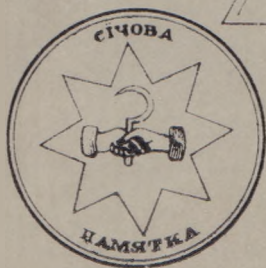


4577-11  
Ш659 Б.М.Шиян

# методика фізичного виховання школярів



Б. М. Шиян

Читальний зал

# Методика фізичного виховання школярів

(ПРАКТИКУМ)

Допущено

Міністерством освіти України

як навчальний посібник

для студентів фізкультурних факультетів

педагогічних інститутів

та університетів

Л Ь В І В

ВИДАВНИЦТВО «СЗІТ»

1993

ББК 74.267

Ш 659

**Рецензенти:**

кандидати педагогічних наук, доценти  
Ю. Г. Васи́н (Кіровоградський педінститут)  
і В. Ф. Медведєв (Харківський педінститут)

Редактор Т. О. Головіна

**Шиян Б. М.**

Ш 65 Методика фізичного виховання школярів (Практикум). — Львів: Світ, 1993. — 184 с.

ISBN 5-7773-0137-1

У навчальному посібнику на основі вивчення сучасного стану фізичного виховання в школі показані шляхи виходу з кризи, на новий рівень фізичної освіти школярів. Аналізується досвід виховання фізичних здібностей, загартування дітей в українських спортивних, юнацьких («Пласт», «Січ» та ін.) і скаутських організаціях.

Для викладачів шкіл, студентів.

Ш 4306000000-048  
225-93 БЗ 1-7-93

ББК 74.267

ISBN 5-7773-0137-1

© Шиян Б. М., 1993



196.7.93

---

---

## ВІД АВТОРА

Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації. Виняткову роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості.

Про незадовільне використання школою можливостей цього предмета свідчить хоча б те, що лише 2 % випускників прилучаються до фізичного самовдосконалення. Інтерес дітей до уроків фізичної культури помітно знижується, починаючи з шостого—сьомого класів. Причини такого становища — у відсутності зацікавленого ставлення до фізичної культури з боку більшості керівників шкіл, учителів-предметників, батьків.

Чимало претензій є й до самих вчителів фізичного виховання, якості їхніх методичних знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, до розвитку ініціативи і самостійності учнів. Часто вчителі ототожнюють фізичне виховання з фізичною підготовкою дітей. Фізичну культуру вони розглядають через призму фізичних вправ, поза полем зору залишаючи інші її елементи. Десятиліттями теоретики та методисти фізичного виховання проголошували одне, а в шкільній практиці відбувалось інше, часто зовсім протилежне. Тому з перших кроків молодий вчитель (а інколи вже й студент-практикант), забуваючи те, чому його вчили, і продовжуючи «традиції», діяв за існуючими в школі шаблонами. Та й сама науково-методична думка часто формувалась на засадах адміністративної педагогіки.

Процес відродження української національної школи сприяє зміні ставлення до фізичного виховання. Його слід віднести до пріоритетних напрямів розвитку освіти.

Працюючи над книгою, автор спирався на українську історичну спадщину, вітчизняний та зарубіжний досвід, доробок педагогів-новаторів і кращих вчителів України. Важливе значення у цій сфері діяльності мають загальнолюдські гуманістичні цінності, що полягають, зокрема, у впливі не тільки на здоров'я і фізичну досконалість, а й

передусім на духовний світ, культуру людини, її світосприйняття, емоції, моральні принципи, естетичні смаки. Йдеться також про відродження ідеалів олімпізму, народних звичаїв, традицій і ритуалів. Заняття фізичними вправами — це і спілкування з іншими людьми, природою, і виховання комунікабельності та колективізму, і активний відпочинок, розваги. Уміння контролювати роботу тіла є шляхом до розумового, духовного і морального удосконалення. Встановлення міцної взаємодії між психічною сферою і фізичними можливостями організму дає відчуття гармонії, високу працездатність, активне довголіття.

Обов'язковою умовою високоєфективного фізичного виховання є створення належної матеріальної бази. Викладання фізичної культури потребує високого технічного забезпечення. В школі повинні застосовуватись комп'ютерна техніка, діагностична апаратура, медико-контрольні та вимірювальні прилади, світло-звукові технічні засоби, спеціальні пристрої для опанування техніки рухових дій, різноманітні тренажери.

Сьогодні кожен педагогічний колектив повинен визначити місце фізичної культури в загальній системі освіти, її роль у зміцненні здоров'я учнів, підвищенні їхньої працездатності, формуванні звички вести здоровий спосіб життя тощо.

Все це зумовлює підвищені вимоги до особи вчителя. Адже він проводить зі своїми учнями більше часу, ніж інші педагоги, і для успішного впливу на них повинен добре знати дитячу психологію, основи анатомії, фізіології, гігієни, вміти використовувати їх для правильного добору засобів, дозування навантаження, вмілої подачі навчального матеріалу. Вчитель повинен бачити всіх своїх учнів (а не клас), чути кожного з них, співпрацювати з батьками.

На питання: «В чому запорука успіху?» вчителі-новатори часто відповідають, що вони лише професійно виконують свої обов'язки.

Сьогоднішній час — час новаторів. І кожен справжній учитель — це, по суті, особлива школа. Правом створити власну школу, виходячи з конкретних умов, контингенту дітей, традицій регіону користуються вже не поодинокі вчителі, і це слід вважати одним з найважливіших завоювань українського відродження.

У галузі фізичної культури на даному етапі важливе значення має пошук можливостей збільшити кількість уроків фізкультури в школі, скоротити робочий тиждень, випільюючи таким чином час для занять спортом. Поряд зі збільшенням обсягів рухової активності учнів доцільно

звернути увагу на якість занять, їхню інтенсивність, ступінь розвиваючого ефекту, участь у цьому процесі дітей.

Великий резерв поліпшення всієї діяльності ми бачимо у перегляді методики оцінювання учнів. Оцінка повинна віддзеркалювати працю дитини, а не інші (часто не залежні від неї) фактори — здібності, ріст, вагу тощо. Вона повинна визначатись рівнем знань, а також приростом показників фізичної і технічної підготовленості. При цьому зауважимо, що ці рівні встановлюються спільно вчителем і учнем.

Результати аналізу сучасних тенденцій свідчать про те, що методика фізичного виховання буде і далі поглиблюватися шляхом індивідуалізації, посилення прикладної спрямованості фізичного виховання. Враховуючи світову практику фізичного виховання через спорт, слід чекати такої «спортизації» і нашої шкільної фізкультури. Цьому сприятиме, зокрема, утворення Української спортивної асоціації (УСА), що відкриває широкі перспективи відродження національних і регіональних спортивних традицій.

Ця книга не містить у собі готових схем. Пропонуючи її юнакам і дівчатам, студентам педагогічних навчальних закладів, автор сподівається, що вона допоможе майбутнім спеціалістам самовизначитися у різнобарвній палітрі методів професійної діяльності, сформуванати особисте ставлення до справи.

## УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВНА ФОРМА ЗАНЯТЬ

### 1. 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 з 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. Але залежно від стану здоров'я учні поділяються на дві групи: основну і спеціальну медичну. До основної групи входять практично здорові діти, а ті, що мають відхилення у стані здоров'я, належать до спеціальної медичної групи (навчаються за спеціальною програмою).

На уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання, спрямовує самостійну роботу учнів. Уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів.

Крім цього, характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є:

— яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;

— керівна роль вчителя, що передбачає викладання предмета і виховання учнів;

— чітка регламентація діяльності учнів і дозування навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями;

— постійний склад учнів та їхня вікова однорідність;

— зумовленість занять розкладом.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня *основної форми занять* і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання в школі — *підготовки всіх уч-*

нів до самостійного життя, праці, формування у 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 і розвиваються*.

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 усе багатство фізичних вправ, широке коло методів навчання і виховання, прогресивні форми організації занять згідно з конкретними умовами, завданнями і реальними руховими можливостями учнів.

Відаючи належне засновникам української національної методики фізичного виховання, звертаємо увагу читача на те, що вже на початку ХХ ст. учитель фізичної культури Коломійської гімназії Петро Франко у статті «Фізичне виховання в народних школах першого ступеня»<sup>1</sup> 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 повинні сприяти розв'язанню таких завдань:

- вирощувати здорову, всебічно розвинуту молодь, навчати її долати лінькість душі і тіла;
- виробляти у 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 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, «коркові» пояси для плавання, скакалки, приладдя для стрибків у висоту, жердки, м'ячі і т. ін. Висувалися певні вимоги до спортивної форми. Для хлопчиків і дів-



чаток вона складалась зі штапців та сорочок з короткими рукавами, які могли мати вишиті лямівки. Заняття проводились босоніж.

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

Організація такого процесу навчання зумовлює необхідність висунення певних вимог і до сучасного уроку.

*Зміст* уроків фізичної культури — це 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 той факт, що деякі вчителі шкіл та наукові працівники пропонують ввести в школі третій, теоретичний урок фізичної культури. Змістом таких уроків може бути навчальний матеріал з фізіології, педагогічного контролю, спортивної медицини, психології, гігієни. Тоді, на думку спеціалістів, школярі отримуватимуть глибокі знання щодо правил загартовування, шкідливості паління, вживання алкоголю і наркотиків тощо. Тобто це повинен бути урок пізнання людини, її можливостей, шляхів удосконалення. Віддаючи належне авторам цієї ідеї, думаємо, що ці питання сьогодні можна розв'язувати за рахунок оптимізації міжпредметних зв'язків та методики самих уроків фізичної культури, а також інших форм фізичного виховання молоді.

*Головним для досягнення бажаного результату є виконання учнями запланованих вправ і пов'язана з цим всебічна діяльність школярів*. Вона виявляється у слуханні педагога, спостереженні та сприйнятті показаного, осмисленні сприйнятого, проектуванні власних дій та їх виконанні, організації самоконтролю і самооцінки, обговоренні питань, що виникають у процесі навчання, з вчителем і товаришами, регулюванні емоційних проявів тощо. Від цих елементів діяльності учнів залежить кінцевий результат уроку. Отже, вони є провідними у змісті занять.

Однак конкретні дії учнів і класу загалом є наслідком певної діяльності вчителя. Йдеться про висунення завдань на даний урок, визначення напрямів їх розв'язання і створення умов для виконання. Вчитель спостерігає за діяль-

ністю учнів, оцінює і коригує їхні дії, дозує навантаження, управляє поведінкою, налагоджує взаємовідносини між дітьми і т. ін. 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, в їхніх знаннях, вміннях, 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.

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

Зміст уроку планує вчитель, але педагог не може заздалегідь передбачити всі деталі, ситуації й умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють *зміст уроку спроектований і той, що реально склався* в процесі його проведення. Зміст реального уроку не збігається повністю з 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.

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, яка зумовлюється біологічною працездатністю.

Існують чотири зони працездатності: *зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносно стабілізації і тимчасової втрати працездатності.* Це зумовлює і відповідну логіку навчально-виховного процесу: 1) послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності; 2) поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності; 3) розв'язання передбачених на дане заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань; 4) забезпечення оптимального післяробочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів. Це зумовило поділ уроку 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 ло-

тісно передувати наступній і впливати з попередньої. Переходи від однієї частини до іншої м'які й непомітні. Розв'язуючи окремі (специфічні) завдання, кожна частина служить найбільш ефективному 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 даному уроці, їхніх особливостей, зовнішніх умов тощо.

У цьому полягає *перша частина* побудови уроку.

Визначені риси характерні для структур усіх основних форм занять з фізичного виховання. Їхня структурна спільність — не у формальному поділі на стандартну кількість частин, а в необхідності дотримуватися при побудові занять загальних закономірностей їхнього розвитку, які не дозволяють у будь-якій частині робити те, що не відповідає її ролі та місцю у загальній структурі заняття і зобов'язує будувати урок в певній послідовності. Тільки в такому аспекті градація частин заняття набуває не формального, а конструктивного сенсу.

