

## **МІСЦЕ І РОЛЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ**

*У статті проаналізовано місце і роль загальної фізичної підготовки учнів у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Уточнено поняття «загальна фізична підготовка» в системі навчально-виховного процесу загальноосвітніх шкіл.*

У сучасних умовах реформування середньої освіти в Україні гостро постало питання здійснення людиною не лише професійної діяльності, а й якісного життєдіяльного буття. На думку багатьох науковців неабияке значення в розв'язанні цієї проблеми відіграє загальна фізична підготовка учнівської молоді, яка на теперішній час посідає одне з центральних місць в освітніх системах різного рівня (дошкільної, загальної середньої та вищої освіти).

Проблема фізичної підготовки учнів не нова, розгляду різних її аспектів присвячені дослідження в галузі медицини та фізіології людини, фізичної культури та спорту, педагогіки й психології. Так, у доробках О. Дубогай (1991), О. Куц (2001) та ін. розглянуто питання вікової специфіки підготовки учнів ЗОШ; у працях А. Борисенко (1997), І. Вовченко (2002), М. Молнар (2000), Л. Сергієнко (1997), В. Столітенко (1997), Г. Петренко (2001), Б. Шияна (1997) з'ясовано динаміку програмних вимог до рівня фізичної підготовленості учнів; наукові праці Е. Вільчовського (1998), В. Завацького (1994), Т. Круцевич (1999) присвячені проблемам збереження фізичного здоров'я учнів. Проблемами адаптації організму дітей до фізичних навантажень займалися Б. Ашмарин (1990), В. Платонов (1985), необхідність диференційованого фізичного виховання встановлювали Л. Волков (1999), А. Гужаловський (1988), Л. Матвеев (1991).

Мета роботи – з'ясування місця і ролі загальної фізичної підготовки учнів у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що поняття «підготовка» частіше за все розглядають стосовно професійної освіти, пов'язуючи її з набуттям професійно необхідних знань та оволодіння професійно необхідними вміннями [1; 3; 5]. У загальному плані підготовкою розуміють створення умов для успішного виконання предметної діяльності [3; 7]. Тоді в ракурсі загальної середньої освіти до змісту поняття «підготовка» доцільно включити такі процеси, як: опанування життєво необхідними знаннями та вміннями, виховання певних моральних якостей, ціннісних орієнтацій та професійних інтересів, розвиток загальних і спеціальних здібностей, формування життєвої позиції.

---

\* *Кузменко В. В., Роцін І. Г.*

Фахівці загальної фізичну підготовку визначають як процес розвитку фізичних якостей людини, що виявляються в її рухових здібностях, необхідних для певного роду предметної діяльності [4; 5; 7]. з огляду на це, загальну фізичну підготовку учнів ЗОШ можна визначити як невід’ємну складову навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи, яка передбачає активізацію рухових дій учнів, необхідних для продуктивної життєдіяльності в побутовій та професійній сферах.

Вивчення нормативних документів загальної середньої освіти та педагогічної практики показує, що зміст загальної фізичної підготовки впродовж навчання учнів у школі переважно складає розвиток координаційних, силових та швидкісних якостей, а також виховання витривалості, гнучкості та спритності. Специфіка підготовки учнів полягає у спрямованому впливі на морфофункціональні властивості організму через фізичні навантаження різного характеру та обсягу. Як вважають сучасні дослідники [2; 5–7], загальна фізична підготовка складається з комплексу заходів, спрямованих на формування й розвиток тих компонентів структури особистості, що виступають ключовими для формування образу життя людини.

Відповідно до мети фізичного виховання учнів ЗОШ, зазначеної у затвердженій Указом Президента України у 2004 році «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» – формування необхідного для життя фонду рухових умінь та навичок, упродовж навчання в школі на кожному віковому етапі слід забезпечити послідовний фізичний розвиток дитини і гарантувати їй до закінчення школи досягнення такого рівня фізичної досконалості, який забезпечить успішне виконання таких суспільно важливих видів діяльності, як професійна освіта, виробнича праця, народження дітей, служба у збройних силах тощо.

