Частина 2

*Допущено Міністерством освіти і науки України як підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту*

Зміст

[ПЕРЕДМОВА 5](#_Toc404112143)

[Розділ 1 8](#_Toc404112144)

[УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ 8](#_Toc404112145)

[1. Характерні риси, зміст і побудова уроку 10](#_Toc404112146)

[1.1 Риси уроку 10](#_Toc404112147)

[1.2 Зміст уроку 11](#_Toc404112148)

[1.3 Структура уроку 12](#_Toc404112149)

[2. Визначення завдань уроку 16](#_Toc404112150)

[2.1 Освітні завдання 17](#_Toc404112151)

[2.2 Оздоровчі завдання 19](#_Toc404112152)

[2.3 Виховні завдання 21](#_Toc404112153)

[2.4 Донесення завдань уроку до свідомості учнів 24](#_Toc404112154)

[3. Організація діяльності учнів на уроці 25](#_Toc404112155)

[4. Підготовка до уроку 29](#_Toc404112156)

[5. Проведення уроку 31](#_Toc404112157)

[5.1 Проведення підготовчої частини уроку 32](#_Toc404112158)

[5.2 Проведення основної частини уроку 35](#_Toc404112159)

[5.3 Заключна частина уроку 38](#_Toc404112160)

[6. Дозування навантаження 41](#_Toc404112161)

[6.1. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження 44](#_Toc404112162)

[7. Оцінка діяльності учнів на уроках 48](#_Toc404112163)

[8. Різновиди шкільних уроків фізичної культури 54](#_Toc404112164)

[9. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров’я 57](#_Toc404112165)

[10. Загальні вимоги до уроку 63](#_Toc404112166)

[11. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності 67](#_Toc404112167)

[Р о з д і л 2 77](#_Toc404112168)

[ПІДГОТОВКА УЧНІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ 77](#_Toc404112169)

[1. Виховання інтересу до занять 77](#_Toc404112170)

[2. Озброєння школярів знаннями, формування переконань 80](#_Toc404112171)

[3. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно 84](#_Toc404112172)

[4. Залучення учнів до самостійних занять 88](#_Toc404112173)

[Розділ З 95](#_Toc404112174)

[ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ 95](#_Toc404112175)

[1. Загальна характеристика позаурочних занять 95](#_Toc404112176)

[2. Гімнастика перед заняттями 96](#_Toc404112177)

[3. Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи 97](#_Toc404112178)

[4. Години здоров’я 98](#_Toc404112179)

[5. Спортивна година у групах подовженого дня 100](#_Toc404112180)

[Р о з д і л 4 105](#_Toc404112181)

[ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ 105](#_Toc404112182)

[1. Некласифікаційні змагання школярів 105](#_Toc404112183)

[2. Фізкультурно-художні свята 109](#_Toc404112184)

[3. Спортивно-художні вечори 113](#_Toc404112185)

[4. Дні здоров’я 114](#_Toc404112186)

[5. Заключення 117](#_Toc404112187)

[Розділ 5 120](#_Toc404112188)

[ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЗА ШКОЛОЮ 120](#_Toc404112189)

[1. Фізичне виховання за місцем проживання 120](#_Toc404112190)

[2. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей 122](#_Toc404112191)

[3. Роль сім’ї у фізичному вихованні дітей 124](#_Toc404112192)

[4. Індивідуальні самостійні заняття 128](#_Toc404112193)

[5. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів 131](#_Toc404112194)

[Розділ 6 140](#_Toc404112195)

[ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ 140](#_Toc404112196)

[1. Технологія планування та його функції 140](#_Toc404112197)

[1.1 Технологія планування 141](#_Toc404112198)

[1.2 Підготовка до планування 143](#_Toc404112199)

[2. Документи планування 146](#_Toc404112200)

[2.1 Державні документи планування: 146](#_Toc404112201)

[2.2 Документи планування, що складаються вчителем 148](#_Toc404112202)

[3. Контроль навчального процесу 159](#_Toc404112203)

[3.1 Педагогічний контроль 160](#_Toc404112204)

[3.2 Фізкультурний самоконтроль 161](#_Toc404112205)

[3.3 Часові параметри контролю 162](#_Toc404112206)

[Розділ 7 168](#_Toc404112207)

[УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ — ОРГАНІЗАТОР РОЗУМНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 168](#_Toc404112208)

[1. Учитель і учні як суб’єкти процесу фізичного виховання 168](#_Toc404112209)

[2. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя 172](#_Toc404112210)

[2.1 Педагогічні функції вчителя 172](#_Toc404112211)

[2.2 Педагогічні вміння 174](#_Toc404112212)

[2.3 Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя 177](#_Toc404112213)

[3. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів 180](#_Toc404112214)

[4. Підготовка фізкультурного активу 181](#_Toc404112215)

[5. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі 184](#_Toc404112216)

[6. Роль педагогічного колективу у розв’язанні завдань фізичного виховання учнів 186](#_Toc404112217)

[7. Деякі особливості роботи вчителя сільської школи 188](#_Toc404112218)

[8. Учитель фізичної культури як дослідник 192](#_Toc404112219)

[8.1 Педагогічний експеримент 193](#_Toc404112220)

[8.2 Педагогічне спостереження та способи його ведення 194](#_Toc404112221)

[8.3 Контрольні випробування 196](#_Toc404112222)

[8.4 Аналіз документальних матеріалів та опитування 197](#_Toc404112223)

[ПІСЛЯМОВА 200](#_Toc404112224)

# ПЕРЕДМОВА

Сьогодення поставило перед вітчизняною спортивною наукою завдання — всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури в період розбудови незалежної держави і на цьому ґрунті розробити науковий проект реформування національної системи фізичного виховання. Для визначення можливих напрямів її реформування необхідно зверну­тись у далеке і недавнє минуле становлення і розвитку фізичного виховання.

Які достоїнства української народної педагогіки загалом і фізичного вихо­вання зокрема та які вади і переваги радянської системи фізичного вихован­ня? Чому такою актуальною є потреба її оновлення?

Відповідаючи на поставлені запитання, треба визнати, що, по-перше, традиційна система фізичного виховання будувалась за принципом домінантності зовнішнього впливу, переважно вербального. При цьому власне людсь­ка сутність з її особистими нахилами, спрямованістю та запитами залишається практично нереалізованою. По-друге, головним фактором за­охочення дітей у традиційному шкільному фізичному вихованні виступає зовнішня, соціальна мотивація (оцінка, вступ до вузу, соціальні перспективи тощо). По-третє, традиційна організація занять не враховує особливос­тей емоційної сфери учнів, не стимулює самопізнання і самовиховання.

Внутрішню, пізнавальну мотивацію, що характеризується зацікавленіс­тю в самому процесі навчання і прагненням до самопізнання, відкриття щоразу нових таємниць зовнішнього та внутрішнього світу, радянська сис­тема не стимулювала. До слова, упродовж історії людства пізнавальна мотивація підтримувалася з покоління в покоління завдяки збереженню та розвитку природної зацікавленості молоді. Вирішальну роль у цьому процесі відігравали ідеали нації, уявлення про людську досконалість і шляхи набли­ження до неї. Важливе місце тут також займали народні звичаї, казки, ле­генди, історичні постаті відомих героїв і мислителів.

Сумним наслідком впливу зовнішніх установок без урахування характеру, індивідуальних особливостей дітей (коли у практичному шкільному житті “відмінною ” Поведінкою відзначалися переважно ті учні, які не висловлюва­ли власного ставлення до цього життя чи автоматично сприймали загальні погляди) слід визнати відсутність власних позицій, нездатність учнів взяти на себе відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості, свої вчин­ки і зміст власного, дуже часто нездорового, способу життя. Зовнішнє залишиться зовнішнім, якщо не торкається глибин людської душі. Саме зовнішність впливу залишає іноді учнів внутрішньо пасивними.

Конкретизуючи завдання виховання, В. Бєхтєрєв вважав, що воно має формувати особистість ініціативну, із критичним ставленням до навко­лишнього світу, сильну духом і тілом. Оригінальний погляд на виховання висловив Г. Сковорода. На його думку, завданням виховного процесу є на­родити, зберегти здоров’я та навчити вдячності, що в сукупності допо­магає людині бути щасливою.

Відомий італійський педагог Марія Монтесорі (1870-1952) метою педа­гогічного процесу, самовиховання і самоосвіти вважала вільний розвиток дитини. Вона дійшла висновку, що догматична, авторитарна педагогічна система гальмує розвиток дітей.

Отже, головним завданням у процесі реформування шкільного фізичного виховання на сучасному етапі є створення в навчальних закладах адекватних умов, які сприяли б активізації вищих потреб особистості школярів. Річ у тому, що потреба в постійному самовдосконаленні є природною, і зовнішні уста­новки можуть віддзеркалити цю потребу вглиб душі. Новий підхід до процесу фізичного виховання повинен відрізнятися своєю спрямованістю на кожного учня зокрема, враховувати його природні нахили та особливості.

Дослідження систем освіти демократичних держав показали, що до головних засад їх освітньої політики належить спрямованість навчання і виховання на індивідуальний розвиток особистості, задоволення її потреб та інтересів, зміцнення фізичного і морального здоров 'я. Ця засада сто­сується всіх учасників освітньої діяльності, учнів, їхніх батьків, учителів. Вони мають право на вибір установ освіти, варіантів змісту, форм і ме­тодів навчання.

Ця книжка, як і попередня, не містить готових педагогічних рішень. Методика трактується нами не як раз і назавжди даний шаблон, а як твор­чий спосіб викладання, за якого заохочується ініціатива вчителя й учнів. Пропонуючи книжку викладачам ВЗО, вчителям шкіл і студентам педагогіч­них навчальних закладів, автор вірить, що вона допоможе фахівцям самовиз­начитись у різнобарвній палітрі методів професійної діяльності і, відповідно, сформувати особисте ставлення до цієї важливої і нелегкої справи.

Водночас автор із вдячністю прийме зауваження і поради щодо змісту підручника і шляхів його подальшого вдосконалення.

УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

# Розділ 1

# УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства фізичне виховання дітей і молоді організовується суспільством у рамках соціальної про­грами з метою підготовки підростаючих поколінь до майбутньої творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними ду­ховними і матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі.

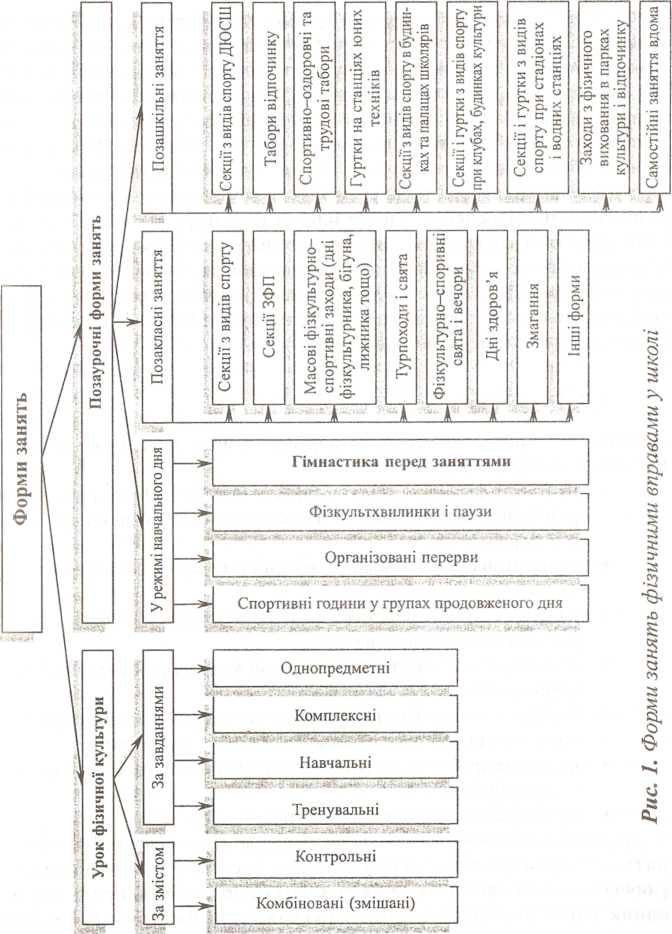
Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять (рис. 1), на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педаго­гічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішена завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання шко­лярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; соціалізо­вана підготовка тощо.

Так, наприклад, процес навчання може бути подано в урочних заняттях, а вдосконалення фізичних якостей — у позаурочних, де вибір навчального ма­теріалу буде визначатися завданнями підвищення функціональних можливостей учнів. Ця обставина свідчить про значення кожної форми занять у педагогічному процесі з фізичного виховання і вимагає їх чіткості, взаємоузгодженості та супідрядності під час вирішення завдань фізичного виховання. Вилучення будь-якої форми занять із організованої структури процесу фізичного вихо­вання суттєво знижує його ефективність і, як наслідок, унеможливлює досягнення бажаного педагогічного результату.

Рис. 1. Форми занять фізичними вправами у школі



## Характерні риси, зміст і побудова уроку

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах за­гальноосвітньої і професійної школи. В умовах, коли освіта стає все більш професійно орієнтованою, фізична культура належить до обов’язкових пред­метів поряд із рідною мовою і літературою, природознавством, математикою, історією України. Зміст предмета регламентується програмою, практична реалізація якої здійснюється на уроках фізичної культури. Відвідування уроків є обов’язковим для всіх учнів школи. Залежно від стану здоров’я піс­ля проведення щорічного поглибленого медичного огляду лікар розподіляє учнів на медичні (основну і спеціальну медичну) групи для занять фізич­ною культурою на підставі “Положення про лікарсько-фізкультурну службу”, затвердженого наказом міністра охорони здоров’я України від 31 грудня 1992 року за № 2111. До основної групи входять практично здорові діти, а ті, що мають відхилення у стані здоров’я, належать до спеціальної медичної групи і навчаються за спеціальною програмою.

### Риси уроку

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізич­ного виховання, є те, що:

* на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв’язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує само­стійну роботу учнів;
* уроки визначають основний зміст інших форм фізичного вихован­ня школярів;
* на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
* керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;
* діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго до­зується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
* на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна віко­ва однорідність;
* уроки зумовлені розкладом занять.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми за­нять і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання у школі-підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, форму­вання в них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров’я і підтримувати належний рівень фізич­ної підготовки протягом усього життя.

Це вимагає такої побудови навчального процесу, коли учні під керівництвом педагога опановують систему знань і способи діяльності, виховуються та розвиваються.

Отже, урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системо утворюючий фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби і методи навчання, а з іншого — урок об’єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання школярів.

Досягненню високої ефективності кожного заняття сприяє глибоке знан­ня вчителем теорії і методики уроку. Творче осмислення теорії та існуючої практики фізичного виховання дасть змогу вчителеві використати все багат­ство фізичних вправ, широке коло методів навчання і виховання, прогресивні форми організації занять відповідно до конкретних умов, завдань і реальних рухових можливостей учнів.

Віддаючи належне засновникам української національної методики фізи­чного виховання, звертаємо увагу читача на те, що вже на початку XX ст. вчитель фізичної культури Коломийської гімназії Петро Франко у статті “Фі­зичне виховання в народних школах першого ступеня ” [1] чітко визначив завдання фізичного виховання та умови їх досягнення, що свідчить про існу­вання цілісної системи впливу на учнів.

Крім запобігання негативного впливу сидячого способу життя на розви­ток організму, заняття фізичними вправами, на думку П. Франка, повинні сприяти розв’язанню таких завдань:

* вирощувати здорову, всебічно розвинуту молодь, навчати її долати лінивість душі і тіла;
* виробляти в юнаків і дівчат життєво важливі рухові навички та вміння;
* виховувати сміливість, силу волі, витривалість, дисциплінованість і солідарність;
* сприяти формуванню веселої вдачі, погідності духу;
* розвивати любов до рідного краю, природи;
* відвернути молодь від шкідливих звичок і спрямувати до доціль­них (залежно від віку та статі) занять за інтересами. При цьому треба широко використовувати традиції, звичаї українського наро­ду як загальнонаціональні, так і місцеві.

Для проведення занять школи пристосовували приміщення (зали із лава­ми, подвір’я), береги річок, лісосмуги тощо. Для практичних занять учні повинні були самі виготовляти для себе булави, палиці, рукавиці для боксу, ходулі, “крокові” пояси для плавання, скакалки, приладдя для стрибків у ви­соту, жердки, м’ячі та. ін. Висувались певні вимоги до спортивної форми. Для хлопчиків і дівчаток вона складалася зі штанців та сорочок із короткими рукавами, які могли мати вишиті лямівки. Заняття проводилися босоніж.

Були певні вимоги й до результатів, досягнутих учнями. Проби на пласто­ву відзнаку фізичної вправності в бігу, стрибках, метаннях та плаванні мало чим відрізнялися від сучасних контрольних нормативів шкільної програми, а в деяких вправах — і перевищували їх. Наприклад, дистанцію 60 м пересі­ченою місцевістю учні тринадцяти років повинні були подолати за 12 с.

Організація такого процесу навчання в минулому зумовлю: необхідність висунення певних вимог і до сучасного уроку.

### Зміст уроку

Зміст уроків фізичної культури — не тільки набір фізичних вправ, як це часто трактується. Школярам треба прищепити гігієнічні навички, навчи­ти їх раціонально будувати режим праці і відпочинку, вільно ходити, правильно дихати, загартовуватись і багато іншого, що стосується здо­рового способу життя. Про важливість такої позиції свідчить-ой факт, що деякі вчителі шкіл та наукові працівники пропонують запропонувати в школі третій, теоретичний урок фізичної культури. Змістом таких умов може бути навчальний матеріал із фізіології, педагогічного контролю, спортивної медицини, психології, гігієни. Тоді, на думку спеціалістів, школярі отриму­ватимуть глибокі знання щодо правил загартування, шкідливості паління, вживання алкоголю і наркотиків тощо. Тобто це повинні бути уроки пізнання людини, її можливостей, шляхів удосконалення. Віддаючи належне авторам цієї ідеї, думаємо, що ці питання сьогодні можна розв’язувати за рахунок оптимізації між предметних зв’язків та методики самих уроків фізичної куль­тури, а також інших форм фізичного виховання молоді.

Головним для досягнення бажаного результату в змісті уроку: виконання учнями запланованих вправ і пов’язана з цим всебічна навчальна праця учнів, яка включає такі дії:

* інтелектуальні, що проявляються у спостережень, слуханні, сприйнятті та осмисленій одержаної інформації, запам’ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань а проекту­ванні власних дій;
* рухові, які полягають у виконанні спроектованих Дій, розучу­ванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ, у сприят­ливих і несприятливих умовах, спрямованому розвитку фізич­них якостей;
* контрольно-оцінюючі дії, що передбачають організації самокон­тролю і самооцінки, виявлення й усунення помилок,(обговорення питань, які виникають у процесі навчання, з учителем і то­варишами, регулювання емоційних проявів.

Від цих елементів діяльності учнів залежить кінцевий результат уро­ку. Отже, вони є провідними у змісті занять.

Проте конкретні дії учнів і класу загалом є наслідком певної діяль­ності вчителя. Йдеться про висунення завдань на певний урок, визначення напрямків їх розв’язання і створення умов для виконання.

є навантаження, управляє поведінкою, налагоджує стосунки між дітьми тощо. Уся ця діяльність педагога, що визначає і спрямовує дії учнів, має величезне значення.

Результатом діяльності дітей, спрямованої вчителем, є зміни у фізичному і психічному стані учнів, у їхніх знаннях, уміннях, навичках і поведінці. Ці внутрішні процеси і зміни, викликані організованим виконанням фі­зичних вправ та інших видів діяльності, становлять ще одну сторону уроку фізичної культури, його змісту.

Отже, зміст уроку фізичної культури — складне явище. Це певний набір фізичних вправ і пов’язаних із ними знань, діяльність учнів і робота вчителя, а також результати — наслідок цієї роботи.

Зміст уроку планує вчитель, але педагог не може завчасно передба­чити всі деталі, ситуації та умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють зміст уроку: спроектований і реальний (гой, що склався у про­цесі його проведення. Зміст реального уроку не збігається повністю і окресленим заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована педа­гогом до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть йому змогу завжди приймати правильні рішення в його ході, реагуючи на реальні ситуації, стан учнів і умови проведення уроку.

### Структура уроку

У процесі побудови уроку вчитель проектує елементи його змісту. Осно­вою для проектування є біологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність, а отже, логіка розгортання навчально-виховного процесу зумовлюється біологічною працездатністю.

Як відомо, існують чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасо­вої втрати працездатності. Це зумовлює і відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

* послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
* поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної пра­цездатності;
* розв’язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоров­чих і виховних завдань;
* забезпечення оптимального після робочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

Згідно з цією логікою, урок умовно поділяють на три частини: ***підго­товчу*** (припадає на перші дві зони працездатності), ***основну*** (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), ***заключну*** (покликану забезпе­чити перехід учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і випливати з попередньої. Бажано, щоби пе­реходи від однієї частини до іншої були м’якими і непомітними.

Розв’язуючи окремі (специфічні) завдання, кожна частина служить най­ефективнішому досягненню кінцевого результату уроку. Тому час, що витрачається на окремі частини та їхній конкретний зміст, вельми мінливий, бо залежить від безлічі факторів: завдань заняття, специфіки вправ, конкрет­ного стану учнів на певному уроці, їхніх особливостей, зовнішніх умов тощо.

Зазначені риси є характерними для структури всіх основних форм занять із фізичного виховання. їхня структурна спільність — не у формальному по­ділі на стандартну кількість частин, а в необхідності дотримуватися під час побудови занять загальних закономірностей їхнього розвитку, які не дозволя­ють у будь-якій частині робити те, що не відповідає її ролі та місцю в загальній структурі заняття і зобов’язує будувати урок у певній послідовності. Тільки в такому аспекті градація частин заняття набуває не формального, а конструк­тивного сенсу, що складає перший етап побудови уроку.

Другий етап побудови уроку полягає у визначенні фізичних вправ та їхньої послідовності, що дасть змогу найкраще розв’язати загальні й окремі (спе­цифічні) завдання.

Ефективність певних фізичних вправ у вирішенні конкретних завдань фізичного виховання не викликає сумнівів. Необхідність визначення певної послідовності вправ викликана відомим явищем “післядії”. Учитель пови­нен прагнути досягнення позитивного впливу попередньо виконаних вправ — для успіху наступних. Наприклад, опанування складнокоординаційних вправ буде більш успішним на початку уроку. Під час вдосконалення їх можна ви­конувати і в кінці уроку. Вправи на розвиток швидкості дають низький ефект після роботи на витривалість. Небажано на одному уроці поєднувати вправи, що можуть викликати негативні переноси.

Особливо уважно слід добирати загальнорозвиваючі вправи. їх цілеспря­мований добір сприяє формуванню постави, розвиткові певних груп м’язів, вихованню школи рухів, підготовці до засвоєння складних рухових дій, перед­бачених планом уроку. Безсистемне використання загальнорозвиваючих вправ у молодшому шкільному віці призводить до того, що втрачаються сприятливі можливості для розвитку й удосконалення рухового апарату. Своєчасно не розвинені здібності стають перепоною до вироблення у майбутньому більш складних життєво важливих умінь і навичок.

Вирішальним третім етапом побудови уроку є визначення взаємопов’я- кшої послідовності дій педагога й учня під час розв’язання кожного педагогічного завдання, застосування вправ, методів і методичних прийомів, що використовуються у процесі уроку. Йдетьсадакож про формування під­груп, висунення завдань, порядок зміни місць занять та інші допоміжні дії, використані на уроці.

Отже, головне призначення уроку фізичної культури — забезпечити уч­ням сприятливі умови для успішного засвоєння навчальної програми. При цьому уроки є лише формою організації навчальної діяльності вчителя та учнів, у рамках якої здійснюється їх взаємопогоджена діяльність, спрямова- і іа на оволодіння знаннями, вміннями і навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів.

Безпосереднє педагогічне керівництво навчальною роботою здійснюється з допомогою методики. Під методикою уроку слід розуміти багатокомпонент­ну впорядковану систему управління навчально-виховним процесом, що включає зміст, засоби, методи і методичні прийоми навчання та форми органі- іації навчальної і виховної діяльності дітей.

Методику можна розглядати як систему управління процесом засвоєння учнями навчальної програми; як педагогічний інструмент, за допомогою якого вчитель організовує навчальну діяльність дітей, спрямовану на засвоєння програмового матеріалу.

Отже, методика навчання на уроці полягає в управлінні процесом засво- < пня навчального матеріалу, в такому впливі на навчально-виховний процес, який відповідає поставленій меті і завданням та приводить до його поліп­шення і розвитку. При цьому пам’ятаймо, що управляти — це не придушувати, не нав’язувати процесові плинність, яка суперечить його природі, а обов’яз­ково враховувати цю природу, погоджувати способи впливу на процес із його специфічним змістом та логікою функціонування й розвитку.

Будь-яка система управління включає загальні (незалежні від сфери діяль­ності) та специфічні (враховуючи особливості кожного виду діяльності) компоненти.

Проте наявність усіх компонентів сама по собі ще не утворює систему управління. Компоненти утворюють систему лише за наявності зв’язків між ними та взаємодії. Завдяки цим зв’язкам установлюється взаємозалежність компонентів, яка виражається в тому, що зміни в одному з них викликають зрушення в усіх інших і в системі загалом.

Враховуючи загальні положення теорії управління і специфічні особли­вості фізичного виховання, методика навчання як система управління процесом засвоєння учнями навчальної програми включає, як обов’язкові, такі компоненти:

* мету і завдання навчання;
* мотивацію навчальної діяльності;
* тематичне планування;
* засоби і методи навчання;
* організацію навчальної роботи;
* керівництво навчальним процесом;
* безпечне матеріально-технічне забезпечення;
* контроль ходу навчального процесу.

***Контрольні питання***

1. Чому урок фізичної культури є основною формою занять у школі?
2. На які медичні групи поділяються учні і за якою програмою вони навча­ються на уроках?
3. Як слід розуміти керівну роль учителя на уроці з позиції педагогіки співпраці?
4. З яких елементів складається діяльність учнів на уроці?
5. Як учитель спрямовує роботу учнів на уроці?
6. Чи порушує цілісність уроку його поділ на частини?
7. Яке значення має добір вправ для підготовчої частини уроку?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Проаналізуйте, чи було на відвіданих вами уроках створено сприят­ливі умови для формування в учнів потреби й уміння регулярно за­йматись фізичними вправами.
2. Дайте оцінку результатові діяльності учнів і вчителя на відвіданому вами уроці (серії уроків).
3. Покажіть схематично відповідність частин уроку зонам працездатності.
4. Підберіть декілька фізичних вправ для розв’язання конкретного зав­дання і визначте їхню ефективність залежно від певних обставин (вік, підготовленість, структура вправи тощо). Тут можуть бути вправи для засвоєння техніки і для виховання фізичних якостей.
5. Самостійно сформулюйте конкретне педагогічне завдання та з’ясуйте взаємодію вчителя й учня у процесі його вирішення.
6. Дайте оцінку ефективності побудови відвіданого вами уроку.

## Визначення завдань уроку

Із кожного уроку учні повинні виносити нові знання й уміння, повинні бачити, що у процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдоско­налюється їх розвиток. При цьому кожен учень повинен мати особистий рекорд і кожного слід до нього підвести. Учителю необхідно чітко визна­чити кінцеву мету спільної роботи з учнями на весь час навчання у школі, на рік, чверть, серію уроків, тобто уявити результат діяльності на різні пе­ріоди часу. Висунення мети спрямовує і регулює діяльність учня, робить її усвідомленою.

Мета фізичного виховання школярів — до закінчення шкільного курсу навчання сформувати вміння управляти життєво необхідними руховими ді­ями в різних умовах діяльності (вміння вищого порядку) та виховати потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя (стратегічна мета).

Метою кожного навчального року є опанування матеріалу, передба­ченого програмою відповідного класу (тактична мета). На серію уроків або навчальну чверть метою служить оволодіння конкретними вправа­ми: наприклад, навчитися стрибати в довжину, кидати м’ячик (оперативна мета).

Реалізується кожна з названих цілей, що випливає з більшої і є основною для формування меншої, шляхом послідовного висунення і розв’язання кон­кретних завдань на кожному уроці.

Усі завдання щодо їхнього спрямування об’єднуються в методиці фізич­ного виховання у три групи: освітні, оздоровчі, виховні.

Вирішуючи освітні завдання, учнів озброюють необхідними знаннями\*, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а та­кими способами, які ведуть до розвитку особи учня.

Розв’язання оздоровчих завдань передбачає забезпечення можливого у пев­ному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави і фізичної підготовленості, створення на заняттях найкращих умов для оздо­ровчого впливу на юнаків і дівчат.

Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив за­нять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

Однак цей поділ завдань на групи досить умовний. Проілюструємо це на такому прикладі. Виховання фізичних якостей — це оздоровчі завдання з ура­хуванням їхнього значення для формування постави та доброго функціонування всіх органів і систем людського організму. Проте, водночас, без належного роз­витку фізичних якостей неможливе опанування фізичних вправ, отже, цю роботу можна віднести і до освітніх завдань. У процесі подолання труднощів учень виховує волю, наполегливість, сміливість, що має велике значення для форму­вання моральних якостей людини. Отже, у практиці вчитель сукупно вирішує завдання навчання, оздоровлення і виховання, як це передбачено вимогами до сучасного уроку.

Ми розглядаємо ці завдання окремо з метою глибшого проникнення в суть кожного з них.

### Освітні завдання

При вирішенні освітніх завдань йдеться передусім про піднесення розвит­ку рухових здібностей учня до такого рівня, який дасть йому змогу вільно управляти власними рухами в будь-якій життєвій обстановці. Хто володіє належною кількістю вмінь, той ніколи не розгубиться, вчасно здійснить ті дії, котрі найкращим чином відповідають ситуації, що виникла. Фізично роз­винений учень зуміє швидко прийняти правильне рішення, зіткнувшись, наприклад, із водною перешкодою. Він (залежно від обставин) подолає її стрибком, переходом через імпровізований місток, убрід, за допомогою пла­вальних засобів або перепливе. Такого рівня підготовки учнів можна досягти в ході шкільного навчання, шляхом послідовного розв’язання на кожному уроці конкретних завдань (опанування окремими рухами, що об’єднуються потім у рухові дії, а ті, у свою чергу, — у рухову діяльність). Наприклад, для засвоєння стрибка в довжину на окремих уроках треба навчити дітей розбі­гатись, відштовхуватись, виконувати певні рухи в польоті, приземлятись. Паралельно учень засвоює необхідні теоретичні знання.

Кожен учитель повинен прагнути, щоб його учні оволоділи широким набором рухових умінь. Прагнення деяких учителів засвоїти вузьке коло рухових дій безперспективне, бо призводить до збіднення рухового досвіду, а отже, викликає серйозні труднощі в навчанні. Високому рівню фізичної освіти сприяє засвоєння широкого кола фізичних вправ, що об’єднуються системними зв’язками.

Виховання здатності управляти рухами тісно пов’язане з умінням оці­нювати виконувані рухи в часі, просторі і за рівнем м’язових зусиль. Точність просторових, часових і силових оцінок виробляється у дітей під час викорис­тання спеціально спрямованих рухів і отримання термінової інформації щодо попущених помилок. Спочатку доцільно навчити дітей розрізняти окремі характеристики рухів загалом, потім — рухів окремими частинами тіла з різ­ною амплітудою (руками, тулубом, ногами) і всім тілом. При цьому чергуйте рухи з великою і малою амплітудами, швидкі й повільні, з великим і малим зусиллям. Рухи, що різко відрізняються за характером, легше запам’ятовують їм, ніж подібні. Такі рухові завдання доступні вже дітям 6-7-річного віку.

Навчити дітей розрізняти основні характеристики рухів — це самостійне завдання загально рухової підготовки. Здатність оцінювати окремі характеристики рухів не залежить від рівня розвитку фізичних якостей (учень може розвинути силу, швидкість, але не виробити здатності управляти ними). Виконання завдань із заданою віддаллю, швидкістю, силою і амплітудою викликає великий інтерес в учнів, вносить елемент емоційності та різноманітності. Врешті-решт, без загальної рухової підготовки неможливе ефективне ще застосування вивченого на уроках у повсякденному житті (подолати пере­шкоду, влучити в ціль тощо).

Уміння управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухових дій дає значний приріст результатів виконання вправ (швидкості, точності, сили). Задля вдосконалення подібного вміння використовують такі прийоми:

* виконують вправи з пустотілими гирями, гантелями, палицями, м’ячами, заповненими піском, свинцевими шротами або водою, що надає їм необхідної (заданої) ваги;
* використовують з тією ж метою пластикові пляшки різної величи­ни, наповнюючи їх за потреби водою, піском;
* постійно збільшуючи і зменшуючи вагу предметів, вимагають від учнів звіту про величину застосованого обтяження;
* вправляючись у метаннях, переміщують ціль угору, вниз, вправо, вліво. При цьому учні повинні навчитись оцінювати величини переміщення;
* із тією ж метою змінюють відстань до цілі, її розміри, вид, попереч­ник і вагу предмета метання (м’ячик, граната, спис), темп метань; метають правою і лівою рукою;
* виконують перелічені прийоми, стоячи спиною до цілі;
* виконують метання із заданою траєкторією, визначаючи її та оці­нюючи ефективність;
* виконують метання серіями—від одного до десяти повторень у кожній;
* вправляючись у стрибках, змінюють темп виконання окремих стриб­ків у серії, їхню довжину, висоту тощо.

Виняткове значення у розв’язанні освітніх завдань має врахування функ­ціональної асиметрії в дітей. Спочатку доцільно засвоювати виконання нового технічного прийому в зручний бік, “зручною” кінцівкою, а потім розучити його в другий бік (другою кінцівкою). Таке “дзеркальне” виконання фізич­них вправ сприяє розвиткові координаційних здібностей. Формування симетрії рухів з самого початку навчання дає кращі результати, ніж перетво­рення асиметричних рухів у симетричні. Симетрія рухів як прояв рухової універсальності є суттєвою складовою частиною культури рухів і необхід­ним елементом фізкультурної освіти учнів (дивись розділ “Методи фізичного виховання”).

Цінний досвід у цьому плані нагромаджено у “Пласті”. Проба на пласто­ву відзнаку фізичної вправності (ПВФВ) складається з п’яти груп вправ. Дві з них виконуються в обидва боки. Пластуни стрибають на правій і лівій нозі та кидають предмети правою і лівою рукою. Результат визначається за су­мою досягнень в обидва боки, поділеною на два.

Велике прикладне значення має вміння взаємопогоджувати рухові дії. У побуті, на виробництві, в бойовій обстановці, незважаючи на використан­ня найсучаснішої техніки, роль узгодженої м’язової роботи дуже важлива. У деяких видах спорту успіх визначається цим фактором, а саме: веслуван­ня, групова акробатика, синхронне плавання тощо. Навчати погодження колективних дій можна в будь-якій частині уроку. Цьому сприятимуть спеці­альні вправи, а головне, вміла методика їх використання. Дітей треба навчати діяти в ігрових командах та естафетах, визначаючи роль капітана команди у процесі командної боротьби.

Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, спрямовують навчальну діяльність, дають змогу передбачити конкретні результати уроку. Але цього ефекту можна досягти лише за умови їх точного формулювання. Неконкретне визначення освітніх завдань призводить до порушення логіки навчального процесу, дезорієнтує учнів, не сприяє їхній активізації.

Доцільно спочатку засвоїти всі рухи, з яких складається рухова дія. На­приклад, щоб опанувати стрибок у висоту, необхідно окремо засвоїти розбіг, постановку поштовхової ноги, відштовхування і перехід через планку, при­землення. При цьому порядок вивчення окремих рухів може здійснюватися не в порядку їх виконання. Так, стрибок у висоту починають засвоювати з відштовхування і приземлення.

Важливе значення для конкретної постановки завдань має також логіка процесу навчання і його етапів (розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення). Треба мати на увазі, що на уроках ряд вправ тільки розучуєть­ся; із деякими — учні лише знайомляться, а засвоєння і закріплення їх відбувається під час самостійної роботи.

Конкретним вважаємо таке освітнє завдання, у формулюванні якого від­битий кінцевий результат даного уроку і яке дозволить кожному учневі в кінці уроку відповісти собі на питання: чого він сьогодні навчився, чи додав до знань ні ммінь такі, якими ще не володів учора. Тому при висуненні завдань на урок доцільно вживати дієслова: “навчити”, “засвоїти”, “закріпити”, “удо- і коналювати”. Найбільш конкретним є завдання “навчити”. У зв’язку з цим учитель повинен планувати на кожен урок такий обсяг матеріалу, який могли б засвоїти учні. Проте це не завжди вдається, тому вчителі використовують ікс інші формулювання (“вчити”,“вивчати далі”).

Наводимо можливі формулювання конкретних завдань уроків вивчення:

а) бігу на дистанцію:

* навчити зберігати правильну поставу під час бігу;
* навчити постановки стопи з передньої її частини;
* навчити плавно збільшувати швидкість у стартовому розгоні;
* виробляти уміння легко і вільно бігти без надмірних напружень;
* добиватися про бігання учнями коротких відтинків у заданому темпі;

б) перевороту в сторону (боком):

* дати учням можливість відчути положення стійки на руках, ноги нарізно;
* навчити переносити вагу тіла з руки на руку в стійці на руках, ноги нарізно, з допомогою партнера;
* навчити учнів виходити в стійку на руках, ноги нарізно, з поворотом;
* закріпити виконання стійки на руках, ноги нарізно з поворотом;
* навчити переходити зі стійки на руках, ноги нарізно, в стійку на ногах, руки в сторони;
* навчити перевороту в сторону загалом.

Завдання також можуть формулюватися за допомогою слів: “ознайомити" (наприклад, із правилами змагань, вимогами і нормативами) і “оцінити” (виконання окремих вправ, рівень розвитку якостей). Такі конкретні завдан­ий доцільно записувати в конспект і доводити до учнів на кожному уроці.

Визначеним завданням повинні відповідати всі методичні вирішення на уроці (засоби, методи, прийоми тощо).

### Оздоровчі завдання

Паралельно з освітніми вчитель висуває і розв’язує оздоровчі завдання.

Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконуваних на уроці фізичних вправ на організм учнів. Щодо цього велике значення має:

* правильне дозування фізичних навантажень;
* належні гігієнічні умови проведення занять;
* організація занять у природних умовах;
* загартовуючі процедури;
* дотримання вимог до форми учнів та стану обладнання.

Велику увагу під час виконання фізичних вправ слід приділяти поставі й диханню.[[1]](#footnote-1) Адже від правильного положення тіла, своєчасного вдиху і ви­диху залежить не тільки оздоровчий ефект, а й успішне засвоєння вправ.

Розв’язання оздоровчих завдань потребує особливої організації занять з учнями, віднесеними за станом здоров’я до спеціальних медичних груп, тимчасово звільнених від фізичних навантажень, і з тими, хто пропустив кіль­ка занять через хворобу. Оздоровчий ефект занять передбачає усунення травматизму, який, на жаль, іноді трапляється. Досвід показує, що викорис­тання засобів профілактики, раціональна побудова уроків дають змогу звести до мінімуму це негативне явище. Успішна реалізація заходів профілактики можлива лише за умови вивчення причин виникнення ушкоджень. Найбільш характерними причинами травм є:

* недогляди в організації занять (нераціональний розклад уроків, пе­ревантаженість спортивних споруд і под.);
* хиби в методиці проведення занять (відсутність індивідуального підходу, порушення правила поступового збільшення навантажен­ня тощо);
* погане матеріально-технічне забезпечення;
* порушення гігієнічних норм, несприятливі метеорологічні умови;
* недотримання вимог лікарського контролю;
* втома та зниження уваги учнів.

Розв’язуючи оздоровчі завдання, учнів навчають методів контролю й оцін­ки стану організму, що має велике значення для організації і самостійного використання учнями засобів фізичного виховання.

Реалізуючи оздоровчі завдання паралельно з освітніми, вчитель періодич­но акцентує на них увагу, окремо формулює і записує в конспекті. Наприклад, він може перевірити поставу, вміння дихати під час виконання вправ; на окре­мих уроках доцільно розучувати комплекси вправ для стопи, правила загартування тощо.

Оздоровча спрямованість уроків, інших форм фізичного виховання ще часто має стихійний, формальний характер, не має чітко визначеної системи. Проте вчителі-новатори мають багатий досвід, що дає змогу по-новому піді­йти до питань зміцнення здоров’я, привести в дію резерви, здатні суттєво вплинути на поліпшення здоров’я і фізичне виховання учнів загалом. Повчаль­ним у цьому розумінні є досвід роботи вчителя з Краматорська В. Авраменка, який запровадив у своїй школі так звану “фізкультуру босоніж” — з елемента­ми йоги, автотренінгом, інгаляцією парами відварів із лікувальних трав .

Оригінальність, практична новизна в поєднанні з науковим обґрунтуванням характеризують діяльність учителя із Зеленограда В. Похлєбіна, який впровадив у шкільну практику незвичні форми і методи загартування дітей. Учитель тримає в полі зору питання харчування, здійснює роздільне навчан­ня, починаючи з першого класу, а кращим спортзалом вважає природу, де проводить заняття цілий рік за будь-якої погоди. У навчальному журналі існує і графа “здоров’я”. Учнів, які не хворіли протягом року, преміюють подарунками, нагороджують спеціальними дипломами.

Отже, виконання будь-якої фізичної вправи не варто розглядати лише з по­пзиції механічного переміщення окремих частин і тіла загалом; усі дії повинні зчіпати психофізіологічні системи, філософські аспекти пізнання світу і себе п ньому, а це вимагає по-новому підійти до виконання вправ та інших оздо­ровчих процедур, адже в розроблених людством системах фізичного виховання (спартанській, еллінській, давньосхідних) фізичні вправи завжди поєднувалися з певним способом життя і духовним самовдосконаленням. Такі ж принципи поклав в основу своєї системи, широко відомої під назвою “Дєтка”, П. Іванов[5]. Цей самобутній “філософ тіло виховання” з Луганщини нині має багато послідовників.

### Виховні завдання

У процесі фізичного виховання, як і в будь-якому іншому цілісному педа­гогічному процесі, розв’язуються не тільки специфічні, але й загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духов­ного вдосконалення особистості.

Під єдністю фізичного і духовного розвитку людини ми розуміємо те, що нормальний розвиток особистості неможливий без рухової діяльності, а також те, що рухова діяльність набуває значення одного з факторів справж­нього людського розвитку лише за умови одухотвореності (натхненності), котра об’єктивно зумовлює взаємозв’язок всіх видів виховання, зокрема, фі­зичного, розумового, морального, естетичного. Розглядати їх як окремі види виховання недопустимо, бо в житті вони тісно взаємопов’язані як єдині сто­рони цілого.

Отже, вчитель на уроках фізичної культури має необмежені можливості впливати на становлення особистості учнів. Ці можливості закладені у са­мій специфіці предмета. І якщо вчитель управляє цим процесом, висуває виховні завдання, то він досягає позитивного результату: прищеплює дітям культуру, інтелігентність, доброзичливість, прихильність, милосердя, фор­мує національні почуття. Якщо цей процес відбувається стихійно, то можна отримати навіть негативний ефект.

Спостереження на уроках довели, що частина вчителів не приділяє на­лежної уваги психологічній підготовці учнів. Важливе значення у психологічній підготовці повинно надаватися спрямуванню зусиль учнів на виконання завдань і навчання їх управляти своїм станом. Наприклад, робити вольову настанову на виконання запланованого навантаження, мобілізувати сили на подолання втоми, страху тощо.

У кожній людині, починаючи з дитинства, закладено могутній фізичний потенціал, який нерозривно пов’язаний з її духовною силою. Цей потенціал спрацьовує лише за умови, коли сама дитина повірить у нього. До такого висновку прийшов учитель із Рівного Віктор Макарчук.[[2]](#footnote-2)

Одне з чільних місць у виховній роботі на уроках повинно належати при­щепленню школярам потреби у фізичному самовдосконаленні. Потреба — це психологічний стан, що характеризується прагненням особистості до пев­них дій. Вони сприймаються як необхідна умова існування. Отже, у процесі виховання необхідно формувати у школярів такий стан, котрий характеризу­ється прагненням до занять фізичними вправами задля розвитку власних здібностей, зміцнення здоров’я.

Опановуючи знання, вміння і навички, учні взаємодіють одне з одним, з учителем, формують ставлення до самих себе, до дисципліни, праці, речей. Таких стосунків багато, і вони повинні бути предметом постійної уваги вчителя. Учитель їх бачить, корегує, контролює, спрямовує в потрібне русло. Ці сто­сунки треба проектувати, але вчитель зобов’язаний реагувати і на ті форми поведінки, які виникли зненацька, використовуючи їх для морального вдоско­налення дітей і підлітків. Учитель фізичної культури не може пройти повз недбале ставлення до природи, допустити неохайність в одязі, дозволити собі образливий тон і насмішку на адресу учня, що незадовільно виконав вправу.

Велике виховне значення мають традиційні форми організації уроку, які вчитель повинен постійно тримати в полі зору, висуваючи до учнів такі вимоги:

* ретельна підготовка до уроку, шанування праці на уроці, відпові­дальне ставлення до навчального часу;
* дотримання трудової дисципліни на уроці — умова успішних спі­льних дій;
* дотримання норм етики у взаєминах -— вираз взаємоповаги, необ­хідної для ефективного навчання;
* організація взаємоконтролю і взаємодопомоги — форма прояву колективізму;
* дбайливе ставлення до обладнання, інвентаря — вираз турботи про матеріальні цінності суспільства;
* чітке виконання команд, шикувань—умова успішних колективних дій;
* участь у підготовці і прибиранні приладів, місць занять — колек­тивні дії самообслуговування;
* дотримання вимог єдиної форми, емблеми — прояв почуття відпо­відальності за успіхи і невдачі свого колективу
* сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпе­реживання як елемент гуманізму.

Велике значення у виховній роботі на уроках мають традиції. Найсприят­ливішими для закладення традицій є перші уроки. На них формуються основи свідомої дисципліни, правильні взаємовідносини в учнівському ко­лективі, виробляється діловий ритм навчальної роботи, формуються взаємовідносини вчителя й учнів, певне ставлення юнаків і дівчат до слів учителя. Із перших уроків учитель повинен тримати себе впевнено, твер­до, доброзичливо, не метушитись, не опускатись до моралізування, докорів. Щоб уникнути неприємного відчуття перших уроків, молодому вчителю до­цільно познайомитися з учнями в позаурочній обстановці. Йдучи на урок, учитель мусить володіти достатнім арсеналом педагогічної техніки, що за­безпечить йому взаємодію з учнями. Наприклад, усмішка вчителя, коли він входить у зал, свідчить про те, що йому приємна зустріч з учнями, і це ство­рює сприятливий психологічний настрій у дітей, приваблює їх до вчителя, викликає прагнення працювати, причому не тільки за його вказівками, а й самостійно. Так розв’язується головне завдання — прищепити вихован­цям уміння вчитись. Водночас зауважимо, що пряма апеляція до свідомості, наполегливі спроби пояснити, “що таке "добре” і що таке "погано”, виявля­ються гнітюче неефективними.

Водночас наявність традицій не виключає можливості їх порушення діть­ми, зате гарантує успіх під час коректуючи дій учителя. Відтак, урок виховує лише тоді, коли має виховну мету. Мета не досягається в процесі одного уроку, бо й особисті якості не формуються за допомогою одного виховного акту. Для їх становлення, як переконує досвід, необхідне багаторазове повторення протягом 6-8 уроків (за умови справедливого розподілу обов’язків між учнями, ретельного виконання висунутих вимог, суворого контролю за їх виконанням і постійної оцінки вчинків). Мета такої серії уроків реалізується шляхом послідовного вирішення низки завдань. Отже, завдання є ніби сходин­ками в досягненні мети. Наприклад, якщо вчитель ставить за мету розвинути почуття гуманності, тоді доцільно послідовно вирішувати такі завдання:

* викликати в дітей інтерес до позитивних якостей своїх товаришів;
* привчити дітей не глузувати з невдач товаришів;
* створити атмосферу переживання одне за одного;
* практикувати і заохочувати взаємодопомогу на уроці.

Привчаючи дітей до охайності, треба послідовно висунути ряд вимог до спортивної форми, взуття, зачіски, місця занять, обладнання.

Виховні можливості уроку випливають також зі змісту навчального ма­теріалу. Спільні дії виховують організованість, ігри сприяють активному спілкуванню дітей, а отже, вихованню колективізму. Рухливі ігри “Космо­навти”, “Кіннотники-спортсмени” формують стриманість, уважне ставлення до ровесників.

Велике виховне значення мають бесіди і повідомлення вчителя про звитя­ги спортсменів на відповідальних змаганнях, у житті.

Отже, будь-який педагог — не тільки вчитель. Він, передусім,—-вихова­тель. Але виховання, якщо розуміти його не формально, а як життєве кредо педагога, неможливо виділити окремо в його діяльності. Виховуючим (по­зитивним або негативним) є кожен крок учителя.

Вказуючи на необхідність виховувати свідому дисципліну, К. Ушинський різко критикував тогочасну школу, в якій дисципліна спиралася на страх до вчителя, який “роздає нагороди і покарання”. Він підкреслював, що все має ґрунтуватися на особистості наставника, “бо виховна сила виливається лише з живого джерела людської особистості”. З огляду на це, варто підкреслити важливість значення особистіших рис, манер, вчинків учителя, оскільки кож­ним своїм словом, інтонацією, мімікою, поглядом, посмішкою, жестом він справляє певний вплив на учнів, організовуючи їх взаємодію.

Учитель фізичної культури, як ніхто інший, стоїть близько до дітей, зва­жаючи на спільність і доступність інтересів, час, проведений разом. Тому в сьогоднішньому кліматі очищення шкільного життя, відродження тради­цій українського шкільництва треба покласти край тим беззаконням, які десятиріччями чинилися руками вчителів, або з їхньої мовчазної згоди. Найганебнішим з цих явищ є “присвоєння” дітям чужих прізвищ і років народження на час виступу в змаганнях. А хто визначить масштаби зла, що завдають вихованню дітей шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, лихослів’я) їхніх шкільних спортивних наставників!?

Як і оздоровчі, виховні завдання розв’язуються у нерозривному зв’язку з освітніми на кожному уроці — від його початку і до кінця. Часом вони мо­жуть виступати і самостійно (з чітким формулюванням і конспектуванням).

### Донесення завдань уроку до свідомості учнів

Уроки педагогів-новаторів відрізняються тим, що їхня воля збігається з праг­ненням учнів досягти тієї мети, на яку спрямовані зусилля педагога. Тому під час повідомлення завдань уроку вчитель прагне викликати в усіх учнів зацікав­леність у їх розв’язанні. Цьому сприяє висунення завдань, пов’язаних із потребою учнів. Наприклад, група хлопчиків, що відвідує секцію футболу, розучує на уроці перекиди. Учитель пов’язує важливість опанування цих рухо­вих дій з удосконаленням спортивної майстерності футболіста.

У процесі висунення завдань важливо створити в учнів чітке уявлення про шляхи їх вирішення. Цим формується свідоме ставлення й активність учнів при виконанні вимог учителя. Якщо відповідні завдання можна розв’язати різними способами, варто назвати їх і дати змогу учням обрати для себе кра­щий варіант. Це особливо слід практикувати на уроках зі старшокласниками.

Висунуте завдання повинно відповідати лімітові часу, а його формулю­вання має бути настільки доступне учням, щоби вони самі в кінці уроку могли оцінювати рівень його реалізації.

Уже в процесі постановки завдань учитель звертається до знань, які отримали учні з інших предметів. З одного боку, це сприяє формуванню переконання учнів у доцільності вимог учителя фізкультури, а з другого — підкреслює значення знань з інших предметів у практичній діяльності учнів.[[3]](#footnote-3) Найчастіше на уроках фізичної культури використовуються знання учнів з предметів, що можуть пояснити сутність рухів та їхній вплив на організм.

На кожному уроці вчитель розв’язує багато завдань, але акцентує ува­гу на основних для певного заняття. Саме таких завдань, пов’язаних із навчанням, може бути на одному уроці не більше двох-трьох. їх учитель і оголошує на початку, а деталізує як окремі завдання у процесі всього уро­ку (передусім під час спеціального розділу підготовчої частини і в основній частині уроку). Водночас, учитель подає інформацію про виховну й оздо­ровчу значущість заняття. Наприклад, націлюючи учнів на гру, вчитель нагадує про значення колективних зусиль у досягненні перемоги; вказує на час вдиху і видиху та їхню роль в успішному виконанні тих чи інших рухо­вих дій; звертає увагу школярів на роль дихання в енергетичному забезпеченні роботи.

Завдання уроку (їхнє доведення до свідомості учнів) повинні бути тісно пов’язані з іншими формами фізичного виховання учнів, зокрема їх само­стійною роботою.

Врешті-решт слід застерегти майбутнього вчителя від формального став­лення (що, на превеликий жаль, часто трапляється) до висунення і особливо, доведення до учнів завдань уроку та звернути увагу на необхідність при цьо­му враховувати вікові та статеві особливості, попередній досвід дітей і пов’язувати їх з наступною діяльністю. Пам’ятайте: на формальну поста­новку завдання учні відповідають формальним ставленням до уроку.

Наведемо декілька конкретних формулювань завдань уроку:

освітні — ознайомити з прямолінійною постановкою ноги з перед­ньої частини стопи під час бігу по прямій; закріпити навичку від­штовхування у стрибках у довжину з розбігу; навчити руху кисті в киданні малого м’яча; виробити правильну поставу під час бігу;

оздоровчі — розучити комплекс вправ для формування правильної постави; сприяти загартуванню організму учнів; перевірити правиль­ність побудови стопи учнів;

виховні — виховувати сміливість, охайність, товариськість тощо.

***Контрольні питання***

1. Із чого випливають і що передбачають освітні завдання уроків?
2. Що таке загально рухова підготовка?
3. Чим зумовлюється конкретна постановка освітніх завдань і які дієсло­ва доцільно при цьому використовувати?
4. Які заходи повинен здійснити вчитель, розв’язуючи оздоровчі завдання?
5. Які заходи слід передбачити у боротьбі з травматизмом на уроці?
6. Чому в процесі фізичного виховання створюються умови для реалі­зації інших аспектів виховання?
7. Які моральні та вольові якості вчитель повинен формувати у своїх учнів?
8. Які вимоги повинен учитель висувати, виходячи з традиційних форм організації і проведення уроку?
9. Як формуються на перших уроках традиційні стосунки вчителя та учнів?
10. Як слід доносити завдання уроку до свідомості учнів?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Оберіть фізичну вправу і сформулюйте систему завдань щодо її засво­єння (від ознайомлення до досконалого опанування).
2. Запишіть декілька оздоровчих завдань.
3. Сформулюйте виховну мету і ряд послідовних завдань, які слід роз­в’язати для її досягнення.
4. Запропонуйте декілька інтегральних завдань уроку і розкажіть, як Ви будете доносити їх до свідомості дітей.
5. Дайте оцінку способів доведення завдань до учнів на відвіданих Вами уроках.
6. Спробуйте донести конкретні навчальні завдання до свідомості юна­ків і дівчат під час спілкування з ними.

## Організація діяльності учнів на уроці

На відміну від інших, урок фізичної культури відрізняється трудноща­ми організації навчальної діяльності учнів в умовах залу і спортивних , майданчиків.

З одного боку, велику відповідальність у цьому плані накладає на вчителя підвищена небезпека травмування учнів. З іншого боку, демократизація змісту освіти повинна вести до демократизації форм навчання, а отже, самого уроку. Заорганізований, заформалізований урок давно став перепоною даль­шого поліпшення фізичного виховання учнів. Пам’ятаймо, що нудні уроки, на думку Ж. Руссо, можуть викликати в учнів тільки ненависть до вчителя і до того, що він викладає. Усе це зобов’язує педагога, виходячи із завдань, змісту і місця проведення уроку, віку дітей, організувати їх так, щоб одержали високий освітній, оздоровчий і виховний ефект, уникнути нераціональної мі прати часу і травм, наблизити урок до життя природними формами людсь­кого спілкування, що буде сприяти вільному розвиткові дітей.

Для організації учнів на практиці користуються: 1) елементарними спо­собами управління; 2) різними способами виконання учнями вправ; 3) методами організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління — це шикування і перешикування для тільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговуван­ий занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей тощо.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний поперемінний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов’язане із завданнями в парах, трійках (одні ви­конують, а інші підтримують, страхують , спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати мираву тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно па першому етапі навчання.

За поточного способу кожен учень залучається до роботи перед закін­ченням виконання вправ попередніми (перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка.

Досить поширений поперемінний спосіб виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м’ячика в ціль або передачі м’яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовувати­ся на всіх етапах.

Позмінне виконання вправ (“хвилями” по 4-6 і більше учнів) викорис­товується залежно від якості обладнання місця занять, наявності приладів, дрібного інвентаря.

Вибір елементарних способів управління і виконання вправ учнями залежить від окремого завдання і його складності, інтенсивності дій і до­пустимого сумарного навантаження, умов роботи (температури повітря, стану учнів, матеріальних умов). Наприклад, під час виконання стрибків зі скакал­кою більшість учителів використовують одночасний спосіб виконання вправи. Після такої одночасної роботи всі діти потім одночасно відпочивають, а значно ефективніше в даній і подібних ситуаціях пропонувати поперемін­ний спосіб: коли половина учнів виконує серії стрибків, друга зміна, відпочиваючи, витрачає час раціонально: спостерігає, контролює й оцінює спроби однокласників.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконан­ня ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів. У практиці роботи застосовуються фронталь­ний, груповий та індивідуальний методи організації.

Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайом­лення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також під час вдосконален­ня добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягати високої щільності занять.

Фронтальний метод організації праці школярів вимагає ретельної підго­товки до уроку, створює можливість найкраще контролювати хід навчання. Тримаючи весь клас у полі зору, вчитель може з достатньою точністю визна­чити готовність учнів до навчання, рівень засвоєння вправ. Використовуючи цей метод, можна досягти високого тренувального ефекту занять.

Фронтальний метод є основним в організації фізичного виховання мо­лодших школярів.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використову­ють груповий метод, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам’ятати: застосування цього методу призводить до помітного зни­ження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багато пропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між вико­нанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль. У таких ситуаціях пропо­нуємо додаткові завдання. При цьому, якщо провідна установка в занятті на засвоєння техніки і високу якість виконання вправ, то додаткові завдання повинні бути пов’язані з основним матеріалом. Виконання завдань, не пов’я­заних із засвоюваними на уроці вправами, відволікає увагу школярів і знижує ефективність навчання. Якщо ж заняття спрямовується на високий резуль­тат у вправах із високим навантаженням, то додаткові завдання даються на інші групи м’язів, що сприяє прискоренню процесів відновлення.

За використання групового методу організації дуже важливим є вибір принципу розподілу учнів на групи. Раціональним слід вважати розподіл учнів за рівнем їхньої підготовленості. Однак при цьому не принижуйте гідності дітей, для чого: по-перше, забезпечуйте можливість міграції учнів із групи в групу (залежно від навчальних успіхів); а по-друге, для вивчення кожного нового розділу програми формуйте нові групи. Можливий розпо­діл учнів на групи за симпатіями, бажаннями, творчими здібностями. Цінним тут є загострення почуття відповідальності кожного члена групи за успіх товаришів.

Груповий метод сприяє розвиткові самодіяльності учнів, їх активізації, розгортанню змагання за успішне розв’язання завдань уроку.

Застосування групового методу організації навчальної діяльності на уроці можливе лише за умови кваліфікованої допомоги вчителю з боку фізкультур­ного активу. При цьому треба керуватися розумінням, що не кожна дитина — організатор, не кожного можна навчити цього мистецтва, але й підлеглим він не може бути весь час. Тому слід прагнути до того, аби кожна група поступо­во перетворювалась у колективного організатора, а з нею — кожен учень формував організаторські здібності. Для цього групі доцільно формувати не прямолінійні відносини “керівник — підлеглий”, а відносини співдружності: “усім треба виконати одне завдання”.

Характеризуючи груповий метод, не можна не згадати про формування малих груп, команд і пар, не підкреслити їхню роль у процесі навчання, виховання фізичних якостей, прийому контрольних нормативів. Наприклад, забіги на уроках легкої атлетики рекомендують формувати за близькими, але не однаковими результатами. Отже, учням з низькими показниками створю­ється можливість поліпшити їх, а для сильніших проводять додаткові забіги, що теж позитивно позначається на їхніх результатах.

Формуючи пари на ігрових уроках, партнерами до слабо підготовлених учнів ставлять кращих. Іноді в ролі партнерів і помічників виступають учні різної статі. Проте вчителю слід також знати, що під час складання проб на пластову відзнаку вправності пластуни біжать поодинці. Це, зрозуміло, сприяє вихованню волі та наполегливості у досягненні мети.

Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізич­ного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп учнів.

Проте не завжди групова діяльність сприяє підвищенню ефективності навчання. Для цього необхідно формувати контактні групи з певним чи­сельним мінімумом та максимумом ЇЇ членів. Психологами встановлено, що ефективна колективна діяльність починається у групі, що складається з 7±2 учнів. За меншої їх кількості не формується колектив, за більшої — група розпадається на мікроколективи. Рекомендована наповнюваність групи забезпечує стимулюючий вплив колективу на особу й одночасно створює сприятливі умови для індивідуалізації навчання.

Суть індивідуального методу організації навчальної праці школярів полягає в тому, що окремі учні, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Цей метод підходить більше старшокласни­кам; може використовуватись у всіх частинах уроку і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.

У деяких методичних посібниках виділяють метод колового тренування як самостійний метод організації діяльності учнів. Однак за своєю організа­цією він суттєво не відрізняється від групового, і таке виділення можна вважати виправданим лише, враховуючи можливість колового тренування, для закріплення вивченого матеріалу і виховання фізичних здібностей.

Залежно від віку, статі та кількості учнів, рівня підготовки та етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань кожен із методів має різну ефективність. Тому протягом 45 хв уроку бажано (залежно від на­званих та інших обставин) змінювати методи організації, підбираючи кожен раз найдоцільніші.

Результати проведених нами спостережень й аналізу уроків фізичної куль­тури свідчать, що педагоги часто більше уваги приділяють на уроці організації і “дисципліні” учнів, ніж засвоєнню вправ і вихованню фізичних якостей, забуваючи, що основним критерієм результативної діяльності учнів є зру­шення у фізичному розвитку і фізичній освіті школярів. Отже, відбувається зміщення акцентів: засіб перетворюється в мету, що вкрай недопустимо.

***Контрольні питання***

1. Які ви знаєте елементарні способи правління учнями, і для чого вони використовуються?
2. Назвіть способи виконання фізичних вправ.
3. Які характерні риси фронтального методу організації навчальної діяль­ності дітей?
4. Коли доцільно використовувати груповий метод організації навчаль­ної діяльності дітей?
5. Які додаткові завдання варто давати на уроці, розв’язуючи конкретні завдання?
6. Які способи розподілу класу на групи ви знаєте?
7. Яке значення мають малі групи і постійні команди на уроці?
8. У чому полягає цінність індивідуального методу організації занять?
9. Чи можна говорити про більш або менш ефективний метод організації навчальної діяльності дітей?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Дайте оцінку доцільності використання елементарних способів управління на відвіданому вами уроці.
2. Визначте, які способи виконання вправи, що застосовувались вами, давали кращий ефект.
3. У бесіді з учнями визначте, як вони ставляться до різних способів їхнього розподілу на групи, команди.

## Підготовка до уроку

Підготовку вчителя до уроку можна поділити на два етапи: 1) попередня підготовка і 2) безпосередня підготовка.