*Друга частина* — визначення фізичних вправ та їхньої послідовності, що дасть змогу найкращим чином розв'язати загальні й окремі (специфічні) завдання. Ефективність певних фізичних вправ у вирішенні завдань фізичного виховання не викликає сумнівів. Необхідність визначення послідовності вправ викликана відомим явищем «післядії». Вчитель повинен прагнути досягнення позитивного впливу попередньо виконаних вправ — для успіху наступних. Наприклад, опанування складнокоординаційних вправ буде більш успішним на початку уроку. При вдосконаленні 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 відчуття (переноси).

Особливо уважно слід добирати загальнорозвиваючі вправи. Їх цілеспрямований добір сприяє формуванню постави, розвиткові певних груп м'язів, вихованню школи рухів, підготовки до засвоєння складних рухових дій, передбачених навчальною програмою. 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 перепорою до вироблення у майбутньому більш складних життєво-важливих навичок.

Вирішальною, *третьою частиною* побудови уроку є визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога і учня при розв'язанні кожного педагогічного завдання, застосуванні вправ, методів і методичних прийомів, що використовуються в процесі уроку. Йдеться також про формування підгруп, висунення завдань, порядок зміни місць занять та інші допоміжні дії, використані на даному уроці.

Таким чином, кожен урок являє собою єдність змістовного, методичного й організаційного елементів. Порушення цієї єдності, нерозуміння або ігнорування важливості будь-якого з названих елементів призводить до різкого зниження ефективності уроку, ставить під сумнів можливість вирішення висунутих завдань.

Побудова уроку — найважливіший елемент підготовки до його проведення.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

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 вчителя на уроці (з позиції педагогіки співпраці)?

4. З яких елементів складається діяльність учнів на уроці?

5. Як вчитель 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 були на відвіданих вами уроках створені сприятливі умови для формування в учнів потреби й уміння регулярно займатися фізичними вправами.

2. Дайте оцінку результатів 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 визначіть 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 і учня в процесі його вирішення.

6. Дайте оцінку ефективності побудови відвіданого вами уроку.

## 2. Визначення завдань уроку

З кожного уроку учні повинні виносити нові знання і вміння, повинні бачити, що в процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдосконалюється їх розвиток. При цьому *кожен учень повинен мати особистий рекорд*, і кожного слід до нього підвести. Вчителю необхідно чітко визначити кішцеву мету спільної роботи з учнями на весь час навчання в 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 уміння управляти (уміння вищого порядку) життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя.* Метою кожного навчального року є опанування матеріалу, передбаченого програмою відповідного класу. На *серію уроків* або навчальну *чверть* метою служить оволодіння конкретними вправами: наприклад, навчитись стрибати у довжину, кидати м'ячик. Реалізується кожна із названих цілей, що впливає з більшої і є основною для формування меншої (шляхом послідовного висунення і розв'язання конкретних завдань на кожному уроці).

Усі завдання, виходячи з їхнього спрямування, об'єднують у методиці фізичного виховання у три групи: освітні, оздоровчі, виховні.

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

Розв'язання оздоровчих завдань передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави і 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 особи учня.

Однак цей поділ завдань на групи досить умовний. Проілюструємо це таким прикладом. Виховання фізичних

якостей — це оздоровчі завдання з урахуванням їхнього значення для формування постави та доброго функціонування усіх органів і систем людського організму. Але 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. Тому в практиці роботи вчитель у сукупності вирішує завдання навчання, оздоровлення і виховання, як це передбачено вимогами до сучасного уроку. Ми розглядаємо ці завдання окремо з метою більш глибокого проникнення в смисл кожного з них.

*Освітні завдання.* Передусім йдеться про піднесення розвитку рухових здібностей учня до такого рівня, який дасть йому змогу вільно управляти власними рухами у 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, вброд, за допомогою плавальних засобів або перепливе. Такого рівня можна досягнути в ході шкільного навчання, шляхом послідовного розв'язання на кожному уроці конкретних завдань (опанування окремих рухів, що об'єднуються потім в рухові дії, а ті, в свою чергу, — у рухову діяльність). Наприклад, з метою засвоєння стрибка у довжину на окремих уроках слід навчити дітей розбігатись, відштовхуватись, виконувати певні рухи в польоті, приземлятись. Паралельно учень засвоює необхідні теоретичні знання.

Кожен вчитель повинен прагнути, щоб його учні оволоділи широким набором рухових умінь. Прагнення деяких вчителів 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 здібності 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 при використанні спеціально спрямованих рухів і отриманні термінової інформації щодо допущених помилок. Спочатку доцільно навчити дітей розрізняти окремі характеристики рухів загалом,

рухів окремими частинами тіла у великій і малій амплітудах (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'ятовуються, ніж подібні. Такі рухові завдання доступні вже дітям 6—7-річного віку.

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

Вияткове значення у розв'язанні освітніх завдань має врахування функціональної асиметрії у дітей. Спочатку доцільно засвоювати виконання нового технічного прийому у зручній бік, ведучою кінцівкою, а потім розучити його у другий бік (другою кінцівкою). Таке «дзеркальне» виконання фізичних вправ сприяє розвитку 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 фізичної освіти учнів.

Цінний досвід у цьому плані накопичений у «Пласті». Проба на пластову відзнаку фізичної вправності (ПВФВ) складається з п'яти груп вправ. Дві з них виконуються в обидві сторони. Пластуни стрибають на правій і лівій нозі та кидають 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, у 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. Вчити погодженню колективних дій можна у будь-якій частині уроку. Цьому сприятимуть спеціальні вправи, а головне, вміння методика їх проведення<sup>2</sup>.

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* (попереднє розучування, поглиблене розучування, закріплення й удосконалення рухів). Слід мати на увазі, що на уроках ряд вправ тільки розучуються; з деякими — учні лише знайомляться, а закріплення й удосконалення їх відбувається під час самостійної роботи.

Конкретним називаємо таке освітнє завдання, у формулюванні якого відбитий кінцевий результат даного уроку. Тому при висуненні завдань на урок доцільно вживати дієслова: «навчити», «закріпити», «удосконаливати». Найбільш конкретним є завдання «навчити». У зв'язку з цим вчитель повинен планувати на кожен урок такий обсяг матеріалу, який могли б засвоїти учні. Однак це не завжди вдається, тому вчителі використовують і інші формулювання («вчити», «вивчати далі»).

Завдання також можуть формулюватися за допомогою слів: «ознайомити» (наприклад, з правилами змагань, вимогами і нормативами) і «оцінити» (виконання окремих вправ, рівень розвитку якостей). Такі конкретні завдання доцільно записати в конспект і довести до учнів на кожному уроці.

*Оздоровчі завдання.* Паралельно з освітніми вчитель висуває і розв'язує оздоровчі завдання. Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив на організм учнів виконуваних на уроці фізичних вправ. Щодо цього велике значення має правильне дозування фізичних навантажень, належні гігієнічні умови проведення занять, організація їх у природних умовах, загартовуючі процедури, дотримання вимог до форми учнів. Виштовку увагу при виконанні фізичних вправ слід нада-



вати поставі і диханню учнів. 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 тими, хто пропустив ряд занять через хворобу. Оздоровчий ефект занять знижує *травматизм*, 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: 1) недоліки в організації (нераціональний розклад уроків, перевантаженість спортивних споруд і т. ін.) і методиці проведення занять (відсутність індивідуального підходу, порушення правила поступового збільшення навантаження тощо); 2) недоліки матеріально-технічного забезпечення; 3) порушення гігієнічних норм, несприятливі метеорологічні умови; 4) недотримання вимог лікарського контролю; 5) стан втоми, 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 конспектує. Наприклад, він може перевірити стан постави, вміння дихати при виконанні 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. Але вчителі-новатори мають багатий досвід, що дає змогу по-новому підійти до питань зміцнення здоров'я, привести у 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. А. Авраменка, який запровадив у своїй школі так звану «фізкультуру босоніж» — з елементами йоги, автотренінгом, інгаляцією парами відварів із лікувальних трав<sup>3</sup>.

Оригінальність, практична повизна в поєднанні з науковим обґрунтуванням характеризують діяльність вчителя із Зеленограда В. П. Похлебін<sup>4</sup>, який впровадив до шкільної практики незвичайні форми і методи загартуван-

ня 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 при будь-якій погоді. У навчальному журналі існує графа «здоров'я». Учнів, які не хворіли протягом року, преміюють подарунками, нагороджують спеціальними дипломами.

Таким чином, виконання будь-якої фізичної вправи не слід розглядати лише з позицій механічного переміщення окремих частин і тіла загалом; усі дії повинні зачіпати психофізіологічні системи. Мають значення також філософські аспекти пізнання світу і себе у ньому, а це вимагає по-новому підійти до виконання вправ та інших оздоровчих процедур. Адже в розроблених людством системах фізичного виховання (спартанській, еллінській, давньо-східних) фізичні вправи завжди поєднувалися з певним способом життя і духовним самоудосконаленням. Такі ж принципи поклав в основу своєї системи, широко відомої під назвою «Дітка», П. К. Іванов<sup>5</sup>. Цей самобутній «філософ тіловиховання» з Луганщини нині має багато послідовників.

*Виховні завдання.* В процесі фізичного виховання, як і в будь-якому іншому цілісному педагогічному процесі, розв'язуються загальні завдання соціальної системи виховання загалом. 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.

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

Спостереження на уроках показали, що частина вчителів не приділяє належної уваги психологічній підготовці учнів. Важливе значення повинно надаватися, спрямуван-

що зусиль учнів на виконання завдань і навчання їх уп-  
равляти своїм станом, наприклад, робити вольове наста-  
новлення на виконання запланованого навантаження, мо-  
білізувати сили на подолання втоми, страху. Одне з чіль-  
них місць у виховній роботі на уроках повинно належати  
прищепленню школярам потреби у фізичному самовдоско-  
наленні. Потреба — це психологічний стан, що характери-  
зується прагненням особистості до певних дій. Вони сприй-  
маються як необхідна умова існування. Отже, в процесі  
виховання необхідно формувати у школярів такий стан,  
котрий характеризується прагненням до занять фізичними  
правами з метою розвитку власних здібностей, зміцнення  
здоров'я.

Опановуючи знання, уміння і навички, учні взаємо-  
діють одне з одним, з учителем, формують ставлення до  
самих себе, до дисципліни, праці, речей. Таких відносин  
багато, і вони повинні бути предметом постійної уваги вчи-  
теля. Вчитель їх бачить, коректує, контролює, спрямовує в  
потрібне русло. Ці відносини слід проектувати, але вчи-  
тель зобов'язаний реагувати і на ті форми поведінки, які  
виникли зненацька, використовуючи їх для морального  
вдосконалення дітей і підлітків. Вчитель фізичної культу-  
ри 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 ор-  
ганізації уроку, які вчитель повинен постійно тримати в  
полі зору, висуваючи до учнів певні 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 вза-  
ємоповаги, необхідної для ефективного навчання;

- організація взаємоконтролю і взаємодопомоги —  
форма прояву колективізму;

- дбайливе ставлення до обладнання, інвентаря — ви-  
раз турботи про матеріальні цінності суспільства;

- чітке виконання команд, шикунвань — умова успіш-  
них колективних дій;

- участь у підготовці і прибиранні приладів, місць за-  
нять — колективні дії самообслуговування;

- дотримання вимог єдиної форми, емблеми — прояв  
почуття відповідальності за успіхи і невдачі свого колек-  
тиву;

— сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпереживання як елемент гуманізму.

*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 і учнів, певне ставлення юнаків і дівчат до слів учителя. З перших уроків він повинен тримати себе впевнено, твердо, доброзичливо, не метушитись, не опускається до моралізування, докорів. Щоб уникнути неприємного відчуття перших уроків, 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 погане», виявляються гнітюче неефективними.

Діти готові прийняти будь-яку поведінку, запропоновану вчителем. Але наявність традицій не виключає можливості їх порушення дітьми, зате гарантує успіх при коректуючих діях учителя. Таким чином, урок виховує лише тоді, коли має виховну мету. Мета не досягається в процесі одного уроку, бо її 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 серії уроків реалізується шляхом послідовного вирішення ряду завдань. Таким чином, завдання є ніби сходинками в досягненні мети. Наприклад, якщо вчитель ставить за мету розвинути почуття гуманності, тоді доцільно: 1) пробудити у дітей інтерес до позитивних якостей своїх товаришів; 2) привчити дітей не глузувати з невдач товаришів; 3) створити атмосферу переживання одне за одного; 4) підтримувати взаємодопомогу на уроці. Привчаючи дітей до охайності, треба послідовно висунути ряд вимог до спортивної форми, взуття, зачіски, місця занять, обладнання. При цьому водночас розв'язуються за-

вдання інтелектуального, морального, естетичного, трудового виховання.

