

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



*Москаленко Наталія*

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

*Алфьоров Олександр*

Днепропетровская консерватория имени М. Глинки

#### Аннотация

В статье раскрываются особенности реализации главных требований к современному уроку физической культуры – обеспечение дифференцированного подхода к ученикам с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, двигательной подготовленности и пола; обеспечение оптимизации учебно-воспитательного процесса с использованием инновационных методов обучения и воспитания, и осуществленных межпредметных связей; формирования у учеников умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обеспечение образовательной, воспитательной, оздоровительной, развивающей и инструктивной направленности урока; обеспечение рациональных условий проведения уроков со стороны материальных, генетических, эстетических и морально-психологических требований к ним; учет мотивов и интересов учеников к знаниям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** современный урок, физическая культура, требования к уроку, организационно-методическое обеспечение урока.

#### Annotation

The article reveals peculiarities of realization of main requirements for the modern lesson of physical culture such as providing the differentiated attitude to students taking into account the state of health, level of physical development, motor preparedness and gender; providing of optimization of educational process by means of innovative methods of teaching and education and implemented inter-subject connections; forming students' abilities and skills to independent classes of physical exercises; providing of educational, educate, sanitary, developing and instructional orientation of a lesson; providing of rational terms for conducting lessons from the point of view financial, genetic, aesthetic and morally-psychological requirements to them; assessment of students' reasons and interests to knowledge on physical exercises.

**Keywords:** modern lesson, physical culture, requirements to the lesson, organizational-methodical support of lesson.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основною формою навчання та виховання, координуючим та інтеграційним компонентом усієї діяльності вчителя фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок. Особливості організації та проведення сучасного уроку фізичної культури визначаються державними програмами. За останні роки присвячено чимало праць дослідженню проблеми удосконалення нормативно-програмного забезпечення фізичного виховання школярів [5, 7]. Впроваджено у навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів нові програми для 1-4 класів, учнів 5-9 класів. Удосконалення програмного забезпечення навчального предмета «Фізична культура», – один із головних шляхів покращення якості уроку фізичної культури [7].

Як відмічають фахівці, сучасний урок фізичної культури має ряд недоліків. Це – слабе використання можливостей оволодіння інтелектуальним комплексом, недостатня націленість і створення умов для перетворення навчального процесу у процес фізичного самовдосконалення слабо виражений аспект навчальних занять для створення умов, для



розкриття і розвитку фізичних, духовних і моральних якостей дитини, недостатня ефективність вирішення оздоровчих занять уроку; низький рівень впровадження сучасних методів виховання і навчання [5].

Останнім часом проводиться значна кількість наукових досліджень для вдосконалення проведення уроку фізичної культури. Особливо це стосується ефективності використання різних засобів фізичного виховання з урахуванням інтересів і мотивів різних вікових груп школярів [4; 8; 9; 10]. Значна увага приділяється дослідженням розвитку рухових якостей і регламентації фізичних навантажень на уроках [4; 7].

На сучасному етапі до освіти в загальноосвітніх навчальних закладах ставляться вимоги, як до цілісного комплексу, що сприяє формуванню соціального адаптованої особливості, яка спроможна бути загребуваною, конкурентоспроможною та активною у подальшому житті. Вирішення цієї проблеми можливо за умови високого рівня здоров'я підростаючого покоління, що потребує створення здоров'язбережувальної освітньої технології у умовах загальноосвітніх навчальних закладах, тому що формування фізичного здоров'я здійснюється у шкільному віці.

Побудова сучасного уроку – це складний процес, який вимагає від учителя творчого мислення, вміння спрямовувати свої зусилля на впровадження інновацій для підвищення якості навчального процесу [2].

Тому визначення організаційно-методичних аспектів сучасного уроку фізичної культури є важливою умовою забезпечення високого рівня навчального-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі.

Роботу виконано згідно з держбюджетною темою на 2016-17 рр. «Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у

фізичному виховання різних груп населення» (№ державної реєстрації 0116U003476)

**Мета дослідження** – визначити організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури для вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

**Обговорення результатів дослідження.** Згідно з державною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів основною метою предмета «Фізична культура» є набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереження й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей і моральних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Реалізація мети та завдань фізичного виховання згідно базової програми здійснюється протягом уроку фізичної культури – як основної форми фізичного виховання школярів.

Побудова сучасного уроку – це багатогранний процес, який потребує від учителя знань передового досвіду і вміння використовувати їх на практиці. Особливу увагу необхідно звернути на оволодіння вчителя вмінням і навичками щодо запровадження інновацій у фізичному вихованні, які значно покращують якість навчально-виховного процесу.