Аналіз планів роботи загальноосвітніх шкіл дозволяє констатувати, що зазначена мета загальної фізичної підготовки учнів конкретизується відповідно до вікових періодів розвитку дитини та періодів її навчання – молодша, середня або старша школа. В узагальненому вигляді основні групи завдань загальної фізичної підготовки учнів ЗОШ для кожної вікової ланки розвитку можна сформулювати наступним чином.

*Перша група* – завдання з фізкультурної освіти. з урахуванням логіки навчально-виховного процесу ЗОШ, до складу цієї групи входять:

- опанування елементарних знань у галузі фізичної культури та спорту щодо необхідності дотримання особистої та суспільної гігієни, користі фізичних вправ, правильності спортивних їх виконання;
- оволодіння правилами самостійних фізичних занять, зокрема ранкової гігієнної гімнастики, формування вмінь аналізувати техніку виконання фізичних вправ;
- ознайомлення з прикладним значенням засобів та мето-

## НАУКА – ШКОЛІ

дів фізичного розвитку, правилами їх самостійного використання в житті, усвідомлення сутності фізичного вдосконалення;

- збагачення рухового досвіду шляхом оволодіння різними видами спорту, що передбачені навчальними програмами з фізичної культури (гімнастика, футбол, волейбол, легка атлетика, плавання тощо) та планами виховної роботи школи (екскурсії, туризм, рухливі ігри);

- засвоєння техніки рухових дій, набуття вмінь використовувати їх в змінних та варіативних умовах;

- формування навичок самоконтроля за станом фізичного здоров'я власного організму.

*Друга група* – завдання, що стосуються гармонійності формування підрастаючого організму, укріплення його здоров'я, усебічного розвитку фізичних здібностей. Відповідно до вікових особливостей учнів до завдань цієї групи включено:

- загартування організму – підвищення опірності до дії таких чинників, як фізична втома, температура навколишнього середовища, сонячна радіація тощо;

- формування витривалості аеробного характеру, розвиток координаційних, швидкісних і силових здібностей та фізичних якостей (спритності та гнучкості), завдяки яким забезпечується цільова рухова активність людини;

- формування правильної, відповідно до умов рухової діяльності, постави та стопи, корекція (у разі необхідності) особливостей тілобудови, зокрема зайвої маси тіла.

*Третя група* – завдання, зумовлені взаємозв'язком фізичного, морального, розумового та естетичного розвитку особистості, а саме:

- формування мотивації занять фізичними вправами та спортом, розвиток інтересу до естетичних основ фізичної культури особистості;

- виховання вольових якостей – цілеспрямованості, наполегливості тощо.

Отже, під час навчання в початковій школі дітей потрібно навчити основним природним рухам: правильно ходити, бігати, стрибати, метати предмети, виконувати рухи окремими частинами тіла; у середній школі учнів слід навчити долати поступово зростаючі труднощі: збільшення маси предметів (які слід пересунути), перешкоди під час бігу, стрибки у довжину та у висоту; у старшій школі підлітків треба привчати до змін обсягу та характеру докладених зусиль, орієнтуванню в просторі тощо. Для цього необхідно правильно визначити структуру та організацію фізичної підготовки учнів у межах навчально-виховного процесу ЗОШ.

Структура загальної фізичної підготовки учнів визначається, насамперед, її змістом. з огляду на зазначене вище і той факт, що будь-яка діяльність людини породжується певними потребами і спрямована на досягнення встановленої мети, у структурі фізичної підготовки учнів можна виокремити два

блоки: базовий (елементарні рухи, життєво необхідні вміння та навички) та специфічний (дії, зумовлені предметністю діяльності). Якщо базова підготовка покликана забезпечити рівень фізичного розвитку учня, який відповідає максимально можливому рівню його працездатності, то специфічна повинна забезпечити оволодіння обсягом навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Організація загальної фізичної підготовки учнів ЗОШ, з позицій системного підходу, являє собою сукупність форм і засобів, що в поєднанні з іншими надають можливість максимально мобілізувати зусилля для отримання необхідного результату. Ураховуючи той факт, що організм людини, взаємодіючи з навколишнім середовищем, намагається пристосуватися до нього і таким чином виробити механізм формування єдиного можливо адаптаційного стану як найбільш ефективного у даних умовах, навчальний заклад має передбачити максимально можливу кількість різноманітних ситуацій, які моделюють фізичні навантаження, що відрізняються за тривалістю, обсягом та характером рухових дій. Тобто, чим ширше «поле формування» рухових умінь та навичок, тим багатший досвід рухових дій та стійкіша спрямованість особистості на здоровий спосіб життя.