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, в житті.

Таким чином, 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 вчителя.* Учитель фізичної культури як ніхто інший стоїть близько до дітей, зважаючи на спільність і доступність інтересів, час, проведений разом. Тому в сьогодишньому кліматі очищення шкільного життя, відродження традицій українського шкільництва треба покласти край тим беззаконням, які десятиріччями чинилися руками вчителів або з їхньої мовчазної згоди. Самим ганебним з ряду 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 (паління, 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 зливається з прагненням учнів досягти тієї мети, на яку спрямовані зусилля педагога. Тому під час повідомлення завдань уроку вчитель прагне викликати у всіх учнів зацікавленість в їх розв'язанні. Цьому сприяє *висунення завдань, пов'язаних з потребою учнів.* Наприклад, група хлопчиків, що відвідує секцію футболу, розучує на уроці перекиди. Учитель пов'язує важливість опанування даних рухових дій з удосконаленням спортивної майстерності футболіста.

У процесі висунення завдання важливо створити в учнів чітке уявлення про шляхи їх вирішення. Цим формується свідоме ставлення і активність учнів при виконанні

вимог вчителя. Якщо відповідні завдання можна розв'язати різними способами, слід 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, щоб вони самі в кінці уроку могли оцінювати рівень його реалізації.

Уже в процесі постановки завдань вчитель звертається до знань, які отримали учні з інших предметів. З одного боку, це сприяє формуванню переконання учнів у доцільності вимог вчителя фізкультури, а з другого — підкреслює значимість знань з інших предметів у практичній діяльності учнів. Найбільшою мірою 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 даного заняття. Саме таких завдань, пов'язаних з навчанням, може бути на одному уроці не більше двох—трьох. Їх учитель і оголошує на початку, але цю вступну частину недоцільно ускладнювати зайвими подробицями. Деталізувати її у вигляді окремих завдань вчитель буде в процесі всього уроку (передусім під час спеціального розділу підготовчої частини і в основній частині уроку). Водночас подає інформацію про виховну і оздоровчу значимість даного 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 місце дихання в енергетичному забезпеченні виконуваної 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. При цьому слід спиратися на їхні вікові, 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 при бігу по прямій; закріпити навичку відштовхування у стрибках в довжину з розбігу; навчити руху кисті в киданні малого м'яча; виробити правильну поставу в бігу;

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

— виховні — виховувати такі якості, як сміливість, охайність, товариськість.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. З чого впливають і що передбачають освітні завдання уроків?
2. Що таке загальнорухова 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 і вольові якості вчитель повинен формувати у своїх учнів?
8. Які вимоги повинен вчитель висувати, виходячи з традиційних форм організації і проведення уроку?
9. Як формуються на перших уроках традиційні стосунки вчителя і 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 батьків і діяти при спілкуванні з ними.

### 3. 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 другого боку, демократизація змісту освіти повинна вести до демократизації форми навчання, а отже, самого уроку. Заорганізований, заформалізований урок давно став перешкодою дальшого поліпшення фізичного виховання учнів. Усе це зобов'язує педагога, виходячи із завдань, змісту і місця проведення уроку, віку дітей, організувати заняття так, щоб одержати високий освітній, оздоровчий і виховний ефект, уникнути нераціональної трати часу і травм, наблизити урок до життя природними формами людського спілкування, що буде сприяти вільному розвитку дітей.

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

*Елементарні способи управління* — це шикування і перешукування для спільних дій; показ і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання при засвоєнні вправ і вихованні фізичних якостей тощо.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний. Одночасне виконання вправ, 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 вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується, як правило, на першому етапі навчання. При поточному способі кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми (перекиди на акробатичній доріжці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка. Досить поширений поперемінний спосіб виконання вправ. Наприклад, при вивченні кидання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям одне до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то дру-



гої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і самооцінку учнів. Він може застосовуватись на всіх етапах. Позмінне виконання вправ («хвилями» по 4—6 і більше учнів) використовується залежно від якості обладнання місця заняття, 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, при виконанні стрибків зі скакалкою більшість вчителів 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 серію стрибків, друга зміна, відпочиваючи, витрачає час раціонально: спостерігає, контролює і 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 при ознайомленні учнів з новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також при удосконаленні у виконанні 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. При його використанні можна досягти високого тренувального ефекту запрять. Фронтальний метод є основним в організації фізичного виховання молодших школярів.

При поглибленому розучуванні складних вправ часто використовують груповий метод, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак слід пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому, якщо на уроці не ви-

користовуються багатопропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, то 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, додаткові завдання повинні бути пов'язані з основним матеріалом. Виконання завдань, не пов'язаних з засвоєваними на даному уроці вправами, відволікає увагу школярів і знижує ефективність навчання. Якщо ж заняття спрямовується на високий результат при вправах з високим навантаженням, то додаткові завдання даються на інші групи м'язів, що сприяє прискоренню процесів відновлення.

При використанні групового методу організації дуже важливим є вибір принципу розподілу учнів на групи. Рациональним слід вважати розподіл учнів за рівнем їхньої підготовленості. Однак при цьому не принижуйте гідності дітей, тобто, 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 розвитку 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. Тут треба керуватися розумінням, що не кожна дитина — організатор, не кожного можна навчити цьому мистецтву, але і в підлеглих він не може бути весь час. Тому слід прагнути до того, аби кожна група поступово перетворювалась у колективного організатора, а з нею — кожен учень. У 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. Таким чином, учням з низькими показниками створюється можли-

вість поліпшити їх, а для сильніших проводять додаткові заходи (теж позитивно позначається на їхніх результатах).

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

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 важливість 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 організації 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 і 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 недопустимно.

## КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які ви знаєте елементарні способи управління учнями і для чого вони використовуються?
2. Які способи виконання 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 слід давати на уроці при розв'язанні конкретних завдань?

6. Які способи розподілу класу на групи Ви знаєте?

7. Яке значення мають малі групи і постійні команди на уроці?

8. В 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 підвіданому вам уроці.

2. Визначіть, які способи виконання вправи, що застосовувались Вами, давали кращий ефект.

3. У бесіді з учнями визначіть, як вони ставляться до різних способів їх розподілу на групи, команди.

## 4. 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, недоліків і прорахунків, пошук шляхів їх усунення та проектування (планування) діяльності на наступний навчальний 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. Вчитель послідовно виконує такі дії (операції):

1. Конкретизує завдання уроку. При плануванні навчального матеріалу завдання уроків уже були сформовані,

але в 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 засоби для вирішення відповідних завдань. При цьому враховується, що розв'язання одних і тих же завдань можливе різними засобами, але для кожного конкретного випадку (на різних етапах навчання, у різних умовах) засоби мають різну ефективність. Вчитель зобов'язаний обрати найбільш доцільні, що дають змогу забезпечити водночас кілька завдань і найкоротшим шляхом вестись учнів до мети.

3. Здійснює організаційно-методичне забезпечення, тобто підбирає методи і форми організації навчальної діяльності, визначає розміщення і шляхи переміщення учнів, способи розстановки і прибирання приладів, роздачі і збору інвентаря, економлячи дорогоцінні секунди уроку. Водночас передбачаються заходи попередження травм, прийом активізації учнів, оптимальні 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 певну форму. Вчитель повинен вміти показати всі запропоновані дітям вправи на рівні результатів, передбачених контрольними нормативами для учнів. Перед уроком йому слід поспробувати нові підготовчі та підвідні вправи, бути готовим виконати або проімітувати 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 підготовку. Вчитель повинен мати ґрунтовні знання, які йому належить передавати учням, досконало опанувати мову і методику повідомлення (передачі) теоретичних відомостей, щоб не знизити рухову активність учнів. Слід також пам'ятати, що мовлення впливає не тільки на свідомість, а й на почуття

школярів. Вмілою подачею команди вчитель може підкреслити характер руху (м'який, плавний, різкий), регулювати з її допомогою рівень фізичних зусиль і викликати необхідну зворотню 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 помилки при неправильному розміщенні наголосів в словах («пó-два», «кілометр», «сантйметр», «легкоатлет» і т. ін.).

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

Тон мовлення на уроці досягають певного емоційного стану. Він може бути урочистим, святковим (при підбитті підсумків змагань, на спортивних вечорах, святах), задушевним (при підготовці до подолання труднощів), радісним або сумним (після перемоги або поразки), обурливим (при порушенні дисципліни). Небажаним є менторський тон, котрий відштовхує учнів.

Впевнена, вольова мова сприяє успішному керуванню класом. Управляйте і динамікою звучання голосу. Вчителі-«крикуни» не досягають бажаної дисципліни, оскільки учні адаптуються до сильного звучання голосу. І якщо інколи необхідно підвищити голос, то це вже не приносить 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 усній мові вчителя має дикція — чітка і виразна вимова слів і фраз.

Правильна вимова тісно пов'язана із 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.

6. Здійснює матеріальне забезпечення уроку. В цьому плані робота йде в трьох напрямках: по-перше, вдоскона-

лення, оновлення і створення відповідного матеріалу для чергового уроку; по-друге, підготовка наявних приладів, інвентаря й обладнання; по-третє, створення умов для засвоєння 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 й учнів; поліпшенні стану розмітки; підготовці наочних посібників, музичних засобів, навчальних карточок, різноманітних технічних пристосувань для налагодження контролю і самоконтролю, поліпшення якості виконання вправ.

Другий напрям забезпечується безпосередньо перед заняттям і передбачає підготовку місця (гігієнічні умови, місце приземлення, установка приладів, інвентаря, прапорців, рулеток і т. ін.). 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 погурбуватися 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.

В 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, репетиційній підготовці частини учнів до виконання певних функцій вчителя на уроці.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Як 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.

## 5. Проведення уроку

Успіх заняття певною мірою визначається уже в процесі підготовки до нього. Однак не слід забувати, що конкретна ситуація не завжди може бути передбачена, а це, в свою чергу, викликає потребу перебудовувати урок у процесі його проведення. Оцінити ситуацію, що склалась на уроці, і творчо змоделювати її дають змогу вчителю його майстерність, практичний досвід. Але вдала імпровізація в ході уроку неможлива без глибоких знань, запасу варіантів, компетентного розрахунку, високорозвинутої інтуїції, бачення перспективи; без вміння трансформувати «чужий досвід» та рекомендації методичної літератури. Звертаємо увагу на недопустимість безпідставного, необґрунтованого відхилення вчителя від плану уроку, що порушує порядок і послідовність виконуваних вправ. Використання одного набору засобів у різних поєднаннях дають різний (часто протилежний) ефект.

Розглянемо особливості проведення кожної частини уроку.

*Підготовча частина уроку* повинна проводитися так, щоб:

— організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на даний урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;

— підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними);

— 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 і розв'язуються завдання, пов'язані із забезпеченням найкращих умов реалізації загальних завдань уроку через організаційні, психологічні, координаційні та функціональні впливи на учнів. Водночас вона має порівняно самостійне освітнє і оздоровче значення.

Традиційно урок розпочинається спільним шикунням класу і рапортом чергового учня про готовність до почат-



ку уроку. Процедура рапорту не обов'язкова в роботі з учнями молодших класів. Але необхідно мати на увазі її виховне значення і категорично вимагати точного і безумовного виконання усіх поданих команд. Сьогодні в школах можна спостерігати (і це масове явище), як учні неохайно виконують або зовсім не виконують команд чергового, навіть вчителя. Мабуть, це пояснюється рядом причин: відсутністю поваги у дітей до стройових дій внаслідок зловживання вчителя ними, недостатньою вимогливістю вчителя до їх виконання, постійним дефіцитом часу. Тут 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 року двічі виконувати роль направляючого, що активізує діяльність учнів при вивченні різноманітних способів шикунань і перешикунань, фігурної маршировки. Прагнучи уникнути шаблону, вчитель урізноманітнює форми розміщення і переміщення, але все це, *наголошуємо*, не є самометою, а лише умовою, що сприяє досягненню мети навчання.