Етап попередньої підготовки передбачає аналіз результативності роботи за минулий рік, виявлення позитивних моментів, хиб і прорахунків, пошук шляхів їх усунення та проектування (планування) діяльності на наступний рік.

Мета цього етапу полягає у створенні системи націлення учнів на досяг­нення конкретних результатів і, в зв’язку з цим, у раціональному розміщенні засобів протягом року. Водночас, на першому етапі формується система за­кріплення вивчених вправ шляхом періодичного повторення та систематичної самостійної роботи школярів.

На етапі безпосередньої підготовки до уроку вчитель виконує великий обсяг роботи, зокрема, щодо змістовного, організаційного, методичного і матеріального забезпечення уроків, їх побудови. Технологія безпосередньої підготовки вчителя до уроку передбачає послідовне виконання ним низки дій (операцій), а саме:

1) конкретизує завдання уроку. Під час планування навчального матері­алу завдання уроків уже були сформовані, але у процесі роботи може бути виявлено, що запропонований учителем темп педагогічних дій щодо засво­єння конкретних вправ занадто високий (або низький), тому безпосередня підготовка і починається з уточнення завдань і вибору оптимального варіан­та їх розв’язання (з урахуванням конкретних обставин);

2) добирає відповідні засоби для вирішення висунутих завдань. При цьо­му враховується, що розв’язання одних і тих же завдань можливе різними засобами, але для кожного конкретного випадку (на різних етапах навчання, в різних умовах) засоби мають різну ефективність. Учитель зобов’язаний обирати найдоцільніші, що дають змогу забезпечити вирішення водночас кількох завдань і найкоротшим шляхом вести учнів до мети;

3) здійснює організаційно-методичне забезпечення, тобто підбирає ме­тоди і форми організації навчальної діяльності, визначає розміщення і шляхи переміщення учнів, способи розташування і прибирання приладів, роздачі та збору інвентаря, економлячи дорогоцінні секунди уроку. Водночас передба­чаються заходи попередження травм, прийоми активізації учнів, оптимальне співвідношення і органічна єдність застосування репродуктивних і продуктив­них методів навчання, а також оздоровчі та виховні впливи наступного уроку;

4)здійснює рухову підготовку до уроку, пов’язану з необхідністю постій­но підтримувати належну власну спортивну форму. Учитель повинен уміти показати всі запропоновані дітям вправи на рівні результатів, передбачених контрольними нормативами для учнів.

Перед уроком педагогу слід спробувати виконати нові підготовчі та під­відні вправи, бути готовим виконати або про імітувати виконання вправ, запланованих на наступний урок.

Рухову підготовку напередодні уроку в спортивному залі, на майданчику вчитель може поєднати з підготовкою активу до наступного заняття. У де­яких школах такі спільні заняття вчителя з активістами в позаурочний час стали доброю традицією.

Особливо в перші роки роботи вчитель повинен багато працювати над удосконаленням міміки, жестів, формуванням навичок страхування, прове­дення і надання фізичної допомоги учням під час виконання ними вправ;

5) забезпечує теоретичну і мовну[[4]](#footnote-4) підготовку. Учитель повинен мати ґрунтовні знання, які йому належить передавати учням, досконало опанува­ти мову і методику повідомлення (передачі) теоретичних відомостей, щоби не знизити рухову активність учнів.

Варто також пам’ятати, що мовлення впливає не тільки на свідомість, а й на почуття школярів. Умілою подачею команди вчитель може підкреслити харак­тер руху (м’який, плавний, різкий), регулювати з її допомогою рівень фізичних зусиль і викликати необхідну зворотну реакцію дітей. У зв’язку з цим напере­додні кожного уроку вчитель повинен відновити в пам’яті ту інформацію, яку буде повідомляти юнакам і дівчатам, визначити її місце і форму передачі (у вигляді зауважень, оцінок, запитань, обговорень, коротких бесід тощо).

Старанно обирайте потрібні для кожного конкретного випадку слова, пра­вильно будуйте речення. Краще говорити просто і дохідливо. Переважно учні прискіпливо зауважують неправильне наголошування слів *{по-два, кілометр, сантиметр, легкоатлет* і под.).

У різних ситуаціях потрібен різний темп мовлення: якщо вчитель виправ­ляє помилки, доцільно говорити повільно; у бесідах, розповідях, поясненнях використовують середній темп; керуючи іграми, можна прискорити темп.

Тоном мовлення на уроці досягають певного емоційного стану. Він може бути урочистим, святковим (підсумовування змагань, на спортивних вечо­рах, святах), задушевним (під час підготовки до подолання труднощів), радісним або сумним (після перемоги або поразки), обурливим (за порушен­ня дисципліни). Небажаним є менторський тон, котрий відштовхує учнів.

Впевнена, вольова мова сприяє успішному керуванню класом. Управляй­те і динамікою звучання голосу. “Учителі-крикуни” не досягають бажаної дисципліни, оскільки учні адаптуються до сильного звучання голосу. І якщо інколи необхідно підвищити голос, то це вже не дає очікуваного ефекту. Ко­манди і розпорядження, подані занадто тихо, змушують школярів напружувати слух, що їх швидко втомлює і робить неуважними.

Всіляко уникайте монотонного мовлення; говорити треба, підвищуючи і понижуючи голос, згідно зі змістом слова або речення, а також дії учнів.

Велике значення в мовленні вчителя має дикція — чітка і виразна вимова слів і фраз.

Правильна вимова тісно пов’язана зі знанням термінології. Неприпусти­мо користуватись неправильними, а іноді й вульгарними висловами.

Мовна підготовка набуває виняткового значення у зв’язку з прийняттям закону про державність української мови;

1. здійснює матеріальне забезпечення уроку. У цьому плані робота ве­деться у трьох напрямах; по-перше, вдосконалення, оновлення і створення відповідного матеріалу для чергового уроку; по-друге, підготовка наявних приладів, інвентаря й обладнання; по-третє, створення умов для проведення наступної серії уроків.

Перший напрям полягає у виготовленні напередодні заняття дрібного інвентаря (гранат, обручів, набивних м’ячів, гімнастичних палиць тощо) в умовах шкільної майстерні силами вчителя і учня; поліпшенні стану розмі­тки; підготовці наочних посібників, музичних засобів. Навчальних карток, різноманітних технічних пристосувань для налагодження контролю і само­контролю, поліпшення якості виконання вправ.

Другий напрям забезпечується безпосередньо перед заняттям і передба­чає підготовку місця проведення уроку (гігієнічні умови, місця приземлення, установка приладів, інвентаря, прапорців, рулеток тощо). До цієї підготовки слід залучати чергових учнів і тимчасово звільнених від занять.

Третій напрям полягає у тому, що під час проведення однієї серії уроків учитель (передусім початківець) повинен турбуватися про забезпечення нор­мальних умов для засвоєння матеріалу наступної серії уроків (за принципом народної мудрості “готуй сани влітку”);

7) турбується про свій зовнішній вигляд і психологічний стан, пам’я­таючи, що діти сприймають особу педагога такою, якою бачать її. “Ваш одяг і зовнішній вигляд скажуть за вас раніше, ніж ви встигнете промовити перше слово” (Міло Френк).

У процесі здійснення названих технологічних операцій, тобто підготовки до уроку, вчитель робить різні записи, помітки, рисунки, схеми, оформляючи їх у вигляді конспекту. Спрямовані вчителем, готуються до уроку й учні. Суть їхньої підготовки полягає: по-перше, у виконанні домашніх навчаль­них завдань щодо виховання фізичних якостей і засвоєння елементів техніки вправ, включаючи завдання, пов’язані з ідеомоторною підготовкою; по-дру­ге, у виготовленні дітьми в домашніх умовах дрібного інвентаря, необхідного для виконання домашніх завдань та роботи на уроках; по-третє, у підготовці належним чином спортивної форми та елементів екіпіровки; по-четверте, у репетиційній підготовці частини учнів до виконання певних функцій учи­теля на уроці.

***Контрольні питання***

1. Чому треба конкретизувати завдання уроків?
2. Що передбачає рухова підготовка вчителя до уроку?
3. Над чим повинен працювати вчитель у процесі теоретичної і мовної підготовки до уроку?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Дайте оцінку ефективності підготовки відвіданого вами уроку.
2. Розробіть план матеріального забезпечення уроків.

## Проведення уроку

Успіх заняття визначається вже у процесі підготовки до нього. Проте не варто забувати, що конкретна ситуація не завжди може бути передбачена, а це, у свою чергу, викликає потребу перебудувати урок у процесі його про­ведення. Оцінити ситуацію, що склалась на уроці, і творчо змоделювати її допомагають учительська майстерність, практичний досвід. Однак вдала імпровізація в ході уроку неможлива без глибоких знань, запасу варіантів, компетентного розрахунку, високорозвиненої інтуїції, бачення перспективи; без вміння трансформувати “чужий досвід” та рекомендації методичної пі гератури. Водночас звертаємо увагу на недопустимість безпідставного, необгруитованого відхилення вчителя від плану уроку, що порушує порядок , і послідовність виконання вправ. Використання одного набору засобів у різ­них поєднаннях дають різний (часто протилежний) ефект.

Розглянемо особливості проведення кожної частини уроку.

### Проведення підготовчої частини уроку

Підготовча частина уроку повинна проводитися так, щоб:

* організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв’я­зання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
* підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними, гімнастичними і ін.);
* функціонально підготувати організм учнів до виконання інтенсивніших і складніших вправ;
* сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість і вміння управляти руховою діяльністю.

Отже, у підготовчій частині розв’язуються завдання, пов’язані із забезпеченими найкращих умов реалізації загальних завдань уроку через організаційні, їм психологічні, координаційні та функціональні впливи на учнів. Водночас вона мін певне самостійне освітнє, оздоровче та виховне значення.[[5]](#footnote-5)

Традиційно урок розпочинається спільним шикуванням класу і рапортом чергового про готовність учнів до початку уроку. Процедура рапорту не обов’язкова в роботі з учнями молодших класів. Але необхідно мати на увазі її значення і категорично вимагати точного і безумовного виконання усіх поданих команд. Сьогодні в школах можна спостерігати (і це масове явище), як учні неточно виконують або зовсім не виконують команд чергового, навіть учителя. Мабуть, це пояснюється низкою причин: відсутністю бажання в дітей стройові дії, внаслідок надуживання ними; недостатньою вимогливістю вчителя до їх виконання; постійним дефіцитом часу тощо. У боротьбі проти цього явища повинно діяти одне правило: команду подаю лише тоді, коли без дій, викликаних нею, ефективність розв ’язання завдань уроку ставиться під сумнів. До таких команд діти ставляться з повагою.

Після привітання черговий стає на правий фланг. Це дає змогу більшості учнів протягом уроку двічі виконувати роль направляючого, що активізує діяльність учнів під час вивчення різноманітних способів шикувань і перешикувань, фігурного марширування. Прагнучи уникнути шаблону, вчителі урізноманітнює форми розміщення і переміщення, але все це, наголошує­мо, не є самоціллю, а лише умовою, що сприяє досягненню мети навчання.

Останнім часом учителі частково або зовсім відмовляються від традицій­ного початку уроку. Заняття починаються з бесіди про завдання уроку, і післї розминки кожен учень обирає собі роботу до смаку.

Можна передбачити, що тенденція модифікації традиційного початку уроку і надалі буде розвиватись, але, на нашу думку, повністю відмовитися, від нього буде неправильно (у зв’язку зі специфікою предмета, його тісним поєднанням з військовою справою тощо). Тому ми за урізноманітнення по­чатку уроку залежно (крім іншого) від його типу, змісту, завдань, контингенту учнів, умов проведення.

Обов’язковим елементом організованого початку уроку є привітан­ня. Воно повинно бути взаємно доброзичливим, спокійним, ввічливим, виховувати коректні взаємовідносини між учителем та учнями, забезпечува­ти успіх подальших спільних дій.

На перших уроках після привітання класу, з метою знайомства з учнями, роблять перекличку, а надалі (після привітання) приступають до перевірки1 виконання домашнього завдання. Зауважимо, що перевірка домашнього завдання може проводитись також під час уроку в основній і навіть заключ­ній його частині. Потім учитель повідомляє завдання уроку.

Найбільш специфічним елементом підготовчої частини, як і уроку зага­лом, є виконання різноманітних фізичних вправ. Увесь комплекс впливів, фізичних вправ, що виконуються у підготовчій частині для розв’язання заві дань, які відбивають її допоміжну функцію, у практиці називають розминкою.

Зміст розминки в певному розумінні суперечливий. З одного боку, в роз­минці доцільно виконувати вправи, що відрізняються за інтенсивністю та іншими параметрами від наступних за нею основних вправ (щоб усунути непотрібне форсування навантажень, небезпечне функціональними порушен­нями). З іншого боку, специфічний ефект розминки прямо залежить від використання в ній вправ, можливо, близьких до наступних основних дій, за координацією рухів та характером зусиль. Долається ця суперечність шля­хом раціонального поєднання елементів загальної і спеціальної розминки.

Загальна розминка — порівняно неспецифічний (щодо основного змісту уроку) розділ розминки, спрямований на те, щоби з необхідною поступовістю активізувати функції м’язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, котрі сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. При цьому особлива увага надається підго­товці до наступної роботи суглобів, зв’язок, сухожилків і м’язів.

Про ефективність загальної розминки в практиці судять за самопочут­тям і низкою об’єктивних показників, викликаних нею, а саме: збільшення амплітуди, швидкості і темпу виконуваних вправ, потовиділення, частоти дихання і серцевих скорочень.

Зрозуміло, спрямованість розминки безпосередньо залежить від викорис­тання в ній вправ, подібних до тих, які становлять зміст основної частини уроку. Вже під час загальної розминки відтворюють окремі елементи на­ступної основної діяльності. Це, певною мірою, надає розминці відповідної спрямованості, але не заміняє того, що повинна дати спеціальна розминка. Суть її полягає у забезпеченні оптимального впрацьовування систем органі­зму в напрямі, адекватному особливостям наступної діяльності.

Найбільш розгорнута і деталізована в обох своїх розділах розминка не­обхідна тоді, коли в основній частині уроку передбачаються координаційно складні, високо інтенсивні рухові дії, що висувають специфічні вимоги до ор­ганізму. Ступінь різноманітності вправ загальної і спеціальної розминки буде невисокий, якщо зміст основної частини уроку обмежується невеликою кіль­кістю вправ, технічно добре засвоєних і таких, що не відрізняються ані великою інтенсивністю, ані варіативністю (наприклад, коли основною впра­вою є тривалий біг помірної інтенсивності).

Якщо в урок включено декілька (дві-три) основних вправ, то кожній з них повинна передувати спеціальна розминка.

На тривалості розминки і співвідношенні її частин позначається післядія фізичної роботи, виконаної незадовго до початку уроку, рівень підготовленості учнів, температурні умови зовнішнього середовища тощо.

Починаючи з У-У І класу, доцільно передбачити вільні хвилини для індивідуальної розминки, під час якої учні виконують рекомендовані вчи­телем і підібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв’язання наступних завдань. Протягом уроку такі індивідуальні вправи за потреби можуть повторюватись учнями. Так формується атмосфера твор­чості і самостійності.

Засобами підготовчої частини уроку (не тільки розминки) є шикування і перешикування; різноманітні способи ходьби (звичайним, м’яким, гострим кроком, перекатом із п’ятки на пальці тощо); бігу, стрибків і підскоків; подо­лання перешкод; вправи на увагу; загально розвиваючі вправи без предметів, із предметами і на приладах (стінка, лава), у русі та на місці, в парах; танцюваль­ні вправи. Головними засобами спеціальної розминки є підготовчі та підвідні вправи, у процесі виконання яких відпрацьовується координаційні та інші сут­тєві особливості наступних основних дій (на точність рухів, швидкість реакції тощо). Тому вибір засобів спеціальної розминки більш обмежений, ніж у за­гальній розминці. Бажано, щоби підібрані для розминки вправи за найменших затрат часу забезпечували одночасне розв’язання декількох завдань.

Підготовча частина, що проводиться ігровим методом, теж повинна бути чітко спрямована на підготовку організму учнів до наступної роботи, підне­сення емоційного стану. Завдяки включенню в ігри та ігрові завдання цілеспрямованих рухових дій домагаються закріплення матеріалу і розвитку спритності.

Недопустиме неякісне, неохайне, неточне виконання вправ у підготовчій частині уроку, бо це призводить до повної втрати очікуваного ефекту. Тому безумовним правилом кожного вчителя повинен стати девіз: “Ні кроку впе­ред, поки не засвоєна попередня вправа”.

Майже на кожному уроці використовується біг. На перших уроках (у по­чаткових класах) слід навчити дітей бігти в заданому темпі, змінюючи довжину

частоту кроків. Після засвоєння рівномірного бігу вивчається біг урозсип (урозтіч), індивідуально міняється темп, біг чергується з ходьбою.

У підготовчій частині повинні бути оптимально співвіднесені нові та відомі вправи. Усі вправи доцільно виконувати з різним темпом, ампліту­дою, силою, швидкістю.

Для виконання вправ використовуються різноманітні форми розташу­вання учнів у розімкнутому і зімкнутому строю, колі (двох, трьох), квадраті, трикутнику, дугами тощо.

Якщо прилади розставлені до початку уроку, учні займають місця довіль­но, але так, щоби було зручно виконувати вправи, бачити вчителя і не заважати товаришам.

Виконання вправ у підготовчій частині слід індивідуалізовувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання. Ходьба, елементарні загальнорозвиваючі вправи повинні виконуватись по-різному дівчатами і хлопчиками, починаючи вже з першого класу.

Заслуговують на увагу прийоми управління учнями під час виконання вправ. Вони повинні бути різноманітними. Учителі використовують підраху­нок, музику, оплески, барабан, самостійний підрахунок учнями (вголос і мовчки), завдання на результат, елементи змагань і т. ін. Для досягнення високого ефекту управління слід користуватись усіма способами, оскільки в різних ситуаціях вони будуть більш або менш доцільними.

На жаль, у практиці вчителі найчастіше використовують особистий під­рахунок, чим позбавляють себе можливості робити зауваження, виправляти помилки, підбадьорювати учня в ході виконання вправ, тобто виконувати свої вчительські функції. Крім цього, постійний підрахунок вчителя позбавляє учнів змоги реалізувати індивідуальні здібності. Це легко зрозуміти на при­кладі навіть такої простої вправи, як нахил уперед. Кожен учень (відповідно до рівня розвитку гнучкості) може виконати вправу з різною амплітудою, а отже, швидкістю, то ж якщо вчитель веде підрахунок, то, очевидно, він буде оптимальним для небагатьох. Це зовсім не означає, що від підрахунку треба зовсім відмовитись. Він може принести користь під час розучування вправи, коли темп і ритм для всіх учнів однаковий, або під час удосконалення, коли підрахунок учителя стимулюватиме темп виконання вправи.

Час, виділений на цю частину уроку, повинен бути не меншим від об’єктивно необхідного для досягнення відповідної ефективності в конкретній ситуації. Тому тривалість розминки як основного елемента підготовчої частини позна­читься на її тривалості загалом. Розминка залежить від зовнішніх умов, фізичного та емоційного стану учня, а також часу, необхідного для розгортан­ня відповідних функцій організму. Тому треба знати: для посилення дихання і кровообігу необхідно не менше 3-5 хв і стільки ж для налагодження терморе­гуляції. Наприклад, перед заняттям на витривалість розминка триватиме не менше цього часу, а на підготовчу частину відводять приблизно від 6 до 12 хв.

### Проведення основної частини уроку

**Основна частина уроку** передбачає:

* набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку;
* навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;
* формування правильної постави учнів у процесі виконання склад­них вправ;
* виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність людини;
* сприяння моральному і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;
* піднесення рівня спортивних досягнень дітей.

Названі завдання визначають зміст і особливості проведення основної частини уроку.

Говорячи про загальну атмосферу основної частини уроку, рекомендуємо вчителю всіляко сприяти розвитку творчості учнів, заохочувати прояви іні­ціативи, активності, широко використовувати прийоми взаємодопомоги і страховки, практикувати звіти дітей про допущені помилки, обговорювати проблеми навчання. Активізації школярів сприяє також спрямування їх на результат у процесі опанування фізичних вправ. Учні часто залишаються бай­дужими до оволодіння технікою рухових дій. Для них не завжди зрозумілий зміст цієї копіткої роботи. Необхідність поліпшити свій результат швидше розуміють діти, оскільки прагнуть до самоствердження.

Навчальний матеріал важливо супроводжувати поясненнями, розкри­ваючи суть фізичних вправ, їхній вплив на організм і значення для життя, підкріплюючи повідомлення прикладами з праці, військової і спортивної діяльності

В основній частині уроку вчитель повинен забезпечити достатньо високий рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної інтенсивності і необ­хідної кількості повторення вправ, доводячи їх на кожному уроці до 15-20 під час розучування і 30-40 — під час закріплення навчального матеріалу. Для цього максимально використовуйте ефективні методи організації діяльності учнів і способи виконання учнями завдань та можливості матеріальної бази.

Весь хід уроку має освітню спрямованість. Поряд із формуванням умінь

і навичок особливого значення набувають теоретичні відомості. Учитель повинен за можливості в ході кожного уроку поповнювати знання учнів щодо специфіки навчального матеріалу. Великої ефективності можна досягти, якщо, повідомляючи теоретичні дані, використовувати міжпредметні зв’язки. Це дасть змогу учням відчути необхідність знань, застереже від їх формального засвоєння. Суть, значення і структуру рухових дій діти краще зрозуміють, якщо їм уміло нагадати навчальний матеріал з біології, фізики, математики.

Даючи поради щодо умов, які сприяють свідомому сприйманню знань учня­ми, у творах Песталоцці можна знайти вказівки на необхідність збудження у них інтересу до навчання. При цьому він значною мірою визначається якістю викла­дання, і тому, коли урок буває для дітей нецікавим, це переважно відбувається з вини вчителя. Песталоцці часом гірко іронізував над тими горе-вчителями, які уміли говорити гучні фрази про виховання, а на ділі не були здатні врізноманітнити прийоми своєї роботи, проявити в ній якусь оригінальність і винахідливість. Він називає таких учителів “пустими людьми”, “тюхтіями”, “пустомелями”.

Кожен урок повинен сприяти вихованню фізичних якостей учнів. їхній розвиток невід’ємний від усього процесу навчання.

Засвоюючи ту чи іншу вправу, учень водночас удосконалює власні фізичні якості. Проте цей процес не повинен бути стихійним. Треба пам’ятати, що виховання будь-якої якості неможливе без належних зусиль. Тільки постійне підвищення вимог до уч­нів сприяє їхньому фізичному розвитку. Однак цього недостатньо, щоби мати необхідний рівень прудкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості. Доцільними також є спеціальні вправи, для яких на кожному уроці відводиться час (зазвичай, у кінці основної частини). Для цього у школах широко викорис­товується колове тренування (див. “Методи фізичного виховання”).

Є в цьому плані й інші рекомендації. Дійшовши висновку, що проходити но­вий матеріал краще не на початку, а в середині уроку, В. Шаулін спробував дещо інше, порівняно із загальноприйнятим, планування матеріалу в основній частині уроку. Після підготовчої частини розв’язувалися завдання виховання фізичних якостей, а в другій половині основної частини уроку планувалася ро­бота щодо формування рухових навичок. Під час експериментальної перевірки (у VII-VIII класах — на матеріалі спортивних ігор і легкої атлетики) такий варі­ант дав позитивні результати: по-перше, у школярів поліпшилися показники рухових якостей, по-друге, підвищилася міцність і надійність рухових навичок.

Виховання фізичних якостей треба розглядати і як обов’язкову умову досягнення високого індивідуального результату, і як передумову засвоєння техніки фізичних вправ, яка теж сприяє досягненню відповідного результату. Наприклад, для досягнення високого результату у стрибках необхідно досягнути високого рівня швидкісно-силових якостей і гнучкості. Такі якості доцільно виховувати комплексно.

Закономірності взаємодії фізичних якостей у процесі їхнього розвитку, її також логіка розгортання уроку фізичної культури створюють умови для послідовної роботи в цьому напрямі. Підготовча частина уроку найбільше сприяє вихованню спритності та прудкості. Великий обсяг вправ, постійне використання нових рухових дій, виконання несподіваних завдань, прискорення збагачують руховий досвід і сприяють розвитку прудкості. В основній чистині запропоновані фізичні навантаження позитивно вплинуть на виховання сили і витривалості, а в заключній частині вправи на розслаблення розтягування дадуть змогу вдосконалити гнучкість дітей.

Залежно від характеру навчального матеріалу, в кожній конкретній серії уроків учитель акцентує увагу на провідних для певної серії якостях. Наприклад, витривалість краще вдосконалювати на уроках, де використовують біг на довгі дистанції; найкращі умови для виховання сили створюються під час застосування гімнастичних вправ, спритності — у спортивних і рухливих іграх.

На перших уроках кожної серії визначається готовність учнів до за­своєння нового матеріалу. При цьому виняткова увага надається учням, що пропустили попередні уроки в зв’язку із хворобою або з інших причин. Вони отримують завдання для самостійної роботи, відвідують додаткові заняття. Результати тестування використовуються і за розподілу учнів на групи.

Крім цього, в кожному класі доцільно сформувати постійно діючі ко­манди однакової сили для влаштування ігор, естафет, змагань. Команди можуть відрізнятися формою, емблемою, і це потужний стимулюючий фактор колективної відповідальності за успіхи, підготовленість і самостійну діяльність кожного учня у класі.

Обов’язковою умовою ефективності основної частини уроку є оптималь­ний емоційний стан учнів. Позитивні емоції сприяють не тільки навчанню не й удосконаленню фізичних якостей учнів. Потрібний емоційний стан до­сягається шляхом застосування ігрових і змагальних ситуацій, технічних за­собів навчання, наочності. Значну роль відіграє музичний супровід, сприяючи водночас і доброму настрою дітей, і засвоєнню фізичних вправ, їхнього рит­му, темпу, амплітуди, виразності. Результати експериментів Ю. Коджаспірова свідчать, що за раціональної музичної стимуляції три- і п’ятикілометрових забігів на лижах з максимальною швидкістю показники пробігання кожного кілометра поліпшуються в середньому на 18,34 с, порівняно з подібними по­казниками у звичайних умовах [7].

Розставляння і прибирання приладів повинно здійснюватись у ході уроку. Прибирати доцільно тільки ті прилади, котрі заважають подальшому ходу за­нять. Розставляти прилади, готувати обладнання та інвентар рекомендується до початку уроку (силами тимчасово звільнених від занять і чергових учнів). Учи­тель може організовувати змагання на швидку розстановку і прибирання приладів та інвентаря. На спеціальних стендах біля місць занять виставляються навчальні карточки, інші наочні посібники, що частково регулюють діяльність учнів.

Проводячи уроки на свіжому повітрі, у природних умовах, пам’ятайте: за холодної погоди треба уникати тривалих пояснень, обмежуватися корот­кими зауваженнями, репліками, командами, але насичувати урок інтенсивними вправами. За спекотної погоди остерігайтеся перегріву, занят­тя бажано проводити в затінку. Уважно спостерігайте за станом учнів, чергуйте вправи підвищеної інтенсивності з низькоінтенсивними. Багато шкіл Украї­ни мають досвід цілорічного проведення уроків на свіжому повітрі (навіть з учнями молодших класів). Можна проводити уроки фізичної культури в парку. Стежки, природні гірки і сходинки, гімнастичне містечко і галявини, кросова дистанція навколо водоймища і навіть білки, що стрибають по де­ревах, — усе це сприяє кращій організації занять з дітьми. Тут і фізичне навантаження, і емоційна розрядка. Про велику популярність саме таких за­нять серед дітей свідчать, зокрема, спогади наймолодшої доньки Л. Толстого Олександри: “А надходила весна, і найбільшим задоволенням було лазити по огорожах. Це було надзвичайно захоплююче, бо пов’язувалося з небезпекою, і потрібна була швидкість, витривалість” [8].

Проведення уроків у природних умовах, крім усього іншого, має велике оздоровче (загартовуюче) значення. Проте для їх організації необхідна особиста переконаність учителя в доцільності рішучої відмови від “тепличних умов” на користь загартовуючих. Тут стануть у пригоді і професійна компетент­ність учителя, і міцний союз з медиками, і загартованість самого викладача, і врахування екологічної обстановки в регіоні, і природно-кліматичні умови, і заохочення адміністрації школи (розуміння педагогічного колективу), і під­тримка ідеї загартовуючої фізичної культури з боку дітей та їхніх батьків.

Обов’язкова умова результативності основної частини уроку — уважне спостереження вчителя за правильністю виконання учнями завдань, вправ та їх оцінка. Не боячись часткового зниження моторної щільності уроку, пе­дагоги повинні негайно виправляти помічені помилки, вносити відповідні корективи. Адже щільність — не самоціль, а одна з умов успішного розв’я­зання завдань уроку.

Сьогодні вже немає потреби агітувати за застосування на уроках фізичної культури методу колового тренування, однаково ефективного як у процесі виховання фізичних якостей, так і під час вдосконалення техніки виконання. Постійно використовує на уроках метод колового тренування вчитель фізичної культури Зміївської СШ, що на Херсонщині, М. Кривчак (див. курная “Фізичне виховання в школі” — 2000. — № 1. — С. 31 .).[[6]](#footnote-6)

### Заключна частина уроку

Проведені В. Новосельським дослідження показали, що час, відведений на основну частину уроку (без шкоди для підготовчої і заключної), може бути збільшений до 36 хвилин. Ті 9 хвилин, що залишаються, можна розподілити: 6-7 хв па підготовчу частину і 2-3 хв на заключну. Скорочення часу на підготовчу частину уроку, за даними Д. Дітріха, виправдано тим, що дитячий організм швидше включається у м’язову роботу, ніж дорослий. Чим значніші функціональні зру­шення в основній частині уроку, тим більше його заключна частина повинна маги відновлювальну спрямованість. Однак використання тут засобів, що при­скорюють відновні процеси, не повинно призвести до нівелювання того позитивного ефекту заняття, завдяки якому досягаються прогресивні зміни.

Тривалості заключної частини уроку (3-5 хв) вистачає лише для ряду від­новних процесів у фазі так званого “швидкого відновлення”. Тому не випадково вчитель СШ №13 м. Кіровограда В. Розов у заключну частину уроку вводить елементи автогенного тренування, внаслідок чого створюється можливість активно впливати на відновні процеси в організмі учнів і, що особливо важливо, формувати навички саморегуляції [9]. Проте цим завдання заключної частини уроку не обмежуються. Головним завданням є підбиття підсумків уроку, яке немислиме без оцінки учителем діяльності учнів та їх самооцінки. Підсумовуючи, учитель націлює школярів на наступний урок, дає завдання додому, перевіряє виконання попередніх, виставляє оцінки.

Завдання додому, як і його перевірку, можна здійснювати протягом усьо­го уроку, але нагадати про нього варто перед закінченням уроку.

Отже, заключну частину доцільно розглядати як момент зв’язку між досягнутим і наступною роботою.

Суттєвою особливістю сучасного уроку[[7]](#footnote-7) є органічне об’єднання його час­тин у єдиний процес засвоєння навчального матеріалу, який передбачає технічну, теоретичну, фізичну і спеціальну рухову підготовку, а також вироб­лення навичок самостійних занять. Тому інтенсифікацію уроків фізичної культури сьогодні не варто розглядати лише з позицій підвищення його моторної щільності. **Інтенсифікація,** на думку фахівці», повинна бути спря­мована на підвищення результативності всіх сторін уріжу: виховання, освіту і фізичний розвиток учнів.

Водночас, урок загалом — це **частка певної системи** уроків, а повноцін­но проведений урок — це урок, який виконав свої завдання (функції) в межах цієї системи. Перша обов’язкова умова повноцінних уроків, а отже, повно­цінного процесу навчання: приведення вивченого в єдину структуру. Йдеться про те, щоби кожен вивчений елемент, частка знань, кожна ідея не замика­лись у свідомості учня ізольовано, поза зв’язком з іншими, а об’єднувалась у єдину систему знань, умінь і навичок.

Заслуговує на поширення досвід проведення так званих **“образних” і “сюжетних” вправ, ігор і цілих уроків.** Серед новаторів у цій справі — учитель СІ1І № 5 м. Дрогобича Й. Присяжнюк [10]. Позитивна емоційна обстановка на такому уроці дає змогу кожному учневі досягти успіху, пережити почуття ра­дості та задоволення від своєї роботи і діяльності всього класу. Проте мета таких сюжетів не обмежується лише дидактичними успіхами. Вдало підібрані сюжети та імітаційні вправи до них сприяють зниженню втоми, розвивають фантазію, кмітливість. На таких уроках спілкуються (зближуються) з навколишнім середо­вищем, набувають необхідних життєвих навичок, вчаться долати труднощі. Цінність сюжетних уроків полягає також у тому, що перед учителем розкрива­ються характери дітей, виховуються діти-організатори, помічники вчителя.

Цим урокам [[8]](#footnote-8) притаманні всі основні методичні підходи, загально визнані в методиці фізичного виховання, а їхня новизна досягається своєрідною організацією класу: зміною початку уроку, місця шикування; використання пісень, елементів ритміки. У такі уроки вводяться елементи й атрибути різних професій, що водночас сприяє професійній орієнтації учнів. Місце проведен­ня занять перетворюється то в майданчик для польоту в космос, то в корабель, то в автодром, то в будівельний майданчик, то в прикордонну заставу. Наприк­лад, під час розучування акробатичних вправ учні не просто виконують перекати чи перекиди, а виробляють навички збереження рівноваги тіла в екстремаль­них умовах, уміння орієнтуватись у безопорних положеннях в умовах невагомості, розвивають стійкість організму до захитування.

Добре, якщо до створення відповідних сюжетів залучаються самі учні. Такі уроки вийдуть за межі шкільних приміщень і стануть улюбленим занят­тям дітей у літніх таборах відпочинку, вдома.

Зрозуміло, що проведення сюжетних уроків вимагає відповідних особис­тих якостей учителя. Він повинен сам зберегти дитячу безпосередність, щоби захоплюватися тими ж відкриттями, що й діти, жити в їхньому світі. У такого вчителя мусить бути невичерпна фантазія, поетичні й артистичні здібності, щоби постійно врізноманітнювати ігри та ігрові вправи, формувати нові сю­жети, бо їхня одноманітність призводить до зниження результативності уроків, адже сюжетні ігри, ігрові вправи і уроки — лише один зі шляхів піднесення ефективності всього процесу фізичного виховання. Такі уроки проводяться як підсумкові для тренування перед контрольними. За подібним сценарієм можна організувати й контрольні уроки. Вони розв’язують важливе освітнє завдання — показують дітям шляхи використання вивченого на уроках у по­всякденному житті.

***Контрольні питання***

1. Яка суть розминки та її частин?
2. Які можливі засоби підготовчої частини уроку ви знаєте?
3. Якими способами керування під час виконання вправ ви будете користу­ватись у підготовчій частині уроку?
4. Які завдання ви будете розв’язувати в основній частині уроку?
5. Які особливості виховання фізичних якостей в основній частині уроку?
6. Як забезпечити високий рівень самостійності занять?
7. Які особливості мають уроки, що проводяться на свіжому повітрі у при­родних умовах? Досвід яких учителів у цьому плані ви знаєте?

***Завдання для самостійної роботи***

1. На основі аналізу матеріалів періодичної преси запропонуйте ряд нетрадиційних способів початку уроку
2. Складіть комплекс вправ розминки для уроку з визначеним вами зміс­том основної частини.
3. Дайте оцінку ефективності підготовчої частини відвіданого вами уроку.
4. Дайте оцінку ефективності основної частини відвіданого вами уроку.
5. Складіть комплекс вправ для колового тренування.
6. На основі вивчення відповідних літературних джерел сформуйте зміст сюжетного уроку.

## Дозування навантаження

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіо­логічними і біологічними механізмами. Інакше, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить результат.

За А. Ухтомським, малі навантаження збуджують організм, середні — за­кріплюють досягнутий рівень його функціонування, великі — підвищують функціональні можливості організму, надмірні — пригнічують їх.

Отже, за величиною фізичні навантаження можна поділити на активізу­ючі, закріплюючі, розвиваючі й такі, що пригнічують розвиток.

Найціннішими для фізичного виховання учнів є великі (тобто розвиваючі) і середні (закріплюючі) навантаження, використання яких дозволяє вчителеві забезпечити оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму школярів з урахуванням вимог їх всебічного фізичного вдосконалення.

З іншого боку, якщо учням дається однакове для всіх фізичне наванта­ження, то для одних воно виявляється оптимальним, для других — недостатнім, а для третіх — занадто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним ефектом, у других — підтримуючий режим тренування, а треті реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи (інколи на все життя). Розуміння цього змусило нас пере­глянути колишні уявлення і підходи до питань навантаження на уроках. Значне навантаження розглядають не тільки як умову досягнення високого рівня ру­хової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення учнів до фізичної культури іі умову формуванні! потреби до систематичних за­нять Належні викликають емоційні позитивні і інші емоційні переживання учнів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають учителю спрямо­вувати їх па подальше фізичне самовдосконалення кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер. Отже, для уроку фізичної культури характерною є сувора індивідуальна регламентація діяль­ності учнів і дозування навантаження. Чітка регламентація та дозування потрібні і для досягнення освітніх результатів уроку (засвоєння кожної впра­ви вимагає певної кількості повторень).

Фізичне навантаження — це певна міра вітливу фізичних вправ на організм учнів. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю викона­них вправ, вагою вантажів, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної роботи. Названі ха­рактеристики — це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки вчителя до уроку у вигляді конкретних кількісних величин і мо­жуть уточнюватися (збільшуватись, або зменшуватись) у процесі його проведення. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатньо­го обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку.

Отже, дозувати навантаження -— цс змінювати його обсяг та інтенсив­ність. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу. Таких реакцій багато. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є частота серцевих скорочень (ЧСС). Дослід­ження виявили, що за максимального фізичного напруження в 10-річних дітей пульс досягає 220-230 уд/хв, у 20-річних — біля 200 уд/хв, а у 60-річних — приблизно 160 уд/хв.

Верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для учнів основної медичної групи повинна складати 170-180 уд/хв (для добре підготовлених учнів — до 200 уд/хв). Роботою середньої інтенсивності слід вважати таку, за якої величина ЧСС учнів становить 140-160, а низької — 110-130 уд/хв.

У кожному занятті рекомендовано передбачити 2-3 коротких “піки на­вантаження” тривалістю до 2 хв. У процесі заняття, передусім тренувального, для формування витривалості, швидкості, сили урок вважається корисним для учнів, якщо вони виконували навантаження з пульсом 150-170 уд/хв про­тягом тривалого часу (10-15 хв і більше). Учитель повинен контролювати ЧСС. Будьте уважними й до перших зовнішніх ознак втоми.

За звичайної втоми спостерігається незначне почервоніння шкіри об­личчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпоряджень, відсутні скарги на нездужання.

Середня втома характеризується значним почервонінням обличчя, великою пітливістю (особливо лиця), значно прискореним диханням (із пе­ріодичними глибокими вдихами і видихами), порушенням координації рухів, болем у м’язах, серцебиттям, скаргами на втому.

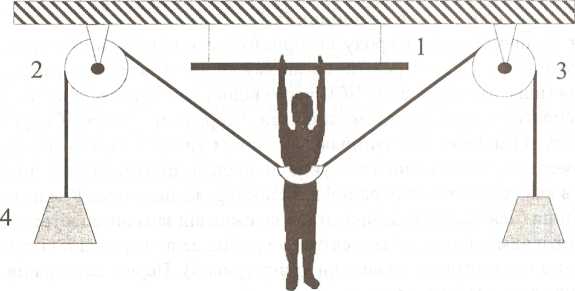
За перевтоми спостерігається різке почервоніння, блідість або “синюш­ність” шкіри обличчя, значна пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кін­цівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудота.

Інформативність зовнішніх ознак втоми можна вважати достатньою для регулювання навантаження на уроках. Вони виявляються через пев­ний час після початку виконання вправ і нагромаджуються протягом уроку. Особливо уважно (з відомих причин) контролюйте хід занять і стан підлітків 12-15 років та учнів, що мають відхилення від нормального стану здоров’я. За перших ознак перевтоми треба негайно знизити навантаження, дати уч­ням змогу відпочити. Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, доцільно збільшити навантаження. У практиці користуються відповідними прийома­ми його регулювання (дивись VI розділ, І частину). Найбільш ефективними і доступними на уроці фізичної культури можна вважати такі прийоми:

* кількість повторень вправи. Збільшення кількості повторень сприяє підвищенню навантаження, але цим прийомом можна кори­стуватися, поки рівень підготовленості школяра невисокий. Зі збіль­шенням тренованості цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу, а вчитель дорожить кожною хвилиною;
* амплітуда виконання вправ. Рухи завжди складніше виконувати з повного амплітудою, тому педагоги часто вдаються до її зменшен­ня. Наприклад, учні одержують завдання: у висі піднімати ноги впе­ред (для формування м’язів черевного пресу). Не всі діти відразу змо­жуть піднести ноги, і вчитель рекомендує їм зігнути ноги в колінах (зменшити амплітуду) до такого кута, коли виконання названої впра­ви стане можливим. Амплітуду, звичайно, можна і збільшувати;
* зміна ваги вантажу, який підіймає учень. Крім ваги різноманіт­них приладів (штанги, кулі, гантелі), вдаються до інших способів обтяження (за допомогою різноманітних мішечків, підв’язок) або зменшення “власної ваги”. Останнього можна досягнути, зокрема, при підтягуванні через систему блоків (рис. 2);
* умови виконання вправ. Наприклад, біг по твердій доріжці чи піс­ку, вгору чи вниз дасть різне за величиною навантаження;
* опір партнера і самоопір. Перше досягається під час виконання вправ у парах, друг е під час самостійного виконання вправ з одночасним напруженням м'язів синергістів і антагоністів. Прикладом вправ зі збільшенням самоопору можуть бути стрибки вглибину;
* швидкість виконання вправ. Оптимальна швидкість дає змогу ви­конувати вправи потягом тривалого часу. Підвищення швидкості збіль­шує навантажений і призводить до зменшення кількості виконуваних вправ, але сприяє вихованні прудкості, швидкісної витривалості, швид­кісно-силових проявів. Надмірне вповільнення деяких вправ веде до збільшення навантаження, сприяє розвитку сили м’язового відчуття і, як наслідок, удосконалюється здатність учнів управляти руховою дія­льністю. Задля цього, зокрема, виконують повільні присідання;
* час виконання вправ. Учитель дає завдання: бігти протягом 5 хв. Швидкість бігу і довжина дистанції регулюються учнями. Формуєть­ся витривалість, і через кілька занять школяр пробіжить за 5 хв біль­шу відстань;
* тривалість перерв і зміна їхнього характеру перед виконанням наступного завдання;
* ускладнення вправ шляхом їхнього поєднання з іншими вправами (у різних варіантах);
* часткова зміна способу виконання вправ. Наприклад, силові впра­ви можна полегшити незначним махом;
* темп виконання вправ. Збільшення темпу до певної межі позитив­но впливає на організм людини. Водночас надмірний темп порушує структуру вправи і негативно позначається на навчанні;
* вихідне положення. Якщо учні виконують згинання і розгинання рук в упорі лежачи, але кожен раз змінюють положення ніг, підніма­ючи їх на гімнастичну лаву, стіл та ін., то й навантаження в цих спро­бах буде різним.

Пам’ятайте: регулюючи навантаження, можна одночасно користуватися двома-трьома прийомами. Наприклад, змінювати вихідне положення можна з одночасною зміною темпу і обтяження.

Учитель повинен прагнути не просто до збільшення, а до педагогічно виправданого збільшення навантаження. Звичайно, на тренувальних уро­ках не обійтись без значних навантажень, але під час опанування вправ воно може стати перепоною.



*Рис. 2. Пристосування для підтягування*

(1 — перекладина; 2, 3 — рухомі блоки, 4 — вантаж)

### 6.1. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження

Навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на уроці та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегральною умовою його досягнен­ня є оптимальна щільність заняття.

На кожному уроці виконується багато дій: рухових, обслуговуючих, розу­мових, пов’язаних із відпочинком. їх значущість для розв’язання завдань уроку різна, але всі вони необхідні. Тому, обговорюючи ефективність дій учителя на уроці, не можна обмежуватися лише уцінкою рухової активності дітей. Тре­ба всебічно визначити доцільність тих чи інших дій педагога, його зусиль, спрямованих на забезпечення освітнього, оздоровчого і виховного впливу. У зв’язку з цим усі дії можна поділити на педагогічно виправдані та недо­цільні. До перших належать:

* виконання фізичних вправ;
* участь у взаємонавчанні;
* слухання педагога;
* спостереження за виконанням вправ учителем і товаришами;
* осмислення того, що сприймається;
* планування наступних дій;
* аналіз виконаних рухів;
* взаємоконтроль, оцінювання^ обговорення;
* розстановка і пересування приладів;
* роздача і збір інвентаря та навчальних посібників;
* підготовка місць занять;
* відпочинок.
* Дії, котрі не сприяють розв’язанню завдань уроку, підвищенню його ефективності, належать до недоцільних.

Для всебічної оцінки уроку використовують його хронометрування і паралельно визначають реакції організму учнів на запропоноване наван­таження (шляхом визначення ЧСС через відповідні проміжки часу). Задля цього спостерігають за одним, зазвичай, “середнім” учнем. Секундомір вмикають зі дзвінком і не зупиняють до кінця уроку. Той, хто спостерігає (хронометрує), послідовно записує у спеціально підготовлений протокол усі дії, в яких бере участь обраний для спостереження учень. Кожних чоти­ри хвилини (цей час може змінюватися залежно від завдань спостереження) результати вимірів пульсу заносяться у графік, де по вертикалі відзначено ЧСС, а по горизонталі — хвилини уроку (рис. 3). Перша реєстрація ЧСС проводиться після попереднього уроку і вважається нормою, друга — на першій хвилині, остання — після закінчення уроку (протокол хронометрії і пульсометрії уроку див. табл. 1)

*Рис. 3. Графік виміру пульсу (пульсова крива)*

Спочатку хронометрист заносить у графу 2 протоколу дані секундоміра, а потім — чергову дію в графу 1.

Час, витрачений на кожну дію, визначається шляхом віднімання поперед­нього показника, зареєстрованого у графі 2 від чергового показника секундоміра. У протоколі фіксуються усі педагогічно виправдані дії (рухові, розумові, допоміжні та відпочинок) і недоцільні дії. Педагогічно виправдані дії можуть бути раціональними і нераціональними. Наприклад, у наведеному протоколі зафіксовано шикування і рапорт як допоміжні дії і при цьому ви­знано, що 1 хв 45 с було б досить для цієї процедури, а оскільки вона зайняла 2 хв 45 с, то хронометрист записав 1 хв 45 с під знак що значить раціо­нально, і 1 хв під знак (нераціонально витрачений час). Одержані результати є підставою для визначення щільності занять.

Загальна щільність заняття визначається шляхом порівняння часу, витраченого раціонально (зі знаком “+”), з усією тривалістю уроку (45 хв):

*Сума раціонально затраченого часу х 100*

*Загальна щільність занять =–––––––––––––––––––––––––––––––––––— =X%*

*45 хв*

Водночас визначення лише загальної щільності не є підставою для всебіч­ної оцінки педагогічної майстерності вчителя, його організаторських, комунікативних здібностей, теоретичної і мовної підготовки. Різні вчителі ви­трачають неоднаковий час для підготовки місць занять, приладів, переведення

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Примітки | 12 | Затягнув  підготовчу  частину.  Нема навчальних карток. Яма не готова.  Нема  допоміжних  завдань. |  |

Таблиця 1. Протокол хронометрії уроку

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недо­  цільні  затрати  часу | | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,25 |  |
| Відпочинок | - | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,16 |  |  | 0.2 І |  |  |
| + | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Допоміжні  ДІЇ | - | 8 | 1,00 |  |  |  |  |  | 0,20 |  | 1,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| + | 7 | 1,45 |  |  |  |  |  | 0,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переважно розумова робота | - | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 0,37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| + | 5 |  | 0.20 |  | 0,15 |  | 0,30 |  | 0,30 |  |  |  |  |  |  |  | 0,23 | 0,15 |
| Переважно рухова робота | - | 4 |  |  | 0,35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| + | 3 |  |  | 0,50 |  | 1,05 | 5,05 |  |  |  |  | 0,16 |  | 0,14 |  |  | 0,15 |  |
| Час  закін­  чення | | 2 | 2,45 | 3,05 | 4,30 | 4,45 | 5,50 | 11.25 | 12,05 | 13,12 | 14,57 | 15,23 | 15,39 | 16,55 | 17,09 | 18,18 | 18,50 | 19,05 | 19,20 |
| Дії на уроці | | 1 | Шикування, рапорт | Повідомлення завдання уроку | Ходьба | Повідомлення завдання | Біг з підніманням стегна | Загальнорозвиваючі вправи в чергуванні з ходьбою | Розвід до місць занять | Повідомлення завдань групам | Підготовка місця занять | Чекання черги | Стрибок у довжину | Чекання черги | Стрибок у довжину | Чекання черги | Спостереження за виконан­ням вправи товаришем і осмислення | Стрибок у довжину | Повідомлення завдання |

групи до наступного місця занять, постановки завдань, зауважень, пояснень тощо. Тому, крім загальної щільності заняття, визначається його моторна (рухова) щільність.

*Сума часу затраченого на виконання вправ \* 100*

*Моторна щільність занять =–––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––– =X %*

*45 хв.*

Порівнюючи й аналізуючи дані загальної і моторної щільності уроку, можна знайти резерви поліпшення якості роботи вчителя. Цьому сприятимуть репліки і зауваження, записані хронометристом у ході уроку в графі “примітки”.

Визначайте щільність уроку загалом і окремих його частин. Адже під­готовча, основна і заключна частини уроку мають неоднакові організаційні можливості й умови.

Учитель повинен прагнути до 100%-вої загальної щільності. Моторна щільність основної частини тренувального уроку може сягати 70-80%, а навчального — 50-60%.

Щільність уроку залежить від багатьох факторів. Наведемо найважливіші:

* кількість учнів у групах, командах, іграх. Учитель повинен праг­нути об’єднати найменшу кількість учнів у групи чи команди, орга­нізовуючи основну частину уроку, естафети; уникати ігор, в яких до рухової активності водночас залучається мала кількість дітей;
* якість матеріальної бази. На уроці доцільно використовувати багатопропускні прилади, декілька місць занять для стрибків, метань тощо;
* кількість інвентаря. Під час вивчення метань треба кожного учня забезпечити відповідними приладами (в іграх — м’ячами, на відпо­відних заняттях — лижами, ковзанами, ключками тощо);
* використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління класом;
* інтенсифікація допоміжних дій на уроці і підготовка місць занять до його початку;
* ефективна діяльність активу учнів щодо організації заняття, залу­чення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків школярів;
* стислість пояснень, зауважень, обговорень, їхнє вміле поєднання з виконанням вправ;
* широке використання додаткових завдань.

Хронометрію і пульсометрію уроку вчителеві рекомендовано здійснювати самостійно, передусім на початку педагогічної діяльності. До цієї роботи до­цільно залучати тимчасово звільнених від рухової діяльності дітей. Отримана інформація дає змогу швидше позбутися хиб, збагатити власний досвід.

Варто також пам’ятати, що вправи, які потребують проявів сміливості, рішучості, подолання небажання виконувати завдання, підвищують наванта­ження на організм учня.

Витрати часу на уроці можна фіксувати за допомогою мікрокалькулятора.[[9]](#footnote-9)

***Контрольні питання***

1. Що таке “навантаження”?
2. Яке значення має навантаження на уроці для формування позитивно­го ставлення учнів до фізичної культури?
3. Що значить “дозувати навантаження”? Які його межі за інтенсивністю?
4. Що ми відносимо до педагогічно виправданих дій на уроці? Чому вони можуть бути недоцільними?
5. Для чого визначати загальну і моторну щільність уроку?
6. Які фактори позначаються на щільності занять?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Визначте рівень утоми на уроці за зовнішніми ознаками.
2. Зафіксуйте на відвіданому вами уроці прийоми, які використовував учитель, регулюючи навантаження. Дайте оцінку їх ефективності.
3. Оцініть навантаження за ЧСС.
4. Прохронометруйте 2-3 уроки. Дайте оцінку щільності занять.

## Оцінка діяльності учнів на уроках

Важливою умовою високої результативності роботи учнів, розвитку ініціа­тиви й активності є оцінка їхньої діяльності.[[10]](#footnote-10) Вона виявляє фізичні, інтелектуальні, вольові можливості учнів та ставлення вчителя до їх діяльності, успіхів, невдач, поведінки.

Учителі-новатори, крім цифрового виразу, широко використовують сло­весні, інтонаційні, мімічні, жестові, пантомімічні форми оцінки.

Вербальні і невербальні підкріплення цифрового виразу оцінки сприяють активізації учнів. Продумано використані словесні схвалення (“добре”, “так”, ''правильно”, “чудово”, “молодець” тощо), невербальні підтримки у вигляді посмішки, схвальних жестів головою, легкі дотики, заохочувальні жести і т. д. допомагають дітям критично оцінювати свої успіхи, долати труднощі і невдачі.

Велике значення при цьому надається колективним оцінкам (оплески, поздо­ровлення, подарунки, нагороди, призи), взаємооцінкам і самооцінкам.

Успіхи, виражені в оцінці, відбивають якість педагогічної праці, результат діяльності вчителя, його вміння висувати завдання, застосовувати відповідні засоби і методи організації фізичного виховання.

Сьогодні успішність із фізичної культури визначається за чотирма критеріями:

* рівнем засвоєння і практичної реалізації знань;
* якістю виконання рухових дій, що є виразом рівня опанування тех­ніки передбачених програмою вправ;
* виконанням нормативів шкільної програми;
* вмінням самостійно займатися фізичними вправами і реалізацією цього вміння в практичній діяльності учня.

Практична діяльність учителя фізичної культури завжди починається з певних вимог, які він ставить перед учнями, і які віддзеркалюють мету й зав­дання фізичного виховання.

Щоб оцінка відігравала активізуючу роль, школярі повинні знати і прийняти загальні вимоги до них, засвоїти їх із першого уроку фізичної культури. Вимо­га — це вказівка, переконливе прохання, обов’язкове для виконання. Прийнята й осмислена учнями вимога втрачає свою авторитарність, вона стає для них усві­домленою необхідністю. Адже всі вимоги спрямовані на реалізацію інтересів учнів, зміцнення їхнього здоров’я, фізичну досконалість, зрештою, на підготов­ку до життя. Важливо, щоби учні це зрозуміли і відчули. Так можна сформувати певні традиції. Наведемо один із можливих варіантів таких вимог до учнів:

* мати міцні знання, передбачені програмою, і вміти їх застосовувати у процесі самостійних занять;
* опанувати техніку виконання фізичних вправ, що вивчаються на уроках;
* досягти можливого для свого віку і здібностей розвитку сили, ви­тривалості, прудкості, спритності, гнучкості;
* використовувати набуті знання, вміння і навички у щоденній праці та побуті;
* уміти точно і правильно виконувати стройові дії, вивчені на уроках;
* бути організованими під час виконання завдань учителя, виявляти творчість та ініціативу;
* швидко реагувати на команди і розпорядження вчителя чи фізкультур них активістів;
* самостійно виконувати фізичні вправи задля самовдосконалення;
* брати активну участь у всіх формах фізичного виховання у школі та за місцем проживання;
* мати належну спортивну форму.

У ході занять пряма вимога підкреслюється опосередкованим у формі

поради, прохання, довіри, натяку, заохочень. Жодна з них не є універсаль­ною, і тривале шаблонне використання будь-якої призводить до зниження її дієвості. Кожна форма вимоги має свою функцію і повинна використовува­тись учителем залежно від внутрішніх колективних стосунків.

Зрозуміло, що зміст вимог повинен періодично змінюватися залежно від постановки фізичного виховання у школі, традицій, рівня підготовленості учнів, орієнтації на фізичне виховання педколективу і батьків. Тому бажано обговорити ці вимоги в колективі (за активної участі дітей і батьків) і вже потім, яскраво і наочно оформлені, їх варто розмістити на видному, доступ­ному місці (в кутку фізкультури, біля входу в спортзал, у залі).

Такі вимоги—це своєрідна угода між учителем і учнем у спільних діях, тому їх зміст не повинен містити питань, розв’язання яких сьогодні у школі є проблема­тичним або й зовсім нереальним. Інакше виховний, стимулюючий вплив таких вимог можна поставити під сумнів. У процесі підготовки, обговорення і реалізації вимог пам’ятайте вираз відомого педагога-новатора І. Волкова: “Діти все можуть, їх у цьому треба тільки переконати”.

Основним принципом оцінювання дітей повинен бути принцип взаємо­поваги і співпраці. Співдружності з деякими дітьми треба домагатися інколи й роками. Шлях до неї лежить через впевненість у можливості досягти успі­ху, що народжується в дитині. Тому спілкування з дітьми не починайте словами “Ти завжди ...”, “Ти ніколи ...”, “Ти взагалі...”. Слід заборонити як марні (даремні), навіть шкідливі фрази: “Ти ледар”, “Попереджую тебе останній раз”, “Як тобі не соромно” та ін.

Учитель, який не вміє користуватися похвалою, заохоченням, нетерпля­чий в очікуванні результатів, не вірить у дітей, ставить двійки за двійками, є вкрай небезпечним для школи, він може назавжди відбити бажання дитини займатися фізичними вправами.

Оцінюючи, завжди керуйтеся міркуванням: якщо під час виконання вправ діти припускаються помилок, — у чомусь Ви помилились, а отже, повинні знайти відповідний прийом, що допоможе дитині. Лінивих дітей небагато, ними вони стають, коли не можуть подужати висунуті завдання. Дитячі лінощі — це захист від невміння, некомпетентності вчителя. Учитель повинен пишатися не сильними учнями, а слабкими, котрі під його керівництвом стали сильними.

Тому лейтмотивом кожного уроку повинні стати оптимістичні заклики типу: “Ви молодці!”, “У вас все вийде!”, “Ви скоро навчитесь!”, “Ще тріш­ки зусиль, і ви станете сильними, спритними!”. Такий лейтмотив обов’язковий під першого до одинадцятого класу, незалежно від типу і змісту уроку, наст­рою вчителя. Діти повинні знати і вірити, що вчителя радують їхні успіхи і засмучують невдачі. Свої захоплення і смуток виражайте не тільки словами, п й більшою мірою —усмішкою, поглядом, мімікою, реплікою.

Грунтуючись на загальних принципах і положеннях, оцінка діяльності учнів на уроці фізичної культури має свою специфіку. Вона повинна відпові­дати індивідуальним можливостям вихованців і віддзеркалювати ту працю, яку дитина вклала у досягнення не якогось загального нормативу, а індивіду­ально можливого результату. Так, невиконання кількісних показників із незалежних від учня причин (непропорційний фізичний розвиток, тривалі пропуски з поважних причин при позитивних оцінках за техніку, знання) не є підставою для зниження підсумкової оцінки.

Під час оцінювання фізичної підготовленості школярів рекомендуємо вчи­телям враховувати реальні можливості кожного учня на основі попереднього тестування й оцінювати динаміку приросту результатів. Наближення резуль­тату учня від вихідного до запланованого на 50% можна оцінювати як “задовільно”, не менше, як на 70% — “добре”, не менше, як на 90% — “від­мінно”. При цьому планування необхідних результатів здійснюється на основі вихідного тестування вчителем і учнем спільно.[[11]](#footnote-11)

На кожному уроці доцільно виставляти п’ять-шість оцінок (цифрових). Це до­поможе протягом чверті накопичити достатню їхню кількість для кінцевої оцінки.

Оцінка рівня розвитку фізичних якостей здійснюється на початку року, перед початком кожної серії уроків і в кінці року. Частіше варто перевіряти ті якості, котрі швидко змінюються. Тестові перевірки повинні забезпечити міні­мальні витрати часу. Тому на один урок беруть, зазвичай, один тест, який органічно вписується у зміст уроку. Проводять тести у вигляді змагань, заохочуючи кожно­го учасника тестування до досягнення максимального результату. Для обробки результатів тестування можуть використовуватися мікрокалькулятори та комп’ю­терні програми. При цьому слід мати на увазі, що ознайомлюючись із результатами тестування, дитина може сприймати їх для себе фатально. Для усу­нення можливості негативного впливу на дитячу психіку тестування має супроводжуватися роз’яснювальною бесідою про відносність його результатів і, головне, про вирішальну роль людської волі до самовдосконалення. Тут учень за допомогою тестів зуміє виявити свої слабкі та сильні риси, зрозуміти схиль­ності та потреби і разом із педагогом накреслити реальні шляхи до самотворення. Кожне тестування для кожного учня стане цікавою сторінкою в книзі власних спостережень і досягнень, а отримані результати нададуть впевненості у власних силах. Самопізнання допомагає виявленню власних потреб, і водно­час, актуалізує необхідність подальшого розвитку.

**Оцінюючи якість** (техніку) виконання вправ, учитель керується вимо­гами до аналогічних вправ у відповідних видах спорту. Відхилення у виконанні вправ учнями від названих вимог вважається помилкою. Помилки умовно поділяють на три групи: незначні, значні та грубі.

**Незначні помилки** — відхилення від правильного виконання, що не по­рушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники.

**Значні помилки** — відхилення від правильного виконання, що не пору­шує структури рухової дії, але знижує кількісні показники. Наприклад, недостатній мах ногою в стрибках у довжину.

**Грубі помилки** — відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії і призводить до значного зниження результату.

Орієнтовно можна рекомендувати при незначних помилках і безпомилко­вому виконанні ставити відмінну оцінку, значні помилки є причиною зниження оцінки до рівня — добре, а грубі є підставою для задовільної оцінки. При цьо­му вік учнів не враховується, тобто передбачені програмою вправи для кожного класу повинні виконуватися згідно з ідеальним уявленням щодо їхньої якості.

У зв’язку з оцінюванням техніки часто виникає питання про умови пере­вірки. Наприклад, на якій висоті повинна бути планка під час оцінки техніки стрибка у висоту, тобто створювати полегшенні умови для демонстрації тех­ніки чи оцінювати її на висотах, рівних нормативним? У молодших і середніх класах допускається окремо прийом техніки і навчальних нормативів, а в стар­ших — техніку оцінюють на тлі виконання навчального нормативу.

Насамперед, оцінку ставлять учням, які відмінно справляються із завдан­нями. Перед початком розучування кожної вправи учням докладно пояснюють вимоги до її виконання. На основі цих критеріїв діти зможуть об’єктивно оцінювати хід засвоювання розучуваної рухової дії і досягнення товаришів. Навчити дітей самооцінки і взаємооцінки — важлива умова їхньої підготов­ки до самостійних занять.

Знання оцінюються через їхній практичний прояв під час організації самостійних занять, засвоєння техніки та фізичних якостей, а також через виконання різноманітних функцій і дій у процесі уроку, інших форм фізич­ного виховання у школі та за місцем проживання.

Підсумкова оцінка виводиться з урахуванням усіх критеріїв, а у видах, де немає кількісних показників, вона визначається за знаннями і технікою (стро­йові і танцювальні вправи, акробатика, спуск з гірки на лижах і т. ін.). Виставлені оцінки бажано коментувати, щоб уникнути можливої дитячої підозри у суб’єктивізмі вчителя.

Річна оцінка виставляється на підставі четвертних. Якщо за один розділ учень отримав в останній чверті вищий бал, то нижчий уже не береться до уваги.