Узагальнюючи досвід фізичної підготовки учнів ЗОШ, наведемо чотири основні групи фізичних вправ, застосування яких у навчально-виховному процесі школи забезпечить мінімальне «поле формування»:

- 1) прості й складні вправи – рухи головою, тулубом, руками та ногами, різновиди рухів і метання;
- 2) вправи, пов'язані з вивченням просторових і часових співвідношень при бігу в заданому темпі та стрибках на певну відстань та метанні в ціль;
- 3) вправи зі зростаючим навантаженням – дії з палицями та гирями, метання дерев'яних і залізних куль, лазіння по канату, утримання рівноваги на різних поверхнях, боротьба;
- 4) систематичні вправи, що здійснюються під час ігор, екскурсій та туристичних походів.

Таким чином, для досягнення зазначених вище завдань фізичної підготовки учнів ЗОШ необхідно дотриматися наступних вимог:

- забезпечити діалектичний взаємозв'язок між базовою та специфічною складовими підготовки;
- дотримуватися гармонійності в розвитку фізичних якостей і здібностей учнів (розвиток всіх якостей у рівному ступені);
- визначати міри розвитку якостей відповідно до вікової необхідності (освітніх стандартів і нормативів) та ресурсної спроможності навчального закладу.

Говорячи про результат фізичної підготовки учнів, зупинимось на двох поняттях: готовність і підготовленість. На нашу думку, підготовленість – це такий рівень розвитку

психофізичного компоненту структури особистості учня, який забезпечує високу продуктивність у повсякденній діяльності та успішність наступного опанування майбутньою професією та виконання посадових функцій; готовність – це такий стан організму, який свідчить про здатність виконувати необхідну діяльність у заданих умовах.

Сьогодні рівень фізичної підготовленості учнів ЗОШ прийнято встановлювати за даними тестування базових фізичних якостей з урахуванням регіональних нормативів. Як зазначають сучасні дослідники та практики, такий спосіб інформативний, проте ненадійний (з точки зору валідності та репрезентативності). Тому одним з нагальних завдань сучасних медико-фізіологічних та педагогічних наук є розробка більш досконалого методу оцінювання рівня фізичної підготовленості випускників.

Загальна фізична підготовка учнів посідає виключно важливе за значенням та обсягом адміністративної й педагогічної уваги місце в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Виступаючи складною системою, що включає процеси навчання, виховання та розвитку, з одного боку, фізична підготовка, з іншого боку, сама є підсистемою більш складної системи, що має назву «освітній процес». Саме ця ситуація й спричиняє незгасаючий інтерес до проблем загального фізичного розвитку учнів, який актуалізується під час кожного реформування системи освіти або соціально-економічних перетворень у державі.

У зв'язку з розширенням поля досліджень проблем загальної фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл, перспективним напрямком подальшої роботи виступають структура і характеристика різних аспектів фізичного розвитку учнів загальноосвітніх шкіл України.

### Література:

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : Навч. посібник для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-ге вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка НОВА, 2002. – 220 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методы физического воспитания : учебное пособие для студентов факультета физич. воспитания. – М. : Просвещение, 1984. – С. 226.
3. Бальсевич В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10-16.
4. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. – К. : Радянська школа, 1988. – 184 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004.
6. Мосійчук Л. В. Навчально-тренувальний процес у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. – Тернопіль : ТАНГ, 2004. – 128 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. / ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олимп. Л-ра, 2008. – Т. 1 – 391 с., Т. 2 – 361 с.