Останнім часом вчителі частково або й зовсім відмовляються від традиційного початку уроку. Заняття починаються з бесіди про мету уроку і після розминки кожен учень обирає собі роботу до смаку.

Можна передбачати, 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 і учнями, забезпечувати успіх дальших спільних дій.

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

Найбільш специфічним елементом підготовчої частини, як і уроку загалом, є виконання різноманітних фізичних вправ. Весь комплекс впливів фізичних вправ, що виконуються у підготовчій частині для розв'язання завдань, які відбивають її допоміжну функцію, в практиці називають *розминкою*.

Зміст розминки в певному розумінні суперечливий. З одного боку, в розминці доцільно використовувати вправи, що відрізняються за інтенсивністю та іншими параметрами від наступних за нею основних вправ (щоб вибірково впливати на системи організму й усунути непотрібне форсування навантажень, небезпечне функціональними порушеннями). З другого боку, специфічний ефект розминки прямо залежить від використання в ній вправ, можливо, близьких до наступних основних дій, тобто за координацією рухів, характером зусиль. Долається це протиріччя шляхом раціонального поєднання елементів загальної і спеціальної розминки.

*Загальна розминка* — порівняно неспецифічний (щодо основного змісту уроку) розділ розминки, спрямований на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язевої, 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 рядом об'єктивних показників, викликаних нею, а саме: збільшення амплітуди, швидкості і темпу виконуваних вправ, потовиділення, частота дихання і серцевих скорочень. Зрозуміло, спрямованість розминки безпосередньо залежить від використання в ній вправ, подібних до тих, які становлять зміст основної частини уроку. Уже 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, високоінтенсивні рухові дії, що висувають специфічні вимоги до організму. Ступінь різноманітності вправ загальної і спеціальної розминки буде певно високим, якщо зміст основної ча-

стини уроку обмежується невеликою кількістю вправ, технічно добре засвоєних і таких, що не відрізняються ані великою інтенсивністю, ані варіантністю (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 і т. ін.

Починаючи з V—VI класу доцільно передбачити вільні хвилинки 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 при потребі можуть повторюватись учнями. Таким чином формується атмосфера творчості і самостійності.

*Засобами підготовчої частини уроку* (не тільки розминки) є шиккування і перешиккування: різноманітні способи ходьби (звичайним, м'яким, гострим кроком, перекатом з п'ятки на носок тощо); бігу, стрибків і підскоків; подолання перешкод; вправи на увагу; загальнорозвиваючі вправи без предметів, з предметами і на приладах (стінка, лава), в русі та на місці, в парах; танцювальні вправи. Головні засіб спеціальної розминки — підготовчі та підвідні вправи, в процесі виконання яких відпрацьовуються координаційні та інші суттєві особливості наступних основних дій (на точність рухів, швидкість реакції). Тому вибір засобів спеціальної розминки більш обмежений, ніж у загальній розминці. Бажано, щоб підібрані для розминки вправи при найменшій затраті часу забезпечували одночасне розв'язання ряду 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 досягаються закріплення матеріалу і розвиток спритності.

Недопустиме неякісне, неохайне, неточне виконання вправ у підготовчій частині уроку, бо це призводить до повної втрати очікуваної ефективності. 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 (в початкових класах) слід навчити дітей біг-

ти в заданому темпі, міняючи довжину і частоту кроків. Після засвоєння рівномірного бігу вивчається біг врозси (врозтіч), 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 і т. д. Якщо прилади розставлені до початку уроку, учні займають місця довільно, але так, щоб було зручно виконувати вправи, бачити вчителя і не заважати товаришам.

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

Заслужують на увагу *прийоми управління учнями* при виконанні вправ. Вони повинні бути різноманітними. Вчителі використовують підрахунок, музичку, оплески, барабан, самостійний підрахунок учнями (вголос і мовчки), завдання на результат, елементи змагань і т. ін. Для досягнення високого ефекту управління слід користуватися всіма 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 учнів у ході виконання вправ, тобто виконувати свої вчительські функції. Крім цього, постійний підрахунок вчителя позбавляє учнів змоги реалізувати індивідуальні здібності. Це легко зрозуміти на прикладі такої простої вправи, як нахил вперед. Кожен учень (відповідно до рівня розвитку гнучкості) може виконати вправу з різною амплітудою, а отже, швидкістю, і 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 при розучуванні вправи, коли темп і ритм для всіх учнів однаковий, або при удосконаленні, коли підрахунок учителя стимулюватиме темп виконання вправи.

Час, виділений на цю частину уроку, повинен бути не меншим 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 учнів, 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 7—10 до 12 хв.

*Основна частина уроку передбачає:*

- придбання учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом даного 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, обговорення проблем 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 копійної роботи. Необхідність поліпшити свій результат швидше розуміють діти, котрі прагнуть до самоутвердження.

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 при розучуванні і 30—40 — при закріпленні 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 з формуванням умінь і навичок особливої значимості набувають теоретичні відомості. Вчителю слід знаходити можливості в ході кожного уроку поповнювати знання учнів щодо специфіки навчального матеріалу. Великої ефективності можна досягти, якщо при повідомленні теоретичних даних використовувати міжпредметні зв'язки. Це дасть змогу учням відчувати необхідність цих знань, застереже від їх формального засвоєння. Суть, значення і структуру рухової дії діти краще зрозуміють, якщо їм вміло нагадати навчальний матеріал з біології, фізики, математики.

Кожен урок повинен сприяти вихованню фізичних якостей учнів. Їх розвиток невід'ємний від усього процесу навчання. Засвоюючи ту чи іншу вправу, учень водночас вдосконалює власні фізичні якості. Але цей процес не повинен бути стихійним; слід пам'ятати, що виховання будь-якої якості неможливе без належних зусиль. Тільки постійне підвищення вимог до учнів сприяє їх фізичному розвитку. Однак цього недостатньо, щоб мати необхідний рівень моторності, сили, витривалості, спритності, гнучкості. Доцільні й спеціальні вправи, для яких на кожному уроці відводиться час (як правило, в кінці основної частини). З цією метою в школах широко використовується колове тренування.

Є в цьому плані й інші рекомендації. Дійшовши висновку, що проходити новий матеріал краще не на початку, а в середині уроку, В. А. Шаулін<sup>6</sup> 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 уроку планувалася робота щодо формування рухових навичок. При експериментальній перевірці (в 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, підвищилась міцність і надійність рухових навичок. Виховання фізичних якостей слід розглядати 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 в стрибках необхідний високий рівень швидкодію-сило-вих якостей і гнучкості. Такі якості доцільно виховувати комплексно. Закономірності взаємодії фізичних якостей в процесі їхнього розвитку, а також логіка розгортання уроку

фізичної культури створюють умови для послідовної роботи у цьому напрямі. У підготовчій частині уроку — найсприятливіші умови для виховання спритності і моторності. Великий обсяг вправ, постійне залучення нових рухових дій, виконання несподіваних завдань, прискорення збагачують руховий досвід і сприяють розвитку моторності. В основній частині запропоновані фізичні навантаження позитивно вплинуть на виховання сили і витривалості, а в заключній частині вправи на розслаблення і розтягування дадуть змогу вдосконалювати гнучкість дітей. Залежно від характеру навчального матеріалу в кожній конкретній серії уроків учитель акцентує увагу на провідних для даної серії якостях. Наприклад, витривалість краще формувати на уроках, де використовують біг на довгі дистанції, найкращі умови для виховання сили створюються при застосуванні гімнастичних вправ, спритності — в 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 у зв'язку із хворобою або з інших причин. Вони отримують завдання для самостійної роботи, відвідують додаткові заняття. Результати тестування використовуються при розподілі учнів на групи. Крім цього, в кожному класі доцільно сформувати постійнодіючі команди однакової сили для влаштування ігор, естафет, змагань. Команди можуть відрізнятися формою, емблемою, і це сильний стимулюючий фактор колективної відповідальності за успіхи, підготовленість і самостійну діяльність кожного учня в класі.

Обов'язковою умовою ефективності основної частини уроку є *оптимальний емоційний стан учнів*. Позитивні емоції сприяють не тільки навчанню. Потрібний емоційний стан досягається шляхом застосування ігрових і змагальних ситуацій, технічних засобів навчання, наочності. Велику роль відіграє музичний супровід, сприяючи водночас і доброму настрою дітей, і засвоєнню фізичних вправ, їхнього ритму, темпу, амплітуди, виразності. Результати експериментів Ю. Г. Коджаспірова свідчать, що при раціональній музичній 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<sup>7</sup>.

*Розставляння і прибирання приладів* повинні здійснюватися в ході уроку. Прибрати доцільно тільки ті прила-

ди, котрі заважають дальшому ходу занять. Розставляти прилади, готувати обладнання та інвентар рекомендується до початку уроку (силами тимчасово звільнених від занять і чергових учнів). Вчитель може організувати 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, *в природних умовах* пам'ятайте: в холодну погоду треба уникати тривалих пояснень, обмежуватись короткими зауваженнями, репліками, командами, але насичувати урок інтенсивними вправами. У гарячу погоду остерігайтеся перегріву, заняття бажано проводити у 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 сходишки, 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 дочки Л. М. Толстого, Олександри Толстої: «А надходила весна, і найулюбленішим задоволенням було лазити по огорожах. Це було надзвичайне захоплююче, бо пов'язувалося з небезпекою, і потрібна була швидкість, витривалість»<sup>8</sup>.

Проведення уроків у природних умовах, крім усього іншого, має велике оздоровче (загартовуюче) значення. Але для їх організації необхідна особиста переконаність вчителя у доцільності рішуче відмовитися від «тепличних умов» на користь загартовуючих. Стануть у нагоді і професійна компетентність вчителя, 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 само-



ність, 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 і в процесі виховання фізичних якостей, і при удосконаленні техніки виконання вправ\*.

*Заключна частина уроку.* Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим більшою мірою його заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Однак використання тут засобів, що прискорюють відновні процеси, не повинно призвести до нівелювання того позитивного ефекту заняття, завдяки якому досягаються прогресивні зміни в стані учнів.

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. І. Розов в 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*<sup>9</sup>. Але цим завдання заключної частини уроку не обмежуються. Головним завданням є *підбиття підсумків уроку*, немислиме без оцінки діяльності учнів вчителем та їх самооцінки. При підбитті підсумків 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 слід перед відходом дітей з уроку.

Таким чином, заключну частину доцільно розглядати як момент зв'язку між досягнутим і наступною роботою.

Суттєвою особливістю сучасного уроку є органічне об'єднання його частин в 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 слід розглядати лише з позицій підвищення його моторної щільності. Інтенсифікація, на думку спеціалістів, повинна бути спрямована на підвищення результативності всіх сторін уроку: виховання, освіти і фізичний розвиток учнів.

Урок загалом — це частка певної системи уроків, а повноцінний урок — це урок, який виконав свої завдання

\* Рекомендації щодо розробки комплексів вправ для колового тренування див.: Физическая культура в школе. 1990. № 3. С. 15.

(функції) в межах даної системи. Перша обов'язкова умова повноцінних уроків, а отже, повноцінного процесу навчання: приведення знань в єдину структуру. Йдеться про те, щоб кожен вивчений елемент, частка знань, кожна ідея не замикалась у свідомості учня ізольовано, поза зв'язком з іншими, а об'єднувались в єдиній системі знань, умінь і навичок.

Заслуговує на увагу і поширення досвіду проведення так званих «образних» і «сюжетних» вправ, ігор і цілих уроків. Серед новаторів у цій справі — вчитель СШ № 5 м. Дрогобича Й. В. Присяжнюк<sup>10</sup>. Позитивна емоційна обстановка на уроці дає змогу кожному учневі досягти успіху, пережити почуття радості та задоволення від своєї роботи і діяльності всього класу. Але мета таких сюжетів не обмежується лише дидактичними успіхами. Вдало підібрані сюжети та імітаційні вправи до них сприяють зниженню втомлення, розвивають фантазію, кмітливість. На таких уроках спілкуються (зближуються) з навколишнім середовищем, набувають необхідних життєвих навичок, вчать-ся долати труднощі. Цінність сюжетних уроків полягає також у тому, що перед вчителем розкриваються характери дітей, виховуються діти-організатори, помічники вчителя.