Останнім часом оцінки за рік виставлялись (у порядку експерименту) за результатами заліків[[12]](#footnote-12) та іспитів, що стимулює самостійну роботу учнів, за­цікавленість їхніх сімей. Сьогодні іспити введені в багатьох школах України, але в кожній з них проводяться по-різному. Так, у багатьох школах в іспиті , передбачено теоретичні питання і вимоги з техніки, в інших — тільки відпо­відні нормативи. Можна запропонувати такий варіант: для іспиту підготувати відповідну кількість білетів, по чотири питання в кожному. Перше питан­ня — теоретичні відомості, друге — елементарні вміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність за діючою програмою та правилами зма­гань, третє — техніка виконання певної вправи, елемента, четверте — здача нормативів (підтягування, біг, метання, стрибки тощо).

Цінний досвід у цьому плані нагромаджено у школах Латвії. Тут здійснюють­ся централізовані заліки в межах міста, району згідно з розробленим графіком на кращих спортивних базах, при єдиній суддівській колегії, що дає змогу об’єк­тивно оцінити фізичну підготовленість усіх школярів, підвищує відповідальність учнів за власний фізичний стан та готовність до самовдосконалення.

На обкладинках шкільних зошитів тут друкують навчальні нормативи, піктограми вправ, приблизний тижневий руховий режим. У щоденниках є спе­ціальні сторінки з фізичної культури, де фіксуються домашні завдання, виконання учнями навчальних нормативів і вимог, що дає змогу оперативно інформувати батьків про стан успішності їхніх дітей.

**Уміння здійснювати фізкультурно**-оздоровчу діяльність оцінюють шляхом виявлення можливостей учнів:

* щодо складання і демонстрації різноманітних комплексів вправ і програм вирішення конкретних завдань фізичного виховання;
* підготувати місце занять, підібрати необхідний інвентар і обладнання;
* контролювати хід виконання завдань, оцінювати його;
* виявляти і виправляти власні помилки і помилки товаришів;
* оцінювати стан свого організму і рівень фізичної підготовленості;
* проводити окремі частини і цілі заняття фізичними вправами.

З огляду використання оцінки як фактора мотивації учнів до фізкультур­но-спортивної діяльності учнів слід вітати введення у школах України дванадцятибальної системи оцінювання. Тим більше, Т. Круцевич\*\* вва­жає, що раціональнішою і “чутливою” є 20-бальна рейтингова система контролю, розроблена методом перцентильного аналізу. Вона визначає дріб­ніші кроки просування учня до мети, що дозволяє належним чином оцінити фізичну активність учнів, їх ставлення до процесу фізичного виховання, і

таким чином заохотити та стимулювати подальшу активність.

У цьому переконує і досвід роботи вчителя-методиста Бишівської СШ Радехівського району, що на Львівщині, І. Кубая[[13]](#footnote-13), який використовує рей- тингову систему заохочення учнів зі слабкою фізичною підготовкою і добивається дотримання ними здорового способу життя, свідомого став­лення до процесу фізичного виховання

Прагнучи до повної успішності, вчитель повинен знати причини, котрі заважають засвоєнню відповідних вимог. Найсуттєвішими з них є:

недостатній руховий досвід учнів. Відомо, що успіх вивчення кожної нової вправи залежить від арсеналу рухів і рухових дій, яким володіє учень;

низький рівень фізичного розвитку і підготовленості. Для вивчення будь-якої рухової дії необхідний певний рівень сили, гнучкості, прудкості і витривалості. Під час виконання різних рухових дій значущість кожної з них неоднакова. Тому перед вивченням кожної наступної вправи вчитель пови­нен визначити провідні якості і своєчасно потурбуватися про потрібний рівень їх розвитку;

відставання в інтелектуальному розвитку. Результати спеціальних досліджень свідчать про те, що відставання в інтелектуальному розвитку галь­мує процес засвоєння фізичних вправ. Це можна пояснити труднощами таких учнів в аналізі техніки, оцінці своїх дій, управлінні емоціями;

недостатній розвиток вольових якостей. Засвоєння навчальної програ­ми — це напружена фізична і розумова праця. Вона потребує наполегливості, подолання лінощів. Виконання фізичних вправ пов’язане з необхідністю тер­піти (долаючи “мертву точку”), у деяких випадках — переборювати страх;

низький рівень активності учнів. Це є характерним, переважно, для дівчат 13-14 років і слабо підготовлених підлітків. За допомогою індивіду­альних завдань, посильних і цікавих кожному, досвідченому вчителеві вдається подолати пасивність і зробити цю категорію учнів встигаючою.

На завершення звертаємося до молодих педагогів. Оцінюючи дітей, їхню діяльність і поведінку, завжди думайте про подальший розвиток своїх вихо­ванців. Педагогічні знання і вміння, досвід та інтуїція в поєднанні з педагогіч­ною позицією — почуттям відповідальності перед суспільством і підроста­ючим поколінням, чуйністю, тактом, людським теплом, професійною етикою, оптимістичним ставленням до можливостей розвитку кожної дитини — до­поможуть Вам приймати переважно правильні рішення

***Контрольні питання***

1. Що таке “оцінка” і яке її значення?
2. Які способи оцінки ви знаєте?
3. Якими критеріями оцінки ви будете користуватись?
4. Яке значення мають загальні вимоги до учнів?
5. Який основний принцип лежить в основі оцінювання діяльності учнів?
6. Як оцінюється рівень фізичної підготовленості дітей?
7. Як оцінюється якість виконання вправ?
8. Як слід оцінювати знання?
9. Які причини неуспішності учнів ви знаєте?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Спробуйте висловити засобами міміки і пантоміміки своє ставлення до учнів та їхніх дій: радість, незадоволення, обурення, здивування, осуд, очікування, вимога, гнів, страждання, переживання, смуток.
2. Перевірте у закріпленому за вами класі (групі, секції) ефективність колективних оцінок, взаємооцінок і самооцінок.
3. Продумайте і запишіть репліки, якими можна оцінити роботу дитини на уроці фізичного виховання.
4. На основі вивчення матеріалів періодичної преси сформуйте систему заліків та іспитів, яку ви хотіли б застосувати у школі.

## Різновиди шкільних уроків фізичної культури

Уроки фізичної культури мають багато характеристик. Кожна з них може бути покладена в основу їх класифікації. Ми розглянемо різновиди шкільних уроків, які найчастіше трапляються у практиці роботи школи (див. рис. 1).

Усі уроки за характером їхнього змісту можна розділити на дві великі групи: предметні та комплексні.

У змісті основної частини предметних уроків передбачається навчаль­ний матеріал з одного розділу програми (легкоатлетичні, гімнастичні вправи і т. ін.). Такі уроки проводяться переважно у старших класах. Методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять із відповідного виду спорту.

У молодших і середніх класах предметні уроки проводяться тільки з лиж­ної підготовки і плавання, оскільки матеріал цих розділів програми погано поєднується із вправами інших розділів. Не сприяють включенню в ці уроки матеріалу з інших розділів і умови їх проведення.

Детальну характеристику й особливості методики проведення та органі­зації уроків гімнастики, легкої атлетики, ігор студенти отримають на заняттях із відповідних спортивно-педагогічних дисциплін.

Комплексні уроки передбачають включення матеріалу з різних розділів програми. На жаль, ці уроки на сьогоднішній день ще не застосовуються на­лежним чином, що пояснюється низкою причин:

* труднощами в організації і методиці їх проведення (предметні уро­ки за організацією легші);
* труднощами у доборі матеріалу, організації його взаємодії;
* структурою діючої шкільної програми, матеріал якої викладено за видами спорту;
* підготовкою студентів у вузі, оскільки навчальна практика зі спор­тивно-педагогічних дисциплін формує відповідну орієнтацію на предметні уроки (функції навчити студентів проводити комплексні уроки мусить взяти на себе методика фізичного виховання або від­повідний спецкурс):
* пропагандою предметних уроків через методичні рекомендації, на­укові дослідження;
* підміною процесу фізичного виховання процесом вузької фізичної підготовки.

Поодинокі публікації з питань методики комплексних уроків за останні роки (Г. Мейксон, Ю. Копилов, М. Рахімов, А. Хан) дещо однобічно тракту­ють необхідність таких уроків. Включення різних видів навчального матеріалу в один урок ними обґрунтовується лише тим, що дітям (при цьому йдеться лише про учнів молодших класів) протипоказаний одноманітний навчаль­ний матеріал. Він швидко втомлює дитячий організм, не сприяє підвищенню емоційності і зацікавленості дітей. Це, поза сумнівом, вагомий аргумент на користь поєднання різних фізичних вправ в одному уроці, але, на нашу дум­ку, далеко не головний. Головним є те, що комплексне застосування методичних та психолого-педагогічних засобів створює єдине збагачене пе­дагогічне середовище, яке має енергетичний ефект, — ефективність комплексного впливу значно перевищує сумарну ефективність тих са­мих засобів у випадку їх окремого застосування.

Теоретичні дослідження і вивчення практичної діяльності вчителів пере­конують, що необхідність комплексних уроків визначається потребами:

* формувати стійкі навички основних рухових дій (переважно при­кладних: біг, стрибки, метання, акробатичні вправи тощо), що по­требує тривалого часу і певної системи;
* систематично створювати передумови навчання;
* ефективно, різнобічно впливати на розвиток рухових якостей (ком­плексне виховання якостей — комплексне застосування засобів);
* успішно розв’язувати оздоровчі завдання фізичного виховання (до­свід учителів В. Авраменка, В. Похлєбіна);
* уникнути шаблонів у змісті занять і в методиці їх проведення;
* ефективно підвищувати працездатність учнів;
* різнобічно впливати на їхній організм.

Комплексні уроки відкривають можливості для забезпечення міжпредме- тних зв’язків. Вони дозволяють уникнути традиційного “спортивного” принципу добору та розміщення навчального матеріалу, що позитивно по­значається і на успішності оволодіння руховими діями, і на вдосконаленні фізичних якостей.

Комплексний урок—це цілісне, логічно завершене заняття, яке в системі зв’я­зане з попередніми і наступними уроками, на кожному з яких вирішуються конкретні завдання в чотирьох напрямках: засвоєння знань, оволодіння руховими діями; ви­ховання вмінь самостійно займатись,.удосконалення фізичних якостей.

Для сучасної практики характерна і своєрідна вульгаризація ідей комплекс­ності, коли цей складний процес підміняється випадковим набором фізичних вправ. Насправді процес планування засобів для комплексних уроків надзви­чайно відповідальний і полягає в наступному:

* визначенні стрижневого матеріалу на певну серію уроків;
* доборі допоміжних вправ з метою повторення вивченого матеріалу, його закріплення і вдосконалення;
* раціональному використанні засобів задля підготовки учнів до засво­єння матеріалу наступної серії уроків (переважно для випереджуючо­го виховання фізичних якостей, але не виключені і підвідні вправи);
* передбаченні характеру взаємодії елементів змісту уроку задля ви­користання позитивної взаємодії і мінімалізації негативної (пере­нос, післядія, втома, відновлення);
* визначенні місця розміщення допоміжного матеріалу (він може ви­користовуватися не тільки в основній, як вважають деякі автори, а й у підготовчій і навіть у заключній частинах уроку);
* визначенні порядку вивчення окремих груп вправ (розділів) програми.

Підібраний для комплексного уроку допоміжний матеріал може бути пред­ставлено окремо (у чистому вигляді) або як фрагмент гри, естафети чи індивідуальних завдань на уроці.

Отже, підібраний матеріал повинен поєднуватись органічно. Наприклад, прискорення, різні способи бігу і стрибків будуть виглядати природно на уроці, де переважно вивчаються (стрижневий матеріал) спортивні ігри, а штрафні кидки баскетбольного м’яча не порушать логіки гімнастичної естафети. Впра­ви з набивними м’ячами на уроках з гімнастичним «стрижневим матеріалом» сприятимуть засвоєнню ігрових прийомів володіння м’ячем, а на ігрових уроках повторення акробатичних елементів — засвоєнню запланованих ігро­вих прийомів.

Питома вага комплексних уроків у шкільному навчанні поступово змен­шується, й у старших класах переважають (але не цілком) однопредметні уроки. Отже, заняття в молодших класах мають загально-підготовчий (роз­виваючий) характер і тільки в середніх класах (ІУ-УІІ) — яскраво виражений комплексний характер.

Залежно від переважного розв’язання завдань на уроці розрізняють: навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комбіновані) уроки.

На навчальних уроках увага вчителів та учнів зосереджується на тех­ніці виконання вправ. Виявивши помилки, вживаємо заходів щодо їх усунення, забезпечуємо страховку і навчаємо дітей прийомів самостраховки. Усе це позначається на організації і методиці уроку. Тут широко використовуються взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів, повідомляються теоретичні відомості тощо.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою вдосконалення вивче­ного матеріалу і розвитку фізичних якостей. Тут ширше використовується груповий метод організації діяльності підлітків. На таких уроках зростає обсяг та інтенсивність навантажень, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни дітей. Уроки доцільно проводити у природних умо­вах. Учитель створює різноманітні ситуації, що посилює інтерес до занять, робить їх ефективнішими. Рекомендуємо широко використовувати в навчаль­ному процесі ігровий і змагальний методи.

Контрольні уроки розв’язують переважно завдання контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань для вивчення рівнів фізичного розвитку і фізичної під­готовленості учнів. Водночас контрольні уроки мають великий навчальний і тренувальний ефекти. Відомо, що для вдосконалення фізичних якостей не­обхідно висунути до учнів підвищені вимоги, тобто виконувати вправи, незважаючи на втому, докладаючи максимальних зусиль. Такі умови і створю­ються на контрольних уроках. Щодо навчального ефекту цих уроків, то тут треба мобілізувати активність дітей, їхнє бажання з’ясувати незрозуміле, уточ­нити деталі, дійти до суті того, що вивчається. Часто на контрольних уроках деякі учні засвоюють більше (у силу своєї активності), ніж на навчальних. Цьому значною мірою сприяє атмосфера взаємодопомоги, що панує на заняттях.

“Чисті” навчальні, тренувальні або контрольні уроки у практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. У більшості занять присутні елемен­ти навчання, тренування і контролю. Тому завжди пам’ятайте: під кожною конкретною назвою уроків розуміють лише переважне розв’язання завдань навчання, тренування або контролю. Результати аналізу практики свідчать що в молодших класах переважно навчальні уроки становлять 70-80% за­гальної кількості занять, у середніх — близько 60%, у старших — 25-35%. Отже, зі збільшенням віку учнів питома вага навчальних уроків у роботі з ними знижується, а питома вага тренувальних занять, навпаки, збільшуєть­ся, досягаючи в Х-ХІ класах 60%.

Якщо на уроках однаковою мірою розв’язуються різні завдання, такі уроки називають змішаними або комбінованими. Ця категорія уроків трап­ляється найчастіше в усіх класах, бо створює найсприятливіші умови для засвоєння матеріалу шкільної програми.

***Контрольні питання***

1. На чому грунтується класифікація уроків?
2. Який статус мають сьогодні комплексні уроки?
3. Як ви уявляєте собі процес планування комплексних уроків?
4. Як класифікуються уроки залежно від завдань, що вирішуються?

***Завдання для самостійної роботи***

Спробуйте підібрати матеріал для комплексних уроків у різних класах (У-ІХ).

## Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров’я

У сучасній школі можна виділити три рівні (етапи) фізичного виховання: початкове навчання або базовий етап (І—IV класи), освітній етап (У-ІХ кла­си), результативний етап спеціальної спрямованості (X—XI класи).

На всіх рівнях фізичне виховання здійснюється комплексно. Учні отри­мують необхідні знання, розвивають фізичні здібності, засвоюють техніку рухових дій, набувають умінь самостійно займатися фізичними вправами. Але на кожному рівні на перший план висуваються ті або інші завдання, що відповідають біологічним та психологічним можливостям дітей певного віку. Так сьогодні працює багато вчителів, досягаючи належних результатів.

Показовим у цьому плані є досвід роботи вчителя фізичної культури Одесь­кої СШ №31, заслуженого тренера України А. Цуніцького [1-1].

Аналізуючи тенденції розвитку методичної думки вчителів-практиків та вчених-методистів, можна передбачити, що така вікова диференціація буде поглиблюватись і далі. Тому морфологічні, функціональні та психологічні особливості дітей різного віку (у процесі їх фізичного виховання) з декларо­ваного рівня будуть переводитись у площину практичної реалізації.

На початковому етапі (І—IV класи) серед освітніх завдань великого зна­чення набуває збагачення рухового досвіду дітей та вдосконалення їхніх психомоторних здібностей[[14]](#footnote-14), що полегшує процес опанування складних вправ у майбутньому. Система умовних зв’язків, сформована в цьому віці, відріз­няється міцністю, і це є підставою для формування у дітей потягу до самостійних занять. Треба також привчати дітей дотримуватися правил осо­бистої гігієни.

Серед оздоровчих завдань на перший план висуваються: формування постави, сприяння розвитку організму, виховання спритності та швидкості.

Початкова школа — відповідальний етап у формуванні людської особис­тості. Діти молодшого шкільного віку переважно відверті, відкриті, великий вплив на них справляє авторитет вчителя. Фізичні вправи можуть бути ефектив­ним засобом формування навичок правильної поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, якщо у процесі їх виконання залучати до активної діяльності дітей як помічників, готувати їх як суб’єктів процесу фізичного виховання, виховува­ти в них почуття відповідальності за власний фізичний стан.

У роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м’я­чами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах. Заохочуйте учнів до застосування в позаурочний час нетрадиційних для уроків засобів, а саме: “класики” і скакалки, ігри з м’ячами, катання на вело­сипедах і самокатах тощо.

Торкаючись особливостей методики, варто звернути увагу на необхідність:

* урізноманітнювати виконання вправ під час їхнього багаторазового повторення;
* надавати перевагу цілісному методу розучування;
* використовувати підвідні вправи, допомогу та проводку;
* не допускати великих перерв під час навчання;
* багаторазово використовувати різноманітні способи показу;
* практикувати короткі паузи між показом і безпосереднім виконан­ням вправи дітьми;
* пропонувати показ вправи учнем та інші способи демонстрації;
* не забувати про предметні орієнтири, а також про образне мовлення;
* подавати різноманітні сигнали під час засвоєння темпу і ритму вправ;
* рекомендувати прийоми поєднання вправ з речитативами, перед­усім під час колективних дій;
* широко використовувати оцінку діяльності учнів і тестування;
* короткі навантаження чергувати з достатніми для відпочинку паузами;
* змінювати характер праці (біг, стрибки, ігрова діяльність, гімнастика);
* на початкових фазах навчання фізичних вправ слід більше часу від­водити на повільне їх виконання та виконання в полегшених умовах;
* використовувати велику кількість різноманітних рухових дій та їх часте чергування;
* практикувати короткі інтервали між попередньою і виконавчою ко­мандами під час навчання стройових дій;
* надавати перевагу фронтальному методу організації занять.

На цьому етапі слід уникати:

* великих навантажень на хребет, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобо-зв’язкового апарату та м’язів;
* вправ із надмірним обтяженням;
* завищених, надто ущільнених навантажень на серцево-судинну систему.

Мета освітнього етапу (У-ІХ класи) — формувати уявлення про приро­ду, суспільство, людину, шукати сферу застосування природних здібностей дитини, сприяти професійній орієнтації. Розв’язанню цих завдань сприяє і наш предмет. Вирішальний аспект фізичного виховання школяра на цьому етапі — цілеспрямоване формування і закріплення (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров’я, працездатність; ви­роблення навичок організації режиму повсякденної фізичної активності. Учні повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров’я і рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури особи і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус.

Як свідчить досвід учителів, освітній етап доцільно розділити на два пе­ріоди: У-УП і УШ-ІХ класи. Але для дівчат і хлопців можливі відхилення від такого поділу. У ці періоди по-різному розв’язуються освітні завдання. Якщо на У-УП класи лягає основне навантаження щодо засвоєння нових, складних (переважно прикладних) фізичних вправ, то на УШ-ІХ класи при­падає вдосконалення рухів і розширення діапазону їх застосування. Чому в деяких учителів дівчата VII—VIII класів без інтересу відвідують уроки фі­зичної культури? Відповідь однозначна: вони соромляться своїх невмілих, неспритних рухів. Якщо в цей час почати розучувати нові вправи, то це ще більше сковуватиме їх.

У цьому віці закладаються основи свідомого ставлення учнів до влас­ної фізичної підготовки, розвитку і виховання фізичних якостей, відбувається поступовий, планомірний перехід від їх удосконалення на уроці до здійснен­ня в позаурочний час.

Учні отримують широкий асортимент знань, умінь і навичок для їх засто­сування у самостійних заняттях, посилюється практична спрямованість навчання (правила самоконтролю, запобігання травм), уроки мають яскраво виражений навчальний характер. Учні готуються до виконання обов’язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках.

В організації занять перевага надається груповому й індивідуальному методам.

Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку ор­ганізму шляхом згладжування негативних явищ, пов’язаних з періодом статевого дозрівання й акселерації. Актуальним стає питання боротьби із зайвою вагою.

У навчально-тренувальному процесі вчитель терпляче та наполегливо вихо­вує в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягаєть­ся у процесі гри. На цьому етапі на зміну груповим приходять командні та спортивні ігри, які вимагають дотримання свідомої дисципліни, виконання певних правил, позитивно впливають на формування вольових та моральних якостей. У випадку порушення дисципліни та правил не варто поспішати з по­караннями. Треба також мати почуття міри у використанні заохочень.

На останньому етапі (Х-ХІІ класи) школярі готуються до вступу в дорос­ле життя, практичного використання в ньому набутих у школі знань, умінь і навичок (для виховання фізичних якостей, зміцнення здоров’я, організації дозвілля, регулювання рухової активності).

Старшокласники завершують курс фізкультурного всеобучу. Учитель стає для них наставником у розв ’язанні питань організації самостійних занять фізич­ними вправами. Уроки фізичної культури для старшокласників лише зумовлюють завдання, які треба вирішити. Тут їм надається допомога в досягненні макси­мального результату у вивчених раніше вправах, підвищенні функціональних можливостей, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

У заняттях з юнаками-старшокласниками вправи є також засобом під­готовки до військової служби (гімнастика, боротьба, легкоатлетичний біг, стрибки, кидання, подолання перешкод тощо).

Дівчатам більш відповідають ритмічна і елементи художньої гімнастики, вправи з рівноваги, танцювальні рухи.

Велике значення у вихованні дівчат, майбутніх жінок і матерів, мають гімнастичні вправи. Вони, як засіб фізичного виховання, повинні, на думку Ж. Руссо, забезпечити дівчатам прекрасну будову тіла, розвинути грацію і силу, підготувати до легких пологів і народження здорового потомства. Адже здоров’я матерів є одним з вирішальних факторів, які зумовлюють здоров’я народжених ними дітей. У свою чергу, здоров’я жінок дітородного віку формується протягом всього попереднього періоду життя і, особливо, у підлітковому віці. Проте у по­передні роки увага підліткової медичної служби зосереджувалося на хлопчиках-підлітках. Цей пріоритет був зумовлений їхньою майбутньою військовою службою. І тільки останнім часом почали усвідомлювати важливість збережен­ня здоров’я дівчаток як майбутніх матерів, змістилися акценти на збереження їхнього соматичного і репродуктивного здоров’я.

Прекрасними засобами фізичного виховання старшокласників є спорт і туризм.

Найбільш характерні риси методики роботи зі старшокласниками — широка самостійність як у доборі засобів, так і в організації занять. Уроки набувають інструктивних функцій.[[15]](#footnote-15)

Після визначення завдань самостійної роботи учня інструктують. На від­міну від завдань, у яких викладено те, що треба зробити, чого досягти, під час інструктування учнів ознайомлюють зі способами діяльності, спрямо­ваними на вирішення поставлених завдань.

Інструктування — це система рекомендацій і вказівок, які розкривають порядок і спосіб досягнення мети, вирішення завдань.

Письмово викладене інструктування називають інструкцією, яка може мати такий вигляд :

Інструкція з вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги ” для учнів 9 класів

(За В. Новосельським)

Підбери довжину розбігу так, щоби розбігшись 12-15 м, поштовховою ногою потрапити на брусок для відштовхування.

Біжи прямолінійно (по лінії) з прискоренням так, щоб останні кро­ки перед відштовхуванням були найшвидші.

Під час бігу зберігай прямий, трохи нахилений тулуб, не розстав­ляй широко ноги.

Якнайшвидше сильно відштовхнись від бруска, допомагаючи собі рухом вперед-вгору злегка зігнутих рук і махової ноги; згрупуйся в польоті, приєднуючи поштовхову ногу до махової.

Перед приземленням різко вистав гомілки ніг вперед і м ’ яко призем­лись, стараючись не впасти назад.

Інструкцію треба засвоїти, а такою вона вважатиметься, якщо учні змо­жуть усно безпомилково відтворити її зміст.

Усні та письмово викладені інструкції бажано максимально ілюструвати адекватними рисунками, фотографіями, кінокільцівками, макетами тощо. У ході або по закінченні вправи використовують поточну інструкцію для додаткових вказівок, враховуючи стан виконання вправи та допущені помил­ки. Наприклад, говорячи про кут вильоту після відштовхування, рекомендують пострибати “високо-далеко” через перешкоду тощо.

Націлюючи учнів на самостійну роботу, роблять заключне інструктуван­ня, в ході якого демонструють правильне виконання окремих рухів, аналізують індивідуальні й типові помилки, їхні причини і способи усунення.

Для окремих учнів інструктування проводять після уроків у формі індиві­дуальних консультацій.

У ході засвоєння вправи кращим учням доручають інструктувати своїх товаришів.

Для частини підлітків завдання фізичного виховання на заключному, третьому етапі, будуть розв’язуватися в умовах спеціальних середніх навчальних закладів. Це висуває додаткові вимоги до їх підготовки. Перед­усім йдеться про забезпечення учнів знаннями про роль тих або інших фізичних вправ залежно від обраної професії, рухового арсеналу учнів, що прискорить процес опанування професійними руховими діями. Мають зна­чення також знання про використання вправ для зниження негативного впливу професійної діяльності на організм учнів, спрямована підготовка функціо­нальних систем і органів для забезпечення високої продуктивності професійної діяльності. Отже, все це вимагає значного посилення професій­но-прикладної підготовки учнів ССНЗ та СПТУ порівняно з їхніми однолітками — учнями загальноосвітньої школи. Особливістю методики фі­зичного виховання учнів ССНЗ і СПТУ є широке впровадження в цей процес різноманітних тренажерів, що дають змогу відбити специфіку професій, здій­снити програмований контроль за ходом процесу фізичного вдосконалення.

Отже, специфіка фізичного виховання учнів ССНЗ та СПТУ, з одного боку, дає змогу краще і швидше опанувати відповідну професію, а з іншого, — озброює цю категорію молоді такими знаннями, вміннями і навичками, які в майбутньому вони використовуватимуть у професійній діяльності. Це легко побачити, порівнюючи особливості фізичного виховання учнів педаго­гічних і медичних училищ. Для одних фізичні вправи є, перш за все, засобом виховання, для інших — засобом лікування.

Розглядаючи особливості фізичного виховання залежно від віку підлітків, ще раз наголошуємо на необхідності пам’ятати: загострення уваги вчителя на тих чи інших завданнях на певному віковому етапі підготовки не означає, що інші завдання в цей період не розв’язуються. Тим більше, що вчитель повинен забезпечити наступність у вирішенні освітніх, оздоровчих та вихов­них завдань від І до XII класу. Кожен урок — лише крок на довгому шляху, що веде до мети — впровадження фізичної культури в побут нації.

Великої уваги потребують учні спеціальної медичної групи.[[16]](#footnote-16) Розпові­даючи їм про користь фізичних вправ для організму здорової людини, на переконливих прикладах показуйте роль фізичної культури у боротьбі з хво­робами (недугами). Такі знання допоможуть дітям усвідомити, що заняття фізичними вправами спроможні відновити їхнє здоров’я і працездатність, що, у свою чергу, сприятиме піднесенню ефективності занять.

Оцінюючи засоби фізичного виховання названої категорії дітей, треба, пе­редусім, усунути ті вправи, які протипоказані за тих чи інших захворювань. Зазвичай, важливого значення набувають навчання раціонального дихання і ко­рекція постави (відповідні вправи). Обов’язковою умовою є індивідуальний підхід і систематичний контроль стану організму.

За зорових та слухових дефектів і враженої нервової системи організм дитини розвивається у несприятливих умовах не тільки через порушення цих функцій, а й унаслідок вимушеної гіпокінезії. Це особливо помітно у сліпих і хворих церебральним паралічем. Гіпокінезія погіршує стан організму і сприяє прогресуванню захворювання. Утворюється замкнуте коло: хвороба призводить до обмеження рухливості, а це, відповідно, погіршує перебіг хво­роби. Патологічний стан може бути розімкнутий лише своєчасним і систематичним застосуванням обґрунтованих навантажень.

Закономірності навчання і виховання дітей із відхиленнями в розвитку вивчає спеціальна наука — дефектологія. З її основами повинен бути добре ознайомле­ний кожен, хто працює з названою категорією дітей. На факультеті фізичного виховання Одеського університету готують фахівців із цього профілю. Для під­готовки студентів до проведення занять з учнями, віднесеними за станом здоров’я до спеціальних медичних груп, на старших курсах факультетів фізичного вихо­вання інших вищих педагогічних закладів освіти України вивчається предмет “Методика фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп”.

***Контрольні запитання***

1. Як ви розумієте єдність знань, розвитку фізичних здібностей, набуття умінь самостійно займатися фізичними вправами, засвоєння техніки рухових дій?
2. Використавши знання з психології та циклу біологічних дисциплін, доведіть, що на різних етапах шкільної освіти на перший план треба висувати розв’язання тих чи інших завдань.
3. Чому в І—IV класах виняткового значення треба надавати збагаченню рухового досвіду учнів? Як це доцільно робити?
4. Які основні завдання розв’язуються на другому і третьому етапах фізич­ного виховання у школі?
5. Як ви будете забезпечувати наступність у роботі з учнями різних класів?
6. Які ви знаєте особливості фізичного виховання дітей старшого шкіль­ного віку, що навчаються в ССНЗ та СПТУ?
7. Які особливості ви будете враховувати у роботі з дітьми, віднесеними до спеціальних медичних груп?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Опрацюйте програму фізичного виховання населення України.
2. Проаналізуйте чинну навчальну програму фізичного виховання. Дай­те оцінку засобів з позицій їх різноманітності та відповідності віко­вим особливостям учнів.
3. Дайте оцінку методів роботи вчителя на відвіданих вами уроках у мо­лодших, середніх і старших класах.
4. Складіть програму фізичного виховання для обраної вами категорії ССНЗ або СПТУ. Порівняйте її з програмами для інших професій.

## Загальні вимоги до уроку

Можна навести десятки вимог, яких треба дотримуватись у процесі під­готовки і проведення уроків. Більшість з них була розглянута нами в ході характеристики уроку і його частин. Тому назвемо лише загальні вимоги або цілі їх групи, щоби створити уявлення про ті функції, які виконує урок у ціліс­ній системі занять фізичними вправами.

Учитель повинен забезпечити високий оздоровчий та виховний ефект кожного уроку через зв’язок предмета з життям своїх учнів (сьогодні й у майбутньому). Тому для сучасного уроку характерне комплексне плану­вання і вирішення завдань щодо формування знань і практичних навичок, виховання моральних якостей особи, розвитку інтелекту, волі, емоцій, фізич­них здібностей учнів, їх оздоровлення.

Класичний приклад поєднання фізичного, психічного і духовного в лю­дині є система фізичних вправ йоги. Так, у системі йоги перша із восьми сходинок на шляху до вдосконалення особистості — це подолання егоїзму і випробовування учня на спосіб життя. На цій сходинці учень повинен дове­сти свою духовну готовність просуватися далі шляхом удосконалення. Отже, заняття варто розглядати і як тренування в обраному виді спорту, і як життєвий шлях людини, що передбачає досягнення фізичної та духовної досконалості. Цей певний спосіб життя ґрунтується на невмирущих моральних цінностях, установках та ідеалах людини.

Йог не виконує вправ бездумно. Приймаючи певну позу, він твердо знає, для чого вона, і вірить, що за допомогою певної асани досягне бажаного результату.

У момент прийняття й утримання поз йог зосереджує увагу на певних м’я­зах, частинах тіла або внутрішніх органах. Для чого? Виявляється, знову ж таки, для посилення впливу фізичних вправ. Виконуючи вправи, йог прагне до розвитку саморегуляції, від якої залежить вміння управляти собою. Людина стає господарем власного тіла і поведінки, може впливати на м’язи і внутрішні органи, мобілізуючи психічні та фізичні ресурси організму.

Успішно застосовує елементи йоги на уроках учитель фізичної культури з Одеси Л. Латохіна. Вона прагне до того, щоби кожен урок фізичної культу­ри був наповнений активною роботою свідомості, думки і почуттів, усього людського єства [12].

Уроки фізичної культури повинні забезпечити безперервність (перма­нентність) процесу фізичного виховання. Через те, що жоден рівень шкільного навчання не в змозі забезпечити знаннями й уміннями на все життя, то, тим більше, жоден рівень тренова­ності організму в шкільні роки не є “капіталом”, який без подальшої систематичної праці буде приносити дивіденти у вигляді належного фізич­ного стану в майбутньому. Сформований у двадцятих роках нашого століття принцип перманент­ного навчання і виховання, стосовно фізичного виховання означає, що процес активної участі у фізичній культурі не повинен закінчуватися чи переривати­ся на будь-якому етапі онтогенезу людини. Дефіцит фізичних навантажень на опорно-руховий апарат людини і зростання вільного часу, що притаманні прогресу цивілізації, актуалізують значення цього принципу до рівня одного з визначальних факторів соціальної життєдіяльності людини У шкільній практиці ідея перманентного фізичного виховання поля­гає в теоретичній, методичній та психологічній підготовці підростаючих поколінь до пожиттєвої участі у фізичній рекреації.

Відповідно до ідеї безперервного навчання і виховання, сучасна педагогі­ка стоїть на позиції, що критерієм ефективності дидактично-виховного процесу є не стільки те, що учень робить у школі, а те, як буде жити по її закінченні. Стосовно фізичного виховання це означає пріоритет форму­вання в учнів системи цінностей, звичок і вмінь, що служать відновленню, підтриманню і примноженню здоров’я та краси тіла, з одночасним задово­ленням невідкладних потреб дітей.

Кожен урок повинен бути тісно пов’язаний із попередніми і наступни­ми, утворюючи систему уроків. Вивчаючи новий матеріал, систематично повторюйте і закріплюйте раніше вивчене, готуйтесь до засвоєння наступно­го. Пам’ятайте: добре засвоєні вправи, збагачуючи руховий досвід учнів, систематично використовуються у фізичному вихованні та повсякденному житті дітей. Така система забезпечується послідовним вирішенням низки вузьких навчальних завдань.

Сучасний урок 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 свідома робоча дисципліна передбачає широку ініціативу і творчість дітей. Уроки вчителів- новаторів — це колективна праця педагогів і учнів. У багатьох із них вихованці беруть участь навіть у побудові уроку, доборі засобів і методів. Це і є вищим проявом дисципліни

Метою самовдосконалення як вищої форми навчально-виховної роботи є підготовка учнів до прийняття відповідальності за подальший розвиток після припинення виховних відносин у школі.

Самонавчання і самовиховання у процесі занять фізичними вправами слу­жить не тільки формою підготовки до ролі суб’єкта (співтворця) власного розвитку в майбутньому, але й сприяє реалізації актуальних рухових потреб учнів, котрі не можуть бути цілком задоволені реальною кількістю уроків.

Привчання до самовдосконалення вимагає формування відповідних суб’єк­тивних поглядів учнів і, водночас, забезпечення його необхідними вміннями

знаннями про методи праці над собою. Формування суб’єктної позиції учня у процесі фізичного виховання відповідає принципу гуманізації навчально- виховного процесу, а забезпечення знаннями та спеціальними вміннями вимагає його інтелектуалізації.

Якщо раніше на заняттях фізичними вправами, які переслідували мету тре­нування тіла, знання учневі були не дуже потрібні (достатньо було, щоби ними володів учитель), то сьогодні для забезпечення зв’язку між навчанням і вихо­ванням під керівництвом учителя і самостійною рекреаційною активністю після закінчення школи (відповідно до теорії перманентності), актуальною є інте­лектуалізація цього процесу. Водночас, інтелектуалізація вже не може здійснюватися лише шляхом повідомлення учням інформації у вигляді комен­тарів про значення вправ і їхній вплив на організм під час безпосереднього вивчення вправ. Вона з новою силою ставить на порядок денний питання про підготовку і видання підручників та порадників (посібників) для учнів.

З інтелектуалізацією (в широкому її розумінні) як впливом на самоусвідом­лення учнем власних фізичних потреб і можливостей тісно пов’язане поняття гуманізації і демократизації процесу фізичного виховання. Останні передбачають свідому участь учня в педагогічному процесі як його суб’єкта, співучасть у проектуванні цього процесу та співвідповідальність за його ре­зультати. У цьому зв’язку можна сказати, що, не перестаючи бути біологічною категорією, людський організм стає одночасно суспільною категорією.

Отже, гуманізація означає, що закони біологічного розвитку не є вирі­шальними факторами, які визначають мету фізичного виховання, а є лише інструментом її раціональної реалізації в межах прийнятної особистістю системи цінностей.

Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, за­собів, методів і прийомів, що використовуються вчителем. Недопустимо будувати заняття за шаблоном, обраним назавжди, яким би ефективним він спочатку не був. Закони адаптації вимагають постійного оновлення засобів, методів, форм організації діяльності учнів, оскільки “старі” не викликають бажаних реакцій, а отже, і функціональних змін. При цьому використовувані на уроці засоби, методи і форми організації діяльності учнів повинні відпо­відати їх індивідуальним можливостям.

Індивідуалізація передбачає пристосування навчально-виховних засо­бів, методів і форм до індивідуальних психофізичних особливостей учня і докорінно змінює його роль у процесі навчання та виховання. Тепер уже не учень служить реалізації програми, а програма служить задоволенню його потреб. Інакше кажучи, не учень для фізичного виховання, а фізичне вихо­вання для учня.

Обов’язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухо­вої активності всіх учнів протягом усього уроку. На кожному уроці треба забезпечити функціонування системи контро­лю та оцінки знань, умінь і навичок учнів. Вона повинна діяти в кожній його частині і використовуватись для оцінки ходу і підсумків навчання та розвит­ку фізичних здібностей.

У всіх названих випадках оцінювання полягає в порівнянні передбачува­них результатів із реальними досягненнями учнів і становить основу раціоналізації їхньої діяльності та дій учителя.

Крім невідкладних (термінових) завдань, оцінка виконує також важливі перспективні функції (виховання для майбутнього), сприяючи вихованню критичного ставлення до власних досягнень, привчає до самоконтролю і са­мооцінки рухових можливостей після закінчення шкільного навчання.

Шкільній оцінці повинні підлягати лише ті ефекти, які є результатом праці учня і вчителя.

Реалізація різноманітних функцій оцінки в сучасному навчально-вихов­ному процесі вимагає певного часу (американські фахівці відводять 10% від загального часу занять), надійного й ефективного інструментарію та високої кваліфікації вчителя (особливо у сфері антропології, фізіології, психології і статистики).

Сьогодні у зв’язку з сучасними тенденціями, притаманними фізичному ви­хованню у світовій практиці, крім тестів для визначення рухових можливостей учнів, все частіше використовують тести для оцінки їхнього емоційного став­лення до фізичної активності, інструменти та школи для оцінки постави тощо.

У шкільній практиці тести для оцінки результатів впливу на емоційно-во­льову та інтелектуальну сферу учнів поки що широкого застосування не мають. Причинами цього є як відсутність досвіду, так, відповідно, й інструментарію. Проте сподіваємося, що найближчим часом такі методи одержать поширення.

Водночас варто зазначити, що до оцінювання учнів ще й сьогодні вчителі та теоретики ставляться по-різному. Багато емоцій викликає воно і в учнів, їхніх батьків та працівників системи управління освітою. Ті, хто безпосеред­ньо підтримує оцінювання у фізичному вихованні, доводять, що воно є джерелом інформації про успіхи, що добрі оцінки спонукають до нових до­сягнень. Опоненти вважають, що, отримуючи низькі оцінки, учні будуть негативно ставитися до рухової активності не тільки під час навчання у школі, але й після її закінчення, що побоювання поганих оцінок може позбавити учнів радості в навчально-тренувальних заняттях.

Важко однозначно прийняти чи заперечити аргументи, висловлені будь- якою стороною (беззастрежними прихильниками чи опонентами оцінки). Шкільна оцінка з фізичного виховання (як, до речі, і все інше, що винайшла людина) несе в собі позитивні та негативні ефекти. Важливим є те, які з них будуть використані вчителем. Якщо вчитель виставляє учням оцінки лише за показаний у бігу, стрибках чи метаннях результат, то це є звичайне педагогі­чне невігластво. По-перше, тому що результати, показані учнями, не завжди (швидше рідко коли) є результатом праці школи, а по-друге, успіхи в руховій діяльності не забезпечують готовності до піклування про свій фізичний стан по закінченні навчання у школі. Водночас зі шкільних оцінок можна зробити чудове знаряддя для підви­щення ефективності процесу фізичного виховання, використовуючи відому закономірність, відповідно до якої нагороджувані дії зміцнюються, а дії, що спричинили покарання, — гальмуються. При цьому оцінка залишається дже­релом інформації про хід і наслідки навчально-виховного процесу. Досягти цього можливо, якщо система оцінювання буде функціонувати на засадах таких основних положень: 1) вона має чітко визначену мету; 2) є справедли­вою; 3) є цілком зрозумілою для учнів і прийнятою ними.

Підсумовуючи, зауважимо, що урок — це своєрідний засіб, який викорис­товується нами для задоволення специфічних потреб учнів. Тому завжди борімось доступними нам способами з головними його вадами, які, на жаль, так часто трапляються в реальній практиці навчання — нудьгою і відсутніс­тю віри учнів у свої сили.

Важливе значення мають умови проведення уроків (навчально-матері­альні, гігієнічні, естетичні та морально-психологічні).

Згадані вимоги випливають із принципів побудови процесу фізичного виховання і є обов’язковими для реалізації.

***Контрольні запитання***

1. Яка з вимог до уроку має виняткове значення у зв’язку з національни­ми відродженням України?
2. Що з минулого досвіду фізичного виховання в Україні особливо акту­альне на сучасному етапі вдосконалення фізичного виховання дітей і підлітків?
3. Що таке система уроків?
4. У чому може виявлятись шаблонність на уроці?

***Завдання для самостійної роботи***

Відвідайте декілька уроків і проаналізуйте:

* як організовано на уроці самостійну навчальну роботу учнів;
* чи прагне вчитель до урізноманітнення своєї діяльності;
* як учитель здійснює контроль;
* як на уроці забезпечуються морально-психологічні умови навчальної діяльності.

## Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності

Складовою частиною навчально-виховного процесу є контроль учите­лем власної діяльності та діяльності учнів на кожному уроці. Тільки осмислюючи й оцінюючи результати цієї діяльності, можна вносити необ­хідні корективи у свою працю, підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність учителя загалом.[[17]](#footnote-17) Отже, володіння методикою педагогічного аналізу уроку є обов’язко­вим компонентом професійної кваліфікації фахівців із фізичної культури і запорукою підвищення його результативності.

**Спостереження та аналіз уроку** — це складний процес, який вимагає певних знань, умінь і навичок тримати в полі зору всі сторони навчально- виховної діяльності. Побачене необхідно одночасно осмислити й оцінити з позицій доцільності рішень у певних обставинах, намітити рекомендації тому, хто проводить урок.

Для формування висновків і пропозицій треба готуватися, спеціально вивчаючи при цьому документи планування та готуючи протоколи спостере­ження до його початку.

Аналіз уроку може бути повним або частковим. За повного аналізу охоплюються всі його компоненти, нюанси і весь зміст уроку. Предметом часткового аналізу є окремі компоненти уроку, наприклад: величина і дина­міка фізичних навантажень, методи та методичні прийоми використані вчителем, поведінка учнів, поведінка вчителя, прийоми активізації діяль­ності учнів тощо.

Повний аналіз уроку може переслідувати різну мету, а саме:

* виявлення його позитивних сторін і хиб (щоби закріпити перші та усунути другі);
* контроль діяльності вчителя та інспектування;
* вивчення досвіду роботи вчителів;
* оцінку рівня професійної майстерності вчителя.

У методичній літературі з фізичного виховання рекомендуються різні схеми аналізу уроків, які загалом представляють один із двох підходів до вирішення цієї проблеми. Перший підхід, який трапляється найчастіше, пе­редбачає аналіз окремих розділів (компонентів) діяльності вчителя й учнів на уроці; другий — орієнтує на послідовний аналіз частин уроку Представляємо можливі примірні схеми аналізів.

**Схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури за окремими його компонентами (розділами)**

**І. Загальні відомості**. Школа, клас, дата, час, місце проведення, кіль­кість учнів за списком і тих, хто займаються, зайнятість корисною роботою тимчасово звільнених, але присутніх на уроці учнів.

**Матеріально-технічне забезпечення** та санітарно-гігієнічні умови про­ведення занять (чистота приміщення; стан приладів, їхнє розміщення, установка і прибирання; порядок роздачі та збору інвентаря; нестандартне обладнання, його доцільність і ефективність; безпека на занятті; виховання в учнів бережливого ставлення до інвентаря та обладнання; залучення учнів до підготовки і виготовлення дрібного інвентаря та наочних посібників). Ес­тетична оцінка місць занять та матеріально-технічних умов.

**Підготовленість педагога та учнів до уроку**. Розробка вчителем змісту знань: відповідність підібраних засобів завданням уроку; доцільність запла­нованої і фактично реалізованої послідовності вправ на уроці.

**Підбір методів** і методичних прийомів навчання, виховання, організації та оцінки діяльності учнів; їхня цінність із погляду виховання особистості учнів; використання на уроці наочних посібників і технічних засобів навчан­ня, їх повнота і методична цінність.

Підготовленість до уроку помічників, їх попереднє інструктування; успіш­ність діяльності; знання та вміння організаційно-методичного характеру; знання типових помилок і шляхів їх виправлення; уміння страхувати; знання правил ігор, вимог до установки приладів. Якість виконання функцій черго­вими, капітанами команд, суддями.

**Доцільність відхилень** від намічених завдань і змісту уроку, викликаних умовами і ситуаціями, що виникли у процесі його проведення.

Використання методів організації навчальної роботи і їх поєднань. Спосо­би виконання вправ, що використовувались на уроці. Доцільність вибраних форм розміщення і способів переміщення учнів для виконання чергових зав­дань з погляду забезпечення оптимальних просторових умов роботи (доброї видимості вчителя, зручності виконання вправ, взаємоспостереження під час взаємного навчання й оцінки) та економії часу. Виховна цінність застосованих шикувань і переміщень (для розвитку орієнтування у просторі та часі, вихо­вання естетичних почуттів, уваги, кмітливості і виконавської дисципліни).

**ІІ. Тип, завдання і побудова уроку.**

Місце уроку в системі занять, доцільність обраного типу уроку, його від­повідність етапові навчання. Чіткість формування завдань і їх доведення до учнів із погляду мотиваційного значення (спонукання учнів До навчання, подолання труднощів, переконання важливості матеріалу, що вивчається, під­вищення інтересу до уроку). Відповідність структури уроку до його типу, завдань і змісту.

**ІІІ. Навчальний матеріал (зміст) уроку.**

Відповідність змісту і завдань до можливостей учнів, їхнього рухового досвіду. Зв’язок матеріалу уроку із засвоєним раніше. Наявність і своєчас­ність перевірки якості засвоєного, достатності зусиль для усунення виявлених помилок. Забезпечення міцності засвоєння матеріалу. Доцільність і конкрет­ність заданих додому завдань, їх посильність. Дозування фізичних навантажень. Обґрунтованість фізичних навантажень і способів їх регулю­вання з позиції вирішення поставлених завдань.

**ІV. Методи навчання і виховання**.

Уміння вчителя обирати необхідні методи, враховуючи завдання уроку, особливості навчального матеріалу, умови проведення занять, етап навчан­ня, підготовленість учнів, їх вік і стать. Наявність елементів самостійного пошуку і творчих зусиль учнів. Зв’язок навчання і виховання в кожному кон­кретному епізоді та уроці загалом.

Оцінюючи використання методу слова, враховують:

* точність і логіку викладу, його образність, пізнавальну і виховну цінність розповіді;
* чіткість визначення призначення того, що вивчається, переконли­вість обґрунтування вимог до процесу навчання і його результатів, прагнення залучити учнів до пояснення;
* характер і форму запропонованих учням завдань, їхню доцільність і доступність формулювань;
* уміння педагога вести бесіду, спрямовувати обговорення, під­сумовувати;
* доцільність кількості та змісту вказівок, спонукання учнів до твор­чої активності через вказівки, їхню своєчасність, авторитетність, роль у навчанні та вихованні;
* уміння вчителя керувати розбором ігор та інших колективних дій учнів;
* дотримання прийнятої термінології, забезпечення правильних команд і їхнє виконання, уміння варіювати силу та інтонацію голосу, викорис­товувати самопідрахунок, самоприклади, самопроговорювання;
* доступність пояснення техніки;
* об’єктивність усних оцінок, їхню своєчасність і форму виголошен­ня, участь в оцінюванні учнів.

Під час використання методів демонстрації оцінюється:

* своєчасність прямої демонстрації, її доцільність і достатність по­вторень, шляхи попередження сліпого копіювання;
* підготовка учнів до демонстрації, місця спостережень та їх зміни;
* використання слухового, зорового і м’язового сприйняття для ство­рення повної уяви про вправу;
* вплив різних способів демонстрації на успіхи у навчанні;
* використання звукової і світлової сигналізації та музичного супро­воду для регулювання процесу засвоєння темпу, ритму, стимулю­вання емоційного стану, вміння обирати музичні твори, керувати виконанням вправ під музику.

Оскільки у процесі проведення занять методи слова і демонстрації вико­ристовуються разом, оцінюють ефективність їх поєднання.

Під час використання методів вправи оцінюють:

* їхню доцільність із позицій величини наварітаження, впливу на ефективність вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань, поєднання з методами слова і демонстрації;
* відповідність обраних методів до етапу навчання, фізичного і пси­хічного стану учнів;
* доцільність обраного варіанту навчання (загалом чи частинами);
* уміння вчителя своєчасно виявити і виправити помилки;
* ефективність підібраних підвідних і підготовчих вправ;
* ефективність використання ігрового і змагального методів, стиму­лювання творчої активності та свідомості учнів;
* уміння сформувати команди, розподілити ігрові ролі, доступно викласти зміст ігор і правила їх проведення;
* здатність учителя застосувати ігровий і змагальний методи для виховання учнів.

**V. Аналіз стилю діяльності педагога передбачає відповідь на два питання.**

**Перше питання**: наскільки зміст і структура уроку відповідають прин­ципу розвиваючого навчання, а саме:

* уміння вчителя ставити завдання, які стимулюють інтерес учнів до уроку;
* відповідність фізичного, психічного і інтелектуального навантажен­ня можливостям учнів;
* співвідношення репродуктивної і творчої навчальної діяльності учнів;
* співвідношення засвоєння навчального матеріалу на уроках і в само­стійних позаурочних заняттях; інструктивна спрямованість уроку;
* співвідношення контролю, аналізу й оцінки діяльності учнів з боку вчителя і взаємної критичної оцінки, самоконтролю, самоаналізу і самооцінки учнів;
* співвідношення спонукання учнів до діяльності шляхом комента­рів, що викликають позитивні відчуття у зв’язку з виконанням ро­боти, установок, що стимулюють інтерес до занять, і шляхом примусу (різкі зауваження, нотації, нагадування про оцінку тощо);
* досягнення педагога в розвитку допитливості, спостережливості, мисленнєвої активності, ініціативи, самостійності та почуття від­повідальності за свої дії, навичок самоконтролю і самооцінки.

**Друге питання:** які особливості самоорганізації вчителя, тобто:

* підготовленість учителя до уроку (володіння змістом і структурни­ми компонентами уроку);
* робоче самопочуття вчителя на початку уроку й у процесі його про­ведення (зібраність, наполегливість у вирішенні завдань, оптиміс­тичність, педагогічна винахідливість тощо);
* педагогічний такт учителя, його мовна і рухова підготовка, вміння справляти приємне враження;
* психологічний клімат у класі, збереження вчителем керівної ролі на уроці;
* уміння контролювати й оцінювати роботу помічників.

**VI. Аналіз організації пізнавальної діяльності учнів та їхньої пове­дінки на уроці передбачає відповідь на питання: наскільки на уроці були забезпечені умови для продуктивної роботи учнів і їх активність, а саме:**

* розуміння учнями поставлених завдань;
* як учитель досягав осмислення учнями навчального матеріалу;
* які установки використовувались і в якій формі (переконання, навіювання);
* як досягалися стійкість і зосередженість уваги учнів, їхня підготов­леність до уроку;
* як актуалізувався попередній досвід учнів у процесі вивчення ново­го матеріалу;
* за допомогою яких прийомів і форм роботи досягає вчитель актив­ності учнів, їхньої самостійності;
* якого рівня розуміння навчального матеріалу досягає вчитель від учнів;
* рівень особистої відповідальності учнів за якість та ефективність навчальної роботи;
* прагнення учнів до вирішення проблемних ситуацій, оволодіння знаннями, вміннями, навичками здійснювати самоконтроль, само­оцінки, взаємооцінки;
* прагнення учнів зрозуміти значення засвоєного і використати його у власній руховій діяльності;
* інтерес учнів до власного розвитку, успіхів та рівень їхньої відпові­дальності за власний фізичний стан;
* емоційний стан учнів.

**VII. Результати уроку:**

* реалізація плану уроку, його завдань, рівень засвоєння навчального матеріалу;
* виховне й оздоровче значення уроку;
* обґрунтованість і ефективність змін, внесених у запланований зміст і організацію уроку;
* емоційне тло уроку.

**VIII. Висновки і пропозиції:**

* оцінка якості уроку загалом;
* що було нового, оригінального на уроці;
* вади змісту, організації та методики проведення уроку;
* шляхи усунення хиб і помилок учителя.

**Схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури за його частинами Педагогічний аналіз**

уроку фізичної культури в\_\_\_\_\_класі, школи\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведення Місце проведення

Кількість учнів за списком займались

1. **Підготовча частина**

* Правильність постановки завдань уроку, їхня конкретність, від­повідність підготовленості учнів і умовам проведення занять, зв’я­зок із завданнями попередніх уроків.
* Спосіб і ефективність донесення завдань уроку до свідомості уч­нів, їхня психологічна підготовка до його проведення.
* Кількість, ефективність, оригінальність вправ, їхня відповідність матері­алу основної частини за характером та інтенсивністю, оцінка дозуван­ня вправ. Наявність спеціально підготовлених вправ, їхня достатність.
* Ефективність педагогічного керівництва класом із боку вчителя (мето­ди організації, команди, демонстрація, слово, грамотність мовлення).
* Наявність необхідних частин розминки (загальної, спеціальної, інди­відуальної).
* Доцільність використаних способів виконання вправ.
* Вимоги вчителя щодо правильності виконання вправ учнями.
* Доцільність використання площі, обладнання та інвентаря.

1. **Основна частина уроку**

* Доцільність використаних учителем методів і методичних при­йомів, підготовчих і підвідних вправ для засвоєння запланованої рухової дії;
* Знання вчителем техніки запланованої до вивчення вправи та його уміння бездоганно виконати її.
* Ефективність запланованої та реально виконаної кількості повто­рень вправ, передбачених змістом уроку.
* Теоретична підготовка учнів на уроці.
* Реалізація принципів доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування, свідомості та активності на уроці.
* Дотримання заходів безпеки під час виконання вправ.
* Реалізація вимоги щодо вдосконалення фізичних якостей на уроці. Зв’язок цієї роботи зі змістом навчального матеріалу. Відповідність параметрів навантаження поставленим завданням.
* Використання на уроці тренажерів, нестандартного обладнання, опосередкованої наочності, навчальних карток.
* Щільність основної частини уроку та її емоційність.

1. **Заключна частина**

* Доцільність використаних засобів для вирішення завдань заключ­ної частини.
* Уміння вчителя підсумовувати урок, оцінювати діяльність учнів, націлювати їх на подальше самовдосконалення.
* Зміст домашнього завдання, його цінність для учнів і їх інтерес до виконання. Чи є домашні завдання часткою системи самостійної роботи учнів?

1. **Оцінка компонентів уроку, що стосуються всіх його частин**

* Оздоровча і виховна цінність уроку.
* Емоційність уроку й інтерес до нього учнів.
* Спосіб взаємодії учнів та вчителя на уроці.
* Доцільність і ефективність відхилень від передбаченого плану уроку.
* Оцінка якості підготовки місць, занять, їхній санітарно-гігієнічний стан, матеріальне забезпечення.
* Спортивна форма учнів.
* Зовнішній вигляд і психологічний стан учителя, манера його по­ведінки.
* Активність учнів, їх зацікавленість власним розвитком, старанність.
* Реалізація на уроці міжпредметних зв’язків.

Звертаємо увагу на те, що аналіз уроку не повинен містити простих від­повідей на поставлені у схемі питання, як це робиться, наприклад, під час заповнення анкети. Аналіз вимагає творчого осмислення зафіксованих під час уроку фактів, їх теоретико-методичної оцінки, що допоможе виявити причини успіхів і невдач, накреслити шляхи подальшого вдосконалення педагогічної майстерності вчителя.

Досвід показує, що кращі вчителі систематично контролюють свою діяль­ність, оцінюють проведення різних форм занять, і особливо уроків, формуючи робочі схеми їх аналізу. Для прикладу наводимо дослівно таку схему, запро- - моновану вчителем фізичної культури Шумської СШ Тернопільської області

В. Кирилюком (“Фізичне виховання в школі”. — 1998. — № 4. — С. 20).

“У практиці роботи школи важлива роль належить внутрішкільному кон­тролю за станом навчально-виховного процесу з усіх навчальних предметів.

! (ей контроль здійснюють директори шкіл, а також заступники з навчальної роботи. Вони, зазвичай, не фахівці з фізичної культури і невпевнено почува­ють себе при аналізі і оцінці якості уроку з фізичної культури. Саме тому вони досить рідко відвідують такі уроки, отже, і контролюють стан та якість навчально-виховного процесу з фізичної культури. Переважно це негативно відбивається на навчально-виховній роботі з дітьми. Та і вчителі фізичної культури у багатьох випадках не розуміють, яким він, урок фізичної культу­ри, має бути”.

Саме з метою надання такої методичної допомоги педагогам школи про­понуємо орієнтовну схему змісту аналізу уроку фізичної культури за такими критеріями:

1. Місце мети уроку в системі вивчення навчального матеріалу.
2. Відповідність плану-конспекту відвідуваного уроку до календарного плану.
3. Організація уроку: місце проведення уроку, забезпеченість обладнан­ням та інвентарем (особливо нестандартним), спортивна форма вчителя (його зовнішній вигляд), санітарно-гігієнічне забезпечення уроку.
4. Конкретність визначення мети уроку в плані-конспекті та доступність постановки завдань уроку перед учнями класу, їх актуалізація та зв’язок з ін­шими уроками.
5. Робота вчителя з виховання постави учнів, виховання навичок стройо­вих вправ, чіткість команд, зауваження і виправлення помилок в учнів, тон зауважень.
6. Послідовність підготовчої частини уроку: стройовий тренаж і його зв’язок з іншими уроками, наявність коригуючих вправ, поступовість росту фізичного навантаження, послідовність загальнорозвиваючих вправ, наяв­ність спеціальних підвідних вправ та їхня відповідність меті уроку, емоційність початку уроку.
7. Розв’язання завдань уроку в основній частині: освітнє забезпечення уроку вчителем (теоретичне роз’яснення техніки вправ, можливих помилок та їх застереження, ілюстрація і демонстрація техніки вправ), володіння технікою вправ фактичного матеріалу самим учителем та настирливість учителів навчанні техніки вправ і передачі знань учням, міжпредметні зв’язки, до­ступність інформації і практичних вправ усьому класові й окремим учням, рівень фізичного навантаження та його адекватність віку та статі учнів класу.
8. Загальний рівень теоретичної поінформованості учнів класу, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості дівчат і хлопців.
9. Освітня, рухова та загальна щільність уроку, її відповідність до конкрет­ного типу уроку.
10. Індивідуалізація навчання і виховання на уроці, способи активізації пізнавальної та рухової діяльності учнів на уроці.
11. Доцільність і раціональність форм організації діяльності та методів навчання учнів на уроці.
12. Забезпечення вчителем свідомого засвоєння знань, умінь і навичок, виховання позитивного мотиву спортивної діяльності в дітей, їх активність на уроці.
13. Володіння вчителя класом, його спостережливість за роботою учнів, передбачливість і попередження травм, вміння вчителя допомагати учням.
14. Використання унаочнень, роздаткового матеріалу, технічних засобів навчання.
15. Уміння вчителя розв’язувати педагогічні ситуації на уроці.
16. Зняття психологічного і фізичного навантаження з учнів у заключній частині.
17. Аналіз учнівської діяльності вчителем, підсумок уроку (чого навчилися, що не вдалося, кому і з яких причин, що потрібно для цього в майбутньому, що буде вивчатись, виховуватись і вдосконалюватись на наступному уроці).
18. Рівень засвоєння учнями навчального матеріалу, що вивчався на уроці.
19. Оцінка вчителем діяльності учнів на уроці, мотивація обов’язково виставлених оцінок.
20. Доцільність виставлених оцінок.
21. Домашнє завдання, його доцільність, доступність та індивідуалізація.
22. Закінчення уроку: емоційний стан класу, організоване залишення міс­ця занять, стан залишеного місця занять, вчасне закінчення уроку

***Література***

1. Воробей Т.В. Творче використання досвіду організації фізичного ви­ховання дітей і молоді у Східній Галичині дорадянського періоду в умовах сучасної національної школи: Методичні рекомендації - Івано-Франківськ, 1990.
2. Васильков Г.А. Согласованно вьіполнять коллективньїе действия И Фи" зическая культура в школе. — 1990. — № 7. — С. 21.
3. Спортивная газета. —- 1989. — 9 груд.; Физическая культура в шко­ле. — 1990. — № 7.
4. Советский спорт. — 1990. — 4 марта; Физическая культура в шко­ле. — 1990. — № 4.
5. Україна.—1991,—№23, —С. 34.
6. Шаулин В.А. Один из вариантов // Физическая культура в школе. 1986, — № 6, —С. 12.
7. Коджаспаров Ю.Г. Функциональная музьїка на уроках льіжной гюдг0' товки // Физическая культура в школе. — 1986. — № 12; 1987- № 1,2,4; 1989. — № 12.
8. Толстая А. Младшая дочь // Новьій мир. — 1988. — № 11. С. 202.
9. Розов В.И. Аутогенная тренировка в заключительной части урока Н Физическая культура в школе. — 1989. — № 10. — С. 30.
10. Присяжнюк П.В. Уроки с сюжетньїми играми // Физическая культур3 в школе. — 1990. —№ 1-7.
11. Уроки А.Цуницкого // Советский спорт. — 1989. — 23 нояб., 26 дек.
12. Психорегуляцию — в практику физического воспитания школьников " Физическая культура в школе. — 1991. — № 6.