У практичній діяльності вчителя фізичної культури важливе значення має успішність реалізації вимог до сучасного уроку фізичної культури, до яких віднесено:

**1. Забезпечення диференційованого підходу до учнів із урахуванням: стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі.**

У процесі уроку фізичної культури вчитель повинен чіт-

ко розподілити дітей за станом здоров'я на: основну, підготовчу та спеціальну медичну групи. Це дає можливість диференціювати об'єм та інтенсивність фізичних навантажень. Для спеціальної медичної групи підбір вправ здійснюється з урахуванням специфіки і характеру захворювань учнів. Важливе значення має врахування мотиваційних пріоритетів дівчат і хлопців, що дає можливість підбирати вправи, які підвищують їх інтерес до уроку.

Диференційований підхід також здійснюється в процесі контролю фізичної підготовленості школярів. Круцевич Т.Ю.[3] рекомендує використовувати індекси фізичної підготовленості, які розроблені з врахуванням морфофункціональних показників школярів.

**2. Забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із забезпеченням інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків.**

Сучасна методична наука вимагає пошуку нових шляхів для удосконалення навчального процесу. Учитель фізичної культури повинен постійно перебувати у пошуку, експериментувати, щоб досягти важливої мети – навчити учнів із задоволенням вивчати матеріал і практично застосовувати його в реальному житті. Одним зі способів досягнення цієї мети є використання інтерактивних методів на уроках фізичної культури.

До психолого-педагогічних умов організації навчально-виховного процесу з використанням інтерактивних методів віднесено:

- відповідність навчально-виховного процесу функціональним і психологічним можливостям і віковим особливостям дітей;
- особистісно-орієнтована взаємодія дітей і вчителя;
- кожна дитина повинна мати можливість самостійно обирати партнера та діяльність;
- орієнтація педагогічної оцін-



ки на відносні показники дитячої успішності (порівняння сьогоденних досягнень дитини з її власними минулими досягненнями);

- створення освітнього клімату в групі, який би створював емоційно-ціннісний, пізнавальний, естетичний розвиток і забезпечення відповідності цього клімату індивідуальним особливостям дитини;

- формування провідної діяльності як важливого чинника розвитку школяра;

- використання гри в організації навчальної діяльності; збалансованість репродуктивної та дослідницької творчої діяльності, колективної та самостійної активності.

Особливість інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес здійснюється за умови постійної, активної взаємодії всіх його членів. Аналізуючи свої дії та дії партнерів, учасники навчального процесу змінюють свою модель поведінки, більш усвідомлено засвоюють знання та вміння, тому є сенс говорити про інтерактивні методи не тільки як засіб покращення навчання, але й як засіб посилення виховних впливів.

Програма реалізації міжпредметних зв'язків включала розробку ігор, естафет із використанням матеріалу загальноосвітніх предметів математики, мови, малювання, ОБЖ та інших, втілення сюжетних уроків фізичної культури, на яких учні ознайомлюються із довкіллям, набувають життєво необхідних навичок, навчаються вирішувати ситуаційні та творчі завдання.

Велике значення має для дітей включення в урок ігор, які відкривають нові значення для дітей, дають можливість дитині пізнати нові сфери діяльності людини.

При проведенні ігор та естафет, які спрямовані на формування міжпредметних зв'язків, вчитель повинен використовувати як методичні, так і організаційні

прийоми, які сприяють підвищенню ефективності уроку. Так, для підтримки зацікавленості до уроку викладач може використовувати комплекс різних стимулів: створення педагогічних і проблемних ситуацій, формування припущень для самостійних і творчих дій дитини.

У пошуках інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури з дітьми шкільного віку необхідно намагатися розкривати інтереси самої особистості дитини, необхідно допомогти їй як індивідууму розкрити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану, дати можливість кожній дитині самовиразитися, бути поміченою, визнаною.

Наші дослідження показують дуже низький рівень реалізації міжпредметних зв'язків на уроках фізичної культури.

Проведено 121 спостереження уроків фізичної культури, які свідчать, що 68% уроків – нульовий рівень, 20% мають – низький рівень, 10% – середній, 2% – високий.

### **3. Формування в учнів умінь і навиків до самостійних занять фізичними вправами.**

Процес формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами потребує вирішення таких завдань.

1. Створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в цих знаннях.

2. Вміння здійснювати оцінку вихідного фізичного стану для вибору ефективних засобів фізичного виховання.

3. Формування усвідомленого ставлення до систематичних занять фізичними вправами.

4. Здійснення самоконтролю в процесі самостійних занять.

На уроках фізичної культури необхідно надати школярам знання, необхідні для самостійного виконання конкретних фізичних вправ. Практичне значення ма-

ють диференційовані навчальні завдання з урахуванням мотиваційних пріоритетів до занять фізичною культурою і спортом, фізичного стану, вікових особливостей, матеріально-технічних умов організації самостійних занять.

Завдання вчителя полягає у тому, щоб зробити активну самостійну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям тих, хто займається. Необхідно зробити акценти на елементах, які сприяють формуванню у школярів необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення.