Цим урокам притаманні всі основні методичні підходи, загально визнані у методиці фізичного виховання, а їхня новизна досягається своєрідною організацією класу: зміною початку уроку, місця шиккування, залученням пісень, елементів ритміки. В такі уроки вводяться елементи і атрибути різних професій, що водночас сприяє професійній орієнтації учнів. Місце проведення занять перетворюється то в спортивний майданчик для польоту в космос, то в корабель, то в автодром, то в будівельний майданчик, то в прикордонну заставу. Наприклад, при розучуванні акробатичних вправ учні не просто виконують переكاتи 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, проведення сюжетних уроків вимагає відповідних особистих якостей вчителя. Він повинен сам зберегти дитячу непосредність, щоб захоплюватись тими ж відкриттями, що й діти, жити їхнім життям. У такого вчителя мусить бути невичерпна фантазія, постичні й артистич-

ні здібності, щоб постійно урізноманітнювати ігри та ігрові вправи, формувати нові сюжети, бо їхня одноманітність приводить до зниження результативності уроків. Адже сюжетні ігри, ігрові вправи і уроки — лише один із шляхів піднесення ефективності всього процесу фізичного виховання. Такі уроки проводяться як підсумкові для тренування перед контрольними. За подібним сценарієм можна організувати і контрольні уроки. Вони розв'язують важливе освітнє завдання — показують дітям шляхи використання вивченого на уроках в повсякденному житті.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. *Яка суть розминки та її частин?*
2. *Які можливі засоби підготовчої частини уроку ви знаєте?*
3. *Якими способами керування при виконанні 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 в природних умовах? Досвід яких вчителів 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 визначенням 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 сформууйте зміст сюжетного уроку.

### 6. Дозування навантаження

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіологічними і біологічними механізмами. Іншими словами, навантаження є причиною тих адап-

таційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить кінцевий результат.

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 привело нас до перегляду колишніх уявлень і підходів до питань навантаження на уроках. Високе навантаження розглядають не тільки як умову досягнення високого рівня рухової підготовленості, а в першу чергу як результат ставлення учнів до фізичної культури і умову формування потреби до систематичних занять. Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання учнів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають вчителю спрямовувати їх на подальше фізичне самовдосконалення.

Звідси можна дійти висновку: прагнучи до забезпечення високого освітнього, оздоровчого і виховного ефекту, вчитель повинен уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного учня на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер. Таким чином, для уроку фізичної культури характерною є сувора *регламентація діяльності учнів і дозування навантаження*. Чітка регламентація і дозування потрібні і для досягнення освітніх результатів уроку (засвоєння кожної вправи вимагає певної кількості повторень).

*Фізичне навантаження* — це певна міра впливу фізичних вправ на організм тих, що займаються. Фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, вагою вантажів, довжиною подоланої дистанції і т. ін. Інтенсивність навантаження характеризується часом, необхідним для виконання конкретної роботи. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до адаптації, а отже, фізичного розвитку. Дозувати навантаження — це міняти його обсяг й інтенсивність. Названі характеристики — *зовнішні прояви навантаження*. Вони використовуються при підготовці вчителя до уроку у вигляді конкретних кількісних величин. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму у відповідь на викона-

ну роботу. Таких реакцій багато. Як відомо з фізіології, інтегральним показником стану організму є частота серцевих скорочень (ЧСС). Верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для учнів основної медичної групи 170—180 уд./хв (для добре підготовлених учнів — до 200 уд./хв). Роботою середньої інтенсивності слід вважати таку, при якій величина ЧСС становить 140—160, а низької — 110—130 уд./хв. У кожному занятті рекомендуємо передбачати 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 при пульсі 150—170 уд./хв протягом тривалого часу (10—15 хв і більше). Вчитель повинен контролювати ЧСС. Будьте уважним і до перших зовнішніх ознак втоми. При *звичайній втомі* спостерігаються незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпорядження, відсутні скарги на нездужання. *Середня втома* характеризується значним почервонінням обличчя, великою пітливістю (особливо лица), значно прискореним диханням (з періодичними глибокими вдихами і видихами), порушенням координації рухів, болем у м'язах, серцебиттям, скаргами на втому. При *перевтомі* спостерігаємо різке почервоніння, блідість або «синюшність» шкіри обличчя, значну пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудоту.

Інформативність зовнішніх ознак втоми можна вважати достатньою для регулювання навантаження на уроках. Вони виявляються через певний час після початку виконання вправ і накопичуються 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. При перших ознаках перевтоми слід негайно знизити навантаження, дати учням змогу відпочити. Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, доцільно збільшити навантаження. В практиці користуються відповідними прийомами його регулювання. Найбільш ефективними і доступними на уроці можна вважати такі:

1. *Кількість повторень вправи.* Збільшення кількості повторень сприяє підвищенню навантаження, але цим прийомом можна користуватися, поки рівень підготовленості школяра невисокий. Зі збільшенням тренуваності цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу, а вчитель дорожить кожною хвилиною.

2. *Амплітуда виконання вправ.* Рухи завжди складніше виконувати з повною амплітудою, тому педагоги часто вдаються до її зменшення. Наприклад, учні одержують завдання: у висі піднімати ноги вперед (з метою формування м'язів черевного пресу). Не всі діти відразу зможуть підняти ноги, і вчитель рекомендує їм зігнути ноги в колінах (зменшити амплітуду) до такого кута, коли виконання названої вправи стане можливим. Амплітуду, звичайно, можна збільшувати.

3. *Зміна ваги, яку піднімає учень.* Крім ваги різноманітних приладів (штанги, ядра, 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.

4. *Умови виконання вправ.* Біг по твердій доріжці, піску, на гору і з гори дасть різне за величиною навантаження.

5. *Опір партнера і самоопір.* Перше досягається при виконанні вправ у парах, друге — при самотійному виконанні вправ з одночасним напруженням м'язів (синергістів і антагоністів). Прикладом вправ зі збільшенням самоопору можуть бути стрибки в глибину.

6. *Швидкість виконання вправ.* Оптимальна швидкість дає змогу виконувати вправи протягом тривалого часу. Підвищення швидкості збільшує навантаження і призводить до зменшення кількості виконуваних вправ, але сприяє вихованню моторності, швидкісної витривалості, швидкісно-силових проявів.

Надмірне уповільнення ряду вправ веде до збільшення навантаження, сприяє вихованню сили, м'язевого відчуття і, як наслідок, удосконалюється управління руховою діяльністю. З цією метою, зокрема, виконують повільні присідання.

7. *Час виконання вправ.* Вчитель 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.

8. *Тривалість перерв і зміна їхнього характеру* перед виконанням наступного завдання.

9. *Ускладнення вправ шляхом їхнього поєднання з іншими вправами* (у різних варіантах).

10. *Часткова зміна способу виконання вправ.* Наприклад, силові вправи можна полегшити незпачним махом.

11. *Темп виконання вправ.* Збільшення темпу до певної межі впливає на організм людини. Надмірний темп по-

рушує структуру вправи і негативно позначається на навчанні.

12. *Вихідне положення.* Якщо учні виконують згинання і розгинання рук в упорі лежачи, але кожен раз змінюють положення ніг, піднімаючи їх на гімнастичну лаву, стіл і т. ін., то і навантаження в цих спробах буде різним. Пам'ятайте: регулюючи навантаження, можна одночасно користуватися двома-трьома прийомами. Наприклад, міняти 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 при опануванні вправ воно може стати перепоною.

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 з відпочинком. Їх значимість для розв'язання завдань уроку різна, але всі вони необхідні. І при обговоренні ефективності дій вчителя на уроці не можна все обмежувати лише оцінкою рухової активності дітей. Треба всебічно визначати доцільність тих чи інших дій педагога, його зусиль, спрямованих на забезпечення освітнього і виховного впливу. У зв'язку з цим усі дії можна поділити на педагогічно виправдані і 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 і 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). З цією метою спостерігають за одним, як правило, «середнім» учнем. Секундомір включається зі дзвоником і не зупиняється до кінця уроку. Той, хто спостерігає (хронометрує), послідовно записує у спеціально підготовлений протокол усі дії, в яких бере участь обраний для спостереження учень.

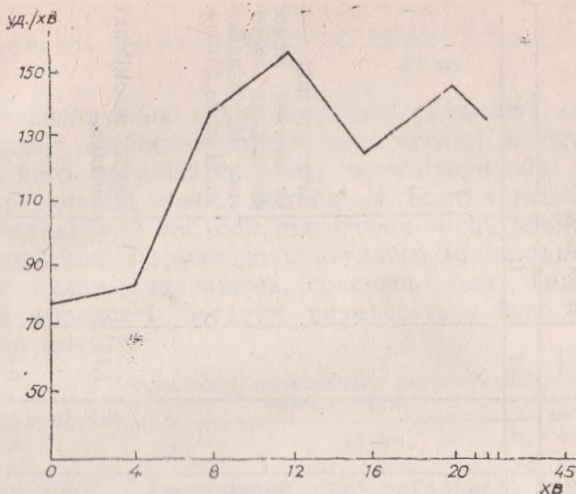


Рис. 1. Графік виміру пульсу.

Кожні чотири хвилини (цей час може мінятися залежно від завдань спостереження) результати виміру пульсу заносяться у графік, де по вертикалі відзначено ЧСС, а по горизонталі — хвилини уроку (рис. 1). 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).

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 в графі 2 від чергового показника секундоміра. У протоколі фіксуються усі педагогічно виправдані дії (рухові, розумові, допоміжні і відпочинок) та недоцільні дії. Педагогічно виправдані дії можуть бути раціональними і нераціональними. Наприклад, у наведеному протоколі зафіксовані шиккування 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):



1. Протокол хронометрії і пульсометрії уроку, хв.

| Дії на уроці  | Час закінчення | Переважно рухова робота |      | Переважно розумова робота |      | Допоміжні дії |      | Відпочинок |      | Недоцільні витрати часу | Примітки |
|---|----------------|-------------------------|------|---------------------------|------|---------------|------|------------|------|-------------------------|----------|
|   |                | +                       | -    | +                         | -    | +             | -    | +          | -    |                         |          |
|   |                | 3                       | 4    | 5                         | 6    | 7             | 8    | 9          | 10   |                         |          |
| Шиккування, рапорт  | 2,45           |                         |      |                           |      | 1,45          | 1,00 |            |      |                         |          |
| Повідомлення завдань уроку                                | 3,05           |                         |      | 0,20                      |      |               |      |            |      |                         |          |
| Ходьба  | 4,30           | 0,50                    | 0,35 |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
| Повідомлення завдання                                     | 4,45           |                         |      | 0,15                      |      |               |      |            |      |                         |          |
| Біг з підніманням стегна (чергуючи з ходьбою)             | 5,50           | 1,05                    |      |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
| Загальнорозвиваючі вправи в чергуванні з ходьбою          | 11,25          | 5,05                    |      | 0,30                      |      | 0,20          | 0,20 |            |      |                         |          |
| Розвід до місць занять                                    | 12,05          |                         |      |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
| Повідомлення завдань групам                               | 13,12          |                         |      | 0,30                      | 0,37 |               | 1,45 | 0,26       |      |                         |          |
| Підготовка місць занять                                   | 14,57          |                         |      |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
| Чекання черги   | 15,23          |                         |      |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
| Стрибок у довжину   | 15,39          | 0,16                    |      |                           |      |               |      |            | 1,16 |                         |          |
| Чекання черги   | 16,55          |                         |      |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
| Стрибок у довжину   | 17,09          | 0,14                    |      |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
| Чекання черги   | 18,18          |                         |      |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
| Спостереження за виконанням вправи товаришем і осмислення | 18,50          |                         |      |                           |      |               |      |            | 0,25 |                         |          |
| Стрибок у довжину   | 19,05          | 0,15                    |      | 0,23                      |      |               |      |            |      | 0,25                    |          |
| Повідомлення завдання                                     | 19,20          |                         |      | 0,15                      |      |               |      |            |      |                         |          |
| ... І так до кінця уроку                                  |                |                         |      |                           |      |               |      |            |      |                         |          |
|   | 2              | 3                       | 4    | 5                         | 6    | 7             | 8    | 9          | 10   | 11                      | 12       |

Знягнув підготовчу частину. Немає навчальних карточок. Нераціональний. Яма не готова.