**ПІДГОТОВКА УЧНІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

# Р о з д і л 2

# ПІДГОТОВКА УЧНІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Дослідження, проведені А. Єфімовим у шести школах м. Києва, показа­ли, що від 38 до 55 % учнів 2-3 класів (залежно від школи) виконують усі навчальні нормативи та тестові вправи на оцінки “добре” та “відмінно”. У 5-7 класах таких учнів — 28-36 %; серед школярів 10-11 класів, які не відвідують спортивні секції, цей відсоток зменшується до 25. Ним виявлено також зниження рівня фізкультурно-спортивної активності старшокласни­ків та інтересу до занять фізичною культурою. Так, якщо 56 % п’ятикласників відносять уроки фізкультури до улюблених предметів, то в 10-тих класах таких учнів лише 26 %. Тільки 5-9 % обстежених учнів відзначають особис­те та суспільно-економічне значення занять фізичною культурою. Спостереження виявили причини такого стану. До них належать: недостатня виховна та освітня спрямованість уроків фізичної культури; недосконала ме­тодика їх проведення; відсутність пропаганди здорового способу життя і формування фізкультурно-спортивних цінностей та інтересу учнів до за­нять фізичними вправами.

Результати аналізу передової практики шкіл та численних наукових до­сліджень свідчать, що процес формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні складається з низки взаємопов’язаних напрямів:

* виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами;
* озброєння школярів спеціальними знаннями і вироблення на їхній основі переконань у необхідності систематичних занять фізичною культурою;
* формування відповідних умінь і навичок;
* залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою.

Розглянемо кожен напрям окремо, пам’ятаючи при цьому, що всі вони реа­лізуються в тісному взаємозв’язку в єдиному навчально-виховному процесі.

## Виховання інтересу до занять

Ряд позицій, що торкаються цього питання, вже розглянуто нами у характе­ристиці завдань уроку. Так, педагог повинен: точно і доступно пояснити учням значення і зміст занять; у завдання вкладати особистий інтерес учня і давати йому змогу відчути результати його діяльності; доводити одночасно до свідо­мості дітей необхідність тривало і наполегливо працювати для досягнення результатів.

Пам’ятаймо, що діти позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість. За негативних емоцій учні свідомо чи підсвідомо шукають можливості уник­нути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись завдали їм неприємних переживань: не приходять на зустрічі, ухиляються від виконання обов’язків, пропускають заняття.

Потенційні можливості формування позитивних переживань приховані в са­мому процесі навчання. Джерелом радісних переживань є сам учитель: він випромінює енергію, бажання працювати. Вказівки вчителя, його зауваження, розпорядження, команди, сигнали можуть звучати енергійно або в’яло, мажорно або індиферентно, і від цього залежить не тільки настрій, а й результати.

Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задо­волення від спілкування з ним. Так, школярі закохуються передусім у вчителя, а потім — у його предмет.

Отже, поведінка учнів, їхній інтерес до занять, активність і дисципліна значно залежать від ставлення до вчителя (див. табл. 2).

*Таблиця 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Реакція учнів на дії вчителя | | |
| Дії  вчителя | Коли вчитель користується авторитетом | За нейтрального ставлення | За негативного ставлення |
| Прохання | Вияв радості | Згода виконати, але без обов’язковості | Згода, але не виконання |
| Порада | Обов’язковість  виконання | Виконання,але за обов’язковості своїх інтересів | Ігнорування,  байдужість,  песимізм |
| Вимога | Якісне і добросо­вісне виконання | Формальне  виконання | Ухилення від виконання, роздратованість |
| Покарання | Виправлення | Пристосування | Обурення і агресивність |

Основним джерелом радості на уроці повинен стати **сам процес навчан­ня,** подолання труднощів, опанування знань, розвиток здібностей і якостей школяра.

Найпоширенішими засобами стимулювання інтересу та активності учнів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень та покарань.

**Заохочення** полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та по­ведінки учнів і спрямовані нате, щоби викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмету.

Основними видами заохочення є сприяння, допомога, довіра вчителя, похвала, схвалення, усна подяка, подяка в наказі по школі, похвальна грамо­та, почесні доручення, лист-подяка батькам, фотографії на дошках пошани, публікації в газетах тощо.

Заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публіч­ним і своєчасним, та за умови дотримання таких правил:

* заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці;
* за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу;
* хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум і здібності;
* заохочення повинно бути диференційованим. Залежно від конкрет­них обставин та індивідуальних особливостей учнів, одні з них (слабкі, педагогічно запущені) можуть бути заохочені навіть за не­значні успіхи, а інші (сильні) — заохочуються менше і за більші успіхи;
* заохочення застосовується в таких “дозах”, які стимулюють подаль­шу активність, або підтримують її на належному рівні; надлишок заохочень знижує активність учнів;
* заохочення повинно бути справедливим та аргументованим.

Заохочення — це бальзам для душі. Шукайте в кожній дитині щось добре і

пам’ятайте, що люди, котрі в усьому шукають вади, рідко знаходять щось інше.

Заохочення — ефективний і незамінний засіб формування особистості учня. Водночас успішна навчально-виховна діяльність неможлива без пока­рання, але застосовувати його треба дуже обережно.

**Покарання —** це спосіб впливу на учнів, які порушують правила поведін­ки та негативно ставляться до навчання через безвідповідальність, неорганізованість, недобросовісність тощо. Покарання — засіб спонукання дітей до покращення поведінки і ставлення до навчання. Воно дієве лише тоді, коли викликає почуття розкаяння і прагнення змінити свою поведінку на кра­ще. Покарання застосовують тоді, коли з певних причин не впливає переконання.

Основними видами покарання є обмеження у правах, позбавлення задо­волень, зауваження, осуд, усна догана, догана в наказі по школі, обговорення в колективі, виклик батьків тощо.

Покарання, як і заохочення, повинні бути адекватними, публічними і своєчасними. Вони сприяють підвищенню активності учнів за дотримання таких правил:

* покарання не повинно шкодити здоров’ю;
* не можна карати виконанням вправ;
* за порушення може бути лише одне покарання;
* не треба нагадувати учням про минулі помилки;
* караючи, не треба позбавляти порушника заслуженої ним похвали;
* покарання можна відмінити, заохочення — ні;
* покарання повинно бути неминучим і справедливим, а його вели­чина — адекватна вчинку;
* покарання не повинно принижувати чеснот особи;
* не можна карати у стані гніву;
* ефективне тільки те покарання, після якого учень робить кроки до виправлення;
* головне в покаранні не обмеження чи гальмування, а спонукання до активної навчальної діяльності;
* сильно впливає на порушника покарання, підтримане колективом.

Віддаючи належне іншим підходам до покарання як методу виховання,

нагадаємо, що Дістервег, говорячи про дисципліну учнів, намагався обійти­ся без покарань, вважаючи, що вони марні та зайві там, де навчання ведеться правильно, відповідає природі дитини і предметові навчання. Там, де учні охоче працюють, майже не буває випадків порушення дисципліни, вони про­являють інтерес до занять, активність і самостійність.

Заохочення і покарання перебувають в діалектичній єдності. При цьому низький ефект дають одноманітні заохочення і покарання.[[18]](#footnote-18)

Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють та­кож емоційне проведення всіх форм занять у школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, посильні завдання, що забезпе­чують успішність процесу навчання. Так, результати наукових досліджень свідчать, що комплексне використання звукових технічних засобів навчання (музика зі словесним поясненням, грамзапис, магнітний запис, метроном) скорочує час, необхідний для засвоєння вправ навчальної програми на 45 %, при цьому у 2-2,5 рази збільшується рухова активність учнів.

Хорошим засобом формування емоційної сфери учнів є ігри. Проте самі по собі вони не завжди дають бажаний позитивний ефект. Все залежить від того, які завдання ставить учитель перед учнями, які установки формує і які вимоги ставить перед ними в кожному занятті. Тому поряд із завданнями рухової активності завжди ставте виховні завдання, вирішуйте їх, використо­вуючи систему методів виховання.

Формування в дітей інтересу до занять залежить від атмосфери, яка панує в колективі вчителів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад, передусім учителів фізичної культури, класних керівників, учителів початкових класів. Хорошим прикладом для учнів є активні заняття фізичними вправами вчителів інших предметів та керівників школи.

Велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою мають узгоджені дії школи та сім’ї, а значним мотивом для активізації батьків є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на дитячий організм.

***Контрольні запитання***

1. За якими напрямами здійснюється формування в учнів потреби у фі­зичному самовдосконаленні?
2. Як ви виховуватимете інтерес до занять фізичною культурою у школярів?
3. Яких правил ви будете дотримуватися, застосовуючи заохочення?
4. Яких правил ви будете дотримуватися, застосовуючи покарання?

***Завдання для самостійної роботи***

Дайте оцінку емоційності відвіданого вами уроку.

## Озброєння школярів знаннями, формування переконань

Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і во­льових якостей. [[19]](#footnote-19)

Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання в дітей справжньої особистої фізичної культури з широким розумінням її суті та закономірностей. Саме на основі набутих школярами знань досягається усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ — одна з основних при­чин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності. На думку Д. Уолфа, механічне навчання н півтора-два рази менш ефективне, ніж вербальне (усвідомлене).

Учитель самостійно визначає обсяг знань і систематизує їх так, щоби:

* сформувати таку систему, котра б відповідала духові часу;
* конкретизувати тематику, відповідно до освітніх завдань і вікових особливостей учнів;
* врахувати можливість реалізації теоретичного матеріалу (обсяг, складність) в умовах шкільного уроку;
* передбачити способи поетапного контролю і повторення теоретич­ного матеріалу, що підлягає засвоєнню.

На уроках фізичної культури вчитель говорить значно менше, ніж на інших уроках, звідси цінність кожного вчительського слова, його предметність і відпо­відність завданням, висунутим у ході фізкультурних занять.[[20]](#footnote-20) Наприклад, під час виконання учнями фізичних вправ на підтримання постави доцільно підкресли­ти, що неправильна постава не тільки неестетична, а й змінює форму та об’єм грудної клітки, внаслідок чого внутрішні органи і системи організму працюють у ненормальних умовах, що ускладнює їхній розвиток і функціонування, може призвести до захворювань. Розучуючи стрибки в довжину, нагадують, що даль­ність стрибка залежить від швидкості розбігу, кута вильоту і положення тіла в повітрі. Ці пояснення ілюструють наочно. Отже, знання набувають прикла­дного характеру, і це одна з їх особливостей у процесі фізичного виховання. Якщо на уроках фізичної культури в учнів не формується вміння використовува­ти отримані знання на практиці, то вони стають не чим іншим, як набором відомостей і фактів та швидко забуваються. Засвоєні знання повинні допомагати учням опановувати вправи, досягати потрібного рівня розвитку фізичних якос­тей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях. Для цього кожна доза знань повинна відповідати конкретній дозі практичного матеріалу.

Велике значення у формуванні переконань має власний досвід учнів, для набуття якого доцільно створювати ситуації, котрі спонукають учнів до засво­єння знань. Скориставшись власним досвідом та узагальнивши досвід роботи вчителів Харківщини, завідувач кабінету фізичного виховання обласного ІУКВ Ю. Васьков визначив орієнтовний обсяг знань для учнів різних класів, чим можуть скористатися молоді вчителі [1].

У процесі засвоєння знань можна виділити три рівні. На першому відбувається повідомлення і запам’ятовування знань, на другому — їх застосування за відо­мим зразком і на останньому, вищому рівні засвоєні теоретичні знання викорис­товуються школярами в роботі з іншими учнями під час виконання різноманіт­них функцій спортивних активістів (інструкторських, суддівських і т. ін.).

Необхідні учням знання можна узагальнити за такими розділами:

* вплив фізичних вправ на особистість учня;
* роль занять фізичними вправами в розвитку форм і функцій організму;
* техніка фізичних вправ і методика їх навчання;
* правила побудови і проведення комплексів вправ і занять загалом;
* загальні відомості про види спорту, поняття і терміни;
* знання, пов’язані з культурою поведінки в суспільстві (колективі), що розкривають морально-етичні аспекти фізкультурно-спортив­ної діяльності;
* знання, що поєднують фізичне виховання з іншими сферами діяль­ності учнів (навчання, праця, відпочинок тощо) і трансформовані у здоровий спосіб життя кожного школяра.

Водночас треба пам’ятати, що знання, як і весь процес фізичного вихо­вання, повинні бути індивідуалізовані за обсягом і змістом, а їхнє засвоєння повинно сприяти постановці завдань, які мають значення особисто для кож­ного учня, і вирішення яких активізує його пізнавальну активність.

У практиці широко використовують різноманітні прийоми формування знань. Це бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, опис, вказівки, розбори, обговорення тощо. Перед бесідами, як звичайно, вивчають рухові дії. Виправлення помилок супроводжується вказівками, і це сприяє нагромад­женню необхідної інформації в пам’яті дітей.

Правила самоконтролю вивчають на декількох уроках оптимальними за обсягом дозами (залучайте також знання учня з відповідних розділів шкіль­ного курсу біології).[[21]](#footnote-21) Теоретичну інформацію, де це можливо, бажано супроводжувати відповідними практичними прийомами. Тут же учні повинні повторити запропоновані для засвоєння прийоми самоконтролю. Можна в подібній ситуації провести ніби експеримент щодо вивчення власного ста­ну після певного навантаження.

Підсумковий контроль якості засвоєння знань доцільно здійснити в ході іспитів і заліків, на яких можуть бути, зокрема, питання: “Гігієна спортивно­го одягу”, “Як зробити штучне дихання?”, “Як тримати власну вагу в нормі?”, “Основні правила самомасажу”, “Правила складання комплексу вправ для ранкової зарядки”, “Основні умови високого стрибка”, “Від чого залежить дальність стрибка з розбігу?” тощо.

Набуттю знань сприяють міжпредметні зв’язки.[[22]](#footnote-22) їхня цінність полягає ще й у тому, що вони є хорошою основою для об’єднання дій усіх шкільних педагогів на користь масової фізичної культури. Тут йдеться не тільки про іюзакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів. Так, у деяких школах Львова стало доброю традицією регулярне проведення на уроках малювання й у го­дини дозвілля конкурсів дитячого малюнка на теми: “Я займаюсь фізичною культурою”, “Мій улюблений вид спорту”, “Спорт і мир” та ін. Із великою цікавістю діти ознайомлюються з експонатами виставок “Фізична культура і спорт в образотворчому мистецтві”.

На уроках співів корисно розучити бадьорі спортивні пісні та марші, на­повнені романтикою подорожей і спілкування з природою туристичні пісні, їхній психологічний вплив у плані активізації підлітків вищий, ніж у тради­ційних лекціях і закликах.

Для вчителів фізики і математики спорт, рухи — справжній скарб: зако­ни кінематики і балістики, геометрія мас тіла і його ланок, взаємодія зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові та ритмічні характеристики рухів, на яких можна побудувати захоплюючі дослідження і розрахунки. Діти та й самі вчителі зовсім у новому світлі відкриють для себе руховий апарат людини, закони управління рухами та багато іншого, шляхи технічного вдосконален­ня і встановлення спортивних рекордів.

Де, як не на уроках хімії, можна розкрити таємниці біохімічних процесів під час активної рухової діяльності чи в період відновлення. Зміст шкільних програм з природознавства, біології, анатомії та фізіології людини зобов’я­зує “наводити мости” з фізичною культурою, агітувати за її впровадження у повсякденне життя школярів.

Проблемам фізичного виховання знайдеться належне місце і на уроках історії та географії. У сфері фізичної культури формуються різнобічні здіб­ності людей, що створюють передумови для універсальної діяльності в системі матеріального і духовного виробництва. У свою чергу, ступінь універсаль­ності, з якою людина опановує природу, і є показником її культури. У цьому плані можуть і повинні бути висвітлені такі соціальні й економічні пробле­ми, як розумний спосіб життя й активна життєва позиція, побут і організація вільного часу, активний руховий режим і умови сучасного життя, історія і проблеми олімпійського руху.

Суттєвий внесок у пропаганду фізичної культури і спорту можуть зробити вчителі мови та літератури. Йдеться не тільки про епізодичні твори спортивної тематики. Поезія, проза, публіцистика, мемуарна література можуть впливати па емоції учнів і спонукати їх до систематичних занять фізичною культурою.

Уроки праці, на яких учні конструюють, виготовляють і ремонтують спортив­ний інвентар, не тільки “агітують”, а й створюють відповідні умови для занять.

Отже, методика формування знань ґрунтується на загальнопедагогічних по­ложеннях та визначається специфікою предмета. У процесі фізичного виховання, повідомляючи теоретичну інформацію, треба керуватися такими вимогами:

* теоретичний матеріал повинен бути органічно пов’язаний зі зміс­том практичної діяльності, що зробить знання особливо значущи­ми для учнів. Досвідчені вчителі повідомляють теоретичну інфор­мацію в процесі виправлення типових та індивідуальних помилок, а вивчення гігієнічних правил супроводжують конкретними вимо­гами у процесі засвоєння вправ тощо;
* окремі теоретичні дані можуть подаватись у вигляді 2-3-хвилин­них повідомлень на початку уроку під час доведення до учнів його завдань;
* повідомлення інформації методичного характеру можна супро­воджувати записуванням, або (що значно краще) роздатковими матеріалами;
* методика повідомлення знань повинна передбачати реалізацію міжпредметних зв’язків, що дозволить краще зрозуміти причинно-наслідкову залежність між окремими компонентами техніки рухової дії та вплив фізичних вправ на організм;
* використовувати методичні прийоми, що активізують пізнавальну діяльність учнів (самостійні роботи, самоконтроль, взаємоаналіз дій однокласників тощо). Це підвищить зацікавленість учнів у набутті знань та їх застосуванні у практичній діяльності;
* перевірка, уточнення та поповнення знань може відбуватись у ході будь-якої частини уроку. При цьому пам’ятаймо, що знання цінні лише тоді, коли слугують активізації й оптимізації рухової діяльності уч­нів. Отже, знання учнів самі собою не є метою, а лише засобом досяг­нення мети фізичного виховання школярів;
* коли перевіряти знання учнів, вирішує сам учитель. Критеріями оцін­ки знань є їхня глибина і, головне, використання у процесі самовдо­сконалення.

***Контрольні запитання***

1. Які рівні засвоєння знань та розділи ви вважаєте за необхідне виділити?
2. Як ви розумієте індивідуалізацію знань за обсягом і змістом?
3. Які способи повідомлення теоретичної інформації ви будете використовувати
4. Яку роль відіграють між предметні зв’язки у засвоєнні знань із фізичної культури?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Систематизуйте теоретичний матеріал для одного з класів (за бажанням).
2. Побудуйте програму зв’язків між предметами “фізична культура” і “біологія” в одному класі (за вибором студента).

## Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно

Розраховувати на успіх впровадження самостійних занять у побут учнів можна, лише озброївши їх спеціальними вміннями. При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному уроці.

Учені вважають самостійною таку діяльність, у процесі якої учень, зна­ючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв’язання яких веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і способи дій, сам кон­тролює їхню правильність. Мабуть, на таку самостійну діяльність здатні тільки старшокласники. Проте, щоби випускники школи вміли самостійно займатися фізичними вправами і любили це робити, вчитель повинен розпочати відпові­дну роботі якомога раніше. Це спонукає його будувати належним чином навчання (у напрямі посилення інструктивної функції уроку). Для цього обо­в’язково дотримуйтеся двох умов. По-перше, грамотно організовуйте свої уроки. По-друге, весь час ніби повторюйте: “Дивіться, як це робиться”, “Ось чому я роблю так”, “А як можна ще?”, тобто розкривайте технологію навчаль­ного процесу, роблячи її доступною кожному учневі.

За традиційного способу проведення уроку в школі, його методичне забез­печення залишається практично поза увагою і не усвідомлюється учнями. їхня увага поглинається руховими діями. Якщо такий стан міг протягом тривалого часу задовільняти школу, розв’язання завдань фізичного виховання на сучас­ному етапі потребує постійного звернення уваги учнів на те, які завдання вирішуються за допомогою того чи іншого прийому. Тут треба активізувати і думки, і дії школярів. Доцільно підводити дітей до усвідомлення мети будь якої вправи, визначати шляхи її опанування, спонукувати до порівняння, узагальнення. І робити це не від випадку до випадку, а систематично.

Проілюструємо цю тезу елементарним прикладом. Дітей навчили “роз­мішати” плечовий пояс, застосовуючи дві вправи: колові рухи руками і положення “руки до плечей” і ривкові рухи руками назад із положення “руки перед грудьми”. На наступних уроках учитель підводить дітей до “відкриття ” нових вправ для плечових суглобів. Потім називає лише групу м’язів або суглоби, котрі треба підготувати до роботи, а діти самі вирішують, які для цього підійдуть вправи. Далі подається оцінка ефективності різних вправ для певних ситуацій. Врешті-решт, визначаються вимоги до виконання запропо­нованих вправ. Наприклад, під час тренування м’язів черевного пресу обов’язково використовуються три вправи: піднімання тулуба, зафіксувавши ноги; піднімання ніг; одночасне (зустрічне) піднімання ніг і тулуба. При цьо­му, піднімаючи тулуб, не варто намагатися сісти, а скоріше “згорнути” торс до тазу, як згортають килим. Якщо “проробка” пресу йде за нерухомої верх­ньої частини (підйом ніг у висі), то м’язи пресу працюють на обертання тазу вперед. Важливо зосередитися на обертанні тазу, а не прагнути піднести ноги, які виконують лише роль обтяження для руху тазу. Для розуміння механізму цього руху і його усвідомлення доцільно пропонувати дітям підіймати ноги з торканням пальцями вище голови у висі на гімнастичній стінці. Виконую­чи піднімання ніг і тулуба з поворотами, слід прагнути привести різнойменне плече до коліна або навпаки.

Під час уроків на простих прикладах розповідайте дітям, як відбуває­ться їхнє навчання, як вони просуваються до певного вміння, навички. Спочатку рухова дія переважно не вдається. І тут діти за допомогою вчителя пробують визначити, чому не можуть виконати рухову дію, порівнюють свої невмілі виконання дій із тим, як це робить учитель або їхні товариші. Педа­гог допомагає учням побачити власні помилки. Діти повторюють вправу, і вона починає вдаватись. Унаслідок багаторазового повторення вправа виконуєть­ся правильно. Так поступово учні заглиблюються у процес навчання вже в початкових класах.

Доцільно навчити школярів готувати себе до наступної фізичної робо­ти, розминатись. Для цього в підготовчій частині уроку визначається спрямування вправ, що пропонуються до виконання, як вони впливають на організм. Обговорюється питання і про те, що різними вправами можна досягти одного і того ж ефекту. Такий аналіз здійснюється поки що в найзагальніших рисах і в старших класах буде деталізуватись.[[23]](#footnote-23)

Зміст роботи щодо формування вміння самостійно займатися фізичними вправами підкажуть учителеві самі учні. Якщо діти починають самостійно за­йматися, то в них, у їхніх батьків виникає безліч питань, які допоможуть учителеві вносити відповідні корективи у зміст уроків, їхню організацію і ме­тодику проведення. Може скластися враження, що за такої методики навчання, коли учням поставлено завдання, які потребують творчої думки й осмислення власних дій, знижується щільність уроків. Ні, цього не відбувається. Річ у тому, що на велику частину питань і завдань учителя учні відповідають не стільки словами, скільки діями. Проте необхідно постійно відчувати, чи готові учні до сприйняття тієї або іншої інформації. Для цього в учнів варто сформува­ти переконання: якщо вчитель говорить, то його треба уважно слухати, і ми обов’язково довідаємося про щось цікаве, важливе, корисне.

У цьому плані повчальний досвід роботи вчителя з Одещини В. Радзві- ла [2]. У нього все починається на уроці, й усі відкриття для себе учні роблять саме на уроці. Сенс кожного уроку завжди один: виховання самостійності забезпечується мудрим співвідношенням репродуктивної і творчої діяльності учнів. Педагог учить дітей користуватися навчальними картками вже з першого класу. Сприяє самостійності використання вчителем тестів-орієн- тирів. Так, наприклад, учениці дев’ятого класу знають, що для виконання нормативу зі стрибків у довжину їм треба за хвилину зробити 130 стрибків через скакалку.

Учитель вважає, що наш предмет — це нетільки робота над фізичним удо­сконаленням особи, а й над її інтелектуальним розвитком. Це діяльна область формування особи, тобто дається повний простір для самостійної роботи, ство­рюються умови для самовиховання, яке має велике значення в розвитку позитивних якостей учнів. Адже самовиховання — це свідома, систематична праця особи над собою, спрямована на формування й удосконалення позитив­них та усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства.

Виховання і самовиховання тісно пов’язані. Зрештою, без виховання не буває самовиховання, і цінність виховання полягає в його трансформації у са­мовиховання. Водночас, не варто забувати, що самовиховання починається лише з того моменту, коли учень досягнув належного рівня морально-психо­логічної зрілості.

Про можливість дітей уже з 7—8-річного віку самостійно і свідомо дотри­муватися певних правил під час загартування й фізичного самовдосконалення свідчать і рекомендації “Дєтки” П. Іванова. Спочатку вирішальну роль віді­грає приклад батьків, а далі й дорослі можуть учитись у них.

Сучасна філософія оздоровлення американської нації утверджувалась у США протягом більш як 200-літньої історії цієї держави. В основі її кон­цепції — особиста зацікавленість кожного американця у зміцненні власного здоров’я. Тому не випадково серед завдань у галузі фізичної підготовки аме­риканських дітей головними є два: 1) навчити дітей визначати рівень своєї фізичної підготовленості та планувати необхідні комплекси спортивних вправ для її вдосконалення; 2) виявити фактори мотивації дітей до занять фізични­ми вправами і реалізувати їх.

Дотримуючись поступовості у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, вчитель повинен звернути увагу на низку моментів.

1. **Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці у присутності вчителя.** До свідомості школярів треба довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконан­ня вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієн­тації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатись не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.
2. **Щоби самостійно виконувати вправи з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, учень повинен уміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання**. Як навчити цього учнів? На уроці широко використовуйте прийоми самоконтролю. Не поспішайте самі оцінити правильність виконання, — доцільно залучати до цього учнів, вико­ристовувати предметні орієнтири, орієнтири-стимули. Далі варто привчити дітей до оцінки виконання вправ товаришами, вказуючи на помилки. Так за­кладаються основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

Корисно запропонувати учням на основі аналізу і порівняння власних м’язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фі­зичної вправи (під час зміни варіантів її виконання). Наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за постановки рук у різних спробах на різну відстань, із різним положенням кисті, із розміщенням ніг на різну висоту, різним кутом згинання в кульшових суглобах.

На конкретних прикладах показуйте учням, що порушення ними вимог до техніки вправи фактично анулює ефект її виконання.

Треба навчити всіх дітей оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату і запропонованого завдання. Низька оцінка діяльності повинна націлити учня й учителя на пошук причин невдачі і внесення коректив у подальшу роботу.

1. **Центральним моментом навчання самостійно займатися фізични­ми вправами треба вважати набуття вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності.** Для цього учнів залучають до раціональ­ного розміщення приладів, роздачі та збору інвентаря і т.д. У ході уроку вчитель коментує доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів організації дітей. Далі вони залучаються до самостійного добору вправ. Уже в молодших класах учителі дають кожному завдання: підібрати оптимальну для себе вагу обтяження для силової підготовки. Час від часу ці завдання повторюються, виходячи з нового рівня розвитку сили дитини. Далі учні визначають оптимальну кількість повторень вправи, темп рухів, довжи­ну відрізків, тривалість виконання завдань.

Про досвід формування в учнів уміння здійснювати самостійну діяльність із засвоєння програмового навчального матеріалу розказує на сторінках жур­налу “Физическая культура в школе” вчителька з м. Виборга Є. Коломислова (1996, № 1,С. 14-16).

На початку кожного навчального року перевіряється вміння учнів визначати й оцінювати показники пульсу, а також інших при­йомів самоконтролю. Необхідні для кожного класу дані уточнюються, доповнюються.

Самоконтроль — це систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров’я, фізичного розвитку та функціональної готовності ор­ганізму в процесі занять фізичними вправами.[[24]](#footnote-24) Дані самоконтролю використовуються учнями й учителем фізичної культури з метою регулюван­ня тренувальних навантажень, а також об’єктивної оцінки змін фізичного розвитку учня.

Доцільно навчити школярів користуватися вимірювальною апаратурою (динамометром, вагою, секундоміром, ростоміром, спірометром тощо), по­чинаючи з молодших класів. Доступ до такої апаратури повинні мати всі учні у спеціально обладнаному кутку залу.

Дані самоконтролю поділяються на суб’єктивні (самопочуття, сон, апе­тит, працездатність, бажання займатись фізичними вправами, болі та ін.) й об’єктивні (зміст тренування, вага, ріст, ЖЕЛ, динамометрія, ЧСС тощо).

Учні можуть вести щоденник самоконтролю. Різні варіанти таких щоден­ників наводяться в навчально-методичній літературі та періодичній пресі.

Дані самоконтролю допомагають оцінити ефективність самостійної ро­боти і за необхідності внести в неї відповідні корективи.

Учні IV—VII класів вже зупиняють свій вибір на певному колі профе­сій. Завдання вчителя — спрямувати їхню самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст їхніх занять.

На уроках учні також озброюються вмінням виконувати виробничу гім­настику в навчальних майстернях, у процесі розумової діяльності.

***Контрольні запитання***

1. Як формується вміння самостійно займатися фізичними вправами?
2. Яких правил ви будете дотримуватись у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами?

***Завдання для самостійної роботи***

Шляхом опитування учнів визначте їхнє вміння самостійно займатися фізичними вправами.

## Залучення учнів до самостійних занять

Предмет “фізична культура” порівняно з іншими має і таку особливість: якщо на інших уроках прагнуть до максимального скорочення домашніх завдань, то в нашому предметі — навпаки.

Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль домашніх завдань, самостійних занять фізичними вправами постійно зростає. Транс­формується і роль уроку фізичної культури. На ньому вчать, як займатися фізичними вправами, формують стійку потребу в щоденних самостійних за­няттях. Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами школярів, практичним привчанням до них є домашні завдання. Через них поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення. Вони передбачені шкільною програмою для учнів усіх класів і повинні бути не епізодичними, а становити певну систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом календарного року.

Що являє собою така система?

**По-перше**, вона створюється на рік і включає низку завдань, тісно пов’я­заних між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише за умови засвоєння попереднього.

**По-друге**, вона передбачає виконання завдань влітку, що забезпечує зв’я­зок у засвоєнні матеріалу від класу до класу (повторюючи засвоєне і готуючись до вивчення більш складного).\*

**По-третє**, завдання для самостійної роботи тісно пов’язані з матеріалом шкільної програми й у кожний конкретний момент відповідають певній серії уроків. Це досягається введенням домашніх завдань у річне планування уро­ків фізичної культури.

**По-четверте**, система домашніх завдань передбачає їхнє виконання в різ­них формах фізичного виховання школярів, а контролюють їх, з одного боку, вчитель фізичної культури, з іншого — батьки.

Завдання доцільно розробляти окремо для хлопців і дівчат, згідно зі зміною сезонно-біологічних ритмів конкретної місцевості. Враховуючи досвід робо­ти вчителів багатьох шкіл, можна запропонувати п’ять комплексів домашніх завдань із фізичної культури (по одному на кожну чверть і на літні канікули).

Такі комплекси-завдання вручають учням на початку чверті чи перед ка­нікулами на окремих листках, які можуть вклеюватись у щоденники школярів, або готуються спеціальні щоденники (щоденники сьогодні в Україні розроб­лені професором О. Дубогай).

У кожному листку (щоденнику) домашнього завдання є таблиці контроль­них тестів. В окремих графах учні повинні фіксувати свої результати та виконану роботу. Цей листок наприкінці чверті учень здає вчителю і одержує диференційовану оцінку.

Спеціальні дослідження показали, що у класах, учні яких виконують домашнє завдання, всі показники фізичної підготовки, працездатності та ус­пішності дітей на 20-30% вищі від тих, які мають діти, котрі до виконання цих завдань не залучалися.

Вправи, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати ' в учнів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції: наприклад, багатоскоки сприяють розвитку сили, швидкості, сило­вої витривалості і, водночас, формують уміння, необхідні під час вивчення бігу та стрибків.

**Помилковими** вважаються дії вчителів, які пропонують своїм учням лише вправи, спрямовані переважно на “підтягування” недостатньо розвинених фізичних якостей. Якщо давати вправи, що сприяють розвитку провідних рухових якостей, зокрема і тих, котрі в учня на високому (порівняно з інши­ми) рівні, тоді інтерес до занять зростає, активізується самостійна діяльність.

Якщо учні задовільно виконують усе передбачене навчальною програ­мою на уроках фізичної культури, то це не є підставою для того, аби не практикувати домашніх завдань. Адже вони передусім є формою залучення дітей до регулярних занять фізичними вправами і сприяють міцному засво­єнню навчального матеріалу та формуванню звички до самовдосконалення.

Пропонуючи завдання на техніку, акцентуйте увагу учнів на тому, що її вдосконалення — обов’язкова умова досягнення запланованого результату. Уникайте завдань на імітацію дій і таких, що потребують спеціальних умов і страхування.

Добираючи вправи, чітко визначайте їхню спрямованість, тривалість ви­конання і доступність.

**Спрямованість** завдань може бути двох видів: виховання фізичних якос­тей і засвоєння техніки. Завдання для виховання фізичних якостей спрямовані на зміцнення основних м’язових груп, формування правильної постави, під­вищення рухової активності. Технічні завдання сприяють підготовці до вивчення певних рухових дій шляхом засвоєння підготовчих і підвідних вправ, закріпленню і вдосконаленню вивчених на уроці та передбачених програ­мою вправ, практичному застосуванню набутих знань і навичок.

За **тривалістю** завдання можуть бути різними: від завдання на наступний урок (наприклад, удосконалити повороти на місці) до завдань на чверть, а то й рік, що залежить від часової різниці рівнів розвитку якостей. Вправи, які застосовуються при цьому, можуть використовуватися тимчасово або постій­но. Частину вправ доцільно зберегти протягом усього періоду навчання, що дає змогу простежити динаміку рухової підготовки школярів (присідання, стрибки зі скакалкою, піднімання тулуба з положення лежачи, піднімання ніг з положення лежачи, нахили вперед, згинання і розгинання рук в упорі лежа­чи і в упорі на брусах, підтягування, багатоскоки, стрибки на одній і двох ногах, стрибки з місця в довжину і вгору тощо).

При цьому вправи від класу до класу залишаються постійними, а ви­моги зростають. Для прикладу наведемо вимоги до виконання стрибків зі скакалкою, обертанням скакалки вперед (ноги разом).

Четвертий клас: враховується кількість стрибків (поліпшити показник на 20 підскоків). Пам’ятаймо, що підрахунок — привабливий момент цього віку, їм цікаво порахувати, скільки вони виконали підскоків, нахилів, згинань і роз­гинань рук. Учитель повинен опитувати: хто скільки..?

П’ятий клас: кількість стрибків за 1 хв (поліпшити показник на п’ять під­скоків).

Шостий клас: кількість стрибків за 1,5 хв (поліпшити показник на вісім підскоків).

Сьомий клас: кількість стрибків за 2 хв (поліпшити показник на вісім підскоків).

Восьмий клас: кількість стрибків за 2,5 хв (поліпшити показник на десять підскоків).

Дев’ятий-десятий класи: кількість стрибків за 3 хв (поліпшити показник на 12 підскоків).

Тимчасові або, як їх часто називають, тематичні домашні завдання за­безпечують цілеспрямовану підготовку учнів до засвоєння окремих розділів навчальної програми і сприяють розвитку рухових якостей першорядного значення (під час проходження певного навчального матеріалу). Виконання тематичних завдань здійснюється з випередженням.

Із позицій доступності домашні завдання можуть бути для всього класу, тільки для юнаків або дівчат, індивідуальні — залежно від успішності. При цьому доцільно рекомендувати навантаження для дітей різної підготовленості та статі.\*

На початку навчального року, коли визначаються й уточнюються рівні фізичної підготовленості кожного учня, учні виконують загальні для всіх домашні завдання, спрямовані на зміцнення основних м’язових груп, серце­во-судинної і дихальної систем, розвиток загальної витривалості.

Перехід від загальних до індивідуальних завдань можливий лише після всебічного і глибокого пізнання фізичної і психологічної готовності дітей до наступних навантажень.

**Для дівчат** (особливо починаючи з сьомого класу) акцент варто робити на вправи, що сприяють підтриманню гарної постави і фігури (вправи для тулуба, танцювальні рухи, комплекси ритмічної гімнастики). Один і той же учень може водночас отримати загальні та індивідуальні завдання. Крім цьо­го, у загальному завданні може бути елемент, однаковий для всіх (загальний), і елемент, котрий регулюється кожним учнем відповідно до рівня його підго­товленості. Наприклад, усі учні одержують завдання здійснювати ранком пробіжки протягом 8 хв. Дистанція, яку вони за цей час подолають, залежить від їхніх індивідуальних можливостей.

Перш, ніж дати завдання, поцікавтеся, чи всі діти мають умови для його виконання (вдома, на подвір’ї, у групі подовженого дня), відповідний інвен­тар. Усі питання, аж до визначення змісту завдання, обов’язково погоджуйте з дітьми. Це є гарантом того, що принаймні більшість учнів охоче займати­меться фізичними вправами вдома.

Суттєвим і дієвим каналом зв’язку домашньої роботи і роботи на уроці, що допомагає об’єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевір­ка виконання домашніх завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне учень і вчитель у спільній праці. Сьогодні вчителі накопичили багато варіантів такого планування й обліку. Ііагато з них схиляється до необхідності ведення щоденників із фізичної куль­тури. Вони нерідко поєднуються з журналами самоконтролю і містять: дані результатів тестування (вихідних, поетапних, підсумкових), інформацію про необхідний рівень знань (що необхідно знати?), навчальні нормативи, яких треба досягти, зміст домашніх завдань із рекомендаціями тижневих наванта­жень і кількісних показників на оцінку в кожній чверті.

У практиці застосовують різні способи перевірки домашніх завдань.

**Фронтально** перевіряють виконання нескладних вправ, наприклад, ранко­вої гімнастики, акробатичних елементів, стройових дій. На тлі одночасного ви­конання вправи всім класом учитель легко зауважить учнів, що помиляються.

**Індивідуально** учні виконують завдання, котрі оцінюються за кількісни­ми і якісними критеріями (фізичні якості, техніка, практичне застосування) на контрольних уроках.

**Вибіркова** (поточна) перевірка в ході уроку, не зупиняючи навчального про- 11 ссу, дає змогу спеціально звернути увагу окремих учнів на помилки або пози­тивні сторони під час демонстрації вправ, що є предметом домашніх завдань.

До контролю ходу виконання домашніх завдань бажано широко залуча­ти учнів. Задля цього у практиці використовують оцінювання в парах, колективну оцінку, оцінку фізоргом класу і старшими відділень.

Упроваджувати домашні завдання доцільно з першого класу. Основним аргументом на їхню користь є те, що в дітей цього віку підвищене сприйнят­тя впливу фізичних вправ. У них легко виробляється звичка до щоденних занять, , чому сприяє біологічна потреба в руховій діяльності. Друга обстави­на — можливість заручитися підтримкою батьків. У початкових класах зробити це значно легше, ніж у середніх чи старших.

Домашні завдання мають не тільки освітнє, а й виховне значення. Це особ­ливо важливо тепер, коли в завдання школи входить виховання потреби в постійному самовдосконаленні.

Особливість самостійних занять полягає в тому, що для цього не виді­ляється спеціального часу. Навчання здійснюється у процесі виконання запланованих на урок вправ за всіма чотирма напрямами. У зв’язку з цим у процесі підготовки до уроку вчителеві необхідно передбачити, в які мо­менти і в яких ситуаціях він зможе акцентувати увагу учнів на відповідних вправах, обраних для самостійного виконання. Важливо, щоби вчитель ста­вив перед собою мету на всіх уроках, творчо знаходив будь-яку можливість збагатити учнів уміннями самостійно обирати і правильно виконувати фі- ] зичні вправи для вдосконалення свого фізичного стану.

Надзвичайно корисним, на нашу думку, в цьому плані є досвід роботи вчителя-методиста із Закарпаття А. Поповича [3]. Дійшовши висновку, що головною причиною труднощів при організації позаурочних форм фізичного виховання є дефіцит самостійної рухової активності учнів на уроці, він за- і планував на уроках так звані “мурашники” протягом 5-7 хв, які повністю віддавав дітям. Ефект “мурашників” психологічно цілком зрозумілий. Якщо папугу, що тривалий час просиділа у клітці, випустити на волю, то вона при­речена на загибель. Школярів привчають з перших років навчання все виконувати за командами і розпорядженнями вчителя, а через одинадцять років їм дають атестат і кажуть: “А тепер займайтесь самі”. Наслідки такої методики відомі.

Досвід А. Поповича свідчить, що підтримане вчителем дитяче “я сам” пізніше — у підлітковому віці — є ґрунтом, на якому формується особа: “Мені довіряють, я сам себе розвиваю і будую”.

Створивши можливість школярам самостійно виконувати вправи, вчитель має змогу вести спостереження за розвитком інтересів школярів, сприяти формуванню потреби в заняттях, проектувати їхню самостійну діяльність. Цікавий у цьому плані й досвід роботи вчителя фізичної культури СШ № 37 м. Полтави М. Саєнка [4].

***Контрольні запитання***

1. Що ви розумієте під системою самостійної роботи?
2. Які ви знаєте завдання за спрямованістю, тривалістю і доступністю?
3. Як перевірити домашні завдання?

***Завдання для самостійної роботи***

Вивчіть і проаналізуйте досвід двох, трьох учителів фізичної культу­ри, знайдіть спільне і розбіжності у підході до формування вміння са­мостійно займатися фізичними вправами.

***Література***

Физическая культура в школе.— 1991. — № 1, —С. 19;№5. — С. 20.

Астахов А.И. Ждет нас большая работа // Физическая культура в шко­ле. — 1989. — №3.

Физическая культура в школе. — 1987. — № 2.

Физическая культура в школе. — 1991. — № 6.

Валин В. Самостоятельность как свойство личности // Физическая куль­тура в школе. — 1992. — № 2, 3, 4. — С. 10.

Мякушева Т.М. Развивая самостоятельность // Физическая культура в школе. — 1991. — № 6. — С. 19.

Рославлев В. По ступеням опьіта и мастерства // Физическая культура в школе. — 1995. — № 5. — С. 22.

Трещалин В.Ф. Формируя навьїки самостоятельности // Физическая культура в школе. — 1993. — № 3. —- С. 20; 1994. — № 1. — С. 28;

— № 5. — С. 44; 1994. — № 6. — С. 25; 1995. — № 3. — С. 34;

—№6.-—С. 30.

Чирков С.И. Вьіход — самостоятельньїе занятия // Физическая культу­ра в школе. — 1991. — № 7. — С. 12.

Шаулин В.Н. Подготовка младших школьников к самостоятельной де- ятельности // Физическая культура в школе. —1991. — № 4,5. — С. 16.

1. Шаулин В.Н. Обучение двигательньїм действиям с позиций гуманиза- ции // Физическая культура в школе. — 1994. —- № 3. — С. 8.

ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

# Розділ З

# ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

## Загальна характеристика позаурочних занять

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятли­віших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної куль­тури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значно залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспектив­ним планом). Отже, усі форми фізичного виховання об’єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв’язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв’язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додат­кових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров’я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Особлива увага в позаурочних заняттях повинна звертатися на реаліза­цію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках. Це корисно й учням , що активно займаються спортом в ДЮСШ, де заняття мають вузькоспрямований (спеціалізований) характер. На жаль, ця категорія дітей часто зовсім випадає з поля зору педколективу загальноосвітньої школи, що призводить до відомих негативних наслідків і у фізичному, і в моральному вихованні.

Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня добровільність. Тому організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавлення до них. Це досягається передусім їх високою емоційністю. Дуже важливо, щоби кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості.

На нашу думку, рівень педагогічної майстерності вчителя виявляється біль­ше під час організації позаурочних форм занять, ніж уроків. Якщо діти охоче відвідують позаурочні заняття, це означає, що вчитель досконало опанував методи і прийоми проведення занять.

Переводячи наші роздуми в русло практичної реалізації, спираючись на відповідні положення Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, на ба­гатий досвід педколективів ряду шкіл України, можна рекомендувати в кожній школі, враховуючи її традиції і традиції села (мікрорайону), побажання і на­хили учнів, рівень готовності всіх учителів, методичну орієнтацію вчителя фізичної культури, батьків, матеріальну базу, природні умови тощо, розроби­ти таку систему заходів, які дадуть за конкретних обставин найкращий результат. Тому характеристику різних форм фізичного виховання в позауроч- ний час, що подається далі, не варто розглядати як обов’язкову до виконання, а лише як можливість використати ті форми, які за конкретних умов да­дуть найвищий ефект у кожній окремій школі.

Для того, щоби будь-яка форма роботи дала бажаний ефект, треба, щоби вона була внутрішньо прийнята вчителем фізичної культури, педколективом школи та її керівництвом, врешті-решт, дітьми та їхніми батьками.

Фізичне виховання протягом шкільного навчального дня організовуєть­ся, як звичайно, у складі класу під керівництвом класовода або класного керівника, за допомогою інструкторів-старшокласників та під методичним керівництвом учителя фізичної культури.

***Контрольні запитання***

1. Які функції та характерні риси позаурочних форм занять?
2. Як ви уявляєте собі систему різноманітних форм занять? Що лежить в її основі?
3. Який правовий документ дає можливість учителеві визначати форми позаурочної роботи учнів?

***Завдання для самостійної роботи***

Складіть і обґрунтуйте систему різноманітних форм фізичного вихо­вання учнів школи, в якій ви проходите педагогічну практику.

## Гімнастика перед заняттями

На думку деяких спеціалістів, зокрема вчителя Й. Голинки з ужгород­ської СШ №4 [1], ця форма внаслідок різних причин не дає бажаних результатів (виконується після сніданку, у повсякденному одязі, з обме­женими можливостями проведення гігієнічних процедур). Дехто вважає організацію гімнастики перед заняттями надто складною [2]. Водночас досвід багатьох шкіл свідчить, що труднощів можна уникнути за дотри­мання всіх необхідних організаційних і методичних умов. До цих умов належать:

* чітке і реальне визначення завдань гімнастики та глибоке розумін­ня її значення педагогами;
* особиста зацікавленість кожного учня в “зарядці”, розуміння ним різниці між ранковою гімнастикою і гімнастикою перед заняттями;
* погодження з батьками необхідності більш раннього приходу дітей до школи;
* уміння всіх педагогів школи виконувати цю гімнастику, а також керувати її виконанням;
* підготовка активу учнів і місць занять на повітрі й у приміщенні.

Така гімнастика має на меті: організацію учнів на початку навчального

дня, попередження викривлень постави, підвищення працездатності учнів на перших уроках, загартування організму.

Передусім необхідно визначити місця кожному класу й окремому учневі на спортивному майданчику й у приміщенні на випадок несприятливої пого­ди, підготувати відповідальних педагогів та інструкторів-старшокласників, скласти комплекси, розучити вправи на уроках.

Загальне керівництво гімнастикою до занять, її організація поклада­ється на чергового вчителя. Кожним класом керує фізорг та інструктор. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість у різ­них комплексах, число повторень і характер однакові. Наприклад, в комплексах по 7 вправ сьома вправа (стрибки) виконується на чотири рахунки, кількість повторень — 20. Це дає змогу записати музичний супро­від, яким будуть користуватись усі класи. Після запису музики для кожної вправи робиться пауза (можна використати дикторський текст). Крім комп­лексів, під час гімнастики до занять доцільно виконувати вправи, що сприяють розв’язанню конкретних завдань, котрі стоять перед учнями в певні періоди (наприклад, підготовка до участі в кросі, днях здоров’я, святах, конкурсах).

Комплекси вправ бажано постійно оновлювати (за активної участі дітей), їх характер та інтенсивність повинні відповідати порі року

***Контрольні запитання***

1. Яке ваше ставлення до гімнастики перед заняттями?
2. Яких організаційних і методичних умов треба дотримуватися для забезпечення ефективності гімнастики перед заняттями?

***Завдання для самостійної роботи***

Складіть і обґрунтуйте комплекси гімнастики до занять для першого та одинадцятого класів так, щоб їх можна було проводити під один музичний супровід.

## Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи

**Завдання** цих двох форм однакові:

* повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
* зняти м’язове і розумове напруження;
* попередити порушення постави;

Недооцінка фізкультурних хвилинок і пауз є однією з причин тієї пара­доксальної статистики, яка свідчить, що кількість дітей із різними захво­рюваннями з класу до класу не зменшується, а навпаки, збільшується, досягаючи 4-5 (!) разів порівняно з початком навчання у школі.

Організація фізкультурних хвилинок передбачає підготовку приміщен­ня й учнів, які для виконання вправ виходять з-за парт, послаблюють комірці, ремені. Фізкультхвилинки проводяться в І-УІІІ класах на кожному уроці за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності), яка наступає переважно після 20-30 хв роботи (залежно від віку та інтенсивності розумо­вої діяльності дітей). Час початку фізкультхвилинки визначається вчителем. У старших класах проводяться фізкультпаузи тільки під час занять у навчаль­но-виробничих майстернях за типом виробничої гімнастики.

Виняткове значення фізкультхвилинки мають у роботі з молодшими шко­лярами, котрі швидко втомлюються внаслідок одноманітної роботи. Внутрішнє гальмування призводить до зниження уваги учнів, а короткочас­не виконання фізичних вправ викликає збудження в інших ділянках головного мозку, що сприяє відпочинку.

Організовуючи фізкультурні хвилинки, дуже важливо дотримуватися пев­них методичних умов, а саме: належної їх тривалості (2,5-3 хв), включення 3-4 вправ з 6-8-разовим повторенням кожної. Окремі вправи для рук, для відчуття постави можуть виконуватися за партою.

Комплекс передбачає вправи для м’язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг (усунути застійні явища).

Фізкультурні паузи проводяться у групах подовженого дня і в домашніх умовах учнями середніх і старших класів протягом 10-15 хв кожних 50-60 хв навчальної праці. Крім загальнорозвиваючих вправ, виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпауз учні, зазвичай, опрацьовують до­машні завдання з фізичної культури. Якщо є змога музично супроводжувати фізкультпаузи, то це є додатковим фактором відпочинку дітей.

***Контрольні запитання***

1. Які завдання ви будете розв’язувати, організовуючи фізкультурні хви­линки та паузи?
2. Які засоби ви будете при цьому використовувати (залежно від умов проведення занять)?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Визначивши вихідні умови (вік учнів, місце уроку в розкладі, специ­фіку навчального предмета, характер роботи на уроці), складіть ком­плекс вправ для фізкультхвилинки.
2. Знайдіть у літературі вправи, які мають сюжетну основу і речитативи.
3. Визначте вихідні умови і складіть комплекс виробничої гімнастики.
4. Дайте рекомендації учням щодо організації фізкультурних пауз.

## Години здоров’я

Серед усіх форм занять фізичною культурою — чільне місце посідає організація годин здоров’я.

У практиці роботи вчителів давно йшов пошук шляхів оптимізації фізич­ного виховання учнів. Уже на початку 70-х років (про це в той час писала “Спортивна газета”) ми вивчали досвід учителів Тернопільщини, які поча­ли проводити фізичні вправи і рухливі ігри на довгих шкільних перервах. Наприкінці 70-х років газети та журнали широко пропагували такий до­свід на матеріалах роботи вчителів Білорусії та Прибалтики. Під різними назвами (“ігри та фізичні вправи на подовжених перервах”, “година актив­ного відпочинку”, “динамічна пауза”, “олімпійський урок” і т. ін.) описувались ідентичні, або близькі за організацією, змістом і методикою форми занять фізичними вправами Характеризуючи цю форму фізичного виховання, висловлюємо надію, що вона знайде прихильників серед молодих педагогів. За задумом авторів [3], які вивчали досвід багатьох шкіл, години здоров’я проводяться щоденно після 2-3 уроку і тривають 45 хв, для чого спеціально вивільняється час, як звичай­но, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Залежно від місцевих кліматичних умов, кількості класів, матеріальної бази, традицій шко­ли вони можуть проводитись і в інший час або через день. Проте в будь-якому випадку прсоведення годин здоров’я повинно визначатися розкладом занять. Вони організовуються переважно на свіжому повітрі. Години здоров’я доціль­но вводити поступово, створюючи необхідні для цього умови.

Бажано, щоб учителі школи були не тільки організаторами, а й активними учасниками годин здоров’я.

**Організація** годин здоров’я покладається на класних керівників і вчителів початкових класів, яким допомагає учнівський актив. Організаційно-методич­не забезпечеиня здійснюють учителі фізичної культури, вони готують керівників занять, консультують їх.

Загальне керівництво проведенням годин здоров’я покладається на дирек­тора школи ї його заступників.

Учні займаються у спортивній формі. Учителі можуть займатися разом з учнями або окремою групою. Проводячи години здоров’я, використовують не тільки власну базу, а й спортивні споруди, розміщені неподалік (незалежно від їхньої відомчої належності). Доцільно створювати і спеціальні найпрос­тіші споруди, стежки здоров’я, смуги перешкод, кросові та лижні траси, тренажерні майданчики тощо. У випадку несприятливої погоди замість го­дин здоров’я проводять наступні за розкладом уроки.

Раціональне розміщення класів і окремих груп учнів, забезпечення інвен­тарем, розподіл активу учнів (суддів, інструкторів) для організації та суддівства змагань, ігор» і естафет можливі лише за умови чіткого планування усієї робо­ти. Для цього вчитель складає тижневий графік проведення годин здоров’я, згідно з яким кожен день для кожного класу передбачено новий вид занять, а отже, й міс це, що урізноманітнює заняття і посилює інтерес учнів. Така ро­бота дає хороші наслідки в Бишівській середній школі Львівської області. Можна запропонувати також метод колового тренування: протягом години здо­ров’я учні кожного класу через певний час змінюють місця занять. Інструктори га судді закріплюються постійно за видом (місцем) занять. Актив інструкту­ється один раз на тиждень (переважно в п’ятницю чи суботу).

Графік вивішується на видному місці (у кутку фізичної культури), що дає змогу всім учням школи за 2-3 хв зайняти свої місця, де їх уже чекають інструктори,, класні керівники, судді.

Бажано, щоби вихід на заняття починався традиційними позивними і далі супроводжувався музикою.

Якщо хтось із класу виявив бажання в цей день займатись іншими впра­вами, то він іде до місця їх проведення, попередивши про це фізорга класу.

Починаючи з восьмого класу, дівчата і хлопці займаються окремо, але спе­ціальні ігри для хлопчиків і дівчат доцільно практикувати вже з другого класу.

Окремо можуть тренуватися збірні команди школи й учні, віднесені за станом здоров’я до спеціальних медичних груп.

Під час перерв повинні чергувати медпрацівники школи. Окремі, най­більш активні учні, за своїм бажанням можуть займатися індивідуально (з дозволу вчителя фізичної культури). Для проведення ігор часто зводять (особливо в малокомплектних школах) близькі класи (наприклад, шості та сьомі), окремо дівчат і хлопців.

Визначаючи методику проведення фізичних вправ під час годин здоров’я, не дублюйте методики уроку. Тут не повинно бути заорганізованості, приму­су до обов’язкового виконання певних вправ. Навпаки, всебічно заохочуйте ініціативу і бажання самостійно добирати засоби, приймати рішення.

Водночас кожне заняття повинно будуватися з дотриманням закономір­ностей функціонування організму, щоби не завдати шкоди організмові. У плані кожного заняття доцільно передбачити поступове впрацьовування (перша частина), утримання функцій організму на рівні малої або середньої інтенсивності навантаження (друга частина — основна) і поступовий вихід із робочого стану (третя частина — заключна).

Засобом є матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому пере­вага надається вправам та іграм, які найбільше цікавлять учнів. Наприклад, старшокласники більше люблять народні ігри, кидки м’яча в баскетбольний кошик, гандбольні ворота, удари по футбольних воротах, вправи з гантелями та іншими вантажами, кроси; молодші школярі — ігри та розваги просто неба (наприклад, взимку — спорудження снігових фортець, сніговиків, ки­дання сніжок, спуск із гірок на санках, хокей).

Під час годин здоров’я рекомендуємо організовувати змагання між кла­сами. Учні переважно самі визначають ті чи ті види занять, готують спортивний інвентар, обладнання, місця занять.

Зміст і характер годин здоров’я можуть визначатися поточними завдан­нями, що розв’язуються школою на кожному конкретному етапі (участь у районних змаганнях, спартакіада “Старти надій”, підготовка масових ви­ступів школярів, участь у святах тощо). Методика проведення заняття загалом і окремих його фрагментів повинна забезпечувати найсприятливіші умови для перевірки вміння використовувати фізичні вправи самостійно та спри­яти формуванню цього вміння.

У заняттях молодших школярів на самостійні ігри відводять 30-35% часу, а для учнів середнього шкільного віку (у зв’язку з їхнім потягом до самостій­ності та руховим досвідом) цей час може бути збільшено на 50-70 %.

Спостереження вчителя за ходом ігор повинні дати йому інформацію про ефективність методики його роботи на уроках і викликати роздуми про шля­хи подальшого їх удосконалення.

Критерієм оцінки ефективності цієї форми фізичного виховання учнів є її вплив на успішність із фізичної культури та інших предметів.

***Контрольні запитання***

1. Які найсуттєвіші моменти організації годин здоров’я?
2. Яких основних методичних позицій ви будете дотримуватися, готую­чи та проводячи години здоров’я?
3. Яким фізичним вправам надаватимете перевагу, організовуючи годи­ни здоров’я?

***Завдання для самостійної роботи.***

1. На основі аналізу матеріалів періодичної преси знайдіть спільні риси та розбіжності “ігор на перервах”, “годин активного відпочинку”, “динамічних пауз”, “олімпійських уроків” та ін.
2. Опрацюйте рекомендації “Організація і проведення годин здоров’я в загальноосвітній школі”.
3. Складіть і обґрунтуйте графік проведення годин здоров ’я (вихідні умо­ви — на ваш розсуд).
4. Проведіть годину здоров’я в закріпленому за вами класі.

## Спортивна година у групах подовженого дня

У групах подовженого дня треба привчати дітей чергувати розумову і фі­зичну діяльність, раціонально будувати режим життя, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров’я, покращувати свій фізичний стан, го­туватися до майбутнього дорослого життя.[[25]](#footnote-25)

**Організацію** спортивної години треба розглядати в тісному взаємозв’яз­ку з іншими формами занять. їх розміщення в режимі шкільного дня повинно здійснюватися з урахуванням часу проведення години здоров’я, прогулянок, а також прийому їжі та відпочинку.

Організовуючи спортивні години, вчитель прагне до тісної взаємодії з вихователями груп. Для цього створюють методичні об’єднання вчителів, на яких систематично розглядаються питання фізичного виховання.. Із вихова­телями розробляються і розучуються конкретні вправи й ігри, їх ознайомлюють із доступними методами навчання (показ, пояснення, ігровий метода, викорис­тання навчальних карток тощо), прийомами дозування навантаження і попередження травм, ознаками втоми. Із цих питань думки висловлює не тільки вчитель, а й усі учасники семінару. Далі — обговорення, питання і відповіді. Корисна форма взаємодії — обов’язкове відвідування уроків фізичної культу­ри вихователями, а занять спортивної години — учителем. Це дає вихователю змогу визначити стан здоров’я і рівень фізичної підготовленості учнів, ознайо­митися зі змістом фізичних вправ, що вивчаються, домашніми завданнями, ходом підготовки до наступних масових заходів тощо.

У свою чергу, вчителі фізичної культури надають методичну допомогу вихователям. Із практики роботи груп перших-четвертих класів відомо, що більшість вихователів — учителі початкових класів, які знають зміст програ­ми з фізичної культури, володіють основами методики проведення занять фізичними вправами і за певної допомоги вчителя-фахівця самі все прово­дять на задовільному рівні. Значно складніше налагодити цзо роботу вихователям груп подовженого дня старших класів, оскільки їхніми вихова­телями є, зазвичай, учителі-предметники.

Зацікавлений в ефективності спортивних годин, учитель фізкультури скла­дає графік занять груп, вказуючи місце і час їх проведення. Як і під час організації годин здоров’я, варто прагнути до врізноманітнення змісту за­нять у різні дні тижневого циклу. Бажано, щоб час проведення спортивних годин збігався з часом занять секцій і спеціальної медичної групи. Це дасть змогу одночасно залучити всіх учнів до корисної справи.

Щотижня бажано влаштовувати внутрішньогрупові та міжгрупові зма­гання. Програма змагань визначається за домовленістю вчителя, вихователя, учнів. За потреби на допомогу вихователеві готують громадського інструктора-старшокласника. Крім цього, вчитель повинен потурбуватися про забезпечення занять інвентарем і приладами в доповнення до того, що має у своєму розпорядженні кожна група.

У багатьох школах (особливо малокомплектних) в одну групу входять учні з різних класів. Зрозуміло, у цих випадках зміст занять і навантаження для них повинні бути різними. Учні, віднесені за станом здоров’я до спеціальної медичної групи і тимчасово звільнені від занять після хвороби, займаються за індивідуальними завданнями вчителя фізкультури. Тренуються учні у спортивній формі.

За найменшої можливості заняття проводяться на свіжому повітрі і тіль­ки за несприятливої погоди — у приміщенні (залі).

Особливістю методики занять є те, що вони відбуваються у вільній, невимушеній обстановці і мають ігровий характер. Проте заняття треба чітко організувати, на його початку визначити завдання, провести розминку. Розминка переважно відбувається у вигляді рухливих ігор або естафет зі вклю­ченням ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих і підвідних вправ. Тривалість розминки — до 15 хв. Далі (за тривалості за­няття 60 хв) біля 25-30 хв відводять на організовану частину під керівництвом вихователя (інструктора), 15-20 хв — на самостійну роботу і 5-8 хв — на завершення у вигляді ігор низької інтенсивності.

Зміст основної організованої частини складають добре засвоєні на уро­ках вправи в бігу, стрибках, кидках, рухливі ігри, естафети; взимку — лижі, ковзани, санки. Під час самостійної роботи учні виконують завдання щодо засвоєння й удосконалення розучених на уроках вправ.

Молодшим школярам подобаються прості змагання, конкурси. Вони мо­жуть мати форму завдань: хто швидше пробіжить 25-30 м, хто покаже кращий результат зі стрибків у довжину (висоту) з місця чи з розбігу, хто якнайдалі кине м’ячик (сніжку, камінець), хто влучить у ціль. Бажано використовувати й такі види змагань, як біг з обручем (в обручі), скакалкою, стрибки на швид­кість і точність. Ці та інші змагання, які організовуються дітьми самостійно у дворах за місцем проживання, дають значний ефект у фізичному вихованні дітей. Цікаві та корисні для молодших школярів спортивні розваги й атракці­они (катання на санках, велосипедах, накидання кілець, ігри в кеглі, їзда на самокатах тощо).

***Контрольні запитання***

1. Що ви вважаєте головним в організації занять у групах подовженого дня?
2. Як повинні взаємодіяти вчитель фізичної культури і вихователь групи подовженого дня?
3. Які основні особливості методики проведення спортивних годин у гру­пах подовженого дня?

***Завдання для самостійної роботи***.

1. Складіть і обґрунтуйте графік занять груп подовженого дня у школі, де проходите практику.
2. Проведіть 2-3 спортивні години в закріпленому за вами класі.
3. На основі проведених вами занять і спостережень за заняттями, про­веденими вихователем, інструктором, дайте оцінку ефективності різ­них вправ.

*Література*

Благодіяння, або Розповідь з ліричними роздумами // Спортивна газе­та. — 1987. — 24 грудня.

Новиков В.К. Вместо гимнастики до учебньїх занятий // Физическая культура в школе. — 1990. — № 1.

Час здоровья // Физическая культура в школе. — 1988. — № 1

ПОЗАКЛАСНІ

ЗАНЯТТЯ

ФІЗИЧНИМИ

ВПРАВАМИ

# Р о з д і л 4

# ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спря­мованість. Якщо заняття в розпорядку навчального дня об’єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей із різних класів.

Частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання, індивідуальні заняття та ін.) вивчається у процесі викладання спортивно- педагогічних дисциплін. Ми розглянемо лише ті форми, які не мають чіткої предметної належності (наприклад, гімнастика, легка атлетика), а об’єдну­ють матеріал із різних розділів програми фізичного виховання школярів, для яких властиві широкі міжпредметні зв’язки.[[26]](#footnote-26)

Для активізації фізкультурно-масової роботи; підвищення якості навчального процесу; збільшення обсягу рухової активності учнів, форму­вання в них стійких мотивів до самостійного зміцнення здоров’я; вдосконалення матеріально-технічної бази тощо Спільним наказом Міністер­ства освіти та Держкомспорту України від 10.01.1999 р. № 2/16 затверджено “Положення про огляд-конкурс на кращу організацію та проведення нав­чальної, фізкультурно-масової та оздоровчої роботи в загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України” (Фізичне виховання в школі. — 2000. — № 1. — С. 16-20).

## Некласифікаційні змагання школярів

Сьогодні у пресі часто натрапляємо на статті фахівців, у яких йдеться про спортизацію школи. Так, це, мабуть, один із перспективних напрямів фізич­ного виховання школярів. Проте різні автори розуміють термін “спортизація” по-різному.

Безперспективним, у свій час, виявився шлях, за яким пропонувалося біль­шість часу на уроках приділяти спеціалізації з певного розділу програми (виду спорту). Профілюючий розділ, на думку авторів ідеї, вчитель міг обирати, ви­ходячи з особливостей матеріальної бази, власної практичної підготовки і методичної орієнтації, бажання учнів спеціалізуватись у тому чи іншому виді спорту. Не важко передбачити, що така “спортизація” призводила до усунення з програм технічно складних та низькоемоційних фізичних вправ. Водночас перспективна спортизація повинна розвиватися не шляхом звуження кількості фізичних вправ, а через збагачення всіх сторін змісту занять; використання спортивних методів роботи, духу спорту, його ідеї, атрибутики, а також мобілі­зації ініціативи і творчості учнів.

Важко переоцінити значення змагань, як головного спортивного атрибу­ту у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емо­ційного тонусу й активності учнів. Не випадково в американських школах особлива увага надається змаганням. Викладачі, батьки переконані, що зма­гання — це школа життя, лабораторія формування особистості. У жодній країні світу не влаштовується стільки змагань, як у США. Практично всі діти займаються у спортивних секціях при школі, а не просто відвідують уроки фізкультури. Узагалі, “спортивна честь школи” — це оригінальне, чисто аме­риканське, варте наслідування явище. Дух змагання культивується з дитинства. Шкільних чемпіонів пам’ятають, зберігають їхні фотографії, запрошують на різноманітні заходи. Частими у школах є різні спортивні турніри, вечори тощо.

Той добре відомий факт, що специфічні змагальні відносини мають влас­тивість до виявлення фізичних і психічних можливостей кожного учня аж до екстремальної мобілізації функціональних резервів організму і тим стиму­люють їхній розвиток, зумовив поширення різних варіантів змагальних форм не тільки у спортивному русі, а й у більшості сфер фізкультурної практики.

У межах обов’язкового курсу фізичного виховання в загальноосвітній школі використання змагальних форм занять підпорядковане передусім ло­гіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв’язанню освітніх і виховних завдань. Тут змагальні форми занять — не стільки спосіб досяг­нення спортивної перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими вражен­нями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, переживають радість перемог і гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість за­нять фізичними вправами.[[27]](#footnote-27)

Будь-які змагання повинні створювати таку атмосферу, щоб і глядачі хо­тіли взяти в них участь разом зі своїми друзями, сім’ями. Обов’язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань; ви­ставлення стендів про історію команд, фотографій гравців, тренерів; організація виставок спортивної атрибутики; виступи перед глядачами ко­ментаторів, ветеранів; проведення лотерей, конкурсів, вікторин; змістовне музичне оформлення змагань тощо.

**Класифікаційні** змагання, які проводяться згідно зі спортивною класи­фікацією і правилами змагань, вимагають тривалої, послідовної роботи. Тому в змаганнях з окремих видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу) бере участь незначна частина учнів і практично не беруть участі молодші школярі. У зв’язку з цим у багатьох школах проводяться так звані некласифікаційні змагання. Участь у них не дає права на присвоєння роз­рядів, оскільки:

* вони не передбачені спортивною класифікацією;
* їхня програма може певним чином відхилятися від класифікації;
* під час їх проведення допускаються передбачені програмою пору­шення правил змагань.

До таких змагань належать усі міні-ігри на майданчиках зменшених роз­мірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного інвентаря, зміненою кількістю гравців, із дозволеним частковим порушенням окремих правил тощо.

Як можливі варіанти охарактеризуємо деякі види змагань, що здобули визнання у школах України.

Змагання за шкільною програмою. Програма таких змагань складаєть­ся вчителем і повинна сприяти розв’язанню завдань, які ставляться перед учнями на кожному конкретному етапі засвоєння матеріалу шкільної програ­ми. Вона передбачає завдання:

* із техніки виконання засвоєних вправ або тих, що вивчаються;
* на результат (наприклад, штрафні кидки або удари по воротах із різних точок та віддалей, кидання в ціль тощо);
* на прояв фізичних якостей (стрибки, підтягування, згинання і розги­нання рук в упорі лежачи та ін.) і обов’язково комплексні естафети.

У програму змагань може включатися теоретичний матеріал у вигляді запитань, що визначають уміння учнів самостійно займатись, управляти кла­сом, допомагати товаришам.

Змагання треба проводити як особисті (переважно внутрікласні), так і ко­мандні (як ведеться, між класами). Цінність останніх полягає в тому, що відчуття відповідальності перед товаришами спонукає кожного учасника сум­лінно готуватися, виявляти максимум зусиль і наполегливості у процесі підготовки до змагань і участі в них.

Співвідношення завдань, їхня питома вага в програмі залежать від умов проведення, віку учнів, їхньої статі, етапу навчання.

Програма змагань повинна бути відома учням за 2-3 місяці до їх початку. Проводити їх можна окремо, або під час спортивної години у групах подовжено­го дня, чи під час годин здоров’я. Такі змагання сприяють зв’язку позаурочних занять і уроків фізичної культури, активізують самостійну діяльність школярів.\*

Змагання за шкільною програмою на уроках і в позаурочний час доціль­но проводити, починаючи з першого класу, поступово ускладнюючи їхню програму і привчаючи дітей мобілізувати всі сили на досягнення високих результатів і чесне суперництво.

**Конкурс**. Мета цього виду змагань — розвивати вміння самостійно ко­ристуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію. їх можна організовувати як самостійні захо­ди на перервах, у групах подовженого дня або як складову частину інших заходів (вечорів, спортивних свят, днів здоров’я та ін.).

Цінність конкурсів — в їхній спрямованості на раціональне розв’язання самими учнями рухових завдань. Конкурси можуть проводитись усередині класів і між ними. У другому випадку програма конкурсу повинна передба­чати індивідуальні та групові завдання. Наприклад, доцільно влаштовувати конкурси на краще складання і виконання комплексу ранкової гімнастики, створення нових вправ із двох або трьох запропонованих, кращу комбінацію вільних вправ із раніше вивчених рухових дій тощо. Усі практичні завдання повинні бути обґрунтовані та прокоментовані учнем.

Конкурс може проводитися на краще виконання запропонованих вправ, точність і швидкість відтворення, продемонстрованого окремими учнями або групою.

Змагання “з листка”. Мета змагань — спонукати учнів до рівноцінного засвоєння усіх розділів шкільної програми.

Практика показує, що діти виявляють неоднаковий інтерес до засвоєння окремих розділів шкільної програми. При цьому одні надають перевагу легко­атлетичним вправам, другі — гімнастичним, треті — іграм. Останній вид (у силу його емоційності) подобається більшості школярів. Для того, щоби стимулювати засвоєння всіх розділів програми, вчитель за місяць-два оголо­шує програму змагань “з листа”. За десять хвилин до їх початку учень бере зі столу суддівської колегії конверт (листок), де обумовлено, які вправи та теоре­тичну інформацію він повинен продемонструвати, і через 10 хв виконує впра­ви та відповідає на запитання. Такий своєрідний іспит доцільно проводити наприкінці чверті, однак із таким розрахунком, щоби залишити учням час для усунення виявлених вад у знаннях, фізичній та технічній підготовці.

**“Веселі старти”.** Ігри — ефективний засіб загартування та оздоровлення дітей, тому доцільно їх використовувати в колективах шкіл, у таборах літньо­го відпочинку і за місцем проживання.

Виняткову увагу зверніть на створення спеціальної матеріальної бази, виготовлення відповідного інвентаря та атрибутики (ходулі, мішки, стійки, набори дощок, фанерних планшетів, кілець, прапорців тощо).

**Програма** “Веселих стартів” може передбачати ігри для змішаних команд, а також для хлопчиків і дівчат окремо. Якщо у змаганнях беруть участь команди дітей різного віку, треба зрівняти їхні шанси на перемогу шляхом диференціації довжини дистанцій, складності перешкод, розмірів і ваги предметів та приладів.

Щоби уникнути помилок під час пояснення чергової гри, рекомендуємо показати одному-двом учасникам способи передачі предметів, подолання пе­решкод та ін. Після пояснення і показу необхідно відповісти на питання, які виникли в учасників (щодо техніки і правил гри).

Для визначення переможців у кожній грі за перше місце нараховують кількість очок, що дорівнює числу команд, за друге — на одне менше і т.д. Після всіх ігор і естафет одержані очки додаються, і перемагає команда, що набрала найбільше очок. Можна визначити переможця і за найменшою су­мою очок. У такому випадку нарахування йде у зворотному порядку.

Нагороджуючи, доцільно заохочувати всі команди.

Під час командних ігор і естафет діти надзвичайно збуджуються; тому не­обхідно вжити заходів, щоб уникнути можливих травм. Через це не рекомен­дуємо включати в програму перекиди на швидкість, біг по вузькій високій опорі, спускання з каната на швидкість та інші подібні вправи. Для заспокоєння збуд­жених учасників треба по закінченню чергової гри дати вправи на увагу.

Підбираючи ігри й естафети, завжди чітко визначайте завдання, які хо­чете вирішити. В одних випадках можна робити акцент на вихованні фізичних якостей, в інших — на формуванні вміння погоджувати власні дії з діями партнерів. На перший план в окремих іграх рекомендуємо висувати і виховні завдання. Так, для виховання почуття колективізму, товариськості в естафеті передбачаються завдання, успіх виконання яких залежить від узгодженості дій учасників, їхньої взаємодопомоги та взаємовиручки. Кмітливість і твор­че мислення будуть формуватися під час виконання завдань, у яких успіх вирішують тактика подолання перешкод, вибір найбільш раціональних спо­собів виконання рухових дій.

Щоб естафети та ігри не втрачали педагогічної цінності, своєчасно фік­суйте всі порушення правил і, підсумовуючи, враховуйте їх, а також робіть усе можливе для попередження порушень.

Для організації естафет всередині класів, груп подовженого дня команди повинні бути однаковими, їхній склад (у більшості естафет — 8-12 чол.) може залишатися постійним протягом тривалого часу.

Обов’язковою умовою чіткої організації естафет та ігор є добре продума­на підготовка місць їхнього проведення (розмітка, установка орієнтирів, обмежувачів, підготовка інвентаря та обладнання).

***Контрольні запитання***

1. Що таке некласифікаційні змагання та яка їхня роль у фізичному ви­хованні школярів?
2. Які некласифікаційні змагання ви знаєте?
3. Які змагання відповідають класифікації, але містять певні відхилення від неї?
4. Які змагання можна проводити з відхиленням від діючих правил?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Складіть 2-3 варіанти програми змагань за шкільною програмою, чітко зумовивши їхню мету та завдання.
2. Підготуйте 3-4 варіанти конкурсів, різних за метою, завданнями та місцем проведення.
3. Упорядкуйте програму змагань “з листка”.
4. Напишіть сценарій і програму змагань “Веселі старти”.
5. Проведіть конкурси згідно з розробленою вами програмою в групах подовженого дня (на спортивних годинах, годинах здоров’я та інших можливих заходах).
6. Організуйте змагання “Веселі старти” на годинах здоров’я та спортив­них годинах у групах подовженого дня.

## Фізкультурно-художні свята

Сьогодні, як і в попередні десятиліття, у державній політиці вкрай повільно зміщуються акценти зі спорту вищих досягнень на масовий спорт. І в цій сфері духовність і культура залишаються на задньому плані. Мало хто думає про те, що поряд із м’язами треба формувати і душу людини. Практично не реалізуються гуманістичні ідеї олімпізму, принципи чесної та справедливої гри. Майже зовсім не надається увага розвитку в дітей і молоді здібностей до художнього відображення спорту, його гуманістичного осмислення засоба­ми музики, живопису, кіно, фотографії. Рідко використовуються українські народні ігри і національні види спорту. Зовсім не розвиваються такі види і форми спортивних змагань, рухливих ігор, активного відпочинку, які мають особливо високий соціально-культурний, духовний потенціал і, власне, тому поширилися у багатьох країнах світу.

Яким чином змінити ситуацію? Школа повинна виховати і дати дітям змогу реалізувати прагнення гармонійно поєднувати розумний спосіб життя із заняттями живописом, скульптурою, поезією, винахідництвом, колекціону­ванням та іншими видами творчої діяльності. Втіленню цієї ідеї в життя сприятимуть шкільні фізкультурно-художні свята.

У методичній літературі, періодичній пресі святами часто називають спор­тивні змагання, інші масові заходи. Дійсно, добре організовані змагання з парадами відкриття і закриття, урочистим нагородженням переможців — своєрідні свята спорту. Проте для фахівця фізкультурно-художнє свято — це комплексний захід, який включає в себе не тільки спортивні (змагання, по­казові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти.

За далеких дохристиянських часів наші пращури вірили у природні сили і богів як живих істот. Вони думали, що ці сили можна задобрити, схилити на свій бік і жити під їх опікою. Люди вірили в магічну силу слова й руху і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, приплід худоби, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров’я, добру погоду тощо.

Для посилення впливу на природу люди поєднували пісню, музику, танці, інші рухові дії.

Поступово ці дії сформувались у вигляді урочистих свят та обрядів, які проводились у певні періоди календарного циклу.

**Свята** проводяться для відзначення видатних подій, знаменних історич­них дат у житті людей.

Свято не має чітко визначеної форми, вона може змінюватися залежно від бажань учасників, самодіяльність яких не тільки не регламентується, а й за­охочується. Водночас, свято має певні обряди, які додають йому стабільності. Тому кожне свято повинно мати свою, характерну обрядову структуру, яка надає йому оригінальності та неповторності. Свято не тільки акумулює тра­диційні обряди, але й виступає своєрідною структурою духовного і фізичного життя людей.

**Обряди** — це соціальне явище, що являє собою комплекс символічних, традиційно закріплених умовних дій, спрямованих на оформлення певний подій у житті людей, держави, приурочених окремим етапам трудової діяль­ності та відзначенню певних календарних дат.

Слово “обряд” означає “приводити в належний вигляд (обряджати), впо­рядковувати, прикрашати”.

Мета обряду — за допомогою символів і символічних дій висловити, пе­редати, закріпити традиційні для суспільства (соціальної групи) ідеї, ідеали,

норми, цінності, зразки життєдіяльності, викликати в його учасників адек­ватні почуття, настрої, переживання. Створити у процесі проведення свята морально-психологічну атмосферу, яка б сприяла засвоєнню соціального досвіду, що передається певним обрядом.

У змісті стародавніх обрядів українців головним була не пісня, не її текст, а рухова діяльність, яка піднімала настрій, будила енергію людей, стимулю­вала до праці.[[28]](#footnote-28)

Враховуючи цей досвід, до активної участі у святі залучаються всі учні, педагоги, батьки, громадські організації. При цьому активна участь у спор­тивних заходах не виключає участі в інших фрагментах свята, а заохочується його організаторами.

Фізкультурно-художнє свято рекомендуємо розпочинати урочистими церемоніями (підняття українського державного національного або олімпій­ського прапора, привітання гостей і представників місцевої влади, тощо), характер яких залежатиме від того, чому вони присвячені: історичним датам, подіям із життя школи, спортивним форумам. Це позначається на програмі та характері проведення свята, змісті ігор, конкурсів, вікторин, масових ви­ступів, репертуарі художніх колективів.

До організації свята, складання програми і сценарію, підготовки його окремих фрагментів залучаються практично всі вчителі й учні.

Під керівництвом учителя малювання школярі готують виставку твор­чих робіт спортивної тематики, оформляють місце проведення свята плакатами, дружніми шаржами, випускають блискавки в ході свята, влашто­вують конкурси малюнків, готують афіші, запрошення.

Друга група школярів під керівництвом учителя музики добирає відпо­відне музичне оформлення, музичний супровід до масових і показових виступів, розробляє програму виступу художніх колективів та індивідуаль­них виконавців.

Під керівництвом учителя фізики радіогурток радіофікує місце прове­дення свята.

**Учитель літератури** організовує конкурси самодіяльних поетів, декла­маторів.

**Учитель** **праці** разом зі школярами готує вітрини для виставок, різнома­нітні підставки, прапорці та інший необхідний інвентар, обладнання.

**Бібліотека** формує виставку спортивної літератури. Крім цього, фото­гурток може розробити монтажі до, протягом і після свята; клуби юних філателістів і філергістів — оформити виставку марок і значків спортивної тематики, влаштувати спортивну лотерею.

Бажано залучити до участі у святі батьків; домовитися з відповідними торгівельними організаціями про продаж учасникам свята спортивної фор­ми, відповідної літератури, інвентаря й атрибутики, значків, марок, конвертів, художніх листівок, наклейок, а також функціонування продуктових кіосків (морозиво, печиво, фруктові напої тощо).

У фізкультурно-художніх святах можуть брати участь працівники культових і громадських організацій, Рад народних депутатів, закладів культури.

У селах і селищах такі свята повинні проводитися з ініціативи школи під егідою відповідних рад і культурно-спортивних комплексів.

Програмою передбачаються фрагменти не тільки для школярів, а й для ді­тей дошкільного віку і навіть дорослих та спільні заходи (класами, сім’ями).

Виняткове місце у програмі свята, котре переважно, триває два дні (субо­та і неділя), посідають чисто спортивні заходи, а саме: змагання, народні ігри та розваги, товариські зустрічі та показові виступи, “Веселі старти” й еста­фети, конкурси і вікторини.

Складаючи сценарій, доцільно чергувати художні та спортивні фраг­менти, щоби постійно підтримувати в учасниках і гостях зацікавленість у святі. Не забувайте про традиційні для запорізького козацтва ігри та роз­ваги.[[29]](#footnote-29) Тим більше, що у школах Запорізької Січі, які організовувалися раніше при кожній церкві, учні гартували свої фізичні та моральні якості, особливо насичено, цікаво проходили урочистості переходу учнів із попе­реднього класу в наступний. Вони супроводжувалися дитячими забавами і рухливими іграми.

Наступного дня по святі необхідно провести розширене підсумкове засі­дання оргкомітету, на якому проаналізувати й оцінити ефективність роботи всіх залучених до підготовки і проведення свята, виявити успішні дії та хиби, щоби врахувати їх у майбутньому. Водночас, на видних місцях вивішуються таблиці з результатами змагань, конкурсів, ігор. На фотомонтажах — фото­графії переможців, окремі фрагменти свята (особливо масові), на яких може знайти себе кожен учасник.

Своєрідним спортивним заходом, що проводився в Західній Україні до 1939 р., був День українського спортовця. Він оголошувався по всій Гали­чині й мав на меті поширення прогресивних ідей українського спорту.

День українського спортовця проводився, зазвичай, наприкінці травня, а іноді й у серпні або восени, тобто він не був обмежений певними терміна­ми. Клуби і спортивно-руханкові організації визначалися самостійно, виходячи із власних можливостей, відповідно до рівня готовності, погодних умов тощо. У пресі завчасно друкували програму свята, терміни його прове­дення, умови зголошення до участі. Звіти про ці свята також детально висвітлювались у пресі.

Загалом програма Дня українського спортовця була довільною. Кожне спортивно-руханкове товариство, клуб, місто чи село самостійно укладали програму, залежно від власних можливостей, прихильності учасників тощо. Водночас свято мало і традиційні складові частини. День спортовця відкри­вався урочистою дефіляцією (парадом). Усі без винятку учасники свята в організованому порядку крокували стадіоном, а то й вулицями міста.

День спортовця користувався великою популярністю навіть у невеликих містечках і селах. Так, невелике с. Печеніжин збирало близько 50 спортовців, а городенківці — понад 150. Дефіляда завершувалася підняттям національних і клубних прапорів. Місця проведення були святково прибрані.

Саме спортивне свято складалося з двох частин: руханкової та спортив­ної. Руханкова, або фізкультурна частина — це “вільноручні вправи”, тобто масові гімнастичні виступи, зокрема перетягування линви. І ця частина свя­та готувалася не менш прискіпливо, ніж спортивна. Спортивна частина була насичена різноманітними видами спорту.

Змагання розпочинались (особливо в містах) перегонами наколесників (велогонками на шосе). Наколесники стартували рано-вранці в межах на­селеного пункту, з околиці, і поверталися назад якраз до початку легкоатлетичних змагань. Досить широкою була програма з легкої атлети­ки. Жодне свято не обходилося без спортивних ігор — сітківки (тенісу), кошиківки (баскетболу), відбиванки (волейболу), пориванки (гандболу) і, звичайно ж, копаного м’яча (футболу). Футбольні змагання проводились із запрошеними дружинами (командами) сусіднього міста чи села, а то й із За­карпаття чи Буковини.

Могли влаштовуватися змагання за типом блискавкового турніру (кубко­вого) серед команд, що зголосилися до участі у святі, а також змагання на зразок нинішнього міні-футболу — “сімкові турніри (2x15 хв, по 7 осіб).

Нерідко програмою передбачалися показові виступи, конкурси, деколи — фінальні зустрічі місцевих першостей.

Іноді напередодні Дня українського спортовця проводився “відчит рефе­рату”, тобто планувався виступ відомого фахівця на теми тіловиховання і спорту.

Закінчувалися такі свята запрошенням широкої громадськості на “спор- тову гутірку” після урочистого закриття, насичену бесідами, співами, танцями.

На нашу думку, такі спортивно-художні свята певною мірою дають змогу реалізувати прагнення дітей, молоді гармонійно поєднати цікавість до спор­ту і мистецтва.

***Контрольні запитання***

1. Що є характерним для фізкультурно-художніх свят школярів та які завдання вони розв’язують?
2. Кого варто залучати до підготовки і проведення свят?
3. Які основні функції членів педагогічного колективу у процесі підго­товки та проведення свят?
4. Які можливі фрагменти програми свята?
5. Які приклади фізкультурно-художніх свят ви можете навести з історич­них, літературних джерел?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Складіть сценарій фізкультурно-художнього свята школярів.
2. Розподіліть обов’язки між членами колективу для підготовки свята й успішного його проведення.
3. Під час практики спробуйте виявити, як учні ставляться до подібних заходів і як зробити, щоби фізкультурно-художнє свято відповідало їхнім інтересам.

## Спортивно-художні вечори

Спортивно-художні вечори можуть присвячуватися різним подіям у житті колективу фізичної культури. Це може бути, наприклад, “Вечір спортивної слави”, присвячений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи школи за рік. Вечори можуть присвячуватися високим досягненням команди або окремих спортсменів школи, проводитися за типом спортивно-художніх КВК, “нумо, хлопці”, “нумо, дівчата” тощо. У будь-яких випадках вони є ефек­тивною формою реалізації ідеї синтезу спорту і мистецтва, спробою об’єднати спортивні заходи з художніми.

**Завдання вечора** — заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і розумного способу життя та залучення до сис­тематичних занять фізичною культурою нових поколінь школярів.

Проведенню вечора передує велика підготовча робота організаційного комітету, очолюваного одним із керівників школи та вчителем фізкультури. У селах та'Селищах такі вечори рекомендуємо проводити спільно для школя­рів та дорослого населення. У такому випадку доцільно забезпечити представництво в оргкомітеті дорослих сільчан та залучити до його підго­товки всі організації і установи, що мають відношення до виховання і здоров’я людини (дитячі садочки, клуби, бібліотеки, лікарські заклади тощо). Ця під­готовча робота полягає, по-перше, в складанні програми і сценарію вечора, виготовленні запрошень; по-друге, підготовці призів, подарунків; по-третє, у доборі членів журі та суддівських бригад.

Радимо урочисто оформити місце проведення спортивно-художнього вечора. Це може бути сільський клуб, палац культури шефської організації, актовий чи спортивний зал школи та ін. За необхідності вечір може розпоча­тися в одному приміщенні, а продовжуватися в іншому. Оформлення місця повинно мати інформативний характер. Фотомонтажі, епіграми, дружні шаржі та плакати, вирізки з газет, кубки і вимпели розкажуть про успіхи та прогали­ни колективу в розвитку фізичної культури. Виставки творчих робіт (малюнки, різьба, вишивка, інкрустація та ін.) виявлять різноманітність захоплень учасників вечора. Викличуть інтерес також виставки юних філателістів, ко­лекціонерів значків, вимпелів, наклейок тощо. Усе оформлення вечора повинно відповідати завданням та ідеї вечора. Так, якщо вечір проводиться за типом “нумо, хлопці”, то можна запросити військових. Якщо це КВК, то бажано запросити висококваліфікованого суддю і залучити його до роботи в журі. На вечорі спортивної слави кращим гостем буде відомий спортсмен або група спортсменів. У всіх випадках бажано, щоби це були люди, яких знають учасники вечора.

На таких вечорах варто уникати тривалих доповідей і виступів. Усю інформацію, яка має бути оголошена на вечорі, доцільно об’єднати зі слова­ми привітання і поздоровлення, рапортами і спеціальним наказом по школі, можна передбачити її в тексті ведучих вечора та в інтерв’ю.

На вечорах виділяється час для вручення значків і посвідчень спортсме- нам-розрядникам, грамот активістам тощо.

Спортивно-художні вечори — це не вистава, де є глядачі й виконавці. Кожен присутній повинен брати активну участь у конкурсах, іграх тощо.

Програмою вечора, крім іншого, можуть передбачатися виступи колекти­вів художньої самодіяльності та окремих виконавців, показові виступи класів і учнів, естафети і “веселі старти”, жартівливі спортивні виступи та пародії, змагання сімейних команд. На такі вечори бажано запрошувати учнів інших шкіл та СПТУ.

***Контрольні запитання***

1. Яку мету переслідують та які завдання вирішують спортивно-художні вечори?
2. Які заходи необхідно здійснити, готуючись до вечора?
3. Які функції членів оргкомітету та вчителів школи у процесі підготов­ки і проведення вечора, підведення його підсумків.

***Завдання для самостійної роботи***.

1. Складіть сценарій і програму вечора.
2. У складі бригади практикантів проведіть спортивно-художній вечір у школі.

## Дні здоров’я

Найбільш повного практичного втілення ідеї комплексного використання засобів, зв’язку фізичного виховання з іншими шкільними предметами та ідеї гармонії тіла і розуму можна досягти, проводячи у школі дні здоров’я.

що ж таке дні здоров’я?

По-перше, ці комплексні заходи потребують координації зусиль більшості вчителів-предметників (історії, біології, географії, літератури та ін.), батьків і громадських організацій. По-друге, вони проводяться у природних умовах складом усієї школи і насичені елементами романтики (при цьому розв’язу­ються питання влаштування побуту і безпеки). По-третє, у цих заходах об’єднуються майже всі форми фізичного виховання (туризм, змагання, ранко­ва гімнастика тощо). Для їх проведення заздалегідь підготувати фізкультурний актив із учнів, учителів, батьків і шефів.

Розглянемо особливості змісту та організації днів здоров’я у школі.

Ініціативна група, очолювана вчителем фізичної культури, вносить цей захід у шкільний план роботи і розробляє його зміст та програму. Виходячи з потреб реалізації програми, схваленої педколективом, створюється і затвер­джується штаб проведення дня здоров’я, в який можуть входити: вчитель фізичної культури, вчителі тих предметів, які мають відношення до дня здо­ров’я, особи, котрі за своїми службовими і громадськими обов’язками відповідають за виховання, а також завгосп, медпрацівник школи, голова батьківського комітету та ін. Штаб очолює директор школи. На першому засіданні штабу ще раз розглядають і уточнюють програму, визначають склад учасників.

Досвід показує, що кількість учасників не повинна перевищувати 400 осіб- Тому, якщо школа велика, то день здоров’я краще проводити у два і більше етапів. Про підготовку такого заходу завчасно повинні бути проін­формовані батьки, які теж можуть взяти в ньому участь. Далі необхідно підібрати місце розташування табору — за 3-7 км від межі міста (села, сели­ща), у лісі, на березі річки.

Питання харчування може бути розв’язане різними способами: 1) кожен учень повинен мати запас харчування з дому (на перший випадок); 2) за домовленістю з торговельними організаціями на місці дислокації можуть пра­цювати кіоски; 3) їжу готуватимуть самі учні, працівники шкільної їдальні, підшефна військова частина тощо.

**Нічліг** влаштовується в наметах і куренях, постіль приносить кожен учень. На всякий випадок господарські служби школи мають у запасі постіль, мат­раци, спальні мішки.

Дні здоров’я можна провести і на базах відпочинку, у профілакторіях та літніх дитячих стаціонарних таборах відпочинку. Тоді всі господарські пи­тання вирішуються легше, але частково втрачається романтика заходу. Тому можливі змішані варіанти розміщення і нічлігу.

**Вихід до місця** проведення дня здоров’я (табору) відбувається організо­вано. Від межі міста всі класи під керівництвом класних керівників приходять до табору різними, завчасно розробленими маршрутами. При цьому довжи­на і складність маршруту повинні відповідати вікові учасників. Такий порядок проходження дає змогу розосередити за часом прибуття в підготовлений та­бір учасників дня здоров’я і уникнути метушні під час їх розміщення.

Зазвичай, у день прибуття спортивні заходи в таборі не проводяться, оскіль­ки школярі вже взяли участь у туристичному поході.

**Після влаштування**, відпочинку і вечері всі збираються біля вогнища, і тут переважно проводять зустрічі з місцевими жителями, учасниками воєн, підпільної боротьби, працівниками правоохоронних та природоохоронних ор­ганів. Біля вогнищ (а вони будуть щоденними) влаштовують різноманітні конкурси (авторської та народної пісні, поезії, казки та ін.), вікторини, ігри і розваги.

Тут же біля вогнища члени штабу підбивають підсумки дня, уточнюють завдання на наступний день.

Для чіткої організації та дотримання порядку складають детальний гра­фік роботи табору (див. табл. 3), яким зумовлено зміст і час роботи кожного класу протягом дня. У клітинках проти заходу і класу проставляють дату і час проведення. Цей графік вивішують на стенді біля штабного намету. Поряд розміщують план території табору з позначенням місць проведення усіх фраг­ментів днів здоров’я. За кожним місцем закріплюють бригаду активістів із числа вчителів, учнів, батьків. Ця бригада забезпечує святкове оформлення, інвентар, техніку безпеки і обслуговування дорученого заходу (фрагмента). Від одного до іншого фрагмента з кожним класом переміщується класовод або класний керівник. При цьому всі учні, зокрема й віднесені до спеціаль­них медичних груп, постійно перебувають у складі класу і виконують зумовлені графіком завдання. На допомогу класоводам і класним керівникам залучають батьків. Керівники кожної бригади обслуговування і керівники класів ознайомлюються з графіком днів здоров’я, умовами його реалізації до виїзду в табір. Вони, як і діти, беруть участь у його складанні та затвердженні.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Заходи за програмою | Клас, дата і час проведення | | | | |
| 1. Прибуття в табір 2. Відпочинок протягом дня 3. Підйом і сон 4. Сніданок, обід, вечеря 5. Заходи за планом класу 6. Конкурси самодіяльних поетів, бардів 7. Концерт художньої самодіяльності 8. Конкурс “Що, де, коли?” 9. Конкурс “Поле чудес” 10. Збір гербарію 11. Конкурс “Газети туриста” 12. Конкурс малюнків на асфальті 13. Конкурс творчих робіт, виконаних   у таборі: а) фантазії природи; б) осінні  мелодії; в) зимові букети; г) етюди   1. Ходьба по азимуту 2. Конкурс стройової пісні 3. Веселі старти і естафети 4. Змагання сімейних команд 5. Рухливі ігри 6. Спортивні ігри 7. Відкриті старти: кращий бігун, стрибун 8. Зустрічі біля вогнища 9. Бесіди про збереження природи 10. Інсценізовані уроки історії 11. Інсценізовані уроки рідного краю 12. Відвідування могил героїв рідного краю 13. Пошук і впорядкування забутих могил 14. Уроки в природі (біологія, географія, 15. астрономія, музика) 16. Сеанс одночасної гри в шахи 17. Розігрування лотереї 18. Інші заходи | І | ІІ | … | ХІ | ХІІ |
|  |  |  |  |  |

*Таблиця З*

ГРАФІК

проведення днів здоров’я

В останній день перебування в таборі (переважно в неділю) після обіду підбивають підсумки днів здоров’я, нагороджують учасників і членів бригад обслуговування, оголошують і нагороджують переможців конкурсів і твор­чих робіт. Учасники організовано повертаються додому найкоротшим шляхом.

Звільнення учнів від навчальних занять, а точніше перенесення занять у природні умови в ході проведення днів здоров’я, ефективно впливає на змі­цнення фізичного стану школярів і вчителів, підвищує працездатність, їхній інтерес до навчання і сприяє виробленню звички вести розумний спосіб життя.

Члени “польової” редколегії та фотокореспонденти оперативно висвітлю­ють основні події днів здоров’я та готують матеріали для підсумків. На такий захід можна запросити фотографа-професіонала, адже багато учнів і цілі сім’ї захочуть придбати фотографію на пам’ять.

Вивчення практики проведення днів здоров’я у школах показало, що в їх організації припускаються суттєвих помилок переважно від нерозуміння завдань цієї оригінальної форми роботи. Чимало днів здоров’я проводяться нецікаво, змагання обмежуються одним-двома видами легкої атлетики або кросом. У ряді шкіл до проведення днів здоров’я не залучаються всі педаго­ги й учні школи, не кажучи вже про батьків. Не беруть участі в таких заходах і дитячі громадські організації.

Проведення такого заходу навіть один раз на рік потребує від колективу школи великих зусиль і організаторської роботи вчителів, батьків. Але ці зу­силля окупляться, як свідчать результати опитування учасників, незабутніми враженнями дітей.

## Заключення

Підсумовуючи, спробуємо відповісти на питання, чим керуватись у ви­значенні кількості заходів у позакласній роботі з учнями, які оптимальні інтервали між ними; їхня послідовність. Усе це, без сумніву, залежатиме від багатьох обставин: рівня розвитку фізичної культури в кожній конкретній школі, підготовленості учнів, орієнтації педколективу і керівництва школи, кліматичних умов регіону тощо.

Нагромаджений досвід дозволяє визначити певні рекомендації в цьому плані.

По-перше, всі заходи повинні бути об’єднані у цілеспрямовану комплекс­ну систему, що допоможе на високому емоційному рівні реалізувати ідею союзу тіла і розуму, налагодити міжпредметні зв’язки і, врешті-решт, сформу­вати уявлення про розумний спосіб життя. Це, так би мовити, третій, вищий рівень комплексації засобів (фізичні вправи, природа, гігієна) фізичного виховання, якщо за перший взяти комплексний урок, а за другий — тижне­вий мікроцикл.

По-друге, для періодичного впливу на емоційну сферу учнів задля під­тримання їхньої постійної зацікавленості до самовдосконалення елементи цієї системи доцільно розмістити в такій послідовності:

1. дні здоров’я — перший тиждень жовтня;
2. некласифікаційні змагання з включенням вправ, що були предме­том домашніх завдань на літо, — перші тижні листопада;
3. вечір спортивної слави — кінець грудня;
4. веселі старти сімейних команд — лютий і березень;
5. свято спорту і мистецтв — середина травня.

Нарешті, декілька **практичних порад:**

* складаючи програми і сценарії масових заходів, багато уваги нада­вайте урочистості ритуалів і оформленню, які посилюють емоцій­ний вплив рухової діяльності;
* пам’ятайте, що для досягнення кінцевого результату — виховання звички до самостійних занять фізичними вправами — важлива не стільки участь у будь-якому заході, скільки процес підготовки до нього (сам захід виступає як мотив);
* ефект, як свідчить досвід, посилюється, якщо учасників залучити до формування змісту заходів: ігор, вікторин, конкурсів;
* виступи непідготовлених учнів (особливо у змаганнях) викликають переважно негативні емоції і можуть назавжди відбити в них ба­жання займатися фізичними вправами;
* справжньої масової участі школярів у заходах досягайте через ве­лику різноманість фрагментів;
* у всіх заходах створюйте хороші умови для вивчення учнів, їхніх можливостей, нахилів, моральних і вольових якостей;
* участь у масових заходах спонукає учасників до самовдосконален­ня, але якщо інтервали між ними надто великі, то досягти бажаного ефекту підвищення емоційного фону не вдається;
* у проведенні всіх заходів налагоджуйте міжпредметні зв’язки — це найбільш надійний і перспективний шлях залучити до розв’язання проблем фізичного виховання педагогічний колектив загалом;
* задля безперервного вдосконалення згаданих форм фізичного ви­ховання, підвищення результативності щоразу по закінченні захо­дів підсумовуйте їх;
* і головне: штампи і шаблони ніколи не принесуть успіху в роботі!

***Контрольні запитання***

1. Яка мета і характерні риси днів здоров’я, що робить їх несхожими на інші форми?
2. Які труднощі треба подолати організаторам днів здоров’я?
3. Які організаційні заходи доцільно здійснити у процесі підготовки і про­ведення днів здоров’я?
4. Якій зміст (можливі фрагменти) днів здоров’я?

***Завдання для самостійної роботи***

1. У бесідах з учнями вивчіть їхнє ставлення до подібних заходів.
2. Спробуйте спільно з учнями розробити програму днів здоров’я.
3. У бесіді з учителями школи виявіть, які фрагменти (враховуючи спе­цифіку свого предмета) хотіли б вони включити в дні здоров’я.
4. Складіть сценарій днів здоров’я.
5. Запропонуйте склад штабу з підготовки і проведення днів здоров’я та розподіліть обов’язки між його членами.
6. Опрацюйте “Положення про огаяд-конкурс на кращу організацію та про­ведення навчальної, фізкультурно-масової та оздоровчої роботи в загаль­ноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України”

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЗА ШКОЛОЮ

# Розділ 5

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЗА ШКОЛОЮ

Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім’єю, поза­шкільними установами, ДСТ, ДЮСШ, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами та організаці­ями. Вони допомагають загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової і туристичної роботи з учнями, надають школам спор­тивні майданчики, стадіони, басейни, лижні бази, ковзанки, спортивні зали для проведення самостійних занять, тренувань, змагань. Крім цього, названі організації, установи і заклади беруть на себе обов’язки щодо організації ди­тячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для себе змістом із заняттям фізичними вправами.

## Фізичне виховання за місцем проживання

Фізичне виховання за місцем проживання — один із напрямків у розв’язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей.

Необхідність розвитку і перспективність цієї форми занять підтверджу­ють соціологічні дослідження, що свідчить про бажання юних і дорослих займатися спортом поблизу дому.

Що може бути доступнішим від оздоровчих груп і спортивних секцій, які працюють не десь далеко, а у твоєму подвір’ї? Тут людину оточують сусіди, друзі, створюється можливість розширити коло спілкування. Наближення місць занять до помешкання вирішує і такі, на перший погляд, другорядні проблеми, як забезпечення гігієнічних вимог, яких обов’язково треба дотри­муватися під час занять фізичними вправами.

Практика свідчить, що охоче займаються, беруть участь у змаганнях із дітьми і дорослі. Ось чому питання організації фізичного виховання за міс­цем проживання постійно повинно залишатись у полі зору керівництва й усього педколективу школи.

При кожному ЖЕКу створюється Рада зі спортивно-масової та культур­но-оздоровчої роботи, в яку входять представники ЖЕКу і загальноосвітніх шкіл, що функціонують на його території, працівники ДСТ, батьки, ветерани спорту. Ради координують діяльність дитячих дворових спортивних майдан­чиків, спортивних споруд дошкільних установ і шкіл. Вони конкретно визначають зміст роботи, функції шкіл і ЖЕКів, розв’язують питання матері­альної допомоги, придбання спортивної форми та інвентаря, підготовки дітей для участі у змаганнях дворових команд, контактують з шефськими і громад­ськими організаціями.

Уся спортивна і фізкультурно-оздоровча робота серед дітей, підлітків і дорослих проводиться на спеціально обладнаних дитячих майданчиках, спортивних базах шкіл та інших закладів і організацій, що мають у своєму розпорядженні спортивні споруди.

Сьогодні у багатьох містах створюються багатопрофільні клуби. Часом вони займають цілі поверхи житлових будинків. Тут обладнуються примі­щення для юних техніків, натуралістів, художників, зали настільного тенісу і боротьби, плавальні басейни, тренажерні та ігрові зали, приміщення для занять груп здоров’я. Щоденно такі клуби, створені за принципом культур­но-спортивних комплексів мікрорайону, збирають сотні мешканців. Клуби відвідують не тільки діти, а й дорослі. Діти тут засвоюють ази акробатики, гімнастики, тенісу, боксу, плавання, а дорослі займаються у групах здоров’я. У роботі за місцем проживання доцільно широко використовувати паркові зони, природні умови, “стежки здоров’я”.

Конкретне педагогічне керівництво виховною, фізкультурно-оздоровчою і спортивно—масовою роботою за місцем проживання здійснює педагог-ор- ганізатор (соціальний педагог) і вчителі фізичної культури шкіл мікрорайону.

Наведемо зміст діяльності Ради зі спортивно-масової і фізкультурно-оздо­ровчої роботи в житловому мікрорайоні.

**І. Організаційна робота передбачає**: розробку календарного плану спор­тивних і фізкультурно-оздоровчих заходів; підготовку фізкультурного активу; вибори органів самоуправління команд і секцій, їх навчання; складання кош­торису видатків на фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу; лікарсько-медичне забезпечення; засідання ради; добір і затвердження гро­мадських інструкторів клубів любителів бігу, туристичного, секцій з видів спорту; організацію інструктивно-консультативної групи для тих, хто займа­ється самостійно.

**ІІ. Спортивно-масова робота передбачає**: набір і комплектування спор­тивних секцій і збірних команд; налагодження навчально-тренувальної роботи; участь у змаганнях.

**ІІІ. Фізкультурно-оздоровча робота передбачає:** організацію на майдан­чиках ранкової гімнастики; проведення лижних прогулянок; катання на ковзанах і санках; участь у тижнях фізичної культури; проведення масових «Веселих стартів», рухливих ігор; організацію туристичних походів; прове­дення фізкультурно-художніх свят, сімейних змагань.

**IV. Просвітницька робота передбачає:** оформлення приміщень і майда­нчиків, налагодження роботи лекторію; показ спортивних фільмів; проведення тематичних спортивно-художніх вечорів, цікавих зустрічей; афішування за­ходів, що влаштовуються у мікрорайоні.

**V. Господарська робота передбачає** ремонт приміщень клубів, майдан­чиків та інших споруд; придбання і ремонт інвентаря; виготовлення атрибутики, навчальної документації, афіш, плакатів, пам’ятних медалей; закупівлю грамот, подарунків, призів.

**Деякі практичні поради:**

* виняткову увагу в роботі за місцем проживання надавайте тим, хто відстає у навчанні, любить небезпечні пустощі;
* про всі заходи, що плануються в мікрорайоні, своєчасно інформуй­те його мешканців (цьому сприяють привабливі афіші);
* до занять фізичними вправами за місцем проживання залучайте до­шкільнят, школярів і учнів СПТУ, студентів технікумів і вищих навчальних закладів, доросле населення;
* масові заходи плануйте на передвихідні та вихідні дні, а їхні підсум­ки підбивайте в урочистій обстановці, наприклад, в актовій залі однієї зі шкіл із концертом художньої самодіяльності, іграми і розвагами;
* перед плануванням вивчіть інтереси і побажання мешканців мікро­району;
* створюючи клуб за місцем проживання, розробіть його статут і про­граму, визначте мету і завдання, правила прийому, права й обов’язки членів, залучіть до цієї роботи мешканців мікрорайону;
* обладнуючи клуб, виділіть кімнату, де будете зберігати спортивні газети і журнали, книги з питань фізичного виховання та розумного способу життя; у цій кімнаті можете також проводити зустрічі з ці­кавими людьми, вечори запитань і відповідей.

Фізичне виховання за місцем проживання доцільно організовувати й у сіль­ській місцевості.

***Контрольні запитання***

1. Хто організовує фізичне виховання за місцем проживання і яка потре­ба в цьому?
2. Що таке клуби, яка їхня функція?
3. Кого залучають до роботи з фізичного виховання за місцем проживання?
4. Яку базу доцільно використовувати в роботі за місцем проживання?
5. Як ви ставитесь до роботи з фізичного виховання за місцем проживан­ня сільських школярів?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Складіть план роботи за місцем проживання.
2. Підготуйте статут спортивного клубу за місцем проживання.
3. Організуйте секцію за місцем проживання дітей під час вашої педа­гогічної практики.

## Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей

Найсприятливіші умови для фізичного виховання школярів, використан­ня в цьому процесі всіх відомих засобів створюються в літніх таборах відпочинку. Наявність достатньої кількості інвентаря та обладнання, націле­ність усього колективу табору на масово-оздоровчу і спортивну роботу, постійний контроль за її ходом сприяють розв’язанню цих питань на належ­ному організаційному і методичному рівні.

Але успішне виконання програми фізичного виховання школярів у таборі значною мірою зумовлене попередньою роботою фізкультурного керівника та начальника табору, що полягає у створенні матеріальної бази, своєчас­ному плануванні та інструктуванні педагогічного персоналу.

У кожному таборі повинні бути впорядковані футбольне поле, баскетболь­ний, волейбольний майданчики, переносні баскетбольні щити, майданчики ручного м’яча, бадмінтону і загальної фізичної підготовки, навіси для настіль­ного тенісу, басейн. Варто також підготувати достатню кількість прапорців, нагрудних номерів, мішеней для кидання в ціль, обмежувальних стійок, ес­тафетних паличок, м’ячиків і м’ячів, гантелей, штанг. До відкриття радимо заготувати бланки довідок про виконання різноманітних нормативів, грамот, протоколів змагань, емблему табору, вимпели, трафарети, рулетки; забезпе­чити умови для успішної роботи групи художників та фотокореспондентів. Усі місця занять бажано радіофікувати. Велику увагу приділяйте обладнан­ню місць для купання і для навчання плаванню. Ці місця оглядають, огороджують, очищають дно. Місця занять бажано оформити художньо.

Робота в таборі повинна бути своєчасно і чітко спланована з урахуванням кількості тих, хто відпочиває, наявної бази, рівня підготовленості педагогіч­ного колективу та традицій табору.

План розробляє фізкультурний керівник за участю інструктора з плаван­ня, начальника табору, лікаря. Із приходом у табір дітей зміст плану може мінятись і доповнюватись згідно з їхніми побажаннями.

План складається на літо. Крім цього, на кожну зміну розробляються календарі спортивно-масових і оздоровчих заходів табору і загонів, успіх реалізації яких залежить від організаторської роботи керівника фізичного виховання.

У кожну зміну проводяться: спартакіада табору в два етапи (на першому в загонах змагаються всі, на другому — 50% складу загону), першості з окре­мих видів легкої атлетики, футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, бадмінтону, ручного м’яча, плавання, «Веселих стартів». Рекомендуємо проводити туристичні походи загонів, масові кроси (щотижня), фізкультурно- художнє свято, туристичний зліт, свято Нептуна, спортивно-художній вечір, огляд-конкурс загонів на краще виконання стройової пісні і стройових дій.

**Збірні команди** табору беруть участь у міжтаборних спортивних захо­дах. Підготовка до них здійснюється у загонах і в складах збірних команд. Задля цього в режим кожного загону включають щоденну годину фізичної культури, крім зарядки та участі у змаганнях.

Три-чотири рази за зміну влаштовується конкурс на краще проведення ранкової гімнастики.

Хід і підсумки фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів висвітлю­ються у блискавках, дружніх шаржах, фотомонтажах. Ця робота виконується групою художників і фотокореспондентів.

Усі заходи з фізичного виховання відбуваються під пильним контролем медичних працівників.

Щоденно фізкультурна рада призначає зі свого складу чергового, який допомагає фізкультурному керівникові реалізувати заплановані на цей день у таборі та загонах заходи з фізичного виховання молоді. Якщо потрібно, ввечері можуть збиратися відповідальні особи для під сумування дня та уто­чнення порядку взаємодії на наступний день.

Наведемо орієнтовну схему плану роботи з фізичного виховання у літ­ньому таборі відпочинку.

**І. Організаційна** робота передбачає складання календаря спортивно-масо­вих і фізкультурно-оздоровчих заходів; розробку положення про спартакіаду, графіків експлуатації місць занять; проведення семінару з педагогічним ко­лективом щодо організації загонових і загальнотабірних фізкультурних заходів; виявлення дітей, що займались у ДЮСШ і шкільних секціях, для залучення їх до виконання функцій громадських інструкторів, суддів, капіта­нів команд; вибори ради фізкультурного колективу табору, фізоргів та їхніх заступників у загонах, проведення інструктажів з ними; виявлення тих, хто не вміє плавати, і планування роботи з ними.

**ІІ. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова** робота передбачає організацію медичного огляду, бесіди лікаря про оздоровче значення занять фізичними вправами; проведення ранкової зарядки; налагодження занять із дітьми, віднесеними за станом здоров’я до спеціальної медичної групи; купання і навчання плаванню; проведення фізкультурних занять і спортив­них заходів у загонах, турпоходів і естафет, різноманітних оглядів і конкурсів, фізкультурно-художніх свят, ігор, вікторин, спортивно-художніх вечорів; активізацію спортивних секцій і тренування збірних команд; участь у міжта- борних заходах.

**ІІІ. Просвітницька** робота передбачає випуск блискавок, фотомонтажів; проведення звітів-конкурсів загонів; випуск інформаційних радіогазет; ор­ганізацію зустрічей із цікавими людьми; показ спортивних фільмів і журналів.

**IV. Методична** робота передбачає підготовку 2-3 семінарів у кожну змі­ну з фізоргами, капітанами команд, громадськими інструкторами і суддями; обговорення програми і сценаріїв передбачуваних заходів; щоденні інструк­тажі з різними категоріями активу та консультації; семінари фізоргів, керівників загонів та ін.

**V. Господарська** робота передбачає обладнання місць занять, нових май­данчиків; придбання спортивного і туристичного інвентаря, спорядження, спортивної форми, відповідних бланків, значків, медалей, призів; закріплен­ня місць занять за загонами.

Більшість цих заходів повинна бути реалізована до початку першої табір­ної зміни.

***Контрольні запитання***

1. Яка матеріальна база повинна бути в літньому таборі відпочинку, щоб успішно розв’язувати завдання з фізичного виховання молоді?
2. Які заходи з фізичного виховання треба проводити всередині загонів і між ними?
3. Хто і як організовує всю роботу з фізичного виховання в таборі?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Проведіть бесіду з учнями і з’ясуйте питання: 1) як вони оцінюють своє перебування в літніх таборах відпочинку; 2) у яких заходах вони хотіли б узяти участь у майбутньому.
2. Складіть план роботи з фізичного виховання в літньому таборі відпочинку.
3. Підготуйте положення про огляд-конкурс на кращий фізкультур­ний загін.

## Роль сім’ї у фізичному вихованні дітей

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім’я. Категорично і однозначно визначав роль батьків у вихованні дітей Ж. Руссо. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов’язку виховувати самому своїх дітей, а Котляревський у поемі “Енеїда” гнівно засуджував тих батьків, які хибно виховували своїх дітей:

*Батьки, які синів не вчили,*

*А гладили по головах,*

*І тільки знай, що їх хвалили,*

*Кипіли в нефті в казанах*.

Батьки — найперші вихователі. Час повернути дітей сім’ям і сім’ї дітям, час припинити конфронтації між школою і сім’єю. Батьки повинні відпові­дати перед власною совістю, народом, державою за виховання власних дітей. Колись так і було. Сім’я — це народ, нація в мініатюрі. Від рівня її культури залежить і рівень культури, вихованості дітей. Саме тут формуються людя­ність, духовність, гідність, а також культ матері і батька, бабусі і дідуся, культ роду і народу.

Невипадково народна педагогіка надає першорядного значення вихов­ному клімату сім’ї як основному чиннику формування особистості. “Нащо клад, коли в сім’ї лад”, — кажуть у народі, а цей вислів несе в собі глибокий педагогічний зміст. Часто можна чути і таке: добра та сім’я, де виростають добрі діти. Цим підкреслюється та особлива роль, яку відіграє у вихованні дітей загальний клімат сім’ї, її настрої, звичаї, спрямованість.

Чітко визначився в народній педагогіці такий могутній чинник формування особистості, як виховання прикладом: “Бурчання наскучить, приклад нау­чить”, “Добрий приклад кращий за сто слів”, “Приклад кращий за правило”. У цих висловлюваннях розкривається схильність дитини наслідувати стар­ших брата чи сестру, матір чи батька, сильнішого чи розумнішого товариша та народна виховна практика наслідування за принципом “роби так, як я”.

Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт.

**Діти засвоюють спосіб життя батьків**, у сім’ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визна­чається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті -—для зміцнення здоров’я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. Аналізуючи ступені освітньо-виховної системи, першим завданням дошкільного виховання Г. Ващенко визначає фізичний розвиток дитини. Природною вихователькою малої дитини є мати. Найкращі наслідки.

У вихованні дітей дошкільного віку може дати співпраця родини і дитячого садочка. Це дозволяє дотриматись єдності у напрямах і методах виховання. Такий зв’язок мусить існувати і між школою та родинами. Школа мусить виховувати в дітях пошану до батьків, батьки — створювати умови для виконання шкільних завдань та підтримувати школу матеріально. Це було особливо потрібним, на думку Г. Ващенка, в перших роках існування само­стійної української держави.

На жаль, за даними найоптимістичніших наукових досліджень, сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20% батьків. Учителі по­винні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже, своїми спільниками. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, переконати батьків в оздоровчій ролі фізичної культури, показати їм, що в коло завдань фізич­ного виховання входить і формування звички до праці, зокрема навчальної.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні зна­ти, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред’явленні вимог до дитини. Адже в комплексі вихов­них заходів кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції. В іншому випадку система не спрацює.

Між сім’єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, това­риських стосунків, у яких менторському тону нема місця, бо йдеться про об’єднання зусиль для досягнення спільної мети. Водночас варто враховува­ти умови і можливості сім’ї та школи.

Рухових дій переважно навчає школа. Для оздоровчо-загартовуючого впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних навичок кращі умови має сім’я. Мати не вчить свою дитину техніки стрибка, але її вихов­ний вплив не припиняється і тоді, коли дитина сидить за обідом, грається або відпочиває. Робота над поставою, культурою поз і манер (хода, жестикуля­ція, міміка) відбувається паралельно з навчанням дітей спілкуватися з людьми, з повагою ставитися до них. Особлива роль жінці-матері у фізичному вихованні дітей відводиться Оксаною Суховерською: “Через жінку можна оздоровити цілий народ. Жінка й мати може привести на світ здорове поко­ління, як вихователька — може покермувати дальшим здоров’ям дітей та впоїти в них переконання, що здоров’я — це скарб, що є власністю не лише даної одиниці, але цілого народу”. (Суховерська О. Роль жінки у фізичному вихованні//Українське юнацтво. — Л. — 1933. — Ч. 6. — С. 12). Отже, замі­нити сімейне виховання неспроможна жодна інституція. Сім’я завжди була й залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини.

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізични­ми вправами, а отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності.

Зокрема, про те, як будувати мости, вести математичні розрахунки, говорити важко: розмова згасає через недостатність знань. Спорт, на думку цих бать­ків, справа інша. У ньому “розуміються” всі. І починаються балачки про сутність спорту, хоча без глибокого знання проблеми. Люди точно не знають, але щось чули, щось читали, щось бачили. Цих “щось” ніби-то достатньо, щоби мати власний погляд і нав’язувати її іншим. Тому педагогічний колектив повинен постійно піклуватися про організацію систематичної та планомірної просвітницької роботи з батьками. У школах використовуються різноманітні форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.

1. **Виступи** вчителя на загальношкільних батьківських зборах (не більше двох-трьох разів на рік). Тут присутні батьки учнів різних вікових груп, а от­же, запити в них різні. Тому матеріали виступів повинні бути однаково цікавими для всіх. Ці виступи можуть торкатись ролі сім’ї у фізичному вихо­ванні дітей, засобів фізичного виховання в родині, завдань, що стояли перед учнями у зв’язку із сезоном, етапом роботи школи, зміною навчальних про­грам тощо. Із цих питань бажані не тільки виступи вчителя, а й лікарів фізкультурного диспансеру, дитячої поліклініки. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватися практичними порадами.
2. **Батьківські конференції** рекомендується проводити один раз на рік. Вони націлені на розв’язання не окремих питань, як це має місце на зборах, а покликані показати існуючу практику фізичного виховання, досвід конкрет­них сімей. При цьому важливе значення мають професійний аналіз і оцінка досягнутих успіхів. Концентруючи увагу батьків на актуальних пи­таннях фізичної культури і шляхах їх практичної реалізації в сім’ї, конференція сприяє громадському визнанню і поширенню передового досвіду кращих сімей, спонукає батьків до активнішої виховної діяльності. На конференціях демонструють слайдофільми, фотомонтажі, а часом і короткометражні філь­ми з коментарями спеціалістів, лікарів, батьків. Доцільно використовувати також показові виступи дітей.
3. Протягом року в кожному класі проводиться три-чотири заняття для батьків, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рі­вень підготовленості слухачів. Це складова частина плану роботи класного керівника і вчителя-класовода з батьками. Учитель фізичної культури бере активну участь у складанні планів та їх реалізації. Він присутній на заняттях, консультує класних керівників. Обговорюються питання раціонального ре­жиму дня і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, а також шляхи виховання любові до праці. Важливе значення має особистий приклад батьків, зокрема спільні заняття фізичними вправами у ви­хідні дні. На класних заняттях радимо пропагувати досвід кращих сімей класу, організовувати обмін досвідом із питань фізичного виховання дітей.Наприкінці кожного навчального року інформуйте батьків про зміст завдань, отриманих дітьми на період літніх канікул, і методи їх реалізації
4. Ефективною формою роботи є організація участі батьків у змаган­нях сімейних команд. Тут створюються сприятливі умови не тільки для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров’я усіх учасників, а й для виховання правильних відносин у сім’ї (між молодшими і старшими дітьми, хлопцями і дівчатами, батьками і дітьми). Так, спільна участь батьків і дітей у спортивній боротьбі створює атмосферу свободи, взаємної поваги, стиму­лює систематичні заняття фізкультурою. Основу сімейних змагань становлять естафети і командні ігри з почерговими діями учасників, де результати кож­ного члена сім’ї сумуються і таким чином впливають на розподіл місць. Це підвищує відповідальність і спонукає готуватися до наступних стартів.

Такі змагання можуть бути частиною спортивно-художнього свята, днів здоров’я або самостійних занять під час відпочинку.

1. Велику користь можуть принести відкриті уроки для батьків, а також відвідування уроків батьками невстигаючих і слабо встигаючих учнів. Ці уро­ки наочно показують, які вправи варто виконувати в домашніх умовах, які методичні прийоми можна при цьому використовувати.[[30]](#footnote-30) Кожен батько і мати мають змогу самостійно оцінити рівень фізичної підготовленості своєї дити­ни та її ровесників, зробити відповідні висновки.
2. Озброїти батьків знаннями і практичними уміннями допоможуть ви­ступи лікарів і вчителів на підприємствах і за місцем проживання. Тут можна також організувати постійно діючі консультпункти, влаштовувати вечори за­питань і відповідей, зустрічі з цікавими людьми, що пропагують фізичну культуру і спорт як засіб оздоровлення і профілактики захворювань. Дієвою формою поширення відповідних знань серед батьків є тематичні виставки. Вони наочно показують користь занять фізичними вправами, популяризують методику самостійних занять. Тематика виставок може бути найрізноманіт­нішою, наприклад, “Постава дітей і методи її формування”. На малюнках і схемах можна показати види порушення постави і пояснити причини їх ви­никнення, розповісти про можливі негативні наслідки порушення постави (короткозорість, порушення пропорцій розвитку тіла, відхилення у функціо­нуванні органів і систем), про заходи профілактики.

Водночас пам’ятайте, що один формальний, незмістовний захід може пе­рекреслити всю роботу, як вашу, так і класного керівника, поставити під сумнів ваш авторитет і авторитет предмета.

**Функції батьків** в організації фізичного виховання дітей можна згрупу­вати таким чином:

1. створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;
2. контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил осо­бистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і до­машніх завдань;
3. особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров’я, спор­тивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, роз­вагах, прогулянках;
4. організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем про­живання і в школі;
5. виконання обов’язків громадських тренерів і суддів.

Отже, успішне розв’язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи і сім’ї (при цьому сім’я — це не тільки батько й мати, а й дідусь і бабуся, брат і сестра). Школа навчає дітей виконувати фізичні вправи, дає знання, інструктує, консультує. Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та вольових якостей засобами фізичної культури здій­снюють школа і сім’я разом. Щодо формування у дітей звички розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок, тут головну роль відіграє сім’я. Умовний розподіл обов’язків свідчить про те, що ані школа без сім’ї, ані сама сім’я без школи не зможуть успішно гартувати молоде покоління.

***Контрольні запитання***

1. Яку роль відіграє сім’я в системі фізичного виховання дітей?
2. Які форми роботи з батьками ви знаєте?
3. Яке значення мають змагання сімейних команд для фізичного вихо­вання дітей?
4. Хто, крім учителя фізичної культури, взаємодіє з батьками в питаннях фізичного виховання і в яких формах?
5. Які основні функції батьків в організації фізичного виховання дітей та шляхи їх реалізації?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Складіть тематику виступів учителя на загальношкільних батьківсь­ких зборах (на рік).
2. Підготуйте тези виступу на загальношкільних батьківських зборах.
3. Опрацюйте тематику батьківської конференції з питань фізичного виховання
4. Розробіть тематику занять батьків (із питань фізичного виховання) в одному з класів.
5. Запропонуйте програму змагань сімейних команд (умови на ваш вибір).

## Індивідуальні самостійні заняття

Першочергове завдання школи — розвинути дитину таким чином, щоби вона могла і хотіла здобути знання (а не одержати їх), могла набути вміння і навички. Якщо немає потягу і любові до навчання, до самовдосконалення протягом усього життя, то безперервна освіта неможлива. Організація навчальної діяльності учнів включає (у складі класу) позакласну, позашкіль­ну і самостійну роботу. Перший досвід і перші кроки самостійних занять дитина повинна отримати з розвиваючого уроку, де не дають готових істин, а вчать шукати їх. У самостійній роботі найбільше проявляється мотивація учнів, їхня цілеспрямованість, самоорганізованість, самостійність та інші особисті характеристики.

Самостійна навчальна робота учня є найбільш бажаним наслідком його правильно організованої роботи на уроках, яка мотивує її самостійне розши­рення, поглиблення і продовження у вільний час.

Отже, самостійна робота учня — ширше поняття, ніж домашня робота, яка полягає у виконанні завдань, даних учителем додому для підготовки до наступного уроку, і повинна розглядатись учителем як самостійна, вища форма навчальної діяльності учнів, без освоєння якої неможливо досяг­ти кінцевої мети фізичного виховання школярів — виховати в них звичку до фізичного самовдосконалення протягом усього життя.

