оценивание за результатами сдвигов; обучение учеников основ контроля и самоконтроля; широкое использование индивидуального подхода; разнообразие в проведении частей урока; поощрение детей к творчеству.

Ключевые слова: педагогический опыт, особенности, урок, физическая культура, Покиданец Г.Г.

Lavrin Galina Zinovievna. From experience of conducting a lesson physical culture of Pokidanec G.G.

In the article pedagogical experience of conducting a lesson physical culture is described it is discovered leading teacher Pokidanec G., that the basic features of conducting a lesson is: application of non-standard equipment; use of cards of control of level of physical level schoolboys; evaluation as a result of changes; teaching of pupils of bases of control and self-control; wide use of individual approach; a variety is in conducting of parts of lesson; encouragement of children to creation.

Keywords: pedagogical experience, features, lesson, physical culture, Pokidanec G.

Нова книжка

Сергієнко Л.П.

C32 Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. — Харків: «ОВС», 2012. — 270 с.
ISBN 978-966-7858-59-6.

У навчальному посібнику зроблено загальне уявлення про психомоторні здібності людини. Наведено основні методи контролю розвитку психомоторних здібностей та нормативи оцінки результатів тестових вимірювань.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту, психологічних факультетів. Може бути корисним для викладачів, фахівців із спортивної психології, науковим керівникам, магістрантам, аспірантам, тренерам, спортсменам.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/01-51-59 від 15 червня 2010 р.)