Немає допоміжних завдань.

$$\text{Загальна щільність заняття} = \frac{\text{сума раціонально витраченого часу} \times 100 \%}{45 \text{ хв.}} = x \%.$$

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

$$\text{Моторна щільність заняття} = \frac{\text{сума часу, витраченого на виконання вправ} \times 100 \%}{45 \text{ хв.}} = x \%.$$

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

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

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

Щільність уроку залежить від багатьох факторів. Наведемо найважливіші з них:

1. Кількість учнів у групах, командах, іграх. Вчитель повинен прагнути об'єднати найменшу кількість учнів у групи, команди при організації основної частини уроку, естафет; уникати ігор, в яких до рухової активності вночас залучається мала кількість дітей.

2. Якість матеріальної бази. На уроці доцільно використовувати багатопропускні прилади, декілька місць занять для стрибків, метань тощо.

3. Кількість інвентаря. При вивченні метань слід кожного учня забезпечити відповідними приладами (в іграх — м'ячами, на відповідних заняттях — лижами, ковзанами, ключками і т. ін.).

4. Використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління класом.

5. Інтенсифікація допоміжних дій на уроці і підготовка місць занять до його початку.

6. Ефективна діяльність активу учнів щодо організації заняття, залучення тимчасово звільнених від уроків школярів.

7. Стислість пояснень, зауважень, обговорень, їх уміле поєднання з виконанням вправ.

8. Широке використання додаткових завдань.

Хронометрію і пульсометрію уроку вчителю рекомендується проводити самостійно, передусім на початку педагогічної діяльності. До цієї роботи доцільно залучати тимчасово звільнених від рухової діяльності дітей. Отримана інформація дає змогу швидше позбутися недоліків, збагатити власний досвід.

Слід 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\*.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Що таке «навантаження»?

2. Яке значення має навантаження на уроці для формування правильного 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. Визначіть рівень втоми па 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. Прохропометруйте 2—3 уроки. Дайте оцінку щільності заняття.

---

\* Варіанти використання мікрокалькуляторів з цією метою див.: Физическая культура в школе. 1987. № 8. С. 28; 1988. № 12. С. 19.

## 7. Оцінка діяльності учнів на уроках

Важливою умовою високої результативності роботи учнів, розвитку ініціативи і активності є оцінка їхньої діяльності, що виявляється у виразі вчителем свого ставлення до діяльності вихованців, їхніх успіхів, невдач, поведінки.

Вчителі-новатори широко використовують *словесні, інтонаційні, мімічні, жестові, пантомімічні форми оцінки*. 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 уміння висувати завдання, опановувати відповідні засоби і методи організації фізичного виховання.

Сьогодні успішність з 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 за шкільною програмою;
- умінням самостійно займатися фізичними вправами і реалізацією його в практичній діяльності учня.

Школярі повинні знати і прийняти загальні вимоги до них, засвоїти їх з першого уроку фізичної культури. Так формуються певні традиції. Наведемо один з можливих варіантів таких вимог:

- мати міцні знання, передбачені програмою, і вміння їх застосовувати в процесі самостійних занять;
- опанувати техніку виконання фізичних вправ, що вивчаються на уроках;
- прагнути до досягнення можливого для свого віку і здібностей розвитку сили, витривалості, моторності, спритності, гнучкості;
- використовувати набуті знання, уміння і навички у щоденній праці і побуті;
- вміння точно і правильно виконувати стройові дії, вивчені на уроках;
- бути організованими при виконанні завдань вчителя, виявляти творчість та ініціативу;
- швидко реагувати на команди і розпорядження вчителя і фізкультурних активістів;
- самостійно виконувати фізичні вправи з метою самоудосконалення;

— брати активну участь в усіх формах фізичного виховання в школі і за місцем проживання;

— мати належну спортивну форму.

Зрозуміло, що зміст вимог буде періодично змінюватися залежно від постановки фізичного виховання в школі, традицій, рівня підготовленості учнів, орієнтації на фізичне виховання педколективу і батьків. Тому бажано обговорити ці вимоги в колективі (при активній участі дітей і батьків) і вже потім, яскраво і наочно оформлені, їх слід помістити на видному, доступному місці (в кутку фізкультури, біля входу в спортзал, у залі). Такі вимоги — своєрідна угода між вчителем і учнем у їхніх спільних діях, тому їх зміст не повинен містити питань, розв'язання яких сьогодні в школі є проблематичним або й зовсім не реальним. У противному разі виховний, стимулюючий вплив таких вимог можна поставити під сумнів. У процесі підготовки, обговорення і реалізації вимог пам'ятайте вираз відомого педагога-новатора І. П. Волкова: «Діти все можуть, їх в цьому треба тільки переконати».

Основним *принципом оцінювання дітей* повинен бути принцип взаємоповаги, співпраці. Співдружності з деякими дітьми треба домагатися інколи і роками. Шлях до неї лежить через впевненість у можливості досягти успіху, що народжується у 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» і т. ін.

Вчитель, який не вміє користуватись похвалою, заохоченнями, нетерплячий в очікуванні результатів, не вірить у дітей, ставить двійки за двійками, — такий вчитель вкрай небезпечний для школи, він може назавжди відбити бажання дитини займатися фізичними вправами. Якщо при виконанні вправ діти припускаються помилок, — в чомусь помилився вчитель, він повинен знайти відповідний прийом. Лінивих дітей небагато, ними вони стають, коли не можуть подужати висунуті завдання. Дитячі лінощі — це захист від невміння, некомпетентності вчителя. Вчитель повинен пишатись 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 від першого до одинадцятого класу, незалежно від типу і змісту уроку, настрою вчителя. Діти повинні знати і віри-

ти, що вчителя радують їхні успіхи і засмучують невдачі. Свої захоплення і смуток виражайте не тільки словами, а 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 відбивати ту працю, яку дитина вклала у досягнення не якогось загального нормативу, а індивідуального можливого результату. Так, невиконання кількісних показників з 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.

При оцінці фізичної підготовленості школярів рекомендуємо вчителям враховувати реальні можливості кожного учня на основі попереднього тестування і 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\*.

На кожному уроці доцільно виставляти п'ять—шість оцінок (цифрових). Це дасть змогу 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 слід перевіряти ті якості, котрі швидко змінюються. Тестові перевірки повинні забезпечити мінімальні витрати часу. Тому на один урок беруть, як правило, 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.

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 і грубі.

---

\* Диференційовану оцінку розвитку у школярів гнучкості див.: Фізическая культура в школе. 1988. № 7. С. 36. У № 6, 7 того ж журналу за 1988 р. пропонуються методи і критерії оцінки координаційних здібностей школярів.

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 висоту, порушення ритму розбігу 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 оцінку «5»; значні помилки знижують оцінку на один бал («4»), а грубі є підставою для оцінки «3». При цьому вік учнів не враховується, тобто передбачені програмою вправи для кожного класу повинні виконуватись відповідно з ідеальним уявленням щодо їх якості.

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

В першу чергу 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 засвоєння розучуваної рухової дії і досягнення товаришів. Навчити дітей самооцінці і взаємооцінці — важлива умова їхньої підготовки до самостійних занять.

Знання оцінюються через їх практичний прояв при організації самостійних занять, засвоєнні техніки та фізичних якостей, а також через виконання різноманітних функцій і дій у процесі уроку, інших форм фізичного виховання в школі і 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 можливого підозріння у суб'єктивізмі.

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

Останнім часом оцінки за рік виставлялись (у порядку експерименту) за результатами заліків 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, в ряді шкіл в іспиті передбачені 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 знання з історії виникнення різних видів спорту, що відбивають зміст діючої програми та правила змагань, третє — техніка виконання певного елемента, четверте — задача нормативів (підтягування, біг, кидання, стрибки).

У школах Латвії проводяться 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 самих учнів за власну фізичну підготовку.

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

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

1. Недостатній руховий досвід учнів. Відомо, що успіх навчання кожній новій вправі залежить від арсеналу рухів і рухових дій, якими володіє учень.

2. Низький рівень фізичного розвитку і підготовленості. Для вивчення будь-якої рухової дії необхідний певний рівень сили, гнучкості, моторності і витривалості. При виконанні різних рухових дій значимість кожної з них неоднакова. Тому перед вивченням кожної наступної вправи вчитель повинен визначити провідні якості і своєчасно потурбуватися про потрібний рівень їх виховання.

3. 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.

4. 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.

5. Низький рівень активності учнів. Це характерно переважно для дівчат 13—14 років і слабо підготовлених підлітків. За допомогою індивідуальних завдань, посильних і цікавих кожному, досвідченому вчителю вдається подолати пасивність і зробити цю категорію учнів встигаючою.

Оцінюючи дітей, завжди думайте про дальший розвиток своїх вихованців. Педагогічні знання і уміння, досвід і інтуїція в поєднанні з педагогічною позицією вчителя — почуттям відповідальності перед суспільством і підростаючим поколінням, чуйністю, тактом, людським теплом, професійною етикою, оптимістичним ставленням до можливостей розвитку кожної дитини — допомагають йому приймати в більшості випадків правильні рішення.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. *Яка різниця між оцінками в широкому і вузькому тлумаченні цього слова?*
2. *Що таке «оцінка» і яке її значення?*
3. *Які способи оцінки ви знаєте?*
4. *Якими критеріями оцінки ви будете користуватись?*
5. *Яке значення мають загальні вимоги до учнів?*
6. *Який основний принцип лежить в основі оцінювання діяльності учнів?*
7. *Як оцінюється рівень фізичної підготовленості дітей?*
8. *Як оцінюється якість виконання вправ?*
9. *Як слід оцінювати знання?*
10. *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 сформууйте систему заліків та іспитів, яку ви хотіли б застосувати в школі.

## **8. 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 зустрічаються в практиці роботи школи.

Всі уроки за характером їх змісту можуть бути розділені 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 в старших класах. Методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять з відповідного виду спорту.

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

Детальну характеристику і особливості методики проведення та організації уроків гімнастики, легкої атлетики, ігор студенти отримують на заняттях з відповідних спортивно-педагогічних дисциплін.

*Комплексні уроки* передбачають матеріал з різних розділів програми. На жаль, ці уроки на сьогоднішній день ще не застосовуються належним чином у зв'язку з рядом причин: 1) труднощі в організації і методиці проведення (предметні уроки за організацією легші); 2) труднощі у доборі матеріалу, організації його взаємодії; 3) структура діючої шкільної програми (за видами спорту); 4) підготовка студентів у вузі, 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); 5) пропаганда предметних уроків через методичні рекомендації, наукові

дослідження; 6) підміна процесу фізичного виховання процесом вузької фізичної підготовки.

Поодинокі публікації з питань методики комплексних уроків за останні два роки (Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копилов, М. М. Рахімов, А. М. Хан) дещо однобічно трактують необхідність таких уроків. Включення різних видів навчального матеріалу в один урок ними обгрунтовується 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 комплексної фізичних вправ в одному уроці, але, на нашу думку, далеко не головний.

Теоретичні дослідження і вивчення практичної діяльності вчителів переконують, що необхідність комплексних уроків визначається потребами: 1) формувати стійкі навички основних рухових дій (переважно прикладних: біг, стрибки, кидання, акробатичні вправи тощо), що потребує тривалого часу і певної системи; 2) систематично створювати передумови навчання; 3) ефективно, різнобічно впливати на розвиток рухових якостей (комплексне виховання якостей — комплексне застосування засобів); 4) успішно розв'язувати оздоровчі завдання фізичного виховання (досвід вчителів В. Авраменко, В. Похлебін).

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: 1) визначенні стрижневого матеріалу на певну серію уроків; 2) доборі допоміжних вправ з метою повторення вивченого матеріалу (для закріплення й удосконалення); 3) раціональному використанні засобів з метою підготовки учнів до засвоєння матеріалу наступної серії уроків (переважно для випереджуючого виховання фізичних якостей, але не виключені і підвідні вправи); 4) передбаченні характеру взаємодії елементів змісту уроку з метою використання позитивної взаємодії і мінімізації негативної (перенос, післядія, втома, відповлення); 5) визначенні місця розміщення допоміжного матеріалу (він може використовуватись не тільки в основній, як вважають деякі автори, а й у підготовчій і навіть заключній частинах уроку); 6) визначенні порядку вивчення окремих груп вправ (розділів) програми. Підібраний для комплексного уроку матеріал може бути представлений окремо (в чистому вигляді) або

як фрагмент гри, естафети чи індивідуальних завдань на уроці.