Самостійна навчальна діяльність повинна бути усвідомлена учнем як віль­на за вибором внутрішньо мотивована діяльність. Вона передбачає виконання учнем низки дій, а саме: усвідомлення мети своєї діяльності, визначення осо- бистісного значення навчальних завдань, підпорядкування їх вирішенню інших інтересів і форм зайнятості, самоорганізацію в розподілі навчальних дій в часі, самоконтроль тощо.

Істинно самостійна навчальна діяльність учня можлива тоді, коли в учня виникає потреба дізнатись або засвоїти щось нове, невідоме, важливе для себе, а задовольнити таку потребу в навчальному процесі немає можливості. Наприклад, засвоїти вид рухової діяльності, який не передбачений шкіль­ною навчальною програмою з фізичного виховання.

При цьому в самостійній навчальній діяльності привабливим є саме оволодіння новим матеріалом, а не тільки форма організації, захоплююча праця школяра.

Самостійна навчальна робота може бути індивідуальною і колективною.

Таке розуміння самостійної навчальної діяльності дає підставу для ви­сновку, що це форма роботи за індивідуальним планом, що доповнює, а потім поглиблює і розширює діапазон можливостей школярів.

Представляючи собою особливу, вищу форму навчальної діяльності, самостійна робота обумовлюється індивідуально-психологічними та особи- стісними особливостями учня як суб’єкта діяльності. Він повинен мати цілісну уяву про свої можливості й уміти їх реалізувати. Школяр має не тільки розу­міти запропоновані вчителем цілі, але й уміти формувати їх сам, моделювати власну діяльність, обирати умови, важливі для досягнення мети, програмувати самостійну діяльність, підбирати адекватні засоби, визначати послідовність окремих дій, оцінювати проміжні та кінцеві результати діяльності, коректу­вати свої дії.

Саморегуляція включає також оволодіння учнем нормами стосунків з іншими людьми та правилами використання приладів. Усе це базується на сформованих у школярів знаннях, уміннях і навичках в академічній навчальній діяльності.

Отже, з позиції суб’єкта діяльності самостійна робота може бути визна­чена як цілеспрямована, внутрішньо мотивована, структурована самим суб’єктом і коректована ним діяльність. Її виконання вимагає достатньо ви­сокого рівня самосвідомості, рефлективності, самодисципліни, особистої відповідальності і дає учневі задоволення як процес самопізнання і самовдо­сконалення.

Вибір предмета самостійних занять визначається індивідуальними інте­ресами, здібностями, конкретною ситуацією у фізкультурному русі, умовами життя та “модою” на ті чи інші фізкультурні захоплення. Завдання вчителя — тактовно формувати індивідуальні інтереси і прагнення.

Індивідуальні захоплення можуть бути найрізноманітнішими. Однак жоден вид фізичних вправ, взятий окремо від інших, навіть за умови наполег­ливих тренувань не може гарантувати повноцінного фізичного розвитку і здоров’я. Лише в поєднанні з іншими елементами фізичної та загальної куль­тури він стає дієвим фактором досягнення фізичної досконалості. На жаль, про це положення нерідко забувають автори популярних публікацій, які од­нобічно орієнтують читачів на окремі види “модних” вправ.

Однією з найпоширеніших і доступних форм самостійних занять є ран­кова гімнастична зарядка. Її головне призначення — оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активізує функції систем організму, долає “інерцію спокою”. Лю­дина поступово занурюється в повсякденні справи в нормальному тонусі та доброму настрої. У межах зарядки можна частково розв’язати й такі завдання, як відновлення і збереження правильної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренованості. Але все це можливе лише доти,доки не призводить до невиправданого форсування навантажень.

Пропонуємо схемі комплексу ранкових вправ:

* “вирівнюючі” вправи (“потягування” з випрямленням кінцівок і ту­луба, лежачи і стоячи);
* вправи, що іе форсовано активізують кровообіг переважно у вели­ких м’язових групах нижніх кінцівок і тазової області (ходьба, по­вільні присівання або розтягування гумового джгута ногами в поло­женні сидячи);
* нахили, поюроти, обертання тулуба з одночасними рухами рук, поступовимзбільшенням амплітуди і темпу рухів;
* вправи загаїьного або регіонального впливу, але не з граничними зусиллями (‘віджимання” в упорі лежачи, тренування з гумовими амортизаторами);
* серія “розтягуючих” рухів (почергові махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної);
* циклічні вправи, що активізують функції дихання і серцево-судинної системи в межах аеробного режиму (серійні підскоки на місці або біг 3-5 хв, що викликають підвищення частоти пульсу до 140-150 уд/хв.;
* заключна, заспокійливо-перехідна серія рухів (ходьба, вправи на дихання, розслаблення).

Тривалість занять 15—18 хв.

У процесі адаптації до комплексу вправ ранкової гімнастики, що викори­стовується, є сенс дещо підвищувати навантаження, але перетворювати її у тренувальне заняття основного типу, мабуть, недоцільно. Такі заняття краще проводити в добовому режимі не раніше як через годину-півтори після сніданку. їхня структура і методика організації відповідають структурі та методиці уроку.

При цьому майте на увазі, що ні на яких стадіях фізичне виховання не повинно втрачати рис педагогічно спрямованого процесу. Самовиховання також повинно бути націлене на реалізацію значущих з освітньо-виховних позицій завдань і ґрунтуватися на відповідних педагогічних принципах, пра­вилах, положеннях.

***Контрольні запитання***

1. Яку роботу можна вважати самостійною?
2. Як погодити індивідуальні захоплення з принципами всебічного роз­витку людини?
3. Які завдання розв’язує ранкова гігієнічна зарядка?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Складіть комплекс ранкової гігієнічної зарядки.

## Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів

Національне відродження України розбудило національну свідомість її на­роду, а з нею викликало до життя різноманітні рухи і дитячі організації, серед яких особливе місце посідає спортивно-просвітницька організація “Пласт”. Втілюючи основні ідеї всесвітньої організації “Скаут”, він віддзеркалює націо­нальні особливості та історичні традиції українського народу. Вважається, що назву “Пласт” запропонував Іван Франко. Назва походить від запорізьких ко­заків, їхніх розвідників, що “ходили в розвідку по-пластунськи”. Син І. Франка Петро був одним з організаторів “Пласту”.

Через п’ять років після заснування (1918 р.) “Пласт” діяв під опікою То­вариства охорони дітей і опіки над молоддю. Верховна рада пластунів стала' однією із секцій цього товариства. Тоді “Пласт” був організацією спортив­но-пізнавального характеру. Мета, яка не проголошувалась відкрито, але завжди розумілася, — це звільнення України від загарбників, виховання справжніх українських патріотів. Про це свідчить, зокрема, основне поло­ження присяги пластунів: “Присягаюсь своєю честю, що робитиму все, що в моїй силі, щоб бути вірним Богові й Україні”.

Головний із пластових законів — “Україні необхідні: сила духу, фізична сила, бистрота розуму, життєрадісність”. Його обітниця: “сильно, красно, обережно, бистро” (“СКОБ”). Це і є своєрідний символ організації, назва породи орла — скоб білохвостий.

Крім присяги й обіту, “Пласт” має свій герб у вигляді тризуба і білої три­листої лілії, по-мистецьки сплетених в одну гармонійну цілість, та гімн, що починається словами:

*Цвіт України і краси,*

*Скобів орлиний ми рід,*

*Любимо сонце, рух, життя,*

*Любимо волю і світ.*

*Пласт — наша гордість і мрія,*

*Любій Отчизні наш труд,*

*Буйний в нім порив, надія,*

*В пласті росте новий люд.*

Друга частина гімну є віршем Івана Франка “В дорогу”, але дещо зміне­ним, щоби втілилася в ньому ідея “Пласту” [1].

У 20-х роках український “Пласт” налічував тисячі членів, видавав свої газети — “Пластова зірка” і “Молоде життя” (остання зараз видається в Ка­наді). Але восени 1940 року організація була розформована польською владою.

Після війни “Пласт” відродився за кордоном та існує в багатьох країнах світу, зокрема в Канаді, США, Франції, Тунісі. А зараз “Пласт” відродився і в Україні.

У жовтні 1990 року в м. Моршині Львівської області відбувся І Республі­канський з’їзд “Пласту” за участю представників дев’яти областей України, а також посланців українських скаутів-пластунів США та Німеччини.

Сьогодні ставлення до “Пласту” в різних регіонах України неоднозначне. Суперечки точаться навколо питань: у якому обсязі та на яких засадах варто проводити національно-патріотичне виховання пластунів; яке місце повинно займати релігійне виховання у “Пласті”. Поряд із національно-патріотич­ним вихованням тут формують почуття поваги до інших народів. Пластуном може стати представник будь-якої національності, який підтримує ідею від­родження України.

У процесі виховання у “Пласті” велике значення мають українознавство, природознавство, релігія, мистецтво, техніка, спорт.

Стати пластуном не так легко. Необхідно пройти декілька стадій. Перші 6-8 тижнів дитина, що вирішила стати пластуном, є “спостерігачем”. Потім перший рік — “пташка”. Після цього кандидат в пластуни дає обіцянку і стає “орлятком”. Далі треба пройти три іспити (виконати доручення) і тільки піс­ля успішного їх складання можна стати справжнім пластуном. Такий шлях, зрозуміло, може подолати не кожен.

Коли порушуються проблеми пластового руху, в колі спеціалістів фізич­ної культури можна часто чути заперечення: “А при чому тут ми? Хай про ці рухи турбуються громадсько-політичні та просвітницькі організації”. Це, мабуть, тому, що ми глибоко не аналізували змісту пластового вишколу. А “Пласт” — це мистецтво розвідника, подолання водних перешкод, стрій, вартові, нічні тривоги, військові ігри, походи, біваки, марш-кидки. Це занят­тя різними видами спорту, участь у змаганнях, художньо-спортивних святах, таборах, уміння плавати, швидко і довго бігати. Це оволодіння пластовими знаннями й уміннями, тренування, виховання витривалості, сили, дисциплі­нованості, характеру. Все це — наші теми. Отже, взаємодіяти з цими організаціями і Бог, як кажуть, велів.

Зараз, у час відродження пластового руху, не треба очікувати якихось офі­ційних рекомендацій щодо цього. На місцях виявляють власну ініціативу. Зовсім не обов’язково, щоби пластові організації були абсолютно однакові скрізь. Загальні принципи, завдання, форми і зміст відомі, але без нас, спеці­алістів дитячого фізичного виховання, пластовий рух успішно розвиватись не може. Скажемо більше: тут є і зворотний зв’язок. Участь у пластовому русі активізує дітей до фізичного самовдосконалення, адже цей засіб є осно­вою виховання пластунів.

**Мистецтво розвідника.** Скаути (пластуни) — не військові, а мирні роз­відники, “розвідники добрих справ”, “маленькі друзі всього світу”. Кожну хвилину вони готові пожертвувати власним життям, якщо цього вимагає обо­в’язок перед Батьківщиною. Для цього пластуни прагнуть бути сильними, міцними, спритними, винахідливими, енергійними і заповзятливими. Справжні пластуни проживуть без сторонньої допомоги у степу, чи в лісових хащах. Вони розпізнають сліди людей і тварин, бережуть своє здоров’я без лікарів і аптек, завжди веселі. Для спілкування з товаришами, передусім уночі, кожен розвідник повинен уміти наслідувати крики тварин.

Головну частину з підготовки пластунів становлять ігри розвідників і різ­номанітні вправи. Для того, щоби витримати іспити на розвідника, треба знати все, що стосується звірів, їхнього життя і звичок. Для цього їх вистежують, потайки підповзають до них і спостерігають їх у природному, вільному стані. Вбивати звірів можна тільки для їжі.

Зауважуючи поведінку та особливості людей, зіставляючи їх, розвідник може здогадатись, які люди не заслуговують довіри. У такий спосіб пластуни попередять злочин, або, навпаки, виявлять людей, що потрапили у складне становище, нададуть їм потрібну допомогу. Обов’язок розвідника — допо­могти людям у нещасті, причому всіма засобами, котрі у його розпорядженні.

Кожен розвідник повинен уміти жити просто неба, будувати курені, роби­ти плоти і переправи, знаходити дорогу вдень і вночі.

Наслідуючи доблесних лицарів минулого, пластун щодня повинен нада­вати комусь допомогу, вміти поводити себе під час пожеж, піднімати і нести людину, котра втратила свідомість, рятувати людину, що тоне.

Щоби бути спроможним виконати обов’язки розвідника, юнак або юнка повинні бути сильними, здоровими, а цього можна досягти, доклавши чима­ло зусиль: рухатися на повітрі, гратися, бігати, стрибати, їздити на велосипеді, плавати, загартовуватися, виконувати вранці й увечері гімнастичні та дихальні вправи, приймати оздоровчий душ, не вживати алкоголю і не курити.

Для вдосконалення необхідних якостей розвідника широко використову­ються ігри. Стисло опишемо деякі з них.

**“Зустріч пластунів”.** Два загони відходять на певну відстань і почина­ють потайки повзти назустріч одне одному. Виграє той, хто першим побачить противника.

**“Погоня за оленем”.** Пластун-“олень” біжить у ліс і розкидає час від часу клаптики білого паперу, прагнучи всіляко заплутати сліди. Через 5-10 хв. по цих слідах кидаються “собаки”. Якщо протягом визначеного часу “соба­кам” вдається відшукати і побачити “оленя”, або торкнутися його, перш ніж “олень” дійде до визначеного місця, то вони виграють.

**“Мисливці, звірі та блохи**”. Ведучий — “мисливець”, найменший гра- , вець — “блоха”, інші — “звірі”. Суть гри полягає в тому, що “мисливець” доторкається до “звірів”, і вони “перетворюються” в “собак”, які допомага­ють йому. У свою чергу, “собаки”, до яких доторкнулись “блохи”, вибувають з гри. Виграють “мисливець” і “собаки”, якщо їм вдається доторкнутись до всіх “звірів”. Якщо всіх “собак” і “мисливця” доторкнеться “блоха”, то ви­грають “блоха” і “звірі”.

**“Пам’ять”.** Покладіть на піднос 20-30 невеликих предметів і накрийте скатертиною. Зніміть скатертину на 1 хв, і після цього нехай кожен учасник гри вам на вухо назве, які предмети він запам’ятав, а ви зафіксуйте його від­повіді на спеціально заготовленій таблиці. Виграє той, хто запам’ятав найбільше предметів.

**“Увага”.** Розвідникам дозволяється протягом 1 хв спостерігати наклеєні різноманітні оголошення на спеціально підготовленому (або випадковому) щиті, після чого пробігти назад до вихідного рубежу і доповісти керівництву, про що йшлося в оголошеннях.

У зимові вечори дуже популярні імпровізовані та спеціально підготов­лені диспути, вечори військових танців і пісень.

**“Вистежування”.** Пластунів навчають зауважувати дрібні прикмети, зву­ки, запахи та розпізнавати і розгадувати їхнє значення. Досвідчені пластуни постійно спостерігають усі предмети і явища, що їх оточують. Це дозволяє їм, наприклад, не заблукати в незнайомому місті, запам’ятовуючи головні вулиці, споруди тощо.

Пластун повинен уміти вночі зауважувати різні прикмети, дрібниці, так само, як і вдень, та багато знати. Наприклад таке: якщо прикласти вухо до землі, палиці чи барабана, що торкаються землі, то на великих відстанях можна почути тупіт кінських копит, чи кроків людини; людський голос мож­на почути на великій відстані, встромивши в землю лезо ножа, і взявши його в зуби з другого боку.

Для розвитку спостережливості використовуються спеціальні ігри. Наве­демо деякі з них.

**“Відшукайте перстень, монету і т.ін.”**. Візьміть перстень (монету або інший маленький предмет) і заховайте його в таке місце, де його видно, але він не впадає у вічі. Запросіть на місце пластунів і запропонуйте відшукати перстень.

**“Вітрина магазину”.** Проведіть групу пластунів біля шести (трьох-чотирьох і т.д.) вітрин і дозвольте зупинитися біля кожної з них на ЗО с для огляду. Виграє той, хто запам’ятав найбільше предметів.

**“Таємнича кімната”.** Хай кожен розвідник на ЗО с зайде до кімнати і після того складе список предметів, меблів у цій кімнаті. Виграє той, хто запам’ятав найбільшу кількість предметів.

**“Невідома місцевість”.** Покажіть розвідникам фотографії, на яких зобра­жено фрагменти знайомої їм місцевості (перехрестя доріг, вулиці, оригінальні види з вікон будинків, відображення споруд у воді, флюгери і под.), і запро­понуйте їм відгадати місцевість.

Є й спеціальні ігри для вистежування. Пропонуємо, наприклад, такі.

**“Пам’ятай сліди”.** Посадіть декілька хлопчиків так, щоб інші розвідни­ки могли розглянути підошви їхнього взуття. Далі хай кожен з хлопчиків зробить декілька відбитків на ґрунті або снігу. Завдання розвідників — ви­значити, кому належить який слід. Ще один варіант цієї гри: дайте приз тому, хто з пам’яті найточніше намалює побачений за короткий час слід.

**“Знайди злодія”.** Попросіть когось зі сторонніх зробити слід. Дайте змогу гравцям вивчити його. Помістіть того, хто зробив цей слід, серед 8-10 інших людей, і хай усі вони поодинці пройдуть перед розвідниками, залишаючи свої сліди. Кожен гравець подає записочку судді, вказуючи, яким із пройде­них за порядком був той, хто залишив перший слід. Якщо більше одного гравця відгадали правильно, приз отримає той, хто краще за інших намалював із пам’яті цей відбиток.

Варіанти наведених або подібні ігри можуть складати самі пластуни та їхні керівники.

**Життя в таборі і походах**. Пластунам розповідають про дерева, рослини і гриби. Вони набувають практичних навичок, споруджують курені, рубають дерева, ставлять намети і роблять драбини, човни, плоти, розпалюють вог­нища, а також вчаться готувати їжу, пекти хліб. Тут велике значення має вміння жити просто неба. Цікаво проходять екскурсії, подорожі по воді і на лижах, сходження на гори, нічне патрулювання, розвідка в горах, змагання на швид­кість тощо.

Пластунів необхідно навчити шифрувати, сигналізувати жестами і світ­лом, а також азбуки Морзе.

Розвиток витривалості у розвідників — це комплексний розвиток їхніх фізичних якостей та виховання звички вести розумний спосіб життя. Пласту­нів інформують про умови збереження здоров’я, дотримання особистої гігієни, запобігання хворобам, про мікроби та боротьбу з ними, раціональне харчування, одяг. Для цього з ними проводяться спеціальні заняття.

Важливе значення має виховання у пластунів таких рис характеру, як безкорисливість, самопожертва, доброта, великодушність, ввічливість, ша­нобливе ставлення до жінок, чесність, справедливість, відданість Батьківщині, дисциплінованість, хоробрість, наполегливість, тверезість, дбайливість.

Окремо кожен пластун складає “пробу на пластову відзнаку фізичної вправності” (ПВФВ). Вона налічує п’ять груп вправ та вісім тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей:

1. “прорух” (ранкова гімнастика) — комплекс із 14 вправ (кожна вправ а виконується по 5-15 разів);
2. біг, плавання (біжать поодинці);
3. одна спортивна гра (за вибором);
4. стрибки на правій і лівій нозі (результат визначається за сумою стрибків, поділеної на два);
5. кидки правою і лівою рукою (результат визначається за сумою кра­щих спроб обома руками, поділеною на два).[[31]](#footnote-31)

Організаційною і просвітницькою роботою в “Пласті”, розробкою його теорії і методики займались такі відомі наукові та громадсько-політичні діячі як Олександр Тисовський, Петро і Тарас Франки, Іван Чмола, Степан Банде- ра, Роман Шухевич, Іван Боберський. Останній із 28 серпня 1908 року очолював львівський “Сокіл” і пізніше був наречений “батьком українського тіловиховання”. Йому належить заклик “Фізичну культуру — на службу нації”, який досі не втратив своєї актуальності.

Сильний поштовх до розвитку і поширення спорту та фізичної культури в Галичині дала сокільська ідея, започаткована В. Нагірним у заснованій 1891 року першій сокільській організації в с. Купчинцях на Тернопільщині. Нерозуміння сокільської ідеї місцевими жителями спочатку гальмувало організаційну розбудову товариства, і треба було понад десять років просвіт­ницької діяльності, щоби досягти успіху. Так, якщо 1902 року тих організацій у Галичині було шість, то наступного — вже 64. Протягом другого тисячоліття кількість щорічно створених товариств не опускалася нижче 50, і перед пер­шою світовою війною в Галичині налічувалося понад 900 сокільських гнізд, що об’єднували біля 40 тис. осіб [2]. Чи це не є прекрасним прикладом для наслідування в організації фізкультурно-спортивної роботи на селі?

Водночас із сокільськими товариствами виникали руханково-пожежні то­вариства “Січ”, які мали на меті тіловиховання та боротьбу з пожежами. Перше таке товариство розпочало свою діяльність з ініціативи снятинського адвоката Кирила Трильовського в с. Завалля на Івано-Франківщині. 5 травня 1900 року кілька десятків січовиків на чолі із засновником промарширували через село. У Галичині народилася нова національна сила, готова покласти життя за визволення народу з вікових кайданів. Незабаром осередки “Січі” поширилися по всій Галичині, Буковині, Гуцульщині, охопивши понад 100 тис. осіб, переважно молодого віку. У товаристві гартували дух і тіло такі відомі політичні та військові діячі стрілецтва, як Д. Вітовський, М. Галущин- ський, О. Демчук, Р. Дашкевич, О. Семенюк.

“Січ” була руханково-пожежним товариством, але виконувала й культур­но-освітні функції, влаштовуючи концерти, вистави, доповіді, вечорниці, прогулянки, забави.

У теплі погожі дні січовики вправлялися на свіжому повітрі (для чолові­ків — вільні вправи та вправи з топірцями, для жінок — вільні вправи та вправи зі стрічками). Сільським осередкам надавали допомогу інструктори повітових організацій “Січі”. Вони вчили сільських юнаків і дівчат вправ, готували їх до виступів на місцевих та окружних фестинах. Деякі первинні ланки “Січі” мали власні духові оркестри, які виступали на своїх і сусідських січових фестинах, народних святах і забавах.

Січові фестини починалися переважно походом (маршем) з оркестром вулицями села. На майдані відбувалися вправи, ігри, забави, атракціони, ви­ступав хор, декламувалися вірші. Наприкінці влаштовувалася забава.

Значний внесок у фізичне виховання майбутніх поколінь може і повинна зробити церква. “Гарна будова тіла, що супроводить і прикрашає молодість у її розвитку, не зменшується і не понижується, а радше вивищується й ушля­хетнюється пориванням до релігійної культури і християнських чеснот, які приборкують пристрасті”, — пише Святійший Отець Пій XII.[[32]](#footnote-32) “Ваше тіло — це храм Святого Духа”, — говорив апостол Павло.

У християнському розумінні першочерговою функцією і метою фізичного виховання та спорту є культивування гідності особи і грації тіла. Практико­ваний помірковано і свідомо, спорт зміцнює тіло, робить його здоровим, свіжим і міцним. Але щоби досягти цієї мети, тіло мусить підпорядковувати­ся суворій, часто жорсткій дисципліні: твердий тренінг, терплячість до болю, звичка стриманості й суворої поміркованості — усе це необхідні умови для кожного, хто хоче здобути перемогу.

Спорт у християнському розумінні виходить поза межі суто фізичної сили, щоби проводити людину шляхом моральної сили і величі. “Із країни спорту беруть початок ті лицарські та шляхетні змагання, які вивищують дух над низьким шахрайством і витівками уразливої, мстливої суєти”.\*

Піддавати тіло здоровій втомі, щоби дати розумові змогу відпочити та підготувати його до нових зусиль; загострювати мислення для інтенсивнішого здобуття інтелектуальних здібностей; вправляти м’язи і звикати до фізичних зусиль, щоби виробляти характер і формувати сильну та гнучку, немов сталь, волю — ось якою була ідея спорту, сформульована священником-альпініс- том Святійшим Отцем Пієм XII.

“Цю основну ідею спорту, ідею людини досконалої, — пише відомий фахівець і пропагандист співпраці церкви зі спортивними організаціями Ярослав Сапеляк, — маємо екстраполювати на суспільне життя, бо вона є пріоритетною не лише в спорті, але й у релігіях і філософських системах різних народів та епох. Тому й роботу в ділянці гармонізації та формування нової людини, нової особистості, відповідні інституції повинні проводити узгоджено, в комплексі”.[[33]](#footnote-33)

Прикладом практичного втілення цієї ідеї може служити досвід співпраці Бродівської ДЮСШ, що на Львівщині, та благодійного фонду “Карітас” — Броди.[[34]](#footnote-34)

Заслуговує на увагу в цьому плані й діяльність митрополита греко-като- лицької церкви Андрея Шептицького. За власні кошти він посилав на навчання за кордон здібну українську молодь, кожного літа проводив безкоштовні оздо­ровчі заходи для убогих дітей. Владика опікувався так званими “вакаційними оселями”, зокрема у гірській місцевості в Підлютому (нині Долинського ра­йону Івано-Франківської області) збирав кілька тисяч дітей від 4 до 14 років. Подібна “вакаційна оселя” на кілька сот дітей була в Миловані біля Товмача. Отець Андрей Шептицький був опікуном спортивно-просвітницького това­риства “Пласт”. У Підлютому пластуни мали окремі будинки для навчання і житла. На спеціальних майданчиках проводили спортивні заняття, опанову­вали мистецтво пластунів.

Варто згадати в цьому контексті діяльність на західних землях України Католицької асоціації української молоді (КАУМ), очолюваної А. Мельником (1933-1939 рр.). Ця організація мала на меті поглиблення християнського і національного виховання. Її основою були гуртки молоді, яких налічувало­ся 450, із чотирма віковими відділами (новаки, дорослі, юнацтво, старші). Усього “орлів” було біля 30 тис. Методика праці нагадувала пластову, зокре­ма на зразок пластових організовувалися вишкільні табори—літні та зимові. Товариство співпрацювало з “Соколом”, Карпатським лещаторським клубом, Українським студентським спортивним клубом.

Важливу роль у вихованні української молоді в сиву давнину відігравали парубоцькі громади — своєрідні гурти неодружених юнаків. Для обрання отамана головними визначальними рисами були природна краса, високий зріст, значна фізична сила. Звичайно, бралися до уваги і розумові здібності. Під час народних гулянь широко застосовувалися різноманітні види бороть­би, танці, рухливі ігри. У весняні та літні дні поширеними були ігри з м’ячами та кулями. Наприклад, підкидали дерев’яну кулю і намагалися влучити в неї короткими і товстими палицями — шаровнями.

Фізичні вправи є складовою частиною багатьох церковних ритуалів. На­приклад, масниця — свято зустрічі весни, сонця. Кожен її день має свою назву: понеділок — зустріч — влаштовували і заливали гірки; вівторок — веселі ігри; середа — ласунка; у четвер розгульний — веселі народні гуляння з катанням на конях; п’ятниця — теодині вечори, зяті відвідували тещ; субо­та — досвітки — ходили в гості до родичів; неділя — день прощення, прощались з масницею і просили пробачення в рідних та знайомих: готува­лися до довгого та суворого семитижневого посту. Отже, принаймні три дні (понеділок, вівторок, четвер) присвячувалися фізичним вправам.

Прикладом, вартим наслідування і сьогодні в справі гармонійного розвитку юнаків, є запорізькі церковні школи. Відомо, що право називатися запорізь­ким козаком вважалося найпочеснішою військовою відзнакою. Щоби стати козаком, треба було бути не тільки вільним й нежонатим, а й пройти певний курс навчання. У січовій школі та поза школою вчили молитися Богові, на коні “реп’яхом” сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти і списом добре колоти. Вчили також правити човном (чайкою, дубом), швидко плавати. Звичним для козаків було обмивання холодною водою, сон на свіжому повітрі [3]. Отже, січові школи були своєрідними військово-осві­тянськими університетами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

У системі фізичної підготовки козаків важливу роль відігравав гопак, сьогодні знайомий нам сьогодні лише як танець. Слово “гоцак” означає “бити, стукотіти ногами, стрибати”. Міжнародною незалежною організаці­єю руського кемпо (МНОРК) в Києві відтворена техніка “гопака” як самобутня основа українського національного одноборства (поєдинку). Структура бойового гопака поділяється на такі групи: 1) розминка (загальні та спеціальні вправи); 2) ударна техніка ніг; 3) захисна техніка рук; 4) за­хисна техніка ніг; 5) ударно-стрибкова техніка ніг; 6) підсічки; 7) робота зі зброєю; 8) січ (двобій). Існує три рівні підготовки: новачки, учні, майстри. Як стверджує президент МНОРК Ю. Костров, сучасний бойовий гопак — стрибкова система далекого бою — не поступається світовим системам одноборства.[[35]](#footnote-35)

***Контрольні запитання***

1. Які масові змагання школярів ви знаєте?
2. Яку мету переслідує спортивно-просвітницька організація “Пласт”?
3. Що вам імпонує у принципах діяльності “Пласту”?
4. Що можна використати у фізичному вихованні на сьогоднішньому етапі з історичних, національних традицій українського народу?
5. Що таке КСК?

***Завдання для самостійної роботи***

1. З’ясуйте, які громадські організації займаються фізичним вихованням молоді у вашому регіоні (області, місті, селі).
2. Дайте оцінку ефективності участі різних громадських організацій у фізичному вихованні учнів (шляхом їх опитування).

*Література*

1. Осмолодич В. “Пласт” — організація української молоді // Ровесник. — 1990. — 28 жовтня - 3 листопада.
2. Тернопіль вечірній. — 1992. — 4 березня.
3. Сірополко С. Історія освіти на Україні. — Львів, 1937.
4. Жарський Е. Історія українського фізичного виховання. — Львів, 1933.
5. Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. — 229 с.
6. Приступа Є., Слімаковський О., Лук’янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. — Дро­гобич: Вимір, 1999. — 449 с.

ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

# Розділ 6

# ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

## Технологія планування та його функції

Демократизація життя школи не тільки не знімає необхідності плануван­ня, а навпаки, посилює увагу до цієї проблеми. Широкі можливості в самостійному виборі засобів, посилення уваги до особистості кожного учня потребують більш чіткої організації всього навчально-виховного процесу, його планування та контролю. При цьому найактивнішу участь у складанні планів повинні взяти учні.

**Функції педагогічного планування** полягають у передбаченні очікува­ного результату і логічно-формалізованому “проектуванню” того, як буде (повинен) розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах (на основі загальних закономірностей). Плани дають змогу дивитися далеко вперед, визначати мету і конкретні завдання, передбачати найефективніші засоби та шляхи їх розв’язання.

Досвід роботи з фізичного виховання у школі свідчить, що найкращих результатів досягають педагоги, котрі сумлінно ставляться до проектування своєї діяльності.

**Функції контролю полягають у**:

* об’єктивній оцінці індивідуальних передумов досягнення мети;
* перевірці ефективності змісту, форм побудови і результатів фізич­ного виховання;
* порівнянні запланованих і досягнутих результатів;
* виявленні ступеня відповідності або невідповідності між ними (для внесення необхідних коректив як у самий процес фізичного вихо­вання, так і в параметри плану).

Розглядаючи в цьому зв’язку взаємозумовленість планування, реалізації плану і контролю, важливо чітко уявити, що як би старанно не розроблявся план, процес фізичного виховання (котрий практично складається) далеко не завжди й у всьому збігається з його запланованими контурами. Причин цього кілька: по-перше, закономірності фізичного виховання мають не однозначно-зумовлений, а ймовірний характер (іншими словами, вони не ви­являються механічно, а допускають, залежно від конкретних умов, різні варіанти одних і тих же закономірних тенденцій); по-друге, наші знання про ці закономірності ніколи не є вичерпними; по-третє, реальні життєві ситу­ації, що впливають на хід фізичного виховання, вельми варіативні та динамічні. Звідси випливає одна з головних вимог до планування — його гнучкість (постійний зв’язок планування і контролю, необхідність регуляр­ної корекції планів згідно з конкретними даними контролю).

Систематичний контроль підкаже вчителеві необхідне дозування вправ, найкращу їх послідовність, можливі інтервали відпочинку, оптимальні порції навчального матеріалу, темп педагогічних дій, тобто все те, без чого немож­ливо вдосконалювати планування.

**Отже, планування — це складання теоретично і методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.**

На жаль, у практиці з відомих причин планування дискредитоване. Плани часто або зовсім не відповідають реальній ситуації, що склалась у школі, і природно, не відіграють своєї позитивної ролі, або складаються лише для того, щоби пред’явити їх на вимогу керівництва школи, можли­вим інспекціям.

Уміння якісно планувати процес засвоєння предмету “фізична культу­ра” є однією із найважливіших професійних здібностей учителя.

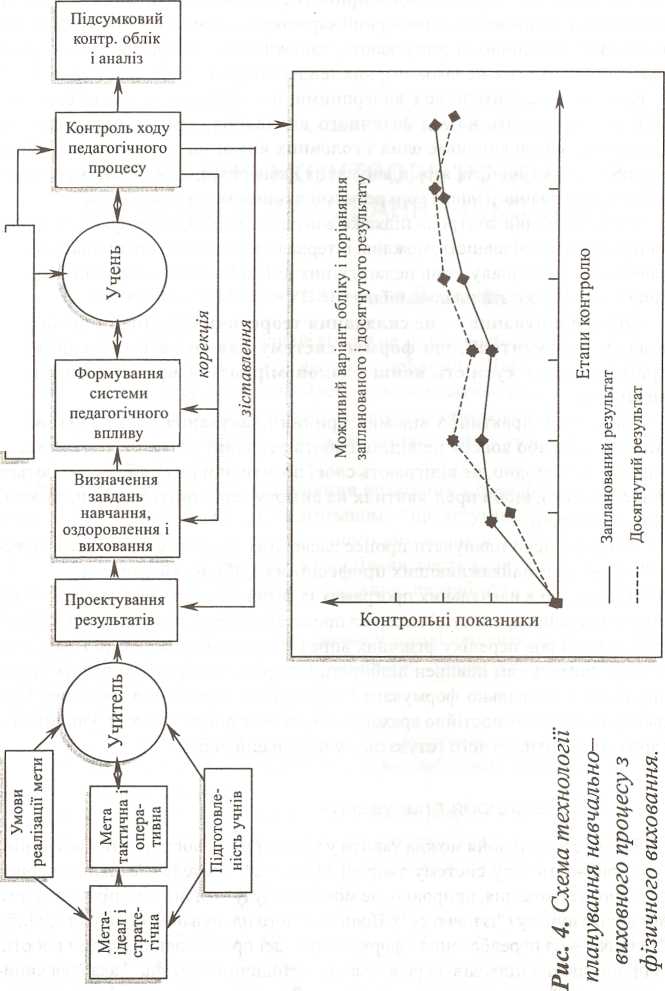
Відомо, що в навчальних програмах із фізичної культури (на відміну від інших шкільних предметів) матеріал представлений не в порядку його засво­єння, а у вигляді переліку фізичних вправ за певними розділами. Плануючи роботу, вчитель сам повинен підбирати матеріал для уроків із різних розді­лів, щоби раціонально формувати і вирішувати педагогічні завдання. При цьому вчитель має постійно враховувати, що вже добре засвоєно учнями, що варто повторити, до чого готуватись у подальшій роботі.

### Технологія планування

Процес планування можна уявити у вигляді ряду послідовних операцій, що становлять цілу систему творчої діяльності вчителя. Реальний процес фізичного виховання, природно, не можна побудувати інакше, ніж із певного вихідного пункту (“із початку”). Водночас його планування починається ніби “з кінця” — із передбачення і формування ідеї про основні напрями роботи, із принципових підходів до розв’язання методичних питань. Така ідея вини­кає, зазвичай, уже в студентські роки. Вивчаючи курс теорії і методик фізичного виховання, спортивно-педагогічні дисципліни, спостерігаючи ро­боту своїх викладачів, учителів школи, студент “приміряє” надбані знання й уміння до своєї майбутньої роботи, формує мету-ідеал та стратегічну мету (дивись розділ “Система фізичного виховання”). У вчителя ідея майбутньої роботи (мета-ідеал) в наступному навчальному році формується на основі набутого досвіду, спостережень діяльності інших педагогів, інформації, отри­маної внаслідок самоосвіти. Зіставлення мети-ідеалу з конкретними умовами праці, рівнем підгото­вленості учнів приводить до певних її коректив. Лише після цього вона трансформується в тактичну та оперативну мету. Далі проектується бажаний стан рівнів теоретичної, фізичної і технічної підготовки у вигляді певних результатів (дивись рис. 1)

Бажаний стан досягається постановкою низки конкретних завдань щодо засвоєння теоретичної інформації, виховання фізичних якостей та опа­нування фізичних вправ, передбачених шкільною програмою, а також оздоровчих і виховних завдань.

Для розв’язання висунутих завдань учитель визначає систему педагогіч­ного впливу на учнів (засоби, методи й умови праці). Ця операція, як і попередня, повинна виконуватися за безпосередньої участі учнів.

Визначаючи систему педагогічного впливу, дуже важливо врахувати можливі несприятливі фактори, що будуть заважати правильній організації процесу фізичного виховання (негативне ставлення батьків або педагогів, дру­зів і оточення загалом до фізичної культури, порушення режиму, шкідливі звички тощо). 

Для перевірки правильності ходу педагогічного процесу створюється під­система поетапного контролю за допомогою спеціальних тестів. Якщо на кожному етапі одержаний від контролю результат переважно від­повідає запланованому, то робиться висновок про правильність планування, і підстав для занепокоєння немає. Якщо за умови сумлінної реалізації планів контрольні результати суттєво відрізняються від запланованих, то в системі планування допустилися помилок. Для їх виявлення необхідно: по-перше, пе­ревірити, чи всі несприятливі фактори враховані при плануванні; по-друге, піддати ревізії систему педагогічного впливу, і якщо тут не виявлено помилок, оцінити реальність висунутих педагогічних завдань. Якщо помилки виявлено вже у першій ланці й учитель переконаний, що саме вони є причиною невико­нання запланованих результатів, то вживаються відповідні заходи, а інші ланки вже не перевіряються. Можливий, особливо в перші роки роботи вчителя, і та­кий варіант, коли допущені незначні помилки в різних операціях планування в сукупності суттєво позначаються на результаті діяльності. Тому радимо мо­лодим учителям постійно аналізувати всю свою діяльність, бути для себе суворим суддею. Це — запорука успіху в майбутньому.

Планування завершується підсумковим контролем. Ці дані є вихідними для планування наступного циклу (серії уроків, навчальної чверті, навчального року).

Складаючи конкретні документи планування, вчитель зобов’язаний до­тримуватися ряду вимог, а саме:

* забезпечувати можливість оперативного внесення коректив у плани;
* спиратися на методичні принципи фізичного виховання;
* забезпечити цілеспрямованість і перспективність планів на пев­ний цикл (серію уроків, чверть, рік), спираючись на попередні цикли і готуючись до наступних (таким чином виключаються ви­падкові заняття);
* забезпечити реальність планування. Цю вимогу треба мати на увазі, плануючи роботу в школах, де до приходу спеціаліста фі­зичне виховання учнів було занедбане; приймаючи учнів у серед­ню школу з початкових і восьмирічних; поліпшуючи матеріаль­но-технічну базу. У всіх названих випадках учитель повинен реально оцінити можливості дітей і спланувати той матеріал, який вони можуть осягнути, навіть якщо це призведе до відхилення від програми;
* бути конкретним (чітке визначення етапу навчання, його завдань і відповідних засобів; із великої кількості вправ для кожного ви: падку радимо обирати найдоцільніші, універсальні, або, навпаки, вправи вибіркової дії, здатні забезпечити максимальний педагогіч­ний ефект).

### Підготовка до планування

Безпосередньо перед тим, як взятися за складання планів, учитель пови­нен виконати підготовчу роботу, що полягає у зборі необхідної інформації. Ця інформація, яка потім буде використана для визначення порядку проход­ження навчального матеріалу, засобів, форм роботи тощо, передбачає:

**1. Визначення обсягу матеріалу**, який належить засвоїти учням пев­ного класу в навчальному році, його зв’язок з матеріалом суміжних класів. Задля цього вчитель аналізує базову і регіональну навчальні програми і, пов’язуючи її з місцевими умовами, рівнем підготовки класу, власним до­свідом та інтересами учнів, формує навчальну програму школи. Скорочуючи або доповнюючи навчальний матеріал базової і регіональної програм, учи­тель пам’ятає, що це не повинно негативно позначитися на руховій підготовленості учнів, на опануванні життєво важливими уміннями і навич­ками. Паралельно визначається матеріал для самостійної роботи, зміст допоміжних завдань.

**2.Вивчення складу учнів**, стану їхнього здоров’я, рівня знань, техніч­ної та фізичної підготовленості. Учитель повинен знати рівень загального розвитку і вихованості учнів, їхньої громадської активності, ставлення до навчання, світогляд, інтереси і нахили, успішність з усіх предметів тощо. Такі дані можна отримати, вивчаючи документи, складені попередником, або власні записи, картки медичних оглядів. Багатий матеріал дають бесіди з учнями, попереднє тестування та анкетування.

Лише на такій основі можна забезпечити індивідуальний підхід до кож­ного окремого учня і визначити його особисту програму розвитку на навчальний рік (півріччя, чверть), яка дозволить йому перетворити фізичні вади у власні здобутки.

**3.Дослідження рівня роботи** з фізичного виховання за попередні роки і стан матеріальної бази школи. Водночас визначаються шляхи її розвитку й удосконалення.

**4.Ознайомлення із загальним** планом роботи школи з метою визначен­ня ставлення до фізичної культури керівництва й усього педколективу школи та його мобілізація на вирішення завдань фізичного виховання школярів.

**5. Вивчення кліматичних умов** населеного пункту та екологічної ситуації.

**6.Опрацювання календаря** спортивно-масових заходів району, об­ласті. Ця інформація необхідна вчителеві для визначення почерговості проходження навчального матеріалу.

**7. З’ясування загальних** і спортивних традицій школи, населеного пункту. Йде пошук шляхів їх розширення й удосконалення, підвищення ефек­тивності всього навчального процесу.

**8. Формування програм вивчення всіх рухових дій**. Програма пере­дбачає відповіді на такі питання:

* яка мета ставиться на поточний і наступні роки, якщо вправа запла­нована навчальною програмою в декількох класах;
* які фізичні якості і знання потрібно мати учням, щоб успішно вивчи­ти рухову дію;
* скільки уроків треба витратити на її опановування і як їх варто роз­містити протягом навчального року;
* які конкретні завдання передбачається розв’язати на кожному із за­планованих уроків;
* які засоби необхідно використовувати на кожному уроці;
* які завдання для самостійної роботи доцільно давати учням для за­своєння запланованої вправи;
* як і коли контролювати хід засвоєння вправи;
* як використовувати певну вправу для самовдосконалення.

Для прикладу наведемо фрагмент програми вивчення перекиду назад щодо конкретних завдань, які треба вирішити на окремих уроках та засобів, які можна використати для цього на кожному з них

***Таблиця 4***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  ур. | Завдання | Засоби |
| 1. | Перевірити вміння учнів вико­нував™ перекати | Із упору присівши перекат назад і пе­рекат вперед в упор присівши |
| 2. | Розучити опору на руки для пе­рекиду назад | Вправа “штангіст”  Із упору присівши перекат назад до упору долонями за головою і пере­кат вперед в упор присівши |
| 3. | Розучити опору на руки під час виконання перекиду назад | Перекид назад із допомогою Те ж із гірки |
| 4. | Перевірити вміння працювати руками в перекиді назад | Змагання команд на правильність виконання рухів руками |
| 5. | Домогтися прямолінійного ви­конання перекату вперед | Перекид назад між гімнастичними палицями |
| 6. | Удосконалити групування в пе­рекиді назад | Перекид назад у “вікно” (у “рамку”) |
| 7. | Домогтися енергійного перехо­ду від в.п. до перекату | Перекид назад “вгору” |
| 8. | Удосконалення опору на руки | Перекид назад на підвищення |
| 9. | Перевірити вміння виконувати перекид назад загалом | Змагання команд. Краща з двох спроб |
| 10. | Удосконалення перекиду назад в мінливих умовах | Декілька перекидів Перекиди на вузькій опорі Перекиди в естафеті |
| 11. | Поєднання перекиду назад з іншими діями | Поворот кругом - перекид назад - перекид вперед  Поворот кругом - перекид вперед - перекид назад |

***Контрольні запитання***

1. Які функції педагогічного планування і контролю?
2. Як ви розумієте взаємозумовленість планування і контролю роботи з фізичного виховання у школі?
3. Яка послідовність основних операцій планування?
4. Які основні вимоги до планування роботи з фізичного виховання?
5. Назвіть основні фрагменти програм вивчення окремих рухових дій.

***Завдання для самостійної роботи.***

1. Проаналізуйте декілька планів роботи з фізичного виховання школярів.
2. На основі власних спостережень спробуйте встановити зв’язок між якістю планування і наслідками праці вчителів початкових класів.
3. Зберіть необхідну інформацію для планування роботи з фізичного ви­ховання у закріпленому за вами класі.
4. Складіть програму вивчення однієї вправи (за вашим вибором).

## Документи планування

Усі документи планування можна поділити на дві групи: державні доку­менти і документи, що складаються вчителем.

### 2.1 Державні документи планування:

* навчальний план, що зумовлює кількість годин, відведених на пред­мет “Фізична культура”;
* навчальні програми (базова, регіональна) [2].

Сьогодні вже зрозуміло, що не можуть навчатися за єдиною програмою школярі різних регіонів України і навіть різні райони однієї області. Корек­тиви в базову та регіональну програми мають право вносити за рішенням своєї ради також окремі загальноосвітні школи. Крім урахування кліматич­них умов, шкільна програма повинна відповідати соціальним і побутовим умовам її реалізації. При цьому виняткова увага надається народним іграм і танцям, національним видам спорту.[[36]](#footnote-36)

Головна вада сьогоднішньої базової програми в її перевантаженості навчальним матеріалом, який значно перевищує бюджет часу, відведений для його засвоєння. Вона містить підготовчі та підвідні вправи, які повинні під­биратися самим учителем. Вадою програми є і те, що вона не визначає, на якому рівні (уміння, навички чи уміння вищого порядку) повинні бути засво­єні передбачені нею фізичні вправи.

Навчальна програма освітнього закладу повинна мати чотири розділи: “Мета і навчальні, виховні й оздоровчі завдання фізичного виховання”; “Зміст навчального матеріалу”; “Діяльність учителя та учнів у навчальному про­цесі”; “Рівні особистого розвитку учнів — очікувані результати” [3].

Перший розділ є визначальним. Мета має першорядне значення для ви­значення загальної стратегії, (ідеології) процесу фізичного виховання. У діючій програмі мета і завдання формулюються формально і не забезпечу­ють справжньої цілеспрямованості й ефективності навчально-виховного процесу. Ще Я. Коменський підкреслював, що основною хибою в педагогіч­ній діяльності є невизначеність її мети. Успішне вирішення проблеми адекватного визначення мети навчання і виховання у фізичній культурі та пошук об’єктивних показників, за якими можна точно визначити ступінь ре­алізації поставлених завдань, є важливою умовою ефективного управління навчально-виховним процесом. Щоби стати конкретним керівництвом до дії, мета навчання повинна бути виражена не тільки в загальній формі, але й у вигляді конкретних вимог до рівня і характеру знань, умінь, здібнос­тей та можливостей учнів, їх психічної діяльності на різних етапах навчання.

Другий розділ передбачає такий підбір і структурування навчального матеріалу, який забезпечить досягнення поставленої мети і розв’язання зав­дань та буде сприяти розвитку учнів.

Програма повинна чітко визначати рівень засвоєння навчального матері­алу (уміння, навички, уміння вищого порядку) залежно від його значення для майбутньої життєдіяльності.

Третій розділ зовсім відсутній в діючих навчальних програмах. Тобто вони не містять найсуттєвішого. Цей розділ програми повинен передбачати конкретні вміння учнів, які будуть формуватись у кожному класі, і загалом сформують у випускників шкіл уміння самовдосконалюватися та звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Проектуючи конкретні кроки на цьому шляху, варто відштовхуватися від загальновизнаного сьогодні положення, що навчальний процес — це єдність двох нерозривно зв’язаних між собою основних видів діяльності: навчаючої діяльності вчителя та усвідомленої активної навчальної діяльності учнів. При цьому сучасна дидактика розглядає учнів як головну фігуру навчального процесу, як його суб’єкта. Він творить навчальний процес разом з учителем.

Програмуючи процес фізичного виховання, варто також враховувати сучасну специфіку навчання, яка полягає в тому, що учень не тільки засвоює конкретні знання та фізичні вправи, але й, що головне, повинен оволодіти способами діяльності (оперування ними). Він засвоює прийоми одержання знань, формування навичок, розвитку фізичних якостей і їхнє застосування у практиці фізичного виховання та життєдіяльності. За раціональної органі­зації навчання обидва ці процеси рівномірно прогресують. За неправильної організації — нагромадження інформації випереджує ріст умінь оперувати нею. Щоби цього не трапилось, пам’ятаймо, що накопичення інформації поза діяльністю втрачає силу стимулів навчання.

Ці положення повинні бути відображені в навчальних програмах через визначення конкретних видів діяльності, які учень повинен засвоїти і вико­нувати відповідно до вимог творчого типу навчання та з погляду гармонійного розвитку особистості.

**Четвертий розділ** є визначальним з погляду реального виміру результатів навчання та виховання. Сьогодні теорія і практика фізичного виховання має у своєму розпорядженні об’єктивні методи визначення рівня фізичних якос­тей учнів, їхньої технічної підготовленості. Функції вчителя полягають лише в тому, щоби з відомих обрати найадекватніші змістові програми тести.

Водночас не можна не відзначити, що у практиці фізичного виховання не використовуються дані психодіагностики, дидактометрії та методи ви­значення рівня вихованості учнів, визначення інших результатів педагогічної діяльності.

Можна висловити впевненість, що наукова розробка і використання та­ких методик революціонізує шкільну практику фізичного виховання, підніме її на якісно новий рівень.

Навчальні програми постійно вдосконалюються, періодично змінюють­ся. Найсуттєвішими причинами їх удосконалення є:

* значне поліпшення матеріальної бази, впровадження в навчальний процес досягнень науково-технічного прогресу і передового досвіду;
* піднесення освітнього цензу вчителя, рівня підготовленості учнів;
* постановка суспільством нових завдань щодо фізичного вихован­ня, котрі потребують пошуку нових засобів і форм роботи.

### Документи планування, що складаються вчителем

Багаторічний передовий досвід показує, що для ефективного розв’язання завдань фізичного виховання, на уроках фізичної культури необхідно створити певну систему планування. Ця система представляє собою завершений, логіч­но пов’язаний ряд планів, кожен з яких має чітко визначені функції, а загалом вони дають змогу найдоцільніше побудувати процес фізичного виховання.

Оскільки реальний процес фізичного виховання будується у формі ве­ликих, середніх і малих циклів, то їхня тривалість переважно і становить масштаби планування, а саме: річний графік навчально-виховної роботи, робочий план на чверть, конспект на урок (декілька уроків).

Структура планування навчально-виховного процесу з фізичної культури у школі представлена на рис. 5.

#### Річний графік навчально-виховної роботи

Графік складається для кожної паралелі класів. Його функція — рівномір­но, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати роботу на рік. Складання графіка починається з передбачення результатів, які належить здобути до кінця року, та з аналізу навчального матеріалу для визначення опорних (основних) вправ і розрахунку часу, необхідного для їх засвоєння (складання програм вивчення). Такі програми вивчення основних шкільних вправ радимо нагромаджувати вже у студентські роки, вивчаючи спор­тивно-педагогічні дисципліни.

Враховуючи календарі змагань і кліматичні умови, вчитель визначає по­рядок проходження навчального матеріалу. Якщо у школі працює декілька вчителів, бажано, щоби в усіх класах було обрано однаковий порядок вивчення розділів програми. Це дає змогу поліпшити експлуатацію матеріальної бази школи і планувати позаурочні форми занять (передусім змагання). Визначив­ши порядок проходження програми, вчитель обирає спосіб планування.

Відомо три способи планування розділів шкільної програми: паралель­ний, послідовний і змішаний. За паралельного проходження розділів матеріалу в уроки одночасно включають матеріал із різних розділів (див. Комплексні уроки). Послідовне проходження розділів практикується у старших класах і передбачає почергове вивчення вправ легкої атлетики, спортивних ігор, гім­настики тощо (див. Предметні уроки). Змішане планування проходження навчального матеріалу передбачає комбінацію першого і другого способів, тобто деякі розділи вивчаються паралельно, інші — окремо. За будь-якого способу планування матеріал із лижної підготовки і плавання завжди вивча­ється концентровано.

Кожен із названих способів має свої переваги і вади. Питання про те, якому з них надати перевагу, розв’язуйте, враховуючи вік учнів, їхню підго­товленість, етап навчання, кліматичні умови, матеріальну базу. Проте пам’ятайте: паралельне проходження матеріалу прогресивніше. Воно дає змо­гу ефективно здійснювати навчання, створюючи умови для тривалого використання засобів, сприяючи формуванню стійких навичок. За законами нервової діяльності, утворені тимчасові зв’язки інтенсивно згасають у перші години і дні після вивчення нового. Багаторазове, сконцентроване в часі по­вторення вправи вповільнює процес згасання утворених рефлекторних.

Документи планування

Логічні операції планування

ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Базові

Регіональні

Робочі

РОБОЧИЙ ПЛАН НА ЧВЕРТЬ (ПІВРІЧЧЯ)

Визначення доз навчального матеріалу на кожний урок і системи педагогічного впливу на учнів

Визначення мети і завдань навчально-виховного процесу

Визначення обсягу і змісту навчального матеріалу

Розробка послідовності оволо­діння розділами програми

Визначення послідовності засвоєння вправ у середині розділів програми

Рівномірний розподіл навчаль­ного матеріалу протягом року

Розробка методики й організації занять

КОНСПЕКТ УРОКУ

ПЛАН-ГРАФІК НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ НА РІК

Рис. 5. *Структура планування навчально-виховного процесу з фізичної культури у школі*

зв’язків. Водночас засвоєне значно повільніше забувається. Це дозволяє посту­пово збільшувати інтервали між заняттями без шкоди для міцності та якості засвоєних знань, умінь і навичок. І лише після засвоєння вправи на рівні навички можна повторити її спочатку через урок, згодом через декілька уро­ків і, нарешті, перейти до епізодичного повторення вивченої та закріпленої вправи протягом навчального року і періоду навчання у школі.

Аналогічним чином, із певними застереженнями, необхідно діяти під час розвитку фізичних якостей.

Крім цього, таке планування врізноманітнює уроки, робить їх цікавими, але потребує ретельної підготовки та відповідної матеріальної бази.

Графік навчально-виховної роботи належить до перспективного планування.

У графу “Зміст навчального матеріалу” (див. відповідний рисунок) учи­тель вносить вправи з програми, ігри і контрольні тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей. Запис вправ бажано подавати одним рядком.

У графу “Теоретичні відомості” вчитель записує лише загальні питан­ня, наприклад, правила безпеки на уроках, інформацію щодо значення вправ для підвищення працездатності, гігієнічні вимоги. Дані щодо методики са­мостійних занять і техріки учні отримують під час опанування основних, підготовчих і підвідних вправ.

“Виховні завдання” можуть плануватись як до групи вправ, так і до кож­ної вправи. Так, вправи з розділу легкої атлетики сприятимуть формуванню позитивного ставлення до занять, а під час вивчення вправ із розділу спорти­вних ігор створюються найсприятливіші умови для поглиблення почуття колективізму, розвитку уваги до дій партнера і суперника.

Наступні графи — це номери уроків. Згідно з навчальним планом у кожно­му класі треба провести по 70 уроків. Проте, враховуючи святкові дні та інші непередбачені обставини, рекомендуємо планувати не більше 64 уроків. В основі планування лежать серії уроків, і бажано, щоби вони розміщува­лись у межах чверті.

Серії уроків рекомендуємо формувати так, щоб раціонально поєднувати різні значення завдання. Так, вивчення нового матеріалу поєднується із за­вданнями повторення і закріплення. Визначаючи в серії кількість уроків для вивчення і закріплення, варто дотримуватися відомого в теорії фізичного ви­ховання положення про те, що закріплення рухових дій вимагає 50-75% загальної кількості часу, необхідного для його засвоєння.

Навколо стрижневих вправ групуються вправи для розвитку фізичних якос­тей (рухливі ігри, естафети, смуги перешкод, спеціально-підготовчі та загально розвиваючі вправи). Всього таких вправ в уроці може бути від 8 до 12.

Виправдовує себе також планування на кожну серію уроків 3-4 фронталь­них домашніх завдань.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IV  чверть | 664 |  |
| 663 |  |
| III  чверть | … |  |
| … |  |
| II  чверть | 20 |  |
| 118 |  |
| І  чверть | 114 |  |
| 113 |  |
| 112 |  |
| 111 |  |
| 110 |  |
| 91 |  |
| 88 |  |
| 77 |  |
| 66 |  |
| 55 |  |
| 44 |  |
| 13 |  |
| 22 |  |
| 11 |  |
| Виховні  Завдання | |  |
| Теоретичні відомості та міжпредметні  зв’язки | |  |
| Зміст  навчаль­  ного  матеріалу | |  |

Рис. 6. Графік навчально-виховної роботи з фізичної культури для учнів 10 класу

Безпосереднє планування навчального матеріалу за уроками досягається шляхом розміщення певних умовних позначок у клітинках, що відповіда­ють конкретним вправам і номерам уроків. Пропонуємо використовувати такі позначки: безпосередня підготовка до розучування, повторення найважливі­ших вправ для певної серії уроків (П); попереднє розучування (ПР); поглиблене розучування (Р^ закріплення (3); удосконалення (У); контроль (К); домашнє завдання (ДЗ). Якщо матеріал використовується на уроці у вигляді стрижневого, то проставляються великі букви, якщо у вигляді допоміжного, — малі букви. Щоправда, різні вчителі користуються різними позначками (кольоровими, штриховими, символічними тощо).

Перевірка якості графіка здійснюється по горизонталі і по вертикалі.

**По горизонталі до нього висуваються такі вимоги:**

* дотримання наступності засвоєння матеріалу всередині розділів і між ними;
* забезпечення випереджаючого розвитку фізичних якостей;
* поступове підвищення функціональних можливостей організму учнів;
* періодичне повторення вправ на уроці й у самостійних заняттях для міцного засвоєння;
* забезпечення системи контролю за ходом навчального процесу.

**По вертикалі річний план повинен забезпечити:**

* використання різноманітних засобів для формування оптимально­го емоційного стану учнів;
* різнобічний вплив на опорно-руховий апарат і функції організму;
* оптимальне розумове, фізичне і координаційне навантаження;
* відповідність обсягу навчального матеріалу тривалості уроку.

Примірні плани, що часто публікуються в журналах, не радимо викорис­товувати у готовому вигляді. У кращому випадку, вони можуть стати орієнтиром для пошуку власних шляхів вирішення завдань фізичного виховання.

Пам’ятаймо, що готовий сценарій практичної педагогічної діяльності не може передбачити всіх можливих ситуацій і нюансів, на які вчитель натрапляє щодня. У кожній з них учитель повинен діяти самостійно, вирішуючи кожен раз нові практичні педагогічні завдання. Для того, щоби відтворити досвід, його треба осмислити. Проте копіювання взірця без розуміння його суті призво­дить, зазвичай, до невдач, а інколи може скомпрометувати навіть найпередові- ший досвід. Звідси випливає завдання — бути належно підготовленим, щоби самостійно осмислити досвід і творчо сприйняти його на рівні ідеї.

**Творчість** — це не окрема сторона педагогічної праці, а найсуттєвіша і най- необхідніша 'її характеристика. Творчість — це здатність бачити, ставити і оригінально вирішувати педагогічні проблеми, швидко орієнтуватись у не­передбачених педагогічних ситуаціях. Творчий процес педагога необхідно розглядати як діяльність, спрямовану на вирішення навчально-виховних завдань у мінливих умовах, під час якої педагог втілює у спілкуванні з дітьми оптимальні, органічні для педагогічної індивідуальності рішення. Отже, твор­чість — це не те, що ми робимо, а те, як ми це робимо.

#### Робочий план

Заплановане в річному плані уточнюється і конкретизується в етапних планах на семестри. Етапний план є фрагментом річного плану. Він склада­ється безпосередньо перед початком чергового семестру, з урахуванням досягнутого у попередньому. У практиці цей документ часто називають календарним або поурочним планом. У системі планування він виконує функцію методичного забезпечення.

РОБОЧИЙ ПЛАН

із фізичної культури для учнів \_\_\_\_\_класу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № уроку,дата | Зміст підготовчої частини | Основна частина уроку | Заключна частина уроку. Домашнє завдання |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Рис. 7

Об’єктом поурочного планування є не тільки основні вправи, передба­чені програмою і графіком, а й відповідні підготовчі, підвідні та контрольні вправи і допоміжні завдання. Значна увага при цьому надається так званим наскрізним вправам, які використовуються в усіх класах. До таких вправ, наприклад, належать стрибки зі скакалкою, які розвивають загальну і спеці­альну витривалість, координацію рухів, стрибучість. Вони зміцнюють колінні суглоби та стопи, м’язи ніг і тазу і, що особливо важливо, м’язи тулуба, фор­муючи “м’язовий корсет”, а тому є цінними для учнів будь-якого віку.

У робочому плані вчитель спочатку визначає завдання і засоби основної частини кожного заняття, використовуючи при цьому раніше складені про­грами навчання. Після визначення змісту основної частини обирають засоби підготовчої. Тут записують характер загальнорозвиваючих вправ (наприклад, вправи з гімнастичними палицями, в парах, без предметів тощо) і конкретно вказують, які спеціальні вправи будуть запропоновані учням.

Плануючи заключну частину, завжди передбачайте зв’язок проведеного уроку з наступним, Це досягається шляхом націлення учнів на самостійну роботу, спрямовану на закріплення вивченого і підготовку до засвоєння матеріалу на майбутніх уроках. Сюди включають вправи на розслаблення і вправи на гнучкість. Робочий план відносять до поточного планування.

#### 2.2.3 Конспект уроку

**Конспект уроку**— це найконкретніший план роботи вчителя. Він нале­жать до оперативного планування і завершує систему планування уроків та виконує в ній організаційну функцію. Конспект — це результат безпосе­редньої підготовки вчителя до уроку. Він розробляється на основі робочого плану для паралельних класів, але зазначаються особливості роботи в кож­ному з них.

Конспект містить конкретні завдання, які повинен розв’язати вчитель на уроці. При цьому враховується рівень підготовленості всіх груп учнів (для забезпечення оптимальних педагогічних дій). Завдання переважно записують під заголовком конспекту. Далі конкретизують зміст навчання з урахуванням досягнень учнів і прогалин у процесі навчання. У конспект послідовно запи­сують вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості та домашні завдання.Підкреслюються можливі міжпредметні зв’язки, за потреби — обгрунтовується доцільність цих вправ на уроці.

Далі в конспект записують дані про дозування (кількість повторень, час виконання, довжину дистанції, вагу вантажів тощо). Дозування визначається окремо для хлопців і дівчат (за обсягом та інтенсивністю).

У графу “Методичні вказівки” записують:

* методи і прийоми роботи;
* шляхи взаємодії педагога й учня;
* виховний і оздоровчий впливи;
* додаткові завдання;
* способи підготовки до уроку активу;
* форми і методи контролю;
* вказівки щодо самостійної роботи тощо.