### **4. Забезпечення освітньої, виховної оздоровчої розвивальної та інструктивної спрямованості здійснюється шляхом комплексного підходу до вирішення завдань уроку:**

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;

- збереження та зміцнення здоров'я школярів; формування загальних уявлень про: фізичну культуру, її значення в житті людини, у збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку;

- історію та сьогодення Олімпійських ігор та олімпійського руху;

- забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості;

- формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведен-



ня активного відпочинку;

- реалізація комунікативної функції фізичного виховання; формування морально-вольових якостей і позитивного ставлення до навколишньої дійсності.

### **5. Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку.**

Для вирішення завдань оздоровчої спрямованості необхідна організація раціонального рухового режиму, що буде сприяти розширенню функціональних можливостей організму. Раціональне планування оптимальних рухових режимів на уроках передбачає врахування рівня фізичного стану дітей, що передбачає диференційований підхід до планування фізичних навантажень, типу уроку, особливостей змісту навчального матеріалу.

Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних вимог до них.

Уроки фізичної культури проводяться як на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, так і в спортивних приміщеннях з обов'язковим установленим санітарно-гігієнічним вимог і заходів щодо запобігання травматизму. Спортивний одяг і взуття мають відповідати вимогам і правилам видів спорту, елементи яких вивчаються на уроках.

Аналіз організації навчально-виховного процесу свідчить про необхідність створення освітнього середовища, яке сприяє емоційно-цілісному, пізнавальному, естетичного розвитку, та забезпечення відповідності цього середовища індивідуальним особливостям дитини.

### **6. Врахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами.**

Важливе значення в практиці фізичного виховання відводиться мотиваційному чиннику. Знання мотиваційних пріоритетів школярів різних вікових груп дає реаль-

ну можливість вчителю включати в урок різні види фізкультурної діяльності, засоби фізичного виховання, які виникають у дітей інтерес.

Завдання уроку фізичної культури полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою до процесу фізичного самовдосконалення.

Важливе значення має дотримання дидактичних вимог до сучасного уроку:

- чітке формулювання освітніх завдань у цілому та його складових, їх зв'язок із розвивальними, оздоровчими та виховними завданнями;

- визначення оптимального змісту уроку відповідно до вимог навчальної програми та мети уроку, з урахуванням рівня підготовки й підготовленості учнів;

- прогнозування рівня засвоєння учнями знань, сформованості вмій і навичок як на уроці, так і на окремих його етапах;

- вибір найбільш раціональних методів, прийомів і засобів навчання, стимулювання й контроль оптимального впливу їх на кожному етапі уроку, забезпечення пізнавальної активності сполученням різних форм колективної та індивідуальної роботи на уроці й максимальної самостійності в навчанні учнів;

- дотримання на уроці дидактичних принципів;

- створення умов для успішного навчання учнів.

**Висновки:** 1. Фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток моральних, фізичних та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Головним напрямком упровадження фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є вдосконалення сучасних підходів до проведення уроку фізичної культури.

2. До вимог сучасного уроку

фізичної культури віднесено:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів із урахуванням стану здоров'я рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із забезпеченням інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків;

- формування в учнів умінь і навчальних самостійних занять фізичними вправами;

- забезпечення освітньої, виховної оздоровчої розвивальної та інструктивної спрямованості здійснюється шляхом комплексного підходу до вирішення завдань уроку;

- урахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами;

- дидактичні вимоги сучасного уроку.

3. Реалізація вимог до сучасного уроку фізичної культури буде сприяти підвищенню якості навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

### **Література**

1. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навч. посібник [Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г.]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2015. – 108 с.
2. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н.В. Москаленко. – 3-е вид., перероб. та допов.– Дніпропетровськ : Інновація, 2014. – 344 с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробійов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр. : с. 221 – 223.
4. Кушнерчук І.І. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури в 5-х класах як засобу різнобічного



- розвитку учнів: автореф. ... наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту (спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / І.І. Кушнерчук. – Івано-Франківськ – 2012. – 21 с. (Науковий керівник – М.В. Вовк).
5. Лукьяненко В.П. Современный урок физической культуры: // Физическая культура, образование, тренировка. – 1999. – № 2. – С. 23-24.
6. Прозар М.В. Педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4-5 класів засобами спортивних ігор: автореф. ... наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту (спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / М.В. Прозар. – Івано-Франківськ – 2012. – 20 с. (Науковий керівник – Г.А. Єдинак).
7. Сороколіт Н.С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми: автореф. ... наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту (спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / Н.С. Сороколіт. – Львів – 2015. – 19 с. (Науковий керівник – О.І. Шиян).
8. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціального організованої рухової активності старшокласників: автореф. ...наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту (спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / Є.О. Федоренко. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с. (Науковий керівник – Т.Ю.Круцевич).
9. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу): автореф. ... наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту (спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / У.С.Шевців. – Львів – 2009. – 18 с. (Науковий керівник – О.М.Жаданова).
10. Шиян О.В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку: автореф. ... наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту (спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / О.В. Шиян. – Київ – 2004. – 20 с.