Таким чином, підібраній 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 поступово зменшується, і в старших класах переважають (але не цілком) однопредметні уроки. Отже, заняття в молодших класах мають загально-підготовчий (розвиваючий) характер і тільки в середніх класах (IV—VII) — яскраво виражений комплексний характер.

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

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

*Тренувальні уроки* проводяться переважно з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей. Тут ширше використовується груповий метод організації діяльності підлітків. На таких уроках зростає обсяг і інтенсифікуються навантаження, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни дітей. Уроки доцільно проводити в природних умовах. Вчитель 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 з метою вивчення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Контрольні уроки мають великий навчальний і тренувальний ефекти. Відомо, що для

гартування фізичних якостей необхідно висунути 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 слід мобілізувати активність дітей, їх бажання вияснити незрозуміле, уточнити деталі, дійти до суті того, що вивчається. Часто на контрольних уроках деякі учні засвоюють більше (в силу своєї активності), ніж на навчальних. Цьому значною мірою сприяє атмосфера взаємодопомоги, що панує на заняттях.

«Чисті» навчальні, тренувальні або контрольні уроки в практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. В абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому завжди пам'ятайте: під кожною конкретною назвою уроків розуміють переважно 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 %. Таким чином, із зростанням віку учнів питома вага навчальних уроків у роботі з ними знижується, а питома вага переважно тренувальних занять, навпаки, збільшується, досягаючи в X—XI класах 60 %.

Якщо на уроках однаковою мірою розв'язуються різні завдання, такі уроки називають змішаними, або комбінованими. Ця категорія уроків зустрічається найчастіше у всіх класах, бо створює найсприятливіші умови для засвоєння матеріалу шкільної програми.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

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

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Спробуйте підбрати матеріал для комплексних уроків у різних класах (V—IX).

## 9. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми різного віку та стану здоров'я

У сучасній школі можна виділити три рівні (етапи) фізичного виховання: початкове навчання, або базовий етап (I—IV класи), освітній етап (V—IX 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 займатись 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. Г. Цуніцького<sup>11</sup>.

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

*На початковому етапі (I—IV класи)* серед освітніх завдань вищого значення набуває збагачення рухового досвіду дитини, 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. Слід привчати дітей також дотримуватися правил особистої гігієни. Серед оздоровчих завдань на перший план висуваються: формування постави, сприяння розвитку організму, виховання спритності та швидкості.

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, слід звернути увагу на необхідність: урізноманітнювати виконання вправ при їх багаторазовому повторенні; надавати перевагу цілісному методу розучування; використовувати допомогу та провідку; не допускати великих перерв при навчанні, багаторазового використання різноманітних способів показу та коротких пауз між показом і безпосереднім виконанням вправи дітьми; пропонувати показ вправи учнем та інші способи демонстрації; не забувати про предметні орієнтири, а також образну мову; подавати різноманітні сигнали при засвоєнні темпу і ритму вправ; рекомендувати прийоми поєднання вправ з речитативами (проказування вголос), передусім при колективних діях; широко використовувати оцінку діяльності учнів і тестування.

*Мета освітнього етапу (V—IX 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. *Культура ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості як складова частина загальної культури особи значною мірою визначає її соціальний і моральний статус.*

Як свідчить досвід вчителів, освітній етап доцільно розділити на два періоди: V—VII і VIII—IX класи. Але для дівчат і хлопців можливі відхилення від такого поділу. У ці періоди по-різному розв'язуються освітні завдання. Якщо на V—VII класи лягає основне навантаження щодо засвоєння нових, складних (переважно прикладних) фізичних вправ, то на VIII—IX класи припадає удосконалення рухів і розширення діапазону їх застосування. Чому у деяких вчителів дівчата VII—VIII класів, м'яко кажучи, 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.

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

На *останньому етапі (X—XI 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. Вчитель стає для них наставником у розв'язанні питань організації самостійних занять фізичними вправами. Уроки фізичної культури для старшокласників лише зумовлюють завдання, які слід вирішити. Тут їм надається допомога у 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 в рівновазі, танцювальні рухи.

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.

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 професійних рухових дій. Мають значення також використання вправ для зниження негативного впливу професійної діяльності на організм учнів, спрямована підготовка функціональних систем і органів для забезпечення високої про-



дуктивності 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.

Таким чином, специфіка фізичного виховання учнів ССНЗ та СПТУ, з одного боку, дає змогу краще і швидше опанувати відповідну професію, а з другого — озброює дану категорію молоді такими знаннями, уміннями і навичками, які в майбутньому вони використовують у професійній діяльності. Це легко побачити, порівнюючи особливості фізичного виховання учнів педагогічних і медичних училищ. Для одних фізичні вправи є, в першу чергу, засобом виховання, для інших — засобом лікування.

При розгляді особливостей фізичного виховання залежно від віку підлітків ще раз наголошуємо на необхідності пам'ятати: загострення уваги вчителя на тих чи інших завданнях не означає, що інші завдання не розв'язуються. Більше того, вчитель повинен забезпечити наступність у вирішенні освітніх, оздоровчих та виховних завдань від I до XI класу. Кожен урок — лише крок у довгому шляху, що веде до мети — впровадження фізичної культури в побут нації.

Вияткової уваги потребують учні *спеціальної медичної групи* \*. Розповідаючи їм про користь фізичних вправ для організму здорової людини, на переконливих прикладах покажіть роль фізичної культури у боротьбі з хворобами (недугами). Такі знання допоможуть дітям усвідомити їхнє здоров'я і працездатність, що, в свою чергу, сприятиме піднесенню ефективності занять.

Оцінюючи засоби фізичного виховання названої категорії дітей, слід передусім усунути ті вправи, які протипоказані при тих чи інших захворюваннях. У більшості випадків важливого значення набувають навчання раціональному диханню і корекція постави (відповідні вправи). Обов'язковою умовою є індивідуальний підхід і систематичний контроль стану організму.

При дефектах зору, слуху і враженій нервовій системі організм дитини розвивається у несприятливих умовах не

---

\* Докладніше з цієї теми див.: Физическая культура в школе. 1970. № 8.

тільки через порушення цих функцій, а й внаслідок 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, в свою чергу, погіршує перебіг хвороби. Патологічний стан може бути розімкнутий лише своєчасним і систематичним застосуванням обґрунтованих навантажень.

Закономірності навчання і виховання дітей з відхиленнями у розвитку вивчає спеціальна наука — дефектологія. З її основами повинен бути добре ознайомлений кожен, хто працює з названою категорією дітей. На факультеті фізичного виховання Одеського педінституту ведеться підготовка спеціалістів даного профілю.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Як ви розумієте єдність знань, розвитку фізичних здібностей, набуття умінь самостійно займатися фізичними вправами, засвоєння техніки рухових дій?

2. Доведіть, що на різних етапах шкільної освіти на перший план висувались розв'язання тих чи інших завдань, використавши знання з психології та циклу біологічних дисциплін. Чи не зашкодить це загальній системі фізичного виховання учнів?

3. Чому в I—IV класах виняткову увагу слід звертати на руховий досвід 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 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 діючу програму фізичного виховання. Дайте оцінку засобів з позицій їх різноманітності та відповідності віковим особливостям.

3. Дайте оцінку методів роботи вчителя на відвіданих вами уроках в молодших, середніх і старших класах.

4. Проаналізуйте діючу шкільну програму і визначіть можливості досягнення наступності у розв'язанні відповідних завдань.

5. Складіть програму фізичного виховання для обраної вами категорії ССНЗ або СПТУ. Порівняйте її з програмами для інших професій.

## 10. Загальні вимоги до уроку

Можна навести десятки вимог, яких слід дотримуватися в 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, щоб створити уявлення про ті функції, які виконує урок у цілісній системі занять фізичними вправами.

1. *Вчитель повинен забезпечити високий виховний рівень кожного уроку* через зв'язок предмета з життям своїх учнів (сьогодні і в майбутньому). Тому для сучасного уроку характерне комплексне планування 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, в системі йоги перша із восьми сходинок на шляху до удосконалення особистості — це подолання егоїзму і випробування учня на спосіб життя. Зокрема, не можна не тільки вбивати, а й взагалі завдавати страждань будь-кому. На цій сходинці учень повинен довести свою духовну готовність просуватися далі шляхом удосконалення. Таким чином, заняття слід розглядати і як тренування в обраному виді спорту, і як життєвий шлях людини, що передбачає досягнення фізичної і духовної досконалості. Цей певний спосіб життя ґрунтується на невмирущих моральних цінностях, установках і ідеалах людини.

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

В 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, в свою чергу, залежить наступне — 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 своїх уроках вчитель фізичної культури з Одеси Л. І. Латохіна. Вона прагне до того, щоб кожен урок фізичної культури був наповнений активною роботою свідомості, думки і почуттів, усього людського ества<sup>12</sup>.

2. *Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний з попередніми і наступними*, утворюючи систему уроків. Вивчаючи повний матеріал, систематично повторюйте і закріплюйте раніше вивчене, готуйтеся 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 цілої низки вузьких навчальних завдань.

3. *Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів*. Вчитель послідовно озброює їх умінням і навичками навчальної роботи, прийомами самоосвіти і самоконтролю, домагається формування культури рухів, виховуючи тим самим потребу до систематичних занять фізичними вправами.

При цьому свідомо робоча дисципліна передбачає широку ініціативу і творчість дітей. Уроки вчителів-новаторів — це колективна праця педагогів і учнів. У багатьох з них вихованці беруть участь навіть у побудові уроку, добір засобів і методів. Це і є вищим проявом дисципліни.

4. *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.

5. *Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом усього уроку*.

6. *На кожному уроці слід забезпечити функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів*. Вона повинна діяти в кожній його частині і використовуватись для оцінки ходу і підсумків навчання та розвитку фізичних здібностей.

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

Названі вище вимоги впливають із принципів побудови процесу фізичного виховання і є обов'язковими.

## КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Яка з вимог має виняткове значення у зв'язку з національним відродженням України?

2. Що з минулого досвіду фізичного виховання в Україні особливо актуальне на сучасному етапі удосконалення фізичного виховання дітей і підлітків?

3. Що таке система уроків?

4. В чому може виявлятися шаблонність на уроці?

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Відвідайте декілька уроків і проаналізуйте:

- як організована на уроці самостійна навчальна робота учнів;
- чи прагне вчитель до урізноманітнення своєї діяльності;
- як вчитель здійснює контроль;
- якою мірою на уроці забезпечуються морально-психологічні умови навчальної діяльності.

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Васильков Г. А. Согласованно выполнять коллективные действия // Физическая культура в школе. 1990. № 7. С. 21.

<sup>3</sup> Спортивна газета. 1989. 9 груд.; Физическая культура в школе. 1990. № 7.

<sup>4</sup> Советский спорт. 1990. 4 марта; Физическая культура в школе. 1990. № 4.

<sup>5</sup> Україна. 1991. № 23. С. 34.

<sup>6</sup> Шаулін В. А. Один из вариантов // Физическая культура в школе. 1986. № 6. С. 12.

<sup>7</sup> Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка на уроках лыжной подготовки // Физическая культура в школе. 1986. № 12; 1987. № 1; 2, 4; 1989. № 12.

<sup>8</sup> Толстая А. Младшая дочь // Новый мир. 1988. № 11. С. 202.

<sup>9</sup> Розов В. И. Аутогенная тренировка в заключительной части урока // Физическая культура в школе. 1989. № 10. С. 30.

<sup>10</sup> Присяжнюк И. В. Уроки с сюжетными играми // Физическая культура в школе. 1990. № 1—7.

<sup>11</sup> Див.: Уроки А. Цуницкого // Советский спорт. 1989. 23 нояб., 26 дек.

<sup>12</sup> Психорегуляцію — в практику фізического виховання школярів // Физическая культура в школе. 1991. № 6.

### САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ УЧНІВ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Результати аналізу передової практики шкіл та численних наукових досліджень свідчать, що процес формування в учнів потреби у фізичному самовдосконаленні складається з ряду 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.