Особливе місце посідає в конспекті остання графа “Організаційні вка­зівки”. Тут фіксуються:

* способи управління класом і його групами;
* розміщення учнів і місце вчителя під час всіх фрагментів уроку;
* способи підготовки, роздачі та прибирання інвентаря і приладів, місць їхнього розміщення;
* особливості організації ігор;
* види робіт, які необхідно виконати до початку уроку;
* шляхи забезпечення техніки безпеки.

У кінці конспекту вказують на необхідну матеріально-технічну базу: прилади, обладнання, основний і допоміжний інвентар, наочні посібники, технічні засоби навчання тощо.

Конспект можна виконувати у вигляді рисунків і схем.

Проте конспект уроку не є обов’язковим документом для досвідчених учителів. Його написання є не метою, а засобом її досягнення.

Наводимо приблизний план-конспект уроку з фізичної культури для учнів 6-х класів.

Дата проведення: 20-21.ІХ.2000 р.

Місце проведення: шкільний стадіон.

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з прямолінійною постановкою стопи в бігу по прямій.
2. Сприяти закріпленню навички відштовхування в стрибках у дов­жину з розбігу.
3. Навчити хлистоподібного руху кисті в метанні малого м’яча.
4. Сприяти вдосконаленню витривалості

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини  уроку | Зміст уроку | Дозування  навантажень | Методичні та організаційні вказівки |
| Підготовча частина | * Шикування, рапорт чергового. * Повідомлення завдань уроку. | 20 с  40 с | Біля лінії старту. Оцінка форми. Наділення на основне завдання. |
| * Повторення команд “Рів­няйсь”, “Струнко”. * Вправа-завдання: поворот кругом - упор присівши -стрибок у присіді - стрибком поворот кругом -встати. | 2р.  3р. | Нагадати умови рівняння.  У кожному повторенні приско­рювати темп виконання. |
| * Ходьба звичайна, прискоре­на, повільна, звичайна. | 40 м | Темп задавати оплесками до­лонь. |
| * Повільний біг. | 150 м | Дистанція між учнями 2 м. |
| * Біжучи, перешикуватись у ко­лону по троє. |  | Дистанція між рядами 3 м. |
| * Естафета з чехардою. | 4 р. | Естафета за свистком. |
| * Перешикування в коло. |  |  |
| * Ходьба пригнувшись. | 30 м | Змінювати спосіб ходьби за командою вчителя. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини  уроку | Зміст уроку | Дозування  навантажень | Методичні та організаційні вказівки |
| Підготовча частина | * Ходьба з високим підійман­ням стегна. * Швидка ходьба: пряма, бо­ком, спиною вперед, із поворо­том через 2-3 кроки. * 3 кроки - упор присівши - 5 кроків навприсядки - встати. * Ходьба з випадами. * Біг із коловими рухами в пле­чових, ліктевих та променево- зап’ясткових суглобах. * Підскоки з коловими рухами рук. * Перемінний біг ривками 6-8м   **Вправи на місці**   * Стоячи на одній нозі, махи другою (почергово) та руками вперед і назад. * Зі стійки ноги нарізно нахил вперед, 2-3 пружні нахили, ви­прямити руки вгору, 2-3 ривки руками назад. * Випад правою ногою, руки вгору, 2-3 погойдування. Із ривками рук. Стрибком зміни­ти положення. * Із положення: права нога на­зад на пальцях, руки вгору - мах правою ногою вперед, од­ночасно нахиляючись до неї, зробити енергійний мах ру­ками вниз і назад. * Стрибки вгору. У кожному третьому (вищому) підтягнути коліна до грудей, руки відвес­ти назад. | 30 м  40 м  3р.  20 м  60 м  20 м   1. р.   10-12 р.  10 р.  4 р.  по 6 р. кожною ногою  14 р. | Способи ходьби міняти за свистком.  У кожному повторенні приско­рювати темп виконання.  Поворот тулуба в сторону ви­ставленої ноги.  Максимальна амплітуда.  Ривки за свистком, націлюва­ти на постановку стопи.  Виконувати без підрахунку.  Команда подається лише на початку виконання. Амплітуда максимальна.  Виконувати без підрахунку. Команда подається лише на початку виконання. Амплітуда максимальна.  Тулуб не нахиляти, амплітуду погойдування збільшувати.  Мах виконувати прямою но­гою, темп прискорювати.  Відштовхуватися жорсткими ногами. Темп і ритм стрибків індивідуальний. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини  уроку | Зміст уроку | Дозування  навантажень | Методичні та організаційні вказівки |
|  | **1. Перешикування в шерен­гу для бігових вправ**   * Дріботливий біг. * Біг по лінії з високого старту. * Біг стрибками через гімнас­тичні палиці. * Прискорення з низького старту   **2. Метання м’яча**   * Імітація способу тримання м’яча і положення руки та ніг під час кидка. * Попередні спроби. * Кидок м’яча кистю вниз — поперед себе. * Кидок м’яча кистю вниз — угору. * Кидок у горизонтальну ціль. * Метання на дальність.   **3. Стрибок у довжину з розбігу**   * Імітація постановки ноги на місце відштовхування. * Імітація рухів ногами під час відштовхування. * Імітація відштовхування з одного кроку розгону. * Стрибки “у кроці”, від­штовхуючись через крок. * Із 4-х кроків розбігу постанов­ка ноги, стрибок “у кроці” і при­земленням на дві ноги. * Стрибки на одній нозі з макси­мальним рухом іншою і руками. * Стрибки через 3-4 перепони.   **4. Покращення витривалості**   * Танцювально-ритмічні вправи | 2 х 20 м  4 х 15 м  2 х 30 м  3 х 15 м  2-3 р.  4-5 р.  14-16 р.  14-16 р.  6-8 р.  14-16 р.  3-4 р.  4-5 р.  4-5 р.  2 х 15 м  5-8 р.  2-3 р.  3-4 р.  5 хв | Для попередження розворту стопи назовні і широкої поста­новки стоп націлюємо учнів не виходити за межі лінії.  Розповідь і демонстрація техні­ки метання “з-за голови через плече”. Під час демонстраці учні стоять спочатку збоку, а потім за спиною того, хто демонструє. Повільний темп.  Демонстрація кінострічки.  Акцентувати на  прискореному згинанні кисті.  У формі змагань  Стежити, щоби під час кидка лікоть руки розташовувався біля голови і не опускався ниж­че вуха. Добиватися прискоре­ного фінального руху кистю.  Фронтально.  Оцінка виконання вправи 5-6-ма учнями.  -//-  Змагання: хто зробить менше стрибків на дистанції.  Ногу ставити ближче до про­екції ЗЦВ тіла на передню час­тину стопи після м’якого пере­ходу з п’ятки на пальці.  Після кожної серії 10-15 с лег­кого бігу.  ЧСС має становити 140-150 уд/хв |
|  |
| Основна частина |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини  уроку | Зміст уроку | Дозування  навантажень | Методичні та організаційні вказівки |
| Заключна частина | * Дихальні вправи та вправи на розслаблення і розтягування. * Пудсумок уроку, нагадування про домашнє завдання. | 1-2 хв | Оцінити рівень вирішення за­вдань уроку.  Прибрання місця занять за до­помогою учнів. |

Матеріально-технічне забезпечення:

20 м’ячів; 20 гімнастичних палиць; 4 низькі бар’єри; магнітофон; лопата; граблі.

Урок проводить учитель: Мудрак В.П.

Планування позаурочної роботи

Робота з фізичного виховання школярів виконується всім педагогічним колективом із залученням медперсоналу, громадських організацій і батьків. Загальне керівництво здійснюється адміністрацією, а практичне — учите­лем фізичної культури. У цій ситуації успіху можна досягти лише за умови чіткого і конкретного планування.

Позаурочну роботу регламентують такі документи:

* загальношкільний річний план позаурочної роботи з фізичного ви­ховання школярів або відповідний розділ у шкільному плані;
* календар спортивно-масових заходів;
* розклад занять секцій.

**Загально-шкільний річний план** позаурочної роботи передбачає на­прями діяльності колективу і може містити такі розділи:

* аналіз роботи за минулий рік і основні завдання на наступний;
* організаційна робота;
* навчальна робота;
* організація оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
* спортивно-масова робота;
* робота за місцем проживання;
* просвітницька діяльність;
* медичний контроль;
* господарська робота.

Календар спортивно-масових заходів складається відповідно до ка­лендаря районних змагань. У календарі передбачаються всі шкільні змагання (у хронологічному порядку). Розклад занять складається на рік. У клітин­ках проти кожної секції і дня занять проставляють час їх початку і закінчення.

ПЛАН

позаурочної роботи з фізичного виховання

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № № | Зміст роботи | Термін виконання | Відповідальні за виконання | Відмітки про виконання |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

КАЛЕНДАР

спортивно-масових заходів

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № № | Назва  змагань | Час  проведення | Місце  проведення | Головний суддя і гол. секретар |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

РОЗКЛАД

занять секцій

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № № | Назва  секції | Прізвище та ініціали тренера | Дні тижня і час роботи | | | | | | |
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Нд |

***Контрольні запитання***

1. Які основні вимоги ставляться до змісту навчальної програми?
2. Які причини викликають потребу зміни шкільної програми?
3. Як перевіряється правильність графіка навчально-виховної роботи на рік?
4. Що таке робочий план, яка його функція?

***Завдання для самостійної роботи*** [[37]](#footnote-37)

1. Складіть річний графік навчально-виховної роботи з фізичної культу­ри для одного класу.
2. Зробіть висновок про якість річного графіка навчально-виховної ро­боти з фізичної культури, складеного вашим товаришем.
3. На підставі підготовленого вами графіка на рік складіть робочий план на чверть.
4. Напишіть конспект одного уроку згідно з робочим планом на чверть.
5. Проаналізуйте ряд загальношкільних планів позаурочної роботи, на­друкованих у журналах, підручниках і складіть такий план, самостій­но визначивши умови його реалізації.
6. Складіть і обґрунтуйте календар спортивно-масових заходів школи.
7. Складіть розклад занять секцій.

## Контроль навчального процесу

У школі рідше з’являються комісії, відходять у минуле фронтальні пере­вірки. Але це зовсім не означає, що минає контроль навчального процесу. Контролювати треба систематично і хід, і результати навчальної діяльності. При цьому до контролю бажано залучати учнів, учителів, батьків, адмініст­рацію. Контроль — один з найважливіших елементів управління навчальним процесом.

Головна мета приїзду інспектора до школи — допомогти колективу утвер­дити творчий дух, виявити резерви поліпшення якості роботи. Деколи інспектор зустрічається з неординарним учителем, що дозволив собі мисли­ти і діяти не за інструкцією. І в цьому виявляється його новаторство. Із таких “порушень” починається творчість.

Сьогодні серйозно акцентують на інспекторській функції шкільного керів­ництва. Але вчитель повинен сприймати директора (і його заступників) не як контролера, а як учителя вчителів. У будь-яких випадках інспектування — це форма налагодження співробітництва з учителем. Як директор, завуч, інс­пектор ставляться до вчителя, так і вчитель ставиться до учнів.

Для фізичного виховання властиві два типи контролю: педагогічний кон­троль (здійснюється вчителем-спеціалістом) і самоконтроль (суб’єкт і об’єкт контролю збігаються). Цим зміст і форми контролю не обмежуються, але будь-який контроль здатний вплинути на хід та результати фізичного вихо­вання лише тоді, коли його дані пройдуть через свідомість і дії тих, хто цим процесом управляє і хто піддається впливу факторів фізичного виховання.

### Педагогічний контроль

**Педагогічний контроль** охоплює всі сторони педагогічного процесу, його умови та результати і розглядає їх у взаємозв’язках, як єдине ціле. Здійснюєть­ся спеціалістом із використанням тих засобів і методів, які він може і повинен кваліфіковано застосовувати. Його основними складовими частинами є:

* система факторів впливу на учнів;
* контроль стану учнів до і після впливу на них;
* оцінка ефекту впливу.

Загалом контроль повинен виявити співвідношення впливу і його ефекту, оцінити їх відповідність результатам, що планувались, і тим самим дати під­стави для прийняття відповідних рішень щодо подальшого ходу навчально-виховного процесу.

Педагогічний контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можли­востей і готовності учнів до реалізації завдань. Він, звичайно, починається до початку процесу навчання або чергового циклу занять і є необхідною перед­умовою доцільної організації педагогічного процесу, включаючи і розподіл контингенту учнів за групами (згідно з їхніми індивідуальними можливостями). Вихідний педагогічний контроль передбачає також оцінку індивідуального рівня знань і фізичного розвитку, рухового досвіду, фізичної підготовленості, моти­вацій і установок, що віддзеркалюють ставлення учнів до майбутніх занять.

Такий зміст має контроль вихідного стану учнів перед початком чергово­го річного циклу занять з тією різницею, що контрольні дані оцінюються в динаміці, зіставленні з результатами, зафіксованими в попередніх циклах.

**Контроль факторів**, що впливають на учнів у процесі фізичного вихо­вання, повинен охоплювати щонайменше три роди впливів:

* ті, що йдуть безпосередньо від педагога;
* ті, що чинять умови зовнішнього середовища;
* ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів.

Контролюючи першу групу впливів, учитель повинен здійснювати педа­гогічний самоконтроль, тобто шляхом самоспостереження та інших методів контролювати власні дії, вчинки, вказівки, повідомлення тощо, звернені на вихованців.

Контроль факторів зовнішнього середовища передбачає оцінку метео­рологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентаря, одягу. Педагогічний аспект контролю тут полягає у зіставленні наявних умов і мож­ливостей досягнення передбаченого ефекту.

Чільне місце в контролі специфічних факторів фізичного виховання по­сідає контроль рухової діяльності і безпосередньо пов’язаної з нею взаємодії учнів. Оцінюючи рухову діяльність як фактор впливу на учнів, важливо врахувати величину навантажень, режим чергування навантажень і відпочинку.

До найбільш розроблених розділів контролю у фізичному вихованні на­лежить контроль динаміки функціональних зрушень поточних впливів і загальних результатів фізичного виховання.

Оцінка зміни стану учнів у ході і внаслідок занять здійснюється за облі­ком і аналізом сукупності показників. До уваги, як мінімум, необхідно брати самооцінку учнями свого стану, зовнішні об’єктивні ознаки їхнього стану, які виявляються в працездатності, результативності дій і поведінки, певних характеристиках зовнішнього вигляду, окремих показниках функціонального стану (ЧСС, динамометрія, реакціометрія), а також окремих морфометрич- них показниках (вага, об’єми тіла).

Для поглибленого контролю стану організму недостатньо лише педаго­гічних методів. Педагогічний контроль у фізичному вихованні повинен бути тісно пов’язаний з медико-біологічним контролем.

Найважливіше значення у педагогічному коніролі має визначення внес­ку занять у формування знань, умінь, навичок, розвиток здібностей, удосконалення особистих якостей учнів. Контролюючи це в процесі фізич­ного виховання, використовують як загальнопедагогічні методи контролю результатів навчання і виховання, так і специфічні методи оцінки техніки рухових дій, зрушень у рівні розвитку фізичних якостей і фізичної підго­товленості. Важливу роль відіграють методи, організовані у формі тестових та інших контрольних вправ.

**Документальний облік даних**, що підлягають контролю у фізично­му вихованні, частково уніфікований офіційно встановленими вимогами до облікової документації (журнал обліку занять, відомостей прийому залікових нормативів, протоколів тестування і змагань). Водночас для неформального педагогічного контролю доводиться вести безліч робо­чих записів і аналізувати їх, зіставляючи з плановими показниками. У перспективі ці сторони нелегкої педагогічної праці будуть, без сумні­ву, радикально переглянуті на основі інтенсивного запровадження автоматизованих засобів і способів одержання, накопичення та обробки інформації.

### Фізкультурний самоконтроль

У фізичному вихованні частіше, ніж в інших видах виховання, викорис­товуються об’єктивні форми самоконтролю. Це пояснюється тим, що чільне місце серед явищ, що підлягають контролю, тут посідає рухова діяльність, зовнішні параметри якої та ефект її впливу на учнів можуть бути об’єктивно оцінені ними самими. Самоконтроль — обов’язкова умова ефективності са­мостійних занять і одне з основних джерел інформації, необхідної для педагогічного контролю.

Під фізкультурним самоконтролем розуміють сукупність операцій самоконтролю (самоспостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально — безпо­середньо в процесі занять, у загальному режимі життя, згідно з правилами, прийнятими у сфері фізичної культури. У процесі занять фізичними впра­вами він передбачає самостійну оцінку учнями готовності до дії, поточний контроль параметрів рухів, що виконуються, усвідомлене відчуття їх клю­чових моментів, самооцінку рівня навантажень. В інтервалах між заняттями самоконтроль, крім іншого, спрямований на оцінку відновних процесів, аналіз самопочуття, визначення статусу організму і готовності до наступного заняття.

Основною документальною формою обліку даних фізкультурного само­контролю є спеціальний щоденник, повноцінне ведення якого потребує відповідної підготовки, пов’язаної з формуванням спеціальних знань умінь і навичок, певних вольових зусиль учнів тощо.

Розробка методів фізкультурного самоконтролю помітно активізувалась в останнє десятиріччя. При цьому посилена увага надається пошуку інфор­мативних і водночас простих способів цілісної оцінки фізичного стану організму. У літературі з’явилось чимало рекомендацій щодо використання комплексу порівняно нескладних прийомів самотестування, розрахункових формул і зведених шкал бальної (очкової) самооцінки індивідуального стану.

Із викладеного нескладно побачити, що два види контролю, представлені безпосередньо в процесі фізичного виховання, — педагогічний контроль і са­моконтроль учнів — не тільки тісно взаємопов’язані, а й за змістом певною мірою ідентичні.

У тих випадках, коли заняття організовується на самодіяльних засадах, фізкультурний самоконтроль у деяких аспектах ніби замінює педагогічний контроль.

В умовах педагогічного контролю самоконтроль є одним з основних дже­рел інформації як про стан “об’єкта впливу”, так і про параметри та ефективність впливу. При цьому провідна роль залишається за педагогічним контролем. У свою чергу, дані педагогічного контролю необхідно органічно поєднувати з аспектами контролю органів охорони здоров’я, що офіційно передбачено відповідними положеннями щодо організації лікарсько-фіз­культурного контролю.

### Часові параметри контролю

Контроль у процесі фізичного виховання, як і планування, належить за часом до певних структурних ланок цього процесу і водночас у певному розумінні є безперервним. Він характеризується послідовним виконанням контролюю­чих операцій у ході окремого заняття, в інтервалах між ними, а крім цього, і по завершенні серії занять, їхніх циклів і етапів на шляху до мети.

Постійний контроль, який можна назвати оперативно-поточним, регу­лярно доповнюється підсумковим цикловим контролем, в якому сумарно оцінюється зроблене і досягнуте в межах більш (або менш) тривалих циклів занять (малі, середні, великі).

Конкретні завдання, що розв'язуються при оперативно-поточному контролі:

* негайно оцінити передумови виконання запланованого на заняття, передусім стан готовності учнів до реалізації головного з наміченого (розучування вправ, освоєння навантажень), проаналізувати показ­ники оперативної працездатності, втоми і відновлення в ході занять;
* проконтролювати риси рухових дій, що виконуються, параметри навантажень і відпочинку, освітній, тренувальний, виховний ефек­ти занять;
* дійти загальних висновків про якість заняття, позитивні сторони і хиби його змісту і методики;
* оцінити зміну показників індивідуального стану в інтервалі між поточними і черговими заняттями (в аспекті оцінки “післядії” ми­нулого заняття і ходу відновних процесів, від динаміки котрих зале­жить ефект чергового заняття).

Для оперативно-поточного контролю найпридатніші методи, що дають змогу одержати необхідну інформацію з мінімальною витратою часу. Суттєво також, щоб операції, котрі виконуються в його ході, не вимагали б від учнів значних додаткових зусиль, не відволікали б їх від розв’язання основних за­вдань, на які спрямоване заняття, не утворювати б перерви у них, а органічно вписувались бив його структуру.

Основними способами оперативно-поточного контролю є: 1) пряме, інструментально забезпечене спостереження, самоспостереження, опитуван­ня, самоаналіз; 2) одержання інформації шляхом використання контрольних рухових завдань з визначенням поточних результатів їх використання у порі­вняно стандартних умовах. При цьому завдання пов’язуються з виконанням основних і підготовчих вправ, що передбачені змістом занять і реалізуються згідно з логікою цілісної побудови заняття. Так, в інтересах оперативно-по­точного контролю стандартизують певну частину “розминки” і виконують слідом за нею короткочасні вправи з установою на результат, що дає підставу судити про рівень оперативної готовності до виявлення швидкісно-силових

якостей (наприклад, темпові стрибки з дотиком рукою відповідної розмітки, стартові рухи, короткі прискорення з виміром часу реакції і швидкості пересування.

В інтервалах між заняттями оперативно-поточний контроль практично звужується до меж індивідуального самоконтролю. Вчитель спрямовує його і бере участь в аналізі одержаних шляхом самоконтролю даних.

Узагальнений облік і аналіз матеріалів оперативно-поточного контролю пов’язані з великим обсягом рукописної роботи. Ступінь детальності записів у різних умовах не однаковий. Але в усіх випадках бажано, щоби вони хоча б стисло містили:

* висновок щодо реалізації завдань (виконано, невиконано), оцінки результативності дій;
* перелік основних компонентів занять (помітки конспектів про ви­конання вправ), дані про фактично витрачений час, параметри на­вантаження, функціональні зрушення (за даними ЧСС);
* висновок про хиби методики побудови занять та їхні наслідки;
* висновок про достатність інтервалів відпочинку між заняттями та ефективність застосованих засобів оптимізації відновних процесів.

Із нагромадженням даних оперативно-поточного контролю створюються передумови для виявлення тенденцій у системі занять. У цьому полягає не­розривний зв’язок оперативно-поточного і циклового контролю.

Призначення циклового етапного контролю — інтегрально оцінити сис­тему занять, що відбулися в межах завершеного циклу (етапу), отримати інформацію, необхідну для правильної орієнтації наступних дій.

Крім операцій, характерних для контролю загалом, цикловий і етапний контролі передбачають три групи процедур.

Перша група процедур передбачає узагальнену обробку матеріалів опера­тивно-поточного контролю, взятих у сукупності за малі цикли і отриманих цим шляхом сумарних даних, які в поєднанні віддзеркалюють загальні риси і пара­метри процесу, що контролюється в його середніх циклах, етапах і великих циклах.

Елементарними операціями обробки є :

* підрахунок суми часу, витраченого на заняття протягом циклу або етапу загалом і за основними розділами їх змісту (на вивчення но­вого, виховання різних здібностей тощо), порівняння одержаних величин з аналогічними в попередньому циклі, етапі;
* підрахунок занять, пов’язаних з основними фізичними навантажен­нями, і визначення їх співвідношення із загальним числом занять і числом днів, вільних від них у циклі (етапі);
* підрахунок сумарних величин фізичного навантаження за окреми­ми нормативами і визначення частки різних за рівнем і спрямовані­стю навантажень у загальному обсязі навантаження;
* визначення середніх величин, що відбивають зміни фізичного ста­ну учнів протягом циклу або етапу (за даними оперативно-поточ­ного контролю).

**Друга група** процедур — тестування в кінці циклу, а також в окремих його фазах для визначення кумулятивного ефекту занять, одержання інфор­мації про зрушення, що відбулись у цей час у стані учнів, рівні їхньої тренованості і підготовки. Наприкінці серії уроків доцільно відводити одне заняття спеціально для комплексного тестування, забезпечивши “підведен­ня” до результату виділенням відповідно побудованого мікроциклу.

**Третя група** процедур — порівняльний аналіз динаміки показників, виявлених процедурами І і П типу, осмислення виявлених тенденцій і спів­відношень з висновками для наступних дій.

Такий аналіз найкраще робити за допомогою графіків, які відбивають, з одного боку, параметри впливів, а з іншого — результати контрольних вправ та інших показників змін у стані учнів.

Перераховане разом складає послідовні ланки “технології” циклового і етапного контролю, яка повинна спиратися на знання закономірностей, що визначають динаміку контрольованих показників. Без таких знань аналіз неможливий.

***Контрольні запитання***

1. Що таке педагогічний контроль?
2. Які показники контролю вихідного рівня можливостей учнів?
3. Що передбачає контроль факторів, котрі впливають на учнів у процесі фізичного виховання?
4. Які критерії оцінки динаміки функціональних зрушень Ви знаєте?
5. Як Ви розумієте фізкультурний самоконтроль?
6. Що передбачає оперативно-поточний контроль?
7. Що передбачає цикловий та етапний контроль?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Взяти участь у вихідному педагогічному контролі в закріпленій школі.
2. Ознайомитись з документами обліку даних контролю вчителя закріп­леної школи.
3. Взяти участь у тестуванні учнів за “Державними тестами оцінки фізич­ної підготовленості населення України” і проаналізувати його наслідки.

*Література*

1. Борисенко А.Ф. Педагогічний контроль за фізичним вихованням шес­тирічних першокласників // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 2. — С. 3-7.
2. Вільчковський Е.С. та ін. Науковометодичні вимоги до складання про­грам з фізичної культури // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 4. — С. 2-4.
3. Кадетова А.В. Какой бьіть авторской программе // Физическая культу­ра в школе. — 1994. — № 2. — С. 48.
4. Медведев В.Ф. Основи планирования уроков физической культури в школе (методические рекомендации). — Харьков, 1987, — 46 с.
5. Цвек С.Ф. Плануванню — системність і наступність // Фізичне вихо­вання в школі. — 1996. — № 1. — С. 5-17

УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ — ОРГАНІЗАТОР РОЗУМНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

# Розділ 7

# УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ — ОРГАНІЗАТОР РОЗУМНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

## Учитель і учні як суб’єкти процесу фізичного виховання

Формування національної системи фізичного виховання школярів вимагає нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки шкіль­ного вчителя, створення відповідного навчально-методичного забезпечення.

В основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання лежать знання предмета викладання (фізична культура) та його методики, і дуже важ­ливо, гцоби кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим у методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Через його діяльність ме­тодика і віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Учитель своєю особистістю і діяльністю завжди впливав на хід історич­ного процесу, долю суспільства. Він бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати велику відповідальність за його долю перед минулими, сучасними і наступними поколіннями людства.

Виховна діяльність (а такою є наша професія) найбільшою мірою вико­нує інтегральну функцію, бо педагог одночасно виступає фахівцем зі свого предмету, вихователем, практичним психологом, консультантом, наставни­ком і навіть психотерапевтом.

Вивчивши досвід фізичного виховання більшості цивілізованих країн світу, П. Лесгафт дійшов висновку, що “керувати фізичною освітою — справа дуже трудна, не дивлячись на те, що, зазвичай, вважають це настільки простою справою, що з нею можна впоратись достатньо грунтовно протягом 6-8-тиж- невих курсів. Насправді, керівник повинен бути добре освіченою людиною, як кожен, хто належить до викладацького складу, повинен добре розуміти свій предмет, а також значення форм і функцій організму молодої людини, а головне повинен бути сам цілком дисциплінованою і стриманою людиною, яка витончено володіє своїми діями” [с.317-318]. Пам’ятаймо, що значною перешкодою у процесі фізичного виховання є часто невідповідність між закликами педагога та його особистим життям і переконаннями. Особистість наставника повинна бути взірцем для наслідування. Учитель, що відповідає цим вимогам, у скрутний час життєвої невизначеності учня допоможе йому зрозуміти власні помилки, об’єктивно оцінити свій стан, разом накреслити шляхи подальшого розвитку, підкаже ефективні методи самовдосконалення. Водночас він ніколи не повинен прив’язувати учня до власної особистості, а навпаки, привчати його до самостійного розвитку.

Сьогодні перед вчителем фізичної культури в школі стоїть проблема — зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність якимись епізодичними заходами з фізич­ного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання про фізичне вихо­вання школярів як систему всезагального обов’язкового навчання основ здоров’я і гігієнічного виховання. У зв’язку з цим необхідно взяти до уваги:

* як організувати заняття з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення від нормального стану здоров’я;
* як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдоскона­лення учнів;
* як пов’язати інтереси батьків і дітей із питань фізичного виховання;
* які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоби вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого, — під­готовкою до нього;
* як підготувати малят до шкільного режиму ще у стінах дошкільних закладів;
* як організувати роботу за місцем проживання;
* що робити з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної до­сконалості;
* як створити належну матеріальну базу;
* як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив.

Перелічені завдання можуть бути ефективно розв’язані лише в тому ви­падку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна другу, утворюючи систему факторів постійного і цілеспрямованого впливу на учнів.

Отже, зробити фізичне виховання безперервним (перманентним) проце­сом — це означає:

1. залучити всіх дітей до різноманітних форм занять;
2. включити в цей процес все доросле оточення дитини (від батька до вчителя музики);
3. об’єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров’я і захисту дітей.

Звідси випливає специфіка роботи вчителя фізичної культури. З одного боку, він виступає як “чистий” вчитель (предметник), проводячи уроки, а з іншого, — як організатор процесу фізичного виховання школярів, спря­мовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення єдиної мети (див. рис. 8).



Рис. 8. Учитель фізичної культури в системі фізичного виховання учнів

Отже, кожному (особливо молодому) вчителеві варто пам’ятати, що результати фізичного виховання учнів залежать не тільки безпосередньо від вчителя фізичної культури, а й від загальної орієнтації на цей процес навко­лишнього середовища. Звідси, крім іншого, і виникає потреба вчителя постійно і пильно тримати в полі зору навколишнє середовище. У цьому полягає складність професії вчителя, його велика відповідальність і неповтор­ність. Водночас сьогоднішній рівень професіоналізму, педагогічна й, особливо, психологічна підготовка викладача не відповідають вимо­гам народної освіти. Досі чимало вчителів фізичної культури не відрізняються широкою освіченістю, високим рівнем культури (зокрема, фізичної), духов­ністю, інтелігентністю. Слабке знання своєї спеціальності, низька методична майстерність не дають змоги обирати найкращі для конкретних умов методи або їх сукупність. У більшої частини вчителів не сформована здатність спів­переживати, розуміти мотиви поведінки учнів, їхній внутрішній світ. Вони не вміють співпрацювати з учнями, не стимулюють дитячу ініціативу, твор­чість, самоуправління у сфері фізичної культури.

Негативну роль у розвитку системи фізичного виховання відіграють кри­терії оцінки праці вчителя. Досі його роботу оцінювали (а іноді оцінюють і тепер) кількісними показниками (розрядники, місця на змаганнях і т. д.).

Докорінна зміна фізичного виховання школярів вимагає переосмислення самої суті, мети, завдань, змісту педагогічного процесу, діяльності вчителя, участі в цьому процесі учнів.

Багато вад фізичного виховання учнів пояснюються загальним станом нашої школи, притаманним їй адмініструванням, догматизмом. Звідси —- муштра й авторитарність. Взаємини між учителем і учнем не повинні буду­ватися за принципом “начальник — підлеглий”.

Сьогодні шкільна фізична культура повинна забезпечити сприятливі умо­ви для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей дитини. Підвищення ефективності системи фізичного виховання мусить відбуватись за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного поліпшення змісту й організації роботи, на основі національних, регіональ­них і місцевих традицій та умов, враховуючи інтереси учнів і можливості педагогів.

Прагнучи створити свою індивідуальну систему фізичного виховання учнів кожної конкретної школи, молодий учитель повинен пам’ятати, що тут мало одного бажання і програми дій. Для того, щоби будь-яка система фун­кціонувала, треба забезпечити щонайменше три умови: 1) учень повинен хотіти займатись; 2) треба мати, де займатись (створення матеріальної бази);

повинен хтось займатися з учнями (кадрове забезпечення) (див. розділ “Си­стема фізичного виховання”).

У наступних параграфах ми розглянемо шляхи реалізації кожної з назва­них умов.

Для молодих учителів у перші місяці, а іноді й роки роботи однією з най­важливіших стає проблема спілкування з учнями, проблема дисципліни на заняттях.

Результати спостережень свідчать, що вчителям-початківцям, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, властивий офіційний стиль спілку­вання зі школярами, тоді як у досвідчених педагогів спостерігається велика різноманітність методів впливу на учнів, способів спілкування з ними. Викладачі з великим стажем роботи обов’язково враховують стан учнів, бе­ручи до уваги те, чим вони займаються зараз і чим займатимуться потім. Згідно з цим і подаються команди або розпорядження, а іноді дітей просять здійснити необхідні дії.

Прагнучи забезпечити дисципліну, молоді вчителі надуживають зауважен­нями, роблячи їх найчастіше підвищеним тоном.

Типовою, на наш погляд, помилкою недавніх випускників педагогічних навчальних закладів є те, що вони, даючи багато команд і висуваючи різні вимоги, не завжди вимагають їх виконання. Вихователь має бути людиною ви­могливою. Ігнорування вимогливості у вихованні призводить до сумних наслідків (“Хто дітям потане, той сам плаче”). Під вимогою у народі прийнято розуміти побажання або прохання, висловлені так, що не припускають запере­чення. Це, здебільшого, стосується загальноприйнятих норм і правил поведінки.

До порушення нормальних стосунків учителя з учнями призводить, зазви­чай, нерозуміння учнями вимог до них. У такій ситуації зауваження повисають у повітрі, погіршують обстановку на уроці, створюють нервову атмосферу, позбавляють дітей радості. Недосвідчені вчителі, роблячи зауваження, не враховують різниці між хлопчиками і дівчатками. При цьому одна і та ж форма спілкування застосовується з учнями початкових і старших класів.

Неправильні способи спілкування призводять до протиставлення настав­ника своїм учням. Це наштовхує на пошук інших шляхів “боротьби” за порядок на заняттях. Одним із таких шляхів є профілактичні заходи, що створюють на уроках обстановку, коли порушення будуть просто немож­ливими. Якщо вчитель досконало опанував навчальний матеріал, він так організує школярів, що на сторонні справи у них просто не залишиться часу. Так, уміння поєднати підрахунок при виконанні вправ (менше рахувати) з кон­кретними методичними вказівками дасть учителеві змогу “звільнити себе” для виконання прямих функцій — вчити.

Хорошій робочій атмосфері на заняттях сприяє також прагнення вчителя виправляти типові помилки. При цьому вчитель може “не зауважити” пору­шень до певного часу, якщо відчуває, що в певній ситуації він ще не може проти них боротись. Але якщо зауваження зроблено, то треба домогтися на­лежної реакції на нього. Форма зауваження повинна залежати від того, свідомо учень порушив дисципліну, чи мимоволі.

Не в усьому треба бачити порушення. Адже заняття фізичними вправами — високоемоційні, а учням притаманно виражати свої емоції. Показником майс­терності вчителя, без сумніву, є уміння гасити негативні емоції і закріплювати позитивні. Радимо частіше акцентувати увагу на успіхах учнів і використову­вати цей прийом у роботі зі слаборозвинутими дітьми, дівчатами, першачками.

Виробляючи форми взаємин і поведінки, домовляйтеся з учнями. Причо­му в домовленості не буває дрібниць [1].

Результати досліджень психологів свідчать про те, що вже трирічні діти здатні виконати завдання лише в тому випадку, коли їм зрозумілий сенс зав­дання. Тому пропонуйте щось учням лише після того, як вони осмислили, Для чого їм це потрібно. Запорука успішної роботи — це сприйняття завдан­ня як “потрібного мені”. Тільки тоді можна сподіватися на перехід від “чистого виконавства” до співдружності, а надалі — до самостійності.

У роботі зі школярами не обмежуйтеся тільки вказівками вчителя. Доціль­но широко налагодити зворотний зв’язок, більше питати самих учнів, щоби

знати, як вони розуміють учителя. Л. Толстой, аналізуючи стосунки в Ясно- Полянській школі, виявив, що багато чого можна навчитись у своїх учнів. Він підкреслював, що виховання дітей сприяє самовдосконаленню педагога. Адже між суб’єктами виховання виникає причинна залежність. Вчинки і дії вчителя змінюють поведінку учнів, викликають їх дії, які, в свою чергу, впли­вають на форми, методи та засоби діяльності вчителя. Отже, для характеру динаміки взаємодії вирішальне значення мають обидва суб’єкти, але особли­во, учні. Невипадково останнім часом зріс інтерес кращих учителів до оцінки їхньої діяльності з боку учнів.

Отже, вчитель завжди повинен залишатись учнем. І чим більше в учите­леві учня, тим вищий його професіоналізм.

Завдання вчителя полягає в тому, щоб створити на уроках умови, за яких кожен учень знайшов би своє, особисто йому необхідне.

Генезис проблеми взаємин учителя й учнів засвідчує, що прогресивна віт­чизняна педагогічна теорія і практика вирішальну роль у формуванні цих вза­ємин відводила вчителеві, який повинен бути до цього спеціально підготовленим. Головним суб’єктом виховної діяльності прогресивні педаго- ги-просвітителі вважали учня, а тому намагалися пробуджувати його актив­ність, самосвідомість і саморозвиток.

В. Сухомлинський вважав педагогічно доцільні стосунки одним із найголов­ніших напрямків роботи школи. Він пояснював, що мудрість влади людини над людиною, а тим паче дорослої людини над дитиною — це майстерність, глибоке сердечне проникнення у світ дитячих думок і почуттів. Він переконливо довів, що характер відносин педагогів і дітей залежить від професіоналізму вчителя.

До цього питання ми ще повернемось, характеризуючи комунікативні функції в діяльності вчителя.

***Контрольні запитання***

1. Як ви розумієте систему фізичного виховання школярів?
2. Як забезпечити процес безперервної дії у фізичному вихованні?
3. Які недоліки у підготовці вчителя ви бачите?
4. Чим відрізняється стиль спілкування з учнями вчителів-початківців і досвідчених педагогів?
5. Які найбільш суттєві помилки допускають у спілкуванні з учнями молоді вчителі?
6. Як уникнути порушення дисципліни учнями?
7. Як ви розумієте педагогіку співдружності?

***Завдання для самостійної роботи.***

1. Визначте основні умови функціонування системи фізичного вихован­ня школярів.
2. У бесідах з учнями з’ясуйте, який тон і способи спілкування для них найбільш прийнятні

## Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя

### Педагогічні функції вчителя

Для того, щоб учитель фізичної культури став майстром у розв’язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати свої загаль- нопедагогічні й спеціальні (з урахуванням специфіки своєї професії) здібності, включаючи і рухові.

Відзначимо, що праця вчителя фізичної культури, незважаючи на велику питому вагу тут рухового компонента, є розумовою. Результати його профе­сійної діяльності залежать, як і у вчителів інших предметів, головним чином, від широти й гнучкості розуму. Для того, щоб стати професіоналом, учитель фізичної культури повинен багато знати. Зокрема, він має оволодіти теорією навчання і виховання, знаннями предметів медико- біологічного циклу, тео­рією і методикою фізичного виховання, методикою застосування ТЗН, комп’ютерних технологій.

Педагогічна діяльність учителя, як відомо, реалізується сукупністю різ­номанітних дій в певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогі­чних завдань. Упорядкована сукупність таких дій визначає виконання певної педагогічної функції вчителя.

Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять орієн- таційна, розвиваюча, мобілізуюча (та що стимулює розвиток) і інформаційна функції, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. У процесі професійно-педагогічної підготовки вчителя треба діагностувати рівень розвитку цих здібностей і цілеспрямовано фор­мувати ті з них, прояв яких виявився недостатнім.

Узагальнення матеріалів багатьох досліджень другої групи (організа­ційно-структурних) функцій дозволяє визначити, що до неї входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна і гнос­тична (дослідницька).

**Конструктивна** функція вчителя забезпечує:

* визначення мети і завдань навчально-виховного процесу;
* відбір навчального матеріалу, який слід засвоїти учням, його систематизацію;
* проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу;
* проектування власної майбутньої діяльності і поведінки у взає­модії з учнями;
* підбір адекватних засобів, методів і методичних прийомів, спо­собів організації і форм навчальної, тренувальної і виховної роботи;
* виявлення розбіжностей між запланованим і досягнутим.

**Організаторська** функція реалізується через:

* забезпечення різноманітних видів навчальної діяльності учнів;
* організацію учнівського колективу, його згуртування і націлення на вирішення навчальних завдань;
* організацію позакласної і позашкільної роботи з фізичного вихо­вання учнів;
* матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу;
* організацію власної діяльності і поведінки під час безпосеред­ньої взаємодії з учнями на уроках і позаурочних заняттях (розпо­діл робочого часу, інструктування, контроль, дозування наванта­ження тощо).

Оволодіваючи організаторськими вміннями, майбутні педагоги у про­цесі практики поступово досягають таких рівнів:

* репродуктивного, за якого особа діє за інструкцією або наслідує організаторські дії вчителя чи інших осіб;
* адаптивного, за якого студент пробує застосувати досвід організа­торських дій у нових, але типових ситуаціях;
* моделюючого, за якого студент за завданням педагогів планує і реалізує організаторські дії, які забезпечують виконання певних колективних завдань учнів, або завдань окремих дітей;
* творчого, за якого студент проявляє достатню самостійність та іні­ціативу, організуючи педагогічно доцільну діяльність учнів; уміє ста­вити мету і завдання, забезпечити їх виконання, оцінити результати діяльності.

Зрозуміло, що не кожен студент може оволодіти організаторськими здіб­ностями на творчому рівні. Проте найактивніші оволодівають ними, що дозволяє стверджувати: майбутній учитель за роки навчання може і повинен нагромадити досвід організаторської роботи, повинен уміти організовувати фізкультурно-спортивне життя учнівського колективу.

**Комунікативна** функція передбачає:

* встановлення ділових і неформальних особистих стосунків з окре­мими учнями і групами учнів;
* ділове спілкування з іншими вчителями та адміністрацією школи;
* контакти з державними і громадськими фізкультурно-спортивни­ми організаціями;
* налагодження взаємодії з батьками учнів;
* уміння знаходити меценатів (спонсорів).

Культура педагогічного спілкування починається з самовизначення по­зиції вчителя щодо своєї професійної учительської ролі. Це самовизначення розкриває ставлення вчителя до учнів і їх батьків, колег, керівництва школи, до суспільства, чиє замовлення він виконує.

Перш за все, вчитель визначає для себе: хто для нього учні? Джерело неприємностей і труднощів, чи це ті, хто, завдяки його зусиллям, будуть прагнути стати кращими, хто в найближчому майбутньому візьме на себе відповідальність за долю суспільства та й усієї планети.

Іншим вагомим показником здатності вчителя до неформального спілку­вання є його вміння подумки ставити себе на місце учня, його очима і вухами бачити і слухати себе, розуміти мотиви своїх вчинків, а отже, краще розуміти думки, емоції та мотиви поведінки учня.

**Гностична** функція передбачає вивчення:

* змісту і способів впливу на учнів на основі розуміння їх внутріш­нього стану;
* вікових і індивідуальних особливостей учнів;
* особливостей процесу і результатів власної діяльності, її вад і переваг.

Гностична функція вчителя є провідною, оскільки пізнавальна діяльність

у процесі навчання є основним видом діяльності, без якого неможливі (або стають неповноцінними) всі інші її види.

Гностична функція реалізується ефективно, якщо її результатом є пра­вильна самооцінка, самоконтроль, самосвідомість, самопроектування, самоуправління тих, хто навчає і навчається.

Без реалізації гностичної функції педагогічна діяльність учителя неефек­тивна і формальна. Без неї неможлива педагогічна творчість.

Реалізація вчителем професійних функцій визначає значною мірою ту атмосферу, в якій працюють учні. Хороший учитель опирається, перш за все, на глибокі знання змісту навчального матеріалу, на володіння методами ви­кладання і на вміння розвивати у своїх учнів суспільно значущі мотиви для поглибленого засвоєння навчального матеріалу. Додамо, що характер атмо­сфери, в якій проходить навчання, дуже важливий для формування особистості учня. У процесі фізичного виховання вчитель допомагає учням краще пізна­ти самих себе, реалізувати свої сили і здібності.

### Педагогічні вміння

Для реалізації педагогічних функцій учитель повинен володіти педагогіч­ними вміннями.

Педагогічні вміння представляють собою сукупність різноманітних дій учителя. Вони виявляють індивідуальні особливості вчителя і свідчать про його предметно-професійну компетенцію.

Всю різноманітність педагогічних умінь можна об’єднати в дев’ять груп. До першої групи відносяться вміння:

* формувати педагогічні завдання;
* орієнтуватись на учня як на активного співучасника навчально-ви­ховного процесу, що розвивається, має власні мотиви і цілі;
* передбачати і при потребі трансформувати педагогічні ситуації;
* гнучко міняти педагогічні завдання відповідно до змін педагогічної ситуації;
* з гідністю виходити із складних педагогічних ситуацій;
* передбачати близькі і далекі результати вирішення педагогічних завдань.

**Друга група** педагогічних умінь включає три підгрупи.

Підгрупа “чого навчати” включає:

* уміння формувати навчальну програму, виділяти в ній ключові ідеї навчального предмета, оновлювати його зміст;
* здатність формувати в учнів спеціальні вміння і навички, здійсню­вати міжпредметні зв’язки.

Підгрупа “кого навчати” передбачає вміння:

* вивчати індивідуальні можливості учнів;
* виявляти зону можливого розвитку учнів, умови їх переходу з одно­го рівня розвитку на другий, враховувати можливі труднощі учнів;
* плануючи й організовуючи навчально-виховний процес, виходити із мотивації учнів;
* розширювати простір для самоорганізації учнів;
* працювати з учнями, що мають різні здібності, формувати для них індивідуальні програми.

Підгрупа “як навчати” включає вміння:

* підбирати і застосовувати комплекси прийомів і форм навчання та виховання, враховувати при цьому затрати сил і часу учнів та вчителя;
* порівнювати й узагальнювати педагогічні ситуації та комбінувати їх;
* здійснювати індивідуальний підхід до учнів та організовувати їхню самостійну навчальну діяльність;
* варіативно вирішувати педагогічні завдання.

**Третя група** включає педагогічні вміння:

* використовувати набуті знання та передовий педагогічний досвід;
* хронометрувати і фіксувати процес і результати своєї праці;
* зіставляти труднощі учнів і якість своєї праці;
* бачити сильні і слабкі сторони своєї праці, оцінити свій стиль, ана­лізувати свій досвід, порівнювати його з досвідом інших учителів.

**Четверта група** включає вміння вчителя створювати умови психологіч­ної безпеки в спілкуванні і реалізації внутрішніх резервів учнів.

**П’ята група** включає вміння:

* зрозуміти позицію учня, “читати” його внутрішній стан, проявити інтерес до його особи та орієнтуватись на його розвиток;
* володіти засобами невербального спілкування (міміка, жести тощо);
* стати на позиції учня;
* створити обстановку довіри і терпимості;
* використовувати переважно організаційний вплив, а не дисциплінарний;
* користуватись демократичним стилем керівництва;
* подякувати учневі, а за необхідності попрохати вибачення у нього;
* однаково ставитись до всіх учнів;
* відмовитись від корпоративного стереотипу “вчитель завжди правий”;
* з гумором поставитись до окремих моментів педагогічної ситуації, не зауважувати деяких негативних моментів, бути готовим посміх­нутись, володіти тонами і півтонами, слухати і чути учнів, не пере­бивати їх мови і навчальних дій.

**Шоста група** — це, перш за все, вміння:

* утримувати стійку позицію педагога, який розуміє значущість своєї професії, може долати труднощі заради її соціальної цінності;
* реалізувати і розвивати свої педагогічні здібності;
* управляти своїм емоційним станом;
* здійснювати творчий пошук.

**Сьома група** об’єднує вміння:

* створювати перспективу свого професійного розвитку, визначати особливості свого індивідуального стилю, використовувати все позитивне із своїх природних даних;
* удосконалювати свої сильні сторони й усувати слабкі, бути відкри­тим у пошуку нового, переходити з рівня майстерності на рівень творчості, новаторства.

**Восьма група** передбачає вміння:

* виявляти знання, вміння і навички учнів на початку і в кінці навчаль­ного року та оцінювати їх;
* оцінювати навчальну діяльність учнів та їх здатність до самооцінки і самоконтролю;
* виявляти педагогічні відставання й усувати іх;
* стимулювати готовність учнів до самонавчання і безперервного самовдосконалення.

**Дев’ята група** — це уміння:

* побачити особистість учня загалом у взаємозв’язку того, про що він говорить, думає і які його вчинки;
* створювати умови для вдосконалення недорозвинених рис особи окремих учнів.

Названі уміння піддаються свідомому вихованню і самовихованню. Залеж­но від їх співвідношення, рівня розвитку і конкретного поєднання формується індивідуальний стиль діяльності вчителя.

Формування індивідуального стилю значною мірою детерміноване осо­бистими якостями людини, її здібностями. Є. Клімов[[38]](#footnote-38) вважав, що людям професійної схеми “Людина — Людина” (а саме до неї він відносить педаго­гічну професію) притаманні такі здібності.

керувати, вчити, виховувати, здійснювати корисні дії з обслугову­вання різних потреб людей;

* слухати, вислуховувати, спостерігати і співчувати;
* мовна (комунікативна) культура;
* спостережливість до проявів почуттів, розуму і характеру людини, до її поведінки, моделювання її внутрішнього світу;
* оптимістично підходити до людини з упевненістю, що вона завжди може бути кращою;
* глибока й оптимістична переконаність у правильності ідеї служін­ня народові;
* приймати рішення в нестандартних ситуаціях;
* високий рівень саморегуляції.

Водночас протипоказаннями для вибору професій цього типу автор (там же, с. 36-40) вважає:

* дефекти мови, невиразну мову;
* замкнутість;
* виражені фізичні вади;
* надмірна млявість, повільність;
* байдужість до людини.

Про роль особистих якостей у діяльності вчителя фізичної культури гімназії № 32 м. Києва заслуженого вчителя України І. Козєтова, читай у журналі “Фізичне виховання в школі” №3, 1999 року — “Здорові люди — сильна держава”.

### Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя

Педагогічні вміння, сформовані на основі особистих здібностей для ви­конання педагогічних функцій, лежать в основі педагогічної майстерності

Педагогічна майстерність визначається як мистецтво навчання і вихо­вання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психоло­гічну грамотність та методичну підготовку; здатність зрозуміло викладати учням навчальний матеріал, робити його доступним для дітей, викликати інте­рес до предмета, активізувати учнів. Учитель повинен уміти (за потреби) належним чином реконструювати, адаптувати навчальний матеріал, трудне робити легким, складне — простим, незрозуміле — зрозумілим.

Сьогоднішнє розуміння професійної майстерності включає здатність не тільки доносити знання, популярно і зрозуміло викладати матеріал, але й організовувати самостійну роботу учнів, розумно і тонко “диригувати” пізнавальною активністю учнів, спрямовувати її в потрібному напрямі.

Усі названі компоненти майстерності проявляються не окремо (то як знання, то як уміння і т. ін.), а інтегрально, у діях і вчинках, в умінні вирішувати поста­влені педагогічні завдання, у здатності організувати навчально-виховний процес.

Завдяки педагогічній майстерності вчитель реалізує свої професійні функції: передає учням соціальний досвід, формує в них соціальні й осо­бисті якості, готує до життя.

У практичній діяльності вчителів використовуються спеціальні прийоми викладання, які сприяють підвищенню рівня засвоєння школярами навчаль­ного матеріалу.

Сукупність таких прийомів становить педагогічну техніку вчителя. Вона включає в себе: техніку мовлення, міміку, пантоміміку, управління емоціями (рис. 3). Відмінності між діяльністю вчителя й учня під час навчання поляга­ють у тому, що діяльність першого переважно розумова, а другого — розумово-практична.

За допомогою слова вчитель пояснює школярам будову рухів, способи їх виконання, механізм впливу на здоров’я, сфери використання в житті тощо.

Описати словесно рухові дії — це значить розповісти учням про їх еле­менти, встановити зв’язки між ними, роз’яснити темп, ритм, амплітуду виконання дій. Учні краще розумітимуть навчальний матеріал, якщо вчитель образно викладатиме його. Слово входить у свідомість через образ. Якщо за словом учень не бачить образу, воно нічого не означатиме для нього. У кра­щому випадку, слово може залишитися в пам’яті, але ніколи не стане об’єктом думки чи дії. Невипадково, К. Станіславський підкреслював, що говорити — це значить малювати словами образи.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним із граматичного, фонетичного і синтаксичного погляду. Із культури мовлен­ня вчителя учні роблять висновок про його розум, загальну культуру, освіченість, інтелігентність.

Діти не переносять повчальних бесід учителя. “Не допускайте в дитини навіть думки, що ви претендуєте на якусь владу над нею”, — радив Ж. Руссо. їм подобається дискусивна мова, за допомогою якої розкриваються проти­річчя, наприклад, між організмом людини та його “ворогами” — шкідливими звичками, малорухливим способом життя, переїданням тощо. Наприклад, учитель розповідає, що в тих випадках, коли людина працює фізично, ске­летні м’язи під час скорочення потовщуються, стискують вени, виштовхуючи кров до серця і легень. Коли ж людина мало рухається, допомога від м’язів зменшується і серцю доводиться самостійно піднімати кров. Це призводить до перевантажень і виникнення серцево-судинних захворювань.

Пояснюючи школярам навчальний матеріал, учитель має ретельно конт­ролювати своє мовлення. Воно повинно бути як не дуже гучним, так і не дуже тихим. Мовна діяльність учителя фізкультури характеризується рядом специфічних особливостей. Йому нерідко доводиться напружувати свій го­лос через наявність сторонніх шумів під час проведення занять на спортивних майданчиках або в спортивному залі. Невипадково, одним із професійних захворювань учителів фізкультури є ушкодження голосових зв’язок.

Профілактика цього захворювання полягає у свідомому виробленні вчителем звички говорити з учнями природним за силою звучання голосом. Педагог повинен прагнути віддавати перевагу низьким тонам, чітко вимов­ляти слова, особливо їхні закінчення, робити невеликі паузи між словами й реченнями, уповільнювати мовлення і посилювати інтонацію на особливо важливих смислових моментах матеріалу, що вивчається. Темп мовлення вчителя не повинен перевищувати 60-75 слів на хвилину.

Для профілактики захворювання голосових зв’язок учителю фізкультури рекомендується після роботи протягом 1-1,5 години менше розмовляти, при­чому мовні фрази повинні бути стислішими. Це допомагає позбутися нестачі кисню в крові, яка виникає внаслідок тривалих розмов.

Зазвичай, учитель не дуже добре знає особливості свого голосу і мовлен­ня. Для одержання інформації про ці особливості досвідчені вчителі записують свій голос на магнітофонну плівку. Прослуховуючи себе ніби збоку і роблячи повторні записи, вони поступово усувають дефекти свого мовлення.

Учитель впливає на учнів не тільки словами, а й мімікою (вираз обличчя, очей), пантомімікою (рухи голови, рук, тулуба, ніг). Виразом обличчя, очи­ма, бровами вчитель показує дітям свою радість, задоволення, зацікавленість, уважність чи байдужість, стурбованість, здивування, осуд, обурення. З одно­го боку, авторитетний учитель своєю мімікою може сказати учневі більше і вагоміше, ніж неавторитетний учитель довгими настановами. З іншого боку, спостережливий учитель за виразом обличчя учнів легко “читає” не тільки їхній душевний стан і настрій, а й одержує інформацію про витрива­лість до різних фізичних навантажень, ступінь втомлюваності, достатність відпочинку.

Не менший вплив на учнів справляє пантоміміка вчителя. Виразні, плавні жести, правильна постава, розпрямлені плечі, красива, добре підігнана спор­тивна форма свідчать про розвинутість у вчителя фізкультури почуття власної гідності, впевненості у своїх фізичних і духовних силах. І навпаки, сутулість, опущене підборіддя, розв’язаність чи тривожність, метушливість або скованість рухів, недбалість в одязі викликають в учнів негативне ста­влення до вчителя, призводять до зниження його авторитету.

Голос, міміка, пантоміміка піддаються самотренуванню. Через 2-3 мі­сяці роботи вчителя над собою всі ці компоненти педагогічної техніки значно вдосконалюються.

Управління емоціями. Як і будь-якій людині, вчителю фізичної куль­тури притаманні особисті переживання, радощі й прикрощі, що позначаються на його духовному, психічному стані. Однак педагог не має права показувати на уроках свої переживання дітям. Настрій вчителя пе­редається учням і, здебільшого, відбивається на їхніх навчальних результатах. Занадто вразливі діти стають дратівливими й агресивними. Водночас, такі якості вчителя, як образливість, дратівливість, дуже шко­дять його авторитету. У стані роздратування вчитель може несправедливо покарати учня.

Дратівливість є джерелом гніву. Гнів називають короткочасним боже­віллям. Він супроводжується втратою контролю над своїми діями і вчинками. Гнів часто пов’язаний з грубістю, несправедливістю, які руйнують шаноб­ливе ставлення дітей до вчителя. Педагог може іноді дозволити собі гніватися, але робити це він повинен педагогічно доцільно, не втрачаючи почуття міри.

Вміння вчителя тримати під контролем свідомості свої емоції у взаєми­нах з дітьми свідчить не тільки про сформованість у нього високорозвинутої педагогічної техніки, але є і показником високої духовної культури.

Професійна діяльність учителя фізкультури має багато спільного з будь- якою виробничою діяльністю. Вона включає у себе мету, засоби праці, технологію, виконавців.

Кінцевою метою занять фізкультурою є зміцнення здоров’я учнів, за­безпечення їхнього всебічного розвитку, підготовка до життя. Кінцева продукція: знання, рухові вміння і навички, високий рівень фізичної підго­товленості, особистісні якості учнів — моральні, емоційно-вольові, інтелектуальні, естетичні.

## Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів

Кінцева мета шкільного фізичного виховання — зробити фізичну культу­ру і спорт життєвою проблемою кожної людини. Тому інтерес до занять фізичними вправами повинен бути таким, щоб зберегтись протягом усьо­го життя. Для досягнення названої мети велике значення, крім іншого, мають просвітницька діяльність, пропаганда фізичної культури в школі.[[39]](#footnote-39)

Зауважимо, що об’єктом просвітницької діяльності вчителя є не тільки учні, а й батьки, педагоги, від яких, врешті-решт, залежить успіх у галузі фізичного виховання. Учнів потрібно постійно активізувати, про що вже йшлося. Деякі вчителі вважають, що на уроках достатньо наказової форми спілкування для досягнення успіху. Так, миттєвого успіху можна досягти, але чи стане це правилом, якому підпорядковуються учні. Мабуть, ні! Тим більше, що позаурочні (необов’язкові) заняття повинні ґрунтуватися на гли­бокому внутрішньому переконанні, покликанні.

Просвітницька діяльність повинна бути конкретною. Учитель не пови­нен агітувати за фізичну культуру взагалі. У процесі просвітницької діяльності доцільно послідовно рекомендувати конкретні форми фізичного виховання залежно від потреб і завдань школи на певному етапі (наприклад, організація спортивної години). При цьому просвітницьку роботу поєднуйте з органі­заторською, яка полягає у впровадженні в практику цих форм фізичного виховання, які є предметом пропаганди спочатку в окремих класах, а потім і в усіх класах школи.

Обов’язковою умовою просвітницької діяльності є її зв’язок з життям загалом і кожного колективу зокрема. Так, якщо ми хочемо проілюструвати показовими виступами доступність гімнастичних вправ дітям різного віку, то і до показових виступів повинні бути залучені учні відповідного віку.

Здійснюючи просвітницьку роботу; пам’ятайте, що вона може бути спеці­ально організованою або супутньою різним заходам з фізичного виховання в школі та поза нею. У цьому зв’язку практично всі заходи з фізичного вихо­вання (змагання, уроки) мають просвітницьке значення, а отже, негативні приклади в проведенні заходів даватимуть негативний ефект.

У практиці роботи використовують різноманітні засоби, але всіх їх мож­на розділити на три великі групи: усні, друковані, наочні.

Велике просвітницьке значення мають:

• шкільний музей спортивної слави або відділ фізичної культури в загальношкільному музеї;

• книга пошани колективу фізкультури, в яку заносять імена кращих спортсменів, громадських тренерів, судців.

Радимо вчителеві збирати цікаві матеріали: вирізки з газет, вимпели, куб­ки, медалі, стрічки чемпіонів, дипломи, спортивний інвентар з автографами відомих спортсменів-гостей школи, фотодокументи, що віддзеркалюють фіз­культурне життя школи, які в майбутньому стануть експонатами музею.

У кожній школі доцільно обладнати куток фізичної культури. Його оформ­лення залежить від загального рівня культури школи, її спортивних традицій, смаку і здібностей викладача фізичної культури. Пропонуємо такий опти­мальний варіант оформлення:

* “Фізична культура в житті славетних людей” (вислови на користь фізичної культури).
* “Навчальна робота” (інформація про прикладну цінність засвоєння матеріалу шкільної програми для повсякденного життя, військової справи).
* Таблиця ходу змагань “Старти надій”, спартакіад школи, району, інформація про переможців.
* “Спорт у школі” (календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій тощо).
* “Що? Де? Коли?” (відомості про те, що передбачається найближ­чим часом у школі, місті, районі; може бути таблиця рекордів).
* “Куточок для батьків” (поради для батьків про раціональний режим життя учнів, самоконтроль і лікарський контроль, харчування, самостійні заняття дітей вдома, досвід кращих сімей у справі фізи­чного виховання дітей удома).

Корисними в кутку фізкультури можуть бути заклики, що привертають увагу дітей, батьків, учителів. Наприклад, учитель фізичної культури Г. Чайка на одному зі стендів написав: “Головний рекорд — здоров’я; головна перемога — над собою; головний день для досягнення успіху — сьогоднішній” [2].

Хочеться застерегти молодих учителів від перетворення кутків фізичної культури в ілюстрації, що прикрашають стіни школи. Це повинна бути хро­ніка фізкультурно-оздоровчого і спортивно-масового життя кожного колективу.

Водночас, пропаганда досягнень і успіхів деяких учнів, часта поява їхніх прізвищ і фотографій у “блискавках”, стіннівках іноді призводять до захво­рювань “зірковою хворобою”. Це трапляється, якщо інформація і пропаганда мають однобічний характер і спрямовані лише на фізичну сферу діяльності школярів. У таких випадках треба вживати термінові заходи виховного впли­ву, що дозволять оздоровити морально-психологічний клімат і допоможуть “хворому” правильно оцінити власні досягнення.

***Контрольні запитання***

1. Як ви розумієте конкретність просвітницької роботи, її зв’язок із жит­тям та організаторською діяльністю?
2. Що таке спеціально організована та супутня просвітницька робота?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Підготуйте ескізи можливих варіантів шкільного музею фізичної куль­тури і спорту, кутка фізичної культури школи. Наповніть змістом основні стенди кутка.
2. Напишіть тези виступу на засіданні педради з питань фізичного вихо­вання учнів.

## Підготовка фізкультурного активу

Різноманітну роботу з фізичного виховання поза уроками можна викону­вати лише за умови широкої самодіяльності активу учнів. Тому вчитель фізичної культури кожної школи повинен прагнути об’єднати навколо себе якомога більше учнів, і не тільки (а може, і не стільки) спортсменів, а й інших, придатних до відповідної роботи, до обслуговування змагань, до створення матеріальної бази тощо. Це можуть бути і так звані “важкі” діти, але хороші організатори, що бажають допомагати вчителеві.

Зрозуміло, що ефективність роботи активу залежить від рівня його підго­товки. Тут одного бажання мало, для роботи необхідні знання, уміння і певні навички. Останні можна набути в процесі цілеспрямованого, систематично­го і планомірного навчання.

Підготовка активу здійснюється у школі і в інших організаціях, що ке­рують фізичним вихованням учнів. Так, голова і члени ради колективу фізичної культури повинні навчатися майстерності організаторської робо­ти при районних або кущових методоб’єднаннях учителів. Взяти на себе цю функцію може і відповідний спорткомітет, ДСТ, ДЮСШ. При цьому паралельно повинен навчатись і резерв. Всі члени ради КФК залежно від сектора (комісії), котрі вони очолюють, повинні вчитись окремо, згідно з їхніми громадськими обов’язками. Окремо навчають і ті, хто вперше ви­конує покладені на них обов’язки. Навчання активу може організовуватися концентровано в часі або періодично (один раз на тиждень, місяць чи якийсь інший термін). Для проведення семінарів активістів можна використовува­ти і час шкільних канікул.

**Зміст** програм навчання можна розділити на загальні і спеціальні питан­ня. До загальних належать: мета і завдання фізичного виховання, принципи системи фізичного виховання. Знання цих тем обов’язкове для всіх груп активістів. Спеціальними темами, наприклад, для фізоргів є: організація зав­дань для класу, оформлення заявок, організація і підготовка команд для шкільних змагань, фізкультурні заходи в режимі навчального дня. Судді вивча­ють питання, що стосуються особливостей конкретного виду спорту і правил змагань. Громадські інструктори одержують знання, що торкаються техніки вправ і методики проведення занять, дозування навантаження, а також підго­товки окремих учнів і команд до змагань.

Для кожної групи активістів складається план підготовки.

На спеціально організованих практичних заняттях слухачі семінарів єерують тренуванням, беруть участь у суддівстві змагань. Майбутніх інструк- орів необхідно знайомити з підготовкою спортивного інвентаря, веденням складанням навчальної і залікової документації (протоколів змагань, відо­мостей, наказів тощо). На підсумкових заняттях всі учасники складають залікові іспити з теоретичного і практичного розділів навчального плану. Дуже важливо на заняттях організувати обговорення матеріалу, що вивчається, обмін досвідом, всіляко заохочувати слухачів семінару ставити питання.

Навчання і виховання фізкультурних активістів здійснюється й у процесі всієї навчальної і позаурочної роботи, на уроках, секційних заняттях, спор­тивних змаганнях, у туристичних походах. До підготовки і проведення занять доцільно залучати широке коло людей: членів педколективу, висококваліфі­кованих суддів, фізоргів. Викладання окремих тем бажано доручати слухачам. Крім лекцій, бесід, практичних занять, радимо широко практикувати прове­дення семінарів, особливо з суддями та інструкторами.

**Формами** навчання активу є також: інструктивні заняття, групові та інди­відуальні консультації, наради і короткочасні семінари перед проведенням конкретних заходів з фізичного виховання школярів (змагань, вечорів, свят, походів і т. ін.). Інструктивні заняття як форма навчання здійснюються дифе­ренційовано, за групами.

Учитель ніколи не повинен випускати з поля зору проінструктованих ним активістів. Він уважно спостерігає, як той або інший з них виконує свої функції. Якщо виникає потреба, педагог своєчасно дасть добру пораду, як правильно поводити себе в тій чи іншій ситуації і що зробити, щоб виконати доручене.

**На консультаціях** учитель дає поради, відповідає на питання, роз’яснює, як краще діяти, щоб успішно виконувати покладені на активістів обов’язки. Групові консультації використовуються, коли необхідно озброїти спеціаль­ними знаннями і практичними вміннями юних суддів з видів спорту, командирів відділень, громадських інструкторів, керівників ігор на перервах.

Залучення членів фізкультурного активу до взаємоперевірки і взаємо­контролю спонукає їх замислитись над роботою, що виконується, згадати все вивчене. Самоперевірка і взаємоперевірка сприяють самовдосконален­ню. Навчившись виявляти позитивні і негативні сторони у роботі товаришів, учень застосовує це вміння і до себе.

Найоптимальніший віковий етап підготовки активу — сьомий-восьмий класи. Якщо в цих класах учні почнуть виробляти організаторські здібності, то до десятого класу це будуть зрілі, кваліфіковані помічники вчителя.

У деяких школах фізкультурні активісти носять спеціальну форму і емблему.

Підготовка громадського фізкультурного активу, який відіграє провідну роль у залученні всіх школярів до різних форм занять фізичними вправами, сприяє розвиткові самоуправління в учнівських колективах, впровадженню фізичної культури в побут школярів.

Велика увага підготовці громадського активу приділялась спортивними організаціями Галичини на початку XX ст. Так, колишній писар повітової “Січі” у Тернополі Григор Ничка згадує, що взимку 1911-1912 р. “Повітова Січ” влаштувала інструкторські курси для делегатів “Січей повіту”, на які “Головний Січовий Комітет” з Коломиї вислав делегата — інструктора Дми­тра Федасюка. Інструктор приїхав у “січовому однострої”.

Перший курс навчання відбувся у Березовиці “в зоні Українського Народ­ного Дому при великій спільності учасників” і тривав три дні. Делегат і курсанти мешкали у місцевих “січовиків”. Він навчав не тільки січових вправ, а й показував, як доцільно використовувати протипожежне приладдя. Вечорами відбувалися доповіді з історії, літератури, суспільних наук, які ви­голошували делегати “Повітової Січі”.

Реферат “Про першу поміч в наглих захворіннях” виголосив Степан Істе- ревич з Тернополя. Закінчення курсу і роздача посвідчень його учасникам відбулись урочисто, з відповідною програмою, в присутності численних гро­мадян Березовиці і сусідніх сіл та старшини “Повітової Січі”.

Другий курс навчання відбувся у Купчинцях під проводом того самого де­легата “Головного Січового Комітету” і за допомогою місцевих громадян. Такі курси добре впливали на подальшу діяльність “Січей” в повіті, бо курсанти- делегати були вже самі “пожежно підготовлені” і тепер могли вчити колег.

***Контрольні запитання***

1. Що на практиці дає підготовка фізкультурного активу?
2. Які організації можуть бути залучені до підготовки активістів?
3. Які форми підготовки фізкультурних активістів ви знаєте?
4. Які можливі терміни підготовки активістів, їх вік?
5. Кого треба залучати до підготовки фізкультурних активістів?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Підготуйте плани навчання двох-трьох категорій фізкультурних активістів.
2. Складіть тези виступів на семінарі будь-якої категорії активістів.

## Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі

Важливою умовою функціонування системи фізичного виховання у ш лі є матеріальна база. При цьому масова фізична культура потребує особливої бази. Плануючи її створення, вчитель фізкультури повинен орієнтуватись не тільки і не стільки на урок, скільки на необхідність залучити до виконання вправ одночасно всіх учнів, враховуючи їх вік і рівень підготовленості. Якщо, наприклад, для успішного проведення уроку з елементами баскетболу достат­ньо мати два баскетбольні майданчики і чотири додаткові баскетбольні кошики, то для роботи на перервах їх треба значно більше і для різних шкіл — різну кількість. Важливо забезпечити всіх учнів на уроці і в позаурочних заняттях інвентарем, дати змогу кожному займатись на своєму приладі. Тільки тоді можна дати учням необхідне навантаження, підійти диференційовано до кожного, під­тримати його інтерес протягом усіх занять. Прикладом такого підходу до матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання може бути робота вчителя СШ №102 м. Харкова Г.Чайки, який обладнав на спортивних майданчиках і в приміщенні школи більше 100 різноманітних конструкцій і тре­нажерів, на яких одночасно можуть займатися понад 500 учнів.[[40]](#footnote-40)

Створення такої матеріально-технічної бази вимагає від учителя великих зусиль, ініціативи і творчості.

У цій роботі він повинен виходити з тих підвищених вимог до фізичної освіти людей, реалізація яких неможлива без постійного вдосконалення навчально-матеріальної бази і технічних засобів навчання.

В основі створення нового обладнання, приладів, пристроїв завжди ле­жить потреба найбільш ефективно виконувати навчальну програму, надавати допомогу відстаючим, прискорювати процес засвоєння вправ, виховувати необхідні якості, тобто в основі лежить методична, а не технічна ідея. Інши­ми словами, матеріальна база — це не мета, а засіб її досягнення. При цьому кожен учитель повинен прагнути до оптимальної кількості обладнан­ня. Радимо мати тільки те, що сьогодні необхідне. Прилади, що виконали свої функції, повинні без жалю “зніматися з озброєння”. Тільки за такої умо­ви обладнання сприятиме правильній Організації праці вчителя. Крім стандартного обладнання, закупленого школою згідно з переліком необхід­ного інвентаря та обладнання, сьогодні в школі одержало широке поширення нестандартне обладнання: багатопропускні прилади, саморобний інвентар (гранати, м’ячі, палиці тощо), тренажерні пристрої, технічні засоби навчан­ня, зокрема прилади термінової інформації.

У процесі конструювання, створення і використання нестандартного багатопропускного обладнання слід дотримуватись ряду вимог:

* необхідність розвитку фізичних якостей і багатопрофільність використання;
* можливість фронтальної організації навчальної діяльності, швидко­го встановлення і розбирання, безпеки і доступності виконання вправ;
* формування прикладних навичок;
* підвищення емоційного насичення занять;
* можливість використання в процесі самостійної роботи учнів;
* усунення можливих причин травматизму.

Багатопропускні прилади вимагають внесення значних змін до тради­ційної методики організації занять (взаємострахування, взаємонавчання, самоконтроль, самооцінка тощо).[[41]](#footnote-41) У практиці часто використовують незна­чну зміну стандартного обладнання для підвищення ефективності навчання групи або окремих учнів (наприклад, при опануванні вправ на паралельних брусах піднімають один бік жердин).

Удосконалення нестандартного обладнання не має меж, і лише окремі при­лади можуть переходити в розряд стандартного, копіюватись (копіювання, яке, на жаль, спостерігається сьогодні в практиці роботи шкіл, недопустиме).

.Якщо дозволяє територія при школі, можна створити “стежку здоров’я” довжиною 1,5-2 км (у формі петлі). На дистанції розміщують контрольні пункти з пристроями для розвитку фізичних якостей. Це перекладини, пара­лельні бруси, стінки, противаги. На старті встановлюють схему “стежки” з рекомендаціями і порадами для самостійних занять, лавки для одежі. Такі стежки можуть також використовувати батьки і вчителі.

У залах радимо обладнати місця для самоконтролю, де учні зможуть змі- рятиріст, вагу, силу, життєву об’єм легень тощо.

У школах, що мають два зали, один з них обладнують для учнів молод­ших класів. Якщо школа має один зал, то для учнів молодших класів обладнують спортивну кімнату. Спортивні майданчики теж доцільно облад­нати окремо для старших і молодших школярів. Для першачків школа може закупити велосипеди, самокати, луки, дитячі шаблі та інший інвентар для ігор. На шкільних майданчиках, “стежках здоров’я”, біля приладів на спе­ціально обладнаних стендах записують можливі вправи і рекомендації до їх виконання з вказівками щодо дозування (для учнів різного віку і під­готовленості).

Створюючи бази, важливо врахувати побажання дітей, пам’ятаючи при цьому, що ігрові атракціони типу гойдалок, каруселі мають велике значення для спеціальної рухової підготовки школярів і з задоволенням ними викорис­товуються у вільний час.

Якщо створенню бази не передувала розробка методики її використання, якщо вона не була викликана потребою практики, то до неї швидко втрача­ють інтерес не тільки діти, а й учителі, і тоді базу чекає доля тих, що давно перетворились на руїни в багатьох шкільних подвір’ях.

Добре, якщо вчитель, створюючи базу, передбачить “природні умови” для подолання різноманітних перешкод.

Значно підвищити ефективність фізичного виховання учнів можна шля­хом продуманого фарбування приладів, залів і підсобних приміщень, про що треба радитись із фахівцями.

За найменшої змоги у школі бажано створити тренажерні зали для сило­вої підготовки та занять груп атлетичної гімнастики.

Для організації інформаційної і методичної роботи, надання допомоги фізкультурному активу, батькам, учителям молодших класів, класним керів­никам, вихователям груп подовженого дня при шкільних залах створюються методичні кабінети (там зібрані література, рекомендації, поради, плани і календарі, навчально-методичні посібники, журнали, фотоальбоми з описом досвіду роботи, навчальні карточки). У кабінеті ведеться каталог методичної літератури, журнальних і газетних статей, діафільмів і діапозитивів з питань методики фізичного виховання, включаючи методику використання ТЗН, нестандартного обладнання та інвентаря. Для обслуговування кабінету (2 год. щоденно, крім суботи) залучають п’ять учнів, кожен з яких чергує один раз на тиждень.

У школах України нагромаджено великий досвід залучення учнів до ство­рення й оформлення бази, ремонту і виготовлення інвентаря, що можна розглядати як запоруку дбайливого ставлення до нього.

За відсутності в залі і на майданчиках захисних пристосувань, переванта­женості приміщень посилюється ймовірність травматизму. Однією зі складових успішних занять є заходи, спрямовані на усунення можливих при­чин травматизму.

***Контрольні запитання***

1. Чому вчитель повинен займатись створенням матеріальної бази?
2. Що таке нестандартне обладнання?
3. Як на уроках фізичної культури використовувати “природні умови”?
4. Як залучити до створення матеріальної бази учнів і врахувати їхні побажання?
5. Які вимоги ставляться до нестандартного обладнання?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Підготуйте ескіз “стежки здоров’я”.
2. Створіть ескіз обладнання спортивної зали з кутком для самоконтролю.
3. Запропонуйте ескіз обладнання спортивного майданчика для учнів мо­лодших класів.
4. Складіть ескіз обладнання спортивного майданчика для учнів середніх і старших класів.
5. Продумайте ескіз оформлення спортивної кімнати або залу для молод­ших школярів.
6. Запропонуйте ескіз обладнання методичного кабінету з фізичної куль­тури школи.
7. Намалюйте кольоровий ескіз спортивного залу та допоміжних приміщень.

## Роль педагогічного колективу у розв’язанні завдань фізичного виховання учнів

Аналіз діяльності кращих шкіл з фізичного виховання свідчить, що справж­ній успіх приходить там, де при персональній відповідальності кожного за свою ділянку роботи є повна взаємодія, взаємодопомога, взаєморозуміння між членами педагогічного колективу на чолі з директором школи. Лише в цьо­му випадку фізична культура, культ здоров’я органічно входять у повсякденне життя школи.

Тільки спільними зусиллями всього педагогічного колективу школи, учнів, їхніх батьків, громадських організацій можна створити по-справжньому дієву систему фізичного виховання, значно легше розв’язувати різні органі­заційні питання, пожвавити позакласну спортивно-масову роботу, сформувати в учнів стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами.

При цьому виняткову роль відіграє директор школи. Він повинен мобі­лізувати вчителів на галізацію завдань фізичного виховання. На нього покладаються обов’язки забезпечити необхідні умови для проведення уроків фізичної культури і позаурочної роботи. Директор покликаний всіляко спри­яти створенню умов для справжньої творчості вчителів, підвищенню їхньої майстерності, розвитку талантів, засвоєння передового і новаторського до­свіду. Він зобов’язаний виносити на розгляд педагогічної ради найважливіші питання фізкультурно-спортивної роботи, заохочувати вчителів, що беруть активну участь у ній.

Від поглядів директора на фізичне виховання залежить багато. Його най­важливіша функція — постійний контроль за фізичним вихованням учнів: відвідування уроків, спостереження за проведенням занять у режимі дня і позакласних занять.

**Кожен учитель**, який би предмет він не викладав, не може не думати про здоров’я своїх учнів, їх поставу і манери, рухи і пози. По суті, так воно і буває на практиці. Викладаючи свій предмет, кожен педагог постійно звертається до засобів фізичного виховання, роблячи зауваження учням і вимагаючи їх виконання. Педагогічні втручання спрямовані на виховання культури пове­дінки, природної й гарної ходи, на охорону і зміцнення зору, формування навичок правильно тримати різні знаряддя навчальної та виробничої праці, а також привчання школярів до самодисципліни, порядку і самоорганізованості. Цей процес іде і попутно, і спеціально організовується (гімнастика до уроків, фізкультхвилинки і паузи, ігри на перервах). Навіть на заняттях тех­нічною і художньою творчістю справжній педагог не може не думати про те, як стоять або сидять його вихованці, як пересуваються, тримають руки і ту­луб, граючи на фортепіано, біля мольберта і т. д.

Варто підкреслити виняткову цінність фізичної культури в справі вихо­вання, що сьогодні можна вважати стрижневою проблемою у діяльності шкільних педагогічних колективів. Завдання шкільних педагогів і, безпереч­но, вчителя фізичної культури — допомогти юнакам і дівчатам різнобічно підготуватися до майбутньої діяльності.

Особливі завдання у фізичному вихованні школярів покладаються на класних керівників, які добре знають кожного учня, піклуються про нього.

Досвід роботи кращих учителів початкових класів, класних керівників із числа вчителів-предметників свідчить, що засоби фізичної культури є надій­ним помічником як у зміцненні здоров’я, так і у формуванні особистості учня.

Беручи участь у фізичному вдосконаленні учнів, ці педагоги глибше вивча­ють їх характер і нахили, формують моральні якості, організаторські здібності, активно впливають на громадянське становлення школярів. Для цього ви­користовують вікторини, обговорення книг, кінофільмів, екскурсії і туристичні походи, спортивні змагання і масові фізкультурно-художні заходи.

Класний керівник повинен контактувати з фізоргом класу, добре знати його обов’язки, допомога™ у їх реалізації: організовувати ігри і змагання у класі, готувати команди до шкільних змагань, залучати учнів до занять у секціях. Одна з найважливіших ділянок у роботі класного керівника— робота з батьками.

Але молодий учитель повинен знати, що класні керівники по-різному ставляться до проблем фізичного виховання школярів. Одні — активісти на високому рівні проводять фізкультурно-масову роботу в своїх класах, умі­ють і хочуть це робити. Другі — ті, що співчувають, загалом розуміють значення фізичної культури і готові до дії, але погано знають, що і як треба робити. Є й такі, що неохоче залучаються до роботи з фізичного виховання, вважаючи це справою вчителя фізичної культури.

Важко переоцінити роль особистого прикладу педколективу в справі зміцнення авторитету предмета “фізична культура”. Із великим інтересом діти стежать за заняттями педагогів у групах здоров’я, дивляться, як тренуються вчителі, готуючись до змагань учительських команд. Учні радісно прийма­ють пропозиції вчителів тренуватись разом.

***Контрольні запитання***

1. Які основні функції директора школи в справі керівництва фізичним вихованням учнів?
2. Які функції належать учителям-предметникам у реалізації завдань фізичного виховання школярів?

***Завдання для самостійної роботи***

1. Дайте оцінку участі класних керівників підшефної школи у фізичному вихованні учнів.
2. Складіть план семінару підготовки класних керівників до фізичного виховання школярів.

## Деякі особливості роботи вчителя сільської школи

Сільська школа висуває особливо великі вимоги до організаторських і комунікативних умінь учителя, його загальної ерудиції, навичок розв’язу­вати господарські питання, переконувати не тільки дітей, а й дорослих. Сільський учитель постійно перебуває в полі зору своїх учнів, їхніх батьків, він є носієм культури загалом і фізичної, зокрема. Тому особистий приклад учителя, його поведінка визначають ставлення до нього і його предмета, а отже, й успіх у роботі.

На жаль, досі сільські вчителі часто змушені боротись за престиж свого предмета, оскільки у сільських школах фізичну культуру іноді вважають другорядним предметом, не надають їй належного значення. Боротьбі за прес­тиж сприятиме бездоганна поведінка вчителя у школі і громадських місцях, його високий загальноосвітній рівень, особистий професіоналізм, спортивні досяг­нення й участь у різноманітних заходах, в тому числі у спортивних змаганнях.

Особливості умов життя і праці вчителя сільської школи позначаються на характері його підготовки, специфіка якої полягає передусім у необхідності сільського вчителя опанувати всі розділи шкільної програми. У великій місь­кій школі, де працює декілька вчителів, певна однобічність спортивної підготовки одного може успішно компенсуватись якостями іншого педагога.

Готуючись до роботи в сільській школі, варто прагнути до засвоєння суміж­них професій. У майбутньому вчителеві неоціненну допомогу надають його вміння володіти фото- і кіносправою, здійснювати національно-патріотич­не виховання, керувати гуртками художньої самодіяльності та багато іншого, чого майбутній учитель може навчитись у студентські роки.

Учителеві сільської школи доведеться долати не тільки загальнопедагогічні труднощі на шляху до опанування учнями фізичних вправ, а й розв’язувати специфічні проблеми. Наприклад, допомагати дітям, особливо дівчаткам, долати сором’язливість, виявляти сміливість, боротись із невпевненістю у власних силах тощо.

Серйозна проблема — неукомплектованість класів. Із погляду здоро­вого глузду, — чим менше в класі учнів, тим легше їх навчати. Крім цього, при невеликій наповненості класів легше виявити індивідуальні інтереси ді­тей, розвинути їх, надати кожному допомогу, проконтролювати якість засвоєння навчального матеріалу. Результати масового опитування сільських учителів у різних областях України показали, що 60% опитаних вважають 15-20 учнів у класі оптимальною кількістю.

За роботи вчителя з 7-12 школярами радимо відмовитися від інтенсифі­кації процесу фізичного виховання і, особливо, контролю, оскільки вони гальмують активність учнів. Непридатний тут і офіційний, командний тон управління. Стиль спілкування в класах з невеликою кількістю учнів пови­нен відрізнятись від загальноприйнятого. Бажано, щоби педагог старанно продумував своє місце на уроці. Оскільки уроки проводяться з переважним використанням фронтального методу організації діяльності учнів, доречна особиста участь учителя в певних діях та іграх. Функції фізкультурного ак­тиву, який, на перший погляд, втрачає сенс через малу кількість учнів, насправді повинні розширюватись, але під більш пильною увагою вчителя. В окремих фрагментах уроку радимо надавати школярам повну самостій­ність (з наступним обговоренням їхніх дій). Треба чітко розраховувати час, посилювати міжпредметні зв’язки, для чого створюються сприятливі умови.

Учитель сільської школи повинен розумно розподілити час на проходжен­ня розділів програми, враховуючи специфічні умови сільської місцевості.

На його роботі позначається і рівень підготовленості сільських учнів, котрі поступаються міським ровесникам у швидкості і спритності, але перевершу­ють їх у силі, загальній і силовій витривалості. Ця обставина визначає зміст уроків і занять у позаурочний час. Пропонуйте дітям більше вправ на засво­єння культури рухів, їх виразності і краси, на формування постави.[[42]](#footnote-42)

Суттєвою особливістю позаурочної роботи сільської школи є організа­ція секцій з видів спорту. Зазвичай, сільські школярі позбавлені можливості відвідувати ДЮСШ. Тому моральним обов’язком сільського вчителя є на­дання дітям сільської місцевості змоги займатися спортом. Досвід переконує, що найбільш перспективними видами спорту для сільської місцевості є види, пов’язані з витривалістю і силою. Сільські школярі успішно поглиблюють свою майстерність і досягають високих результатів у легкій і важкій атле­тиці, лижах, боротьбі, велоспорті. Школа може спеціалізуватись в одному виді спорту залежно від умов, традицій, підготовленості вчителя. Нагадає­мо, що спеціалізація торкається лише позаурочної роботи. На уроках доцільно вивчати всі розділи програми.

Організація фізичного виховання в позаурочний час, передусім таких форм, як спортивна година в групах подовженого дня, ігор на перервах, спор­тивно-художніх свят, днів здоров’я, відрізняється об’єднанням учнів у різновікові команди і групи (присутні учні різних класів). Це сприяє згур­туванню колективу школи, посилює виховний вплив названих заходів, але підвищує вимоги до їх методичного і організаційного забезпечення.

Певні труднощі в роботі вчителя пов’язані з великою зайнятістю сільсь­ких школярів (діти допомагають батькам в обслуговуванні своїх господарств). У зв’язку з цим позаурочні заняття проводяться переважно в пізній осінній, зимовий і ранній весняний періоди, а також малими групами за місцем про­живання дітей. Бажано потурбуватись і про налагодження занять у літні місяці, оскільки більшість дітей залишається на місці протягом усіх канікул.

Більше зусиль, ніж міські учителі, сільські педагоги повинні докласти до створення матеріальної бази. Цю роботу радимо проводити з органами місцевої влади, культурно-освітніми закладами в межах культурно-спортив­них комплексів (КСК). В організації фізичного виховання на селі пріоритетну роль відіграє шкільна спортивна база. У розпорядженні міських школярів, як звичайно, широка мережа спортивних споруд, а для сільських дітей осно­вний спортивний центр – школа.

Удосконалюючи фізичне виховання юнаків і дівчат, учитель поівинен прагнути до створення і підтримання в школі певних традицій.

Традиція — досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки і т. ін., що склались історично й передаються з покоління в покоління. Педагогічне зна­чення народних традицій полягає в тому, що вони одночасно виступають як результат виховних зусиль народу протягом багатьох віків і як незмінний вихов­ний засіб. Через систему традицій кожен народ відтворює себе, свою духовну культуру, свій характер і психологію в своїх дітях.

Кожна народжена людина у процесі свого зростання й духовного розвит­ку набуває досвіду етнічної поведінки спочатку через засвоєння звичаїв, а потім через сприйняття традицій. Дякуючи звичаям, дитина звикає до­тримуватися правил поведінки значно раніше, аніж осягне їхню моральну суть. Педагогічна сила звичаю полягає в тому, що він підсилюється вироб­ленням певних умовних рефлексів, які формують стереотипну поведінку (у дитячому віці).

Для традиційних заходів характерні виховна спрямованість, постійні тер­міни проведення (причому для закріплення традиції достатньо 5-6 повторень). Важливе значення мають також урочистість і емоційність заходів, різномані­тність малих форм (фрагментів), що їх супроводять.

Постійно вдосконалюйте традиційні заходи, формуйте традиції з перших кроків своєї праці, залучаючи до цього весь колектив школи, громадські орга­нізації, батьків.

Коли заходи стають традиційними, вони перетворюються у рушійну силу дальшого вдосконалення всього процесу фізичного виховання школярів.

***Контрольні запитання***

1. Яка специфіка сільської школи позначається на підготовці майбутнього педагога?
2. Що треба знати вчителеві сільської школи про специфіку роботи з ма- лочисленними класами?
3. Які особливості роботи сільського вчителя з розвитку спорту?

***Завдання для самостійної роботи***

Визначте особливості роботи сільського вчителя за власними спосте­реженнями і бесідами з учителями.

*Література*

Шаулин В.Н. Управление поведением учащихся // Физическая культу­ра в школе. — 1986. — № 3. — С. 26.

Астахов А.И. В школе у учителя Г.А. Чайки // Физическая культура в школе. — 1990. — №2. — С. 24.

## Учитель фізичної культури як дослідник

Особливе місце в роботі вчителя фізичної культури займає дослідницька діяльність. Адже цілеспрямований педагогічний вплив на організм і особис­тість учня загалом можливий лише за умови вивчення його потенційних можливостей. Тому ефективна праця спортивного педагога вимагає:

* дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функ­ціонального стану школярів;
* вивчення класу, групи учнів;
* спостереження й аналізу уроків;
* підбору адекватних засобів і методів навчання;
* аналізу власної діяльності і досвіду роботи колег;
* апробації ефективності різних режимів м’язової діяльності;
* планування уроків і спортивного тренування в секціях;
* визначення доступних навантажень для учнів під час виконання різ­них за характером та інтенсивністю фізичних вправ;
* оцінки динаміки показників фізіологічних функцій, оперативних і кумулятивних ефектів, досягнутих унаслідок фізичних навантажень.

Отже, дослідження — це детальний науковий аналіз будь-яких педагогіч­них явищ з метою пізнання їх механізмів, причин і наслідків (Як відбуваються? Чому відбуваються? Що дають?) для узагальнення і визначення ефективних засобів, методів і форм педагогічного впливу [1].

Розрізняють три різновидності педагогічних досліджень у фізичному вихованні:

* методичні роботи, які не ставлять за мету виявлення законів. До таких робіт можна віднести, наприклад, вивчення досвіду роботи педагогів;
* науково—методичні, які ставлять за мету пошук нових шляхів реалі­зації завдань фізичного виховання (методів, засобів, форм) і відтво­рення в експерименті відомих закономірностей;
* науково-дослідні роботи, які присвячуються вивченню широкого кола питань, що виходять за межі методики навчання та виховання

і можуть вирішувати проблеми техніки виконання фізичних вправ, управління процесом фізичного виховання, економіки фізичного виховання та спорту тощо.

Для проведення дослідження формується методика, яка є його своєрід­ною програмою (планом), що народжується в процесі попереднього опрацювання досліджуваної проблеми. Вона включає:

* вибір теми і формулювання назви. Вибір теми переважно продиктова­ний практикою і повинен віддзеркалювати потреби суспільства та розвиток галузі, а формулювання назви має чітко відображати сенс дослідження і бути лаконічним;
* розробку гіпотези і визначення завдань дослідження. Гіпотеза (перед­бачення результату) розробляється на основі узагальнення досвіду, інтуїції та аналізу існуючих наукових фактів, описаних у літературі.

Завдання конкретизують дослідження, і кожне з них представляє сторону проблеми, що підлягає вивченню. Кількість завдань залежить від тривалості дослідження і його складності;

* підбір досліджуваних. Характерною рисою педагогічних досліджень є те, що вони порівняльні. При цьому порівнювати можна: експериментальні і контрольні групи, те, що є сьогодні з тим, що було раніше, зі стандартами.

Порівняльність дослідження ставить певні вимоги до обстежуваних, а са­ме: вони повинні добровільно брати участь у дослідженні і бути, за можливості, зрівнені (ідентичні) за віком, статтю, фізичним розвитком і підготовленістю, професійною діяльністю, тощо; з ними повинні працювати одні й ті ж особи.

Проте абсолютне зрівняння неможливе. Важко зрівняти учасників дослід­ження за інтелектуальними можливостями, характерами, настроєм. Тому, підбираючи їх, керуються законом великих чисел, який твердить, що сукуп­на дія великого числа випадкових факторів приводить до результату, майже незалежного від випадку. Отже, вибіркова сукупність (група учнів) повинна бути репрезентативною, тобто максимально віддзеркалювати риси генераль­ної сукупності. Такою сукупністю в досліджуваних групах є 20-40 осіб, а в масових дослідженнях — сотні;

* вибір методів дослідження. Визначаючи методи дослідження, до них висувають такі вимоги: методи повинні відповідати завданням досліджен­ня, вони повинні бути інформативними, стійкими до впливу несприятливих факторів, адекватними явищу, що вивчається, та надійними (тобто досліджен­ня може бути повторене тим же, або іншим експериментатором з тими ж або іншими учнями). Обраний метод може бути поєднаний з фізіологічними ме­тодами та методами психологічного аналізу, зберігши за собою провідну функцію, ним має досконало володіти експериментатор.

Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні поділяють на чотири групи.

1. Методи одержання ретроспективної інформації, які полягають в ана­лізі літературних джерел, документальних матеріалів, опитування.
2. Методи організації навчально-виховного процесу в дослідних групах: експериментальний, контрольний, індивідуальний. За їх допомогою вирішу­ють педагогічні завдання.
3. Методи збору поточної інформації: педагогічний аналіз і оцінка, хро­нометрування, контрольні дослідження (тестування), аналіз поточної документації, опитування (анкета, бесіда, інтерв’ю), реєстрація техніки ви­конання вправ, стенографування. За допомогою цих методів одержується інформація про результати педагогічної діяльності до її початку, в ході та по закінченні повного циклу педагогічного процесу.
4. Методи математичної обробки одержаних внаслідок дослідження даних, за допомогою яких виявляють наявність зрушень, їхню величину та достовірність.

Названі групи методів тісно пов’язані між собою, тому не застосовують­ся ізольовано, а лише в сукупності. Тут головною є група методів організації навчально-виховного процесу, інші обслуговують дослідження.

Стисло охарактеризуємо методи дослідження.

### Педагогічний експеримент

Явище є науковим фактом лише тоді, якщо воно може бути багаторазово відтворене в практичній діяльності. Таку можливість дає педагогічний експе­римент, визначальною характерною рисою якого є заплановане втручання експериментатора протягом певного часу в явище, що вивчається. Суть втру­чання полягає у вичлененні певної сторони педагогічного процесу задля детального вивчення й аналізу її зв’язків для характеристики явища загалом.

Об’єктом вивчення в педагогічному експерименті можуть бути певні пе­дагогічні положення або теоретичні передбачення для одержання наукових фактів і встановлення об’єктивних законів розвитку фізичного виховання.

За допомогою педагогічного експерименту можна вирішити такі завдання:

* виявляти або підтверджувати та доповнювати факти наявності або відсутності залежності між вибраним педагогічним впливом і очі­куваним результатом;
* визначати кількісну міру залежності;
* відкривати механізми цих залежностей.

Педагогічний експеримент не повинен нанести шкоди педагогічному про­цесові, знизити рівень, знань, умінь та навичок, фізичну підготовленість учнів, або негативно позначитись на їх здоров’ї.

Тривалість експерименту, який відбувається за схемою: початкове дослід­ження > проведення занять > проміжне дослідження > проведення занять >

> кінцеве дослідження, може змінюватись залежно від кількості проміжних досліджень та його завдань. Якщо, наприклад, ми хочемо простежити дина­мік у змін, то тривалість дослідження може бути більшою від того, в якому лише хочуть зафіксувати наявність зрушень.

Відповідно до мети розрізняють два види педагогічного експерименту:

* **перетворюючий** (формуючий), коли втручаються в педагогічний процес, чи вносять у нього нові елементи (методи, засоби, форми);
* **констатуючий** (контрольний), коли ставлять за мету перевірити стан навчально-виховного процесу, його природний хід.

Відповідно до умов проведення розрізняють такі види педагогічного екс­перименту:

* **природний**, якщо, наприклад, треба перевірити ефективність нової навчальної програми на великій сукупності. Під час його проведен­ня може бути два способи комплектування експериментальних груп (класів): або всі учні беруть участь (дослідні уроки), або вибірково (експериментальні заняття). При цьому дослідні уроки можуть бути відкритими, якщо учням пояснюють умови експерименту, або за­критими, якщо учнів не інформують про дослідження;
* **модельний** експеримент, якщо значно змінюються умови фізично­го виховання з метою його ізоляції від побічних (і особливо неспри­ятливих) факторів;
* **лабораторний** експеримент, у якому строго стандартизуються умови навчання і тренування.

За спрямуванням педагогічний експеримент може бути:

* **абсолютним**, якщо вивчається стан лише до і після експерименту;
* **порівняльни**м, якщо вивчається динаміка змін у знаннях, уміннях, фізичному розвиткові та підготовленості учнів, їх здоров’ї. При цьо­му він може бути послідовним, коли не формуються контрольні групи, а досліджується один контингент учнів до і після експери­менту, та паралельним, коли формуються контрольні групи.

### Педагогічне спостереження та способи його ведення

Педагогічне спостереження — це планомірний аналіз і оцінка індивіду­альної організації навчально-виховного процесу без втручання дослідника в його хід. Педагогічні спостереження використовують у комплексі з іншими методами дослідження для:

* одержання інформації про реальний стан практики фізичного ви­ховання, його процесу “в чистому вигляді”;
* збору первинної інформації для визначення напряму дослідження, формування його гіпотези та методики;
* педагогічної оцінки фактів, одержаних іншими методами (хрономе­трування, анкетування, тестування, тощо);
* підготовки рекомендацій із певних питань методики фізичного ви­ховання.

Педагогічні спостереження є одним з найскладніших методів досліджен­ня, оскільки у процесі їх проведення створюється реальна можливість для висновків, що не відповідають дійсності (суб’єктивізм, прагнення одержати позитивний результат). Водночас дослідник повинен глибоко розуміти педа­гогічний процес, мати педагогічне мислення та інтуїцію.

Щоби не припуститися помилкових висновків, необхідно:

* багаторазово здійснювати спостереження, залучаючи інших осіб;
* збирати інформацію про предмет спостереження різними способами;
* використовувати для спостереження технічні засоби збору і фіксації інформації;
* зіставляти результати спостереження з даними, одержаними шля­хом лікарського контролю і самоконтролю [2];
* враховувати реакцію учнів і педагога на сам факт спостереження.

Предметом педагогічних спостережень можуть бути:

* завдання, засоби, методи навчання і виховання, їх місце в структурі навчально-виховного процесу, відповідність завдань можливостям і бажанням учнів та ефективність їх вирішення;
* діяльність учнів і вчителя, їх поведінка, взаємостосунки, націленість на вирішення завдань занять;
* характер і величина фізичних навантажень, їх відповідність завдан­ням занять, підготовленості учнів;
* володіння учнями технікою виконання вправ, передбачених навчаль­ною програмою;
* елементи техніки та тактичні дії команд, їх ефективність;
* величини просторових переміщень учнів та приладів (амплітуда, даль­ність польоту тіла або приладу, швидкість бігу, довжина розбігу).

У педагогічних дослідженнях використовують різні види спостережень. За обсягом вони можуть бути:

* **проблемними**, які охоплюють багато взаємозв’язаних явищ та ве­лику кількість досліджуваних;
* **тематичними**, які мають вузькі рамки об’єкта спостереження, і є найпоширенішими. При цьому недопустима ізоляція об’єкта спо­стереження від навчально-виховного процесу.

За **програмою** розрізняють:

* розвідувальними спостереження, які не мають чіткої програми (вона модифікується в ході спостережень і проводиться для розроб­ки гіпотези та методики дослідження);
* основними, які жорстко регламентуються чіткими оцінками типу: “так” і “ні”. Це дає можливість проводити їх опосередковано за до­помогою помічників.

За **стилем** спостереження можуть здійснюватись:

* “із середини”, коли дослідник є учасником педагогічного процесу (туристичного походу, спортивного тренування, фізкультурно-оздо­ровчого заходу тощо);
* “з боку”, коли дослідник є лише свідком подій, що дає йому можли­вість поверхово сприймати процес.

За і**нформованіст**ю учнів спостереження бувають:

* **відкритими,** якщо учні та вчитель знають про спостереження та їхню мету;
* “**прихованими”,** якщо проводяться “інкогніто”. У процесі їх здійс­нення треба докласти багато зусиль для подолання організаційних та етичних проблем.

За **часом** проведення спостереження поділяють на:

* безперервними, якщо вони здійснюються від початку до кінця явища;
* частковими, якщо досліджується лише початок і кінець явища (на­приклад, вивчається ставлення учнів до процесу фізичного вихо­вання під впливом певних факторів).

Зрозуміймо, що кожне спостереження характеризується декількома озна­ками, які, залежно від завдань його проведення, визначає дослідник.

### Контрольні випробування

Контрольні випробування проводяться для:

* визначення рівня розвитку фізичних якостей та фізичного розвитку і функціонального стану організму учнів;
* оцінки ступеня технічної і тактичної підготовки учнів;
* порівняння підготовленості окремих учнів і їх груп;
* відбору для занять у ДЮСШ й участі в змаганнях;
* контролю якості тренування окремих учнів і їх груп;
* виявлення переваг та хиб засобів, методів і форм фізичного виховання;
* складання планів навчально-виховного процесу.

Контрольні випробування проводять за допомогою контрольних вправ (тестів), стандартизованих за змістом, формою та умовами виконання.

Певну систему використання контрольних вправ називають тестуванням. При цьому контрольні вправи можуть успішно використовуватись як засоби фізичного виховання.

Обираючи і застосовуючи контрольні вправи, дотримуйтесь таких вимог:

* вправи повинні бути прості за технікою виконання і доступні учням;
* обрані вправи повинні мати об’єктивні показники виміру;
* контрольні вправи виконуються завжди в однакових умовах;
* тестування проводять на початку, в процесі і в кінці дослідження.

Однією з форм контрольних випробувань є хронометрування занять, ме­тодику проведення якого нами вже було розглянуто (див. розд. І).

### Аналіз документальних матеріалів та опитування

Аналіз документальних матеріалів і опитування мають велике значення на етапі “розвідки”, оскільки за їх допомогою можна вивчати стан фізичного виховання та окремих його аспектів у практиці роботи школи, підходи і по­гляди на цей процес окремих категорій працівників галузі, учасників педагогічного процесу.

У дослідженнях аналізують різні типи документів. За способом фіксації інформації вони можуть бути:

* друковані: постанови і рішення, газетні статті, методичні розроб­ки і рекомендації тощо;
* аудіо- і відеозаписи (первинні — з “натури” і вторинні);
* рукописні документи: робочі плани, конспекти, графіки, щоденни­ки, протоколи змагань тощо.

За **типом авторства** документи можуть бути:

* **державні**: закони, програми, інструкції і розпорядження, вимоги, накази тощо;
* **громадські:** рішення, інструкції, рекомендації, статути, які мають особливе значення в історичних дослідженнях;
* **особисті:** конспекти, анкети, звіти, мемуари, які вимагають критич­ного погляду, зважаючи на їх суб’єктивізм.

Ефективність опитування залежить від того, чи хоче і чи може респон­дент кваліфіковано, об’єктивно і щиро відповідати на поставлені запитання. Тому в процесі проведення опитування варто спрямувати зусилля на те, щоб одержати правильні і повні відповіді.

Найпоширеніші способи опитування: анкетування, інтерв’ю, бесіда.

**Анкетування** — це метод одержання інформації шляхом письмової від­повіді респондентів на систему стандартизованих відповідей анкети.

**Інтерв’ю** — це метод одержання інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему стандартних питань, що ставляться дослідни­ком усно.

**Бесіда** — це метод одержання інформації шляхом двостороннього або багатостороннього обговорення питання, яке цікавить дослідника.

Принципової різниці між видами опитування немає. Інтерв’ю та бесіда проводиться за заздалегідь розробленим планом, який у процесі дослідження може змінюватися шляхом поглиблення й уточнення. Ці методи можуть використовуватися за малої вибірки обстежуваних.

Найпоширенішим способом опитування є анкетування, оскільки воно:

* є доступним основній масі дослідників;
* дозволяє охопити великий масив респондентів
* робить можливою математичну обробку одержаних даних.

У наукових дослідження використовують різні види анкетування.

За об’єктом залучення розрізняють:

* **цілковите** (суцільне) опитування, коли ним охоплюють всю гене­ральну сукупність обстежуваних;
* **вибіркове**, якщо до опитування залучаються окремі респонденти.

За способом спілкування використовують:

* особисте, коли дослідник контактує з респондентами. У свою чер­гу, особисте анкетування може бути груповим і індивідуальним;
* заочне, яке, у свою чергу, може бути поштовим та роздагковим. При цьому дослідник повинен вирішити проблему повернення ан­кет, для чого при роздачі чи висилці питальника треба персонально звертатись до респондентів, пояснити мету анкетування, вкласти в листа конверт зі зворотньою адресою, висловити готовність поді­литися результатами опитування.

Анкета складається з трьох частин:

* вступної, в якій вказується установа, від якої дослідник проводить опитування; визначаються завдання дослідясення і його значення для теорії і практики фізичного виховання та роль респондента в цьому процесі; запевнення в анонімності (якщо анкета анонімна); прави­ла заповнення і способи повернення анкети;
* основної частини, яка містить питання анкети;
* демографічної частини, яка включає паспортну характеристику респондента.

При цьому питання основної частини з певною умовністю можна об’єд­нати у три групи.

**До першої групи** (вони і застосовуються першими) входять питання, що ставлять за мету включити респондента в роботу, “розім’яти” його.

**До другої групи** входять питання, спрямовані на вирішення завдань до­слідження.

Питання третьої групи допомагають деталізувати відповіді на попередні питання і контролювати правильність відповідей на попередні питання;

Питання анкети класифікуються за різними ознаками, а саме:

**За змістом** питання можуть бути:

* **про факти**, відповіді на які дають інформацію про дії людей тепер і в минулому та їхні результати;
* **про мотиви**, відповіді на які дають інформацію про причини тих чи інших дій і їх оцінку (чому респондент робить так?).

У свою чергу, останні за ситуацією можуть бути:

* **безумовні**, відповіді на які констатують ставлення до реальної си­туації, в якій перебуває респондент (наприклад, учителя запитують, чи подобається йому професія педагога);
* **умовні,** які формулюються для уявної ситуації, в якій респондент не перебуває, але міг би перебувати (наприклад, запитують студен­та, чи хотів би він у майбутньому стати тренером або вчителем).

За формою викладу питання поділяють на:

* **відкриті** (вільні), якщо формулювання не обмежує рамки відповіді;
* **закриті**, які передбачають набір варіантів відповідей. При цьому на­бір відповідей може бути за принципом — “так”, “ні” та змістові відпо­віді, які визначають причини ставлення людини до тих чи інших подій, явищ, предметів (наприклад: “Що Вас приваблює в роботі вчителя?”);
* **напівзакрит**і, що поєднують перший і другий варіанти запитань;
* **прямі**, які формулюються в особистій формі (“Що Ви думаєте про...?”);
* **опосередкован**і, наприклад: “Дехто вважає... А як думаєте Ви?”).

Укладаючи питальник будь-якого змісту бажано дотримуватися певних

правил,серед яких:

* питання повинні відповідати завданням дослідження та враховува­ти рівень підготовленості респондентів;
* за будь-якого опитування не варто ставити питання, на які респон­денти не хотіли б відповідати;
* питання повинні бути чітко і грамотно сформульовані;
* сукупно питання повинні складати певну систему, а не випадковий набір;
* формулювання питань повинно спонукати респондентів до корот­ких і ясних відповідей.

Перш, ніж розпочати масові опитування, треба перевірити якість анкети на невеликій кількості респондентів, щоби:

* уточнити зміст запитань та їх формулювання;
* переконатися, що система питань є повного і сприятиме вирішенню завдань дослідження;
* виявити зайві, незначущі запитання, їх оптимальне число;
* уточнити послідовність постановки питань;
* визначити найважчі питання;
* виявити питання, що можуть виникнути у респондентів, та причи­ни небажання відповідати на окремі з них;
* визначити, чи зрозумілі респонденту правила заповнення анкет.

*Література*

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в фи- зическом воспитании. — М.: ФиС, 1978. -— 222 с.
2. Круцевич Т. Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. — К., 1999. — 230 с.

# ПІСЛЯМОВА

Із викладеного легко дійти висновку, що праця вчителя фізичної культу­ри складається з багатьох компонентів. Щоб усі ці компоненти склались в єдину систему фізичного виховання школярів, учителеві необхідно багато знати, вміти і, що особливо важливо, постійно підвищувати свій творчий потенціал, не відставати від вимог часу, прогресу, науки, запитів своїх уч­нів. Учитель все життя повинен сам учитися, безперервно поповнювати власні знання, пам’ятаючи, що педагог доти залишається вчителем, доки продовжує самоосвіту.

Як відбувається процес творчого пошуку?

Учителеві раптом відкривається: те, що здавалось безперечним, сьогодні вже недостатньо ефективне, мало придатне. Причиною для роздумів про ре­зультати своєї праці найчастіше є діти, їхнє ставленім до навчання, їхні знання, вміння. І тоді починається пошук. Що я роблю не так? Що із загальноприй­нятого повинно бути вдосконалене? Що треба відкинути і чим замінити?

Нові думки та ідеї відкриваються тільки тому, хто постійно думає над про­блемами, що постають, шукає необхідні матеріали, уважно спостерігає за роботою колег, аналізує поведінку учнів, читає літературу, стежить за публі­каціями у періодиці. Коли ми в пошуку, то і читання стає іншим. У відомих книжках виявляється те, чого раніше не зауважували.

Організовувати самостійну роботу7 з піднесення власного професійно­го рівня майбутній педагог повинен навчитися за студентських років. У будь-якому випадку ця робота повинна переслідувати конкретну мету, мати чіткий план і терміни реалізації, форму кінцевого результату, постій­не робоче місце.

Метою самостійної роботи вчителя може бути вивчення ефективності засобів фізичного виховання, методів організації навчальної діяльності, при­йомів навчання і регулювання навантаження, форм фізичного виховання учнів різних класів, методів просвітницької роботи тощо.

Результат творчої роботи — впровадження нових форм фізичного ви­ховання у школі; використання вчителем нових методів діяльності; написання рефератів і методичних розробок для батьків, вчителів початкових класів і класних керівників; підготовка доповідей і виступів на методичних нара­дах, засіданнях педрад; підготовка наочних посібників тощо.

Постійне робоче місце доцільно обладнати в методичному кабінеті школи, де зосередити підшивки газет і журналів, методичні посібники, підруч­ники, довідники,словники,енциклопедичні видання.

План самоосвіти містить її основні етапи, терміни початку і кінця, кінце­вий результат. Працювати радимо щоденно, без зволікання, не очікуючи натхнення, а зусиллям волі створювати робочий настрій. Натхнення прийде під час роботи.

Важливим джерелом самоосвіти є постійний аналіз діяльності учнів. Педагог повинен учитись у дітей. Повчальним у цьому плані є досвід вчителя-методиста з Одещини В. Радзівілла. Переважно наприкінці навчального року педагог опитує учнів про якість уроків фізичної культури, пропонує їм відповісти на питання, що їм сподобалось і що не сподобалось на заняттях. Анкета викликає великий інтерес у школярів, а педагог враховує поради і про­позиції учнів, які часто не поступаються зауваженням досвідчених методистів. Такий зворотний зв’язок дає змогу коригувати навчальну роботу, сприяє на­лагодженню довірливих взаємин з учнями, котрі часто продовжуються і по закінченні школи.

Важливою ланкою самоосвіти є вивчення і впровадження досвіду інших учителів і вчителів-новаторів. Вивчаючи досвід, не орієнтуйтеся тільки на кращих. У кожного вчителя є “краплини”, котрі можна запозичити.

Аналіз передового досвіду показує, що переважно він високоефективний лише в окремих ділянках навчально-виховної роботи. Водночас підвищення ефективності фізичного виховання на сучасному етапі вимагає розробки і ви­користання кожним учителем комплексної методики навчання, тренування і виховання, яка включає всі компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння школярами знань, формування рухових навичок, удосконалення фізичних можливостей та виховання почуття відповідальності учнів за свій фізичний стан, їх моральних і вольових якостей та мотивації до самовдосконалення.

Важливо також не обмежуватись вивченням досвіду тільки колег за спе­ціальністю, знахідки вчителів інших предметів також можуть знайти своє втілення у фізичному вихованні. Процес вивчення і засвоєння досвіду педа­гогами можна представити як його послідовне сприйняття, відтворення, застосування і творче осмислення. Наша сьогоднішня освітня система, на думку фахівців, функціонує на другому рівні засвоєння досвіду, в окремих випадках — між другим і третім. Водночас суть самоосвіти полягає не в тому, щоб відтворити відоме, а в умінні знайти з допомогою мислення відповідний до конкретної ситуації спосіб дії, творчо і самостійно вирішувати педаго­гічні завдання, які ставить життя.

Уникайте примусового запровадження передових методик — це на добро не вийде. Сила творчої людини не в наслідуванні, копіюванні, а в знаходженні власного підходу до справи. Не можна говорити про творчість, підмінюючи один шаблон іншим. Будь-який досвід, передусім педагогічний, має в собі ознаки, властиві конкретній людині. Виявляються вони в індивідуальних ри­сах особи вчителя, у його здібностях. Передовий учитель створює свій стиль викладання — сплав особистих якостей і обраних залежно від них методів роботи. Новаторів краще сприймати на рівні ідеї. У цьому випадку ви самі повинні розробляти технології навчання і виховання. А якщо будете сприймати новаторів на рівні сучасних тенденцій, то станете автором нових самостій­них ідей, які варто перевірити на практиці.

Вирішуючи здійснити педагогічний експеримент, ви повинні вірити в себе, у своїх учнів, у педагогічну науку і практику. Головне, ви повинні бути певні, що ваші методи не зашкодять навчанню, вихованню і здоров’ю дітей.

І от ви, сповнені віри, ідете з новою ідеєю в клас, і вам, зазвичай, нічого не вдається. Причин цьому може бути декілька: або думка невдала, або ви ще не вмієте нею користуватись і втілити її, або діти ще не звикли до нового. Тоді слід почекати, і ваша ідея дасть результати. Нагородою за терпіння буде щастя творчості, а той, хто хоч раз пережив його, постійно буде праг­нути знову пережити цю велику душевну насолоду.

Утвердження нового вимагатиме від вас чимало мужності. Нове завжди виростає на ґрунті старого і заперечує його, а отже, у нього завжди будуть противники. Важлива опора для нового — діти. Адже вчительська творчість необхідна для розвитку творчих здібностей учнів. Якщо діти працюють із задоволенням, будьте певні в успіху. Той педагог, котрий багато чекає від уч­нів, і той, хто чекає мало, одержить те, чого чекав. Не забуваймо, що непідготовлені учні — плід “праці” непідготовленого вчителя, а в процесі навчання і виховання кожного нового покоління стоять такі завдання: 1) пов­ноцінно успадкувати досвід попередніх поколінь; 2) використовувати цей досвід у відповідних галузях життєдіяльності; 3) удосконалювати історич­ний досвід, збагачувати його і піднімати на вищий рівень досконалості шляхом передбачення принципово нового досвіду; 4) передати соціальний досвід майбутнім поколінням, підготувати їх так, щоби вони чинили ще ефектив­ніше у процесі вирішення викладених завдань.

То ж бажаємо Вам на цьому нелегкому шляху творчих успіхів і задово­лення від своєї професійної діяльності!

1. Триліс С. Правильне дихання — ключ до здоров’я // Фізичне виховання в школі. — № 1. — 1997. — С. 45-48. [↑](#footnote-ref-1)
2. Пальчевський С. Сугестопедичні підходи до фізичного виховання на уроках фізич­ної культури // Фізичне виховання в школі. — 2000. — №3. — С. 43-44. [↑](#footnote-ref-2)
3. Детальніше про це див.: Баранова Т.П. Повнішая познавательность урока // Физи- ческая культура в школе. — 1991. — № 3. — С. 39. [↑](#footnote-ref-3)
4. Круглов Г. Метод слова на уроках физической культури // Физическая культура в школе. — 1999. — № 3. — С. 36-38. [↑](#footnote-ref-4)
5. Детальніше про це див.: Кудинов С.И. Вводная часть урока: неиспользованньїе ре- іервьі // Физическая культура в школе. —• 1994. — № 3. — С. 21. [↑](#footnote-ref-5)
6. Рекомендації щодо розробки комплексів вправ для колового тренування див: Физическая культура в школе. — 1990. — № 3. — С. 15; 2000. — № 5. — С. 22. [↑](#footnote-ref-6)
7. Погляди на сучасний урок дивись:

   1. Мейксон Г.Б., Копьілов Ю.А. Основьі будущего закладьіваются сегодня // Физичес­кая культура в школе. — 1994. — № 6. — С. 3.
   2. Сергеев В. Главное достижение цели // Физическая культура в школе. — 1996. — № 1. —С. 5.

   [↑](#footnote-ref-7)
8. Детальніше про це дивись:

   1. Коркин В.П. Зкскурсия по родному городу (сюжетно-ролевне уроки) // Физичес- кая культура в школе. — 1991. — № 9. — С. 16.
   2. Худолиева О.В. Нетрадиционньїе формьі и методьі оздоровлення учащихся (из опьі- та работьі Надсждьі Николаевной Майсеенковой) // Физическая культура в шко­ле. — 1993.-№ 6.— С. 15.
   3. Поваляева В.В. Сказочное путешествие // Физическая культура в школе. — 1994. — № 1. — С. 34.
   4. Долотика О. Игровьіе уроки в І классе // Физическая культура в школе. — 1997. — №3. — С. 21-25.
   5. ЗотоваИ. МьінаОлимпиаде// Физическая культура в школе.— 1997.—№ 1.—С. 55-58.
   6. Моринь Н. Санитарьі леса (сюжетний урок в начальних классах) // Физическая культура в школе. — 1997. — № 3. — С. 26-27.
   7. Беймен В. Картотеки подражательннх упражнений для первоклассников // Физи­ческая культура в школе. — 1998. — № 4. — С. 37-40.
   8. Губарева О. Путешествие по железной дороге // Физическая культура в школе. — 1998, —№ 4.-С. 41-42.
   9. Антонов А. Сюжетнне уроки по льіжной подготовке // Физическая культура в шко­ле. — 1999. — № 6. — С. 36.

   [↑](#footnote-ref-8)
9. Варіанти використання мікрокалькуляторів з цією метою див.: Физическая культу­ра в школе. — 1987. — №8. — С. 28; 1988. — №12. — С. 19. [↑](#footnote-ref-9)
10. 1. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Копьілов Ю. Оценка успеваемости по физической куль- туре // Физическая культура в школе. — 1991. — № 11. — С. 3.

    1. Шустиков Г.С. Нужна ли оценка? // Физическая культура в школе. — 1994. — № 2. — С. 48.

    [↑](#footnote-ref-10)
11. Диференційовану оцінку розвитку у школярів гнучкості див.: Физическая культура в школе. — 1988. —№7. — С. 36. У № 6,7 того ж журналу за 1988 р. пропонуються методи і критерії оцінки координаційних здібностей школярів. [↑](#footnote-ref-11)
12. Присяжнюк С. Система заліків з фізичної культури для учнів 3, 9 та 11 класів за­гальноосвітньої школи // Фізичне виховання в школі. — 1998. — № 4. — С. 7-10. [↑](#footnote-ref-12)
13. “Рейтингова система оцінювання на уроці фізичної культури” (Досвід вчителя-ме­тодиста Кубая 1.1.). [↑](#footnote-ref-13)
14. Детально про це див.:

    1. Клименко В. Механізми психомоторики людини. — К., 1997. — 190 с.
    2. Омельяненко І. Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури: Автореф. дис.... канд. наук з фізич. вихов. і спорту: 24.00.02 —

    ' Луцьк, 1999. [↑](#footnote-ref-14)
15. Каменцер М.Г. Уроки сделать инструктивньїми // Физическая культура в школе. — 1991.—№2, —С. 12. [↑](#footnote-ref-15)
16. Докладніше з цієї теми див.:

    1. Физическая культура в школе. — 1970. — №8.
    2. Губський В. 12 порад Порфирія Іванова // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 1, —С. 30-33; № 2. — С. 47-50; 1997. — № 1. —С. 39-41.
    3. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 1. — С. 34-41; № 2. — С. 44-47.
    4. Бондарєв Б.Ф. їм потрібні чуйність і делікатність // Фізичне виховання в школі. —
    5. — №2. — С. 53-54.
    6. Триліс С. Правильне дихання — ключ до здоров’я // Фізичне виховання в школі.
    7. — № 1, —С. 45-48.
    8. Рощенко В. І цікаво, і корисно // Фізичне виховання в школі. — 1997. - №2.

    С. 50-55.

    1. Пачасій А., Сторчак С., Короп М. Шейпінг — це здоров’я і краса// Фізичні- мим> вання в школі. 1997. — № 3. — С. 34—39.
    2. Скворцова Г. Шейпинг в школе // Физическая культура в школе,- 1997 С. 65-79; № 6. — С. 72-73; № 7. — С. 67-77.
    3. ОвчинниковаН., НестероваТ., Сосіна В. Сучасні засоби оздоровчої сприм

    // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 4. — С. 9-15.

    1. Язловецкий В.С. Физическое воспитане детей с ослабленньїм здороіи • м ' Здоровье, 1991.

    [↑](#footnote-ref-16)
17. Борисенко О. Навчально-виховний процес потребує управління // Фізичне вихо­вання в школі. — 1996. — № 1. — С. 26-29. [↑](#footnote-ref-17)
18. Коленецкий Д. Воспитание творческой активносте и самостоятельности учащихся // Физическая культура в школе. — 2000. — № 5. — С. 11-12. [↑](#footnote-ref-18)
19. Сінгаївський Є. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі. — 1999. — №2. — С. 25-28.

    Про способи повідомлення учням знань. Див.: Физическая культура в школе. — [↑](#footnote-ref-19)
20. 1996. —№3, —С. 16-17. [↑](#footnote-ref-20)
21. Овчинкова И. Физическая культура и биология // Физическая культура в школе. 1998 №3. -С. 33-34. [↑](#footnote-ref-21)
22. Гоциридзе Г. Физическая культура и физика // Физическая культура в школе. — 1998, —№ З, —С. 17-18. [↑](#footnote-ref-22)
23. Конкретньїе задания для учеников 1-3 классов // Физическая культура в школе. —• 1989, —№2. [↑](#footnote-ref-23)
24. Детально про це див. В. Велитченко. Самоконтроль // Физическая культура в шко- ле. — 1996. — № 1. — С. 70-73.

    Тайванев Н. Задание на лето // Физическая культура в школе. — 1993. — № 2. — С. 30. [↑](#footnote-ref-24)
25. Детально про це: Борисенко А. У режимі продовженого дня // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 1. — С. 31-35. [↑](#footnote-ref-25)
26. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання на сучасному етапі його вдосконалення викладені в журналі “Фізичне виховання в школі”. — 2000. — № 3. — С. 21-24. [↑](#footnote-ref-26)
27. Серчев В. Спорт на уроках физической культури // Физическая культура в шко­ле. — 1996. — №4, — С. 8.

    Про один із варіантів перерахунку абсолютних результатів у бали, що дозволяє підсумовувати змагання і визначати переможців незалежно від віку і статі дітей, див.: Физическая культура в школе. — 1990. — № 1. [↑](#footnote-ref-27)
28. Детальніше про це див.: Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. — Луцьк: Надстир’я, 2000. — 376 с. [↑](#footnote-ref-28)
29. Докладніше див.: Михайлов В. Гопак — танець чи двобій // Спортивна газета, 1990. — 3 листоп. [↑](#footnote-ref-29)
30. Детально про це див.: Т.Межуева. Открьітьій урок для родителей. // Физическая культура в школе. — 1998. — № 3. — С. 41-43. [↑](#footnote-ref-30)
31. Додаткову інформацію див.: Руководство по скаутизму // Физическая культура в шко­ле, 1991.—№ 11; 1992. — № 6. [↑](#footnote-ref-31)
32. Значення спорту і фізичного виховання у розвитку людини // Київська церква, 2000. — № 5 (II). — С. 19-20. [↑](#footnote-ref-32)
33. Сапеляк Я. Спорт і церква: від байдужості до співпраці. // Київська церква. — 2000. — № 5 (II). — С. 112-113. [↑](#footnote-ref-33)
34. Мисак Б. Виховання християнськомї моралі через фізичну культуру і спорт. — Броди, — 2000. — 40 с. [↑](#footnote-ref-34)
35. Про теоретико-методичні основи української національної боротьби “гопак” див.: Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. — Львів, 1991. [↑](#footnote-ref-35)
36. Історичну довідку щодо змін навчальної програми на різних етапах див.: Бондарев- ский Е.Я., Кадетова А.В. О школьньїх программах по физической культуре // Фи­зическая культура в школе. — 1987. — № 3. — С. 31; № 4. — С. 32. [↑](#footnote-ref-36)
37. Якщо ці завдання розподілити між студентами-практикантами, то всі документи матимуть конкретний характер, а педпрактика пройде ефективніше. [↑](#footnote-ref-37)
38. Розвивающийся человек в мире профессии. Обнинск, 1993. —47 с. [↑](#footnote-ref-38)
39. Тургель. Агитация и пропаганда физической культурьі // Физическая культура в школе. — 1998. — № 5. — С. 64-65. [↑](#footnote-ref-39)
40. Досвід і традиції кращих учителів фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. — 1998. — № 2. — С. 23. [↑](#footnote-ref-40)
41. Зубалій М., Столітенко В. З досвіду роботи вчителя фізичної культури Ігоря Кубая // фізичне виховання в школі. — 1999. — № 2. — С. 33-34.

    Козєтов І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкуль­тури // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 4. — С. 37-39. [↑](#footnote-ref-41)
42. Леонтьева Т., Масленников С. На уроках в сельской малокомплектной школе // Фи- зическая культура в школе. — 1998. — № 3. — С. 23-29.

    Борисенко А. Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі // Фізичне виховання в школі. — 1998. — № 3. — С. 8-14. [↑](#footnote-ref-42)