#### 1. Виховання інтересу до занять

Ряд позицій, що торкаються цього питання, уже розглянуті нами при характеристиці завдань уроку. Так, педагогу слід: точно і доступно пояснити учням значення і зміст занять; у завдання вкласти особистий інтерес учня і давати йому змогу відчутти 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. При негативних емоціях учні свідомо чи підсвідомо шукають можливості уникнути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись принесли їм неприємні переживання: 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 вчитель: він випромінює енергію, бажання працювати. Вказівки вчителя, його зауваження, розпорядження, команди, сигнали можуть звучати енергійно або в'яло, мажорно або індіферентно, і від цього залежить не тільки настрій, а й результати дітей.

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

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

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

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

Велике значення при формуванні інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою мають узгоджені дії школи і сім'ї. Значним мотивом для активізації батьків є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на дитячий організм.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. За якими напрямками здійснюється формування в учнів потреби у фізичному самоудосконаленні?
2. Як ви будете виховувати інтерес до занять у школярів?

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Дайте оцінку емоційності відвіданого вами уроку.

## 2. Озброєння школярів знаннями, формування переконань

Основою для формування переконання у необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей. Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання у дітей справжньої фізичної культури з широким розумінням її суті і 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.

Вчитель має право самостійно визначати обсяг знань і систематизувати їх, що передбачає:

— сформувати таку систему, котра відповідала б проблемам сьогодення;

— конкретизувати тематику, враховуючи освітні завдання і вікові особливості 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. Наприклад, при виконанні учнями фізичних вправ на підтримання постави доцільно підкреслити, що неправильна постава не тільки не естетична, а й змінює форму і об'єм грудної клітки, при цьому внутрішні органи і системи організму працюють в ненормальних умовах, що утруднює їхній розвиток і функціонування, може призвести до захворювань. При розучуванні стрибків у довжину нагадують, що дальність стрибка залежить від швидкості розбігу, кута вильоту і положення тіла в повітрі. Ці пояснення ілюструють наочно. Таким чином, *знання набувають прикладного характеру*, і це одна з особливостей. Якщо на уроках фізичної культури в учнів не формується вміння використовувати отримані знання на практиці, то вони стають не чим іншим, як звичайним набором відомостей і фактів, швидко забуваються. Засвоєні знання повинні допомагати учням опановувати вправи, досягати потрібного рівня розвитку



фізичних якостей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях.

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 набуття знань. Скориставшись власним досвідом та узагальнивши досвід роботи вчителів Харківщини, зав. кабінетом фізичного виховання обласного ІУКВ Ю. В. Васьков визначив орієнтовний обсяг знань для учнів різних класів, чим можуть скористатись молоді вчителі<sup>1</sup>.

В процесі засвоєння знань можна виділити три рівні. На першому рівні відбуваються повідомлення і запам'ятовування знань, на другому — їх особисте застосування за відомим зразком. І на останньому, вищому рівні засвоєні теоретичні знання використовуються школярами в роботі з іншими учнями при виконанні різноманітних функцій спортивних активістів (інструкторських, суддівських і т. ін.).

Необхідні учням знання можна узагальнити за такими розділами: 1) вплив фізичних вправ на особу учня; 2) роль занять фізичними вправами в розвитку форм і функцій організму; 3) техніка фізичних вправ і методика їх навчання; 4) правила побудови і проведення комплексів вправ і занять загалом; 5) загальні відомості про види спорту, поняття і терміни. При цьому знання, як і весь процес фізичного виховання, повинні бути індивідуалізовані за обсягом і змістом.

У практиці широко використовують різноманітні прийоми формування знань. Це бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, описування, вказівки, розбори, обговорення тощо. Бесідам, як правило, передують вивчення рухової дії. виправлення помилок супроводжується вказівками, і це сприяє накопиченню 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). 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.

Набуття знань сприяють *міжпредметні зв'язки*. Їхня цінність полягає ще й у тому, що вони є хорошою основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь масової фізичної культури. При цьому йдеться не тільки про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів. Так, у ряді шкіл Львова стало доброю традицією регулярне проведення на уроках малювання і в години дозвілля конкурсів дитячого малюнка («Я займаюсь фізичною культурою», «Мій улюблений вид спорту», «Спорт і мир»). З великим інтересом діти знайомляться з експонатами виставок «Фізкультура і спорт в образотворчому мистецтві».

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

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 і ритмічні характеристики рухів, на яких можна побудувати захоплюючі дослідження і розрахунки. Діти та й самі вчителі зовсім у новому світлі відкривають для себе руховий апарат людини, закони управління рухами і багато іншого, шляхи технічного удосконалення і встановлення спортивних рекордів.

Де, як не на уроках хімії, можна розкрити таємниці біохімічних процесів при активній руховій діяльності в період відновлення. Зміст шкільних програм з природознавства, біології, анатомії і 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 і 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 і літератури. Йдеться не тільки про епізодичні твори спортивної тематики. Поезія, проза, публіцистика, мемуарна література можуть впливати на емоції учнів і побуджувати 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.

### 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?

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Систематизуйте теоретичний матеріал для одного з класів (за бажанням).
2. Побудуйте програму зв'язків між предметами «фізична культура» та «біологія» в одному класі (за вибором студента).

### 3. Вироблення уміння і навичок працювати самостійно

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

Вчені вважають самостійною такою діяльність, у процесі якої учень, знаючи кінцеву її мету, сам ставить перед собою завдання, що веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні для її розв'язання засоби і способи дій, сам контролює їхню правильність. Мабуть, до такої самостійної діяльності здатні тільки старшокласники. Однак, щоб випускники школи уміли самостійно займатись фізичними вправами і любили це робити, вчитель повинен розпочати відповідну роботу як можна раніше. Це спонукає

його будувати належним чином навчання (в напрямі посилення інструктивної функції уроку). Для цього обов'язково дотримуйтеся двох умов. По-перше, грамотно організуйте 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.

При традиційному способі 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 задовольнити школу, розв'язання завдань фізичного виховання школярів на сучасному етапі потребує постійної уваги учнів на те, які завдання вирішуються за допомогою того чи іншого прийому. Тут слід 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 «розминати» плечовий пояс, застосовуючи дві вправи: колові рухи руками з положення «руки до плечей» і ривковими рухами рук назад із положення «руки перед грудьми». На наступних уроках вчитель підводить дітей до «відкриття» нових вправ для плечових суглобів. Потім називає лише групу м'язів або суглоби, котрі слід 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, при тренуванні м'язів черевного пресу обов'язково використовуються три вправи. При цьому, піднімаючи тулуб, не слід намагатися сісти, а скоріше «згорнути» торс до таза, як згортають килим. Якщо проробка преса йде при нерухомій верхній частині (підйом ніг у висі), то м'язи преса працюють на обертання таза вперед, і важливо зосередитись на обертанні таза, а не прагнути піднести ноги, які виконують лише роль обтяжіння для руху таза. 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, навичок. Спочатку рухова дія, як правило, не виходить. І

тут діти за допомогою вчителя пробують визначити, чому не можуть виконати рухової дії, порівнюють свої невмілі виконання дії з тим, як це робить вчитель або їхні товариші. Педагог допомагає учням побачити власні помилки. Вони повторюють вправу, і вона починає виходити. В результаті багаторазового повторення вправа виконується правильно. Так поступово діти заглиблюються в процес навчання уже в початкових класах. Доцільно навчити школярів готувати себе до наступної фізичної роботи, розмінятися. Для цього у 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 самих загальних рисах і в старших класах буде деталізуватися\*.

Зміст роботи щодо формування уміння самостійно займатися фізичними вправами підкажуть вчителю самі учні. Якщо діти починають самостійно займатися, то в них, у їхніх батьків виникає безліч питань, які допоможуть вчителю вносити відповідні корективи в зміст уроків, їхню організацію і методику проведення. Може скластися враження, що при подібній методиці навчання, коли учні поставлені перед завданнями, що потребують творчої думки, осмислення власних дій, знижується щільність уроків. Ні, цього не відбувається. Річ у тому, що на велику частину питань і завдань вчителя учні відповідають не стільки словами, скільки діями. Але необхідно постійно відчувати, чи готові учні до сприйняття тієї або іншої інформації. В учнів слід сформуванати переконання: якщо вчитель «взяв слово», треба його уважно слухати і ми обов'язково довідаємося про щось цікаве, важливе, корисне.

У цьому плані повчальний досвід роботи вчителя з Одещини В. В. Радзвіла<sup>2</sup>. Все в нього починається на уроці, і всі відкриття для себе учні роблять саме на ньому. Сене кожного уроку завжди один: виховання самостійності забезпечується мудрим співвідношенням репродуктивної і творчої діяльності учнів. Педагог вчить дітей користуватися навчальними карточками вже з першого класу. Сприяє самостійності використання вчителем тестів-орієнтирів. Так, учениці дев'ятого класу знають, що для виконання нормативу зі стрибків у довжину їм слід за хвилину зробити 130 стрибків через скакалку.

---

\* Конкретні завдання для учнів I—III класів див.: Физическая культура в школе. 1989, № 2.

Вчитель вважає, що наш предмет — це не тільки 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.

Про можливість дітей уже з 7—8-річного віку самостійно і свідомо дотримуватись певних правил при загартуванні і фізичному самовдосконаленні свідчать і рекомендації «Дітки» П. К. Іванова. Спочатку вирішальну роль відіграє приклад батьків, а далі і дорослі можуть вчитись у них.

Сучасна філософія оздоровлення американської нації утверджувалася в США протягом більш як 200-літньої історії цієї держави. В основі концепції — особиста зацікавленість кожного американця у зміцненні власного здоров'я.

Тому не випадково серед завдань у галузі фізичної підготовки дітей головними є два: 1) навчити дітей визначати рівень своєї фізичної підготовленості та планувати необхідні комплекси спортивних вправ; 2) виявити фактори мотивації дітей до занять фізичними вправами.

Дотримуючись поступовості у формуванні умінь самостійно займатись фізичними вправами, вчитель повинен звернути увагу на ряд моментів.

1. *Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці в присутності вчителя.* До свідомості школярів слід 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, прививати їм потребу займатись не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. *Щоб самостійно виконувати вправи з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей, учень повинен вміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання.* Як навчити цьому учнів? На уроці широко використовуйте прийоми самоконтролю. Не поспішайте самі оцінити правильність виконання, — доцільно залучати до цього учнів, використовувати предметні орієнтири, орієнтир-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'язевих відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи (при зміні варіантів її виконання). Наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи при постановці рук в різних сиробах на різну ширину (віддаль), з різним положенням кисті, з розміщенням ніг на різну висоту, з різним кутом згинання в кульшових суглобах.

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

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

3. *Центральним моментом навчання самостійно займатись фізичними вправами слід вважати набуття умінь і навичок в організації і методиці самостійної діяльності.* З цією метою учнів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі і збору інвентаря і т. ін. В ході уроку вчитель коментує доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів організації дітей. Далі вони залучаються до самостійного добору вправ. Уже в молодших класах вчителі дають кожному завдання: підібрати оптимальну для себе вагу обтяження для силової підготовки. Час від часу ці завдання повторюються, виходячи з нового рівня розвитку сил дитини. Далі учні визначають оптимальну кількість повторень вправи, темп рухів, довжину відрізків, тривалість виконання завдань.

4. *На початку кожного навчального року перевіряється уміння 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 і функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами. Дані самоконтролю використовуються учнями і вчителем 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 мають усі учні в спеціально обладнаному кутку залу.

Дані самоконтролю поділяють на суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, працездатність, бажання займатись фізичними вправами, болі і т. ін.) і об'єктивні (зміст тренування, вага, ріст, ЖЕЛ, динамометрія, ЧСС тощо).

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

Дані самоконтролю дають підставу для оцінки ефективності самостійної роботи і при необхідності внесення в неї відповідних коректив.

5. Вже учні IV—VII класів зупиняють свій вибір на певному колі професій. *Завдання вчителя — спрямувати їхню самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст їх 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. Як ви будете дотримуватись правила поступовості у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами?

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Шляхом опитування учнів визначіть їхні вміння самостійно займатися фізичними вправами.

### 4. 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 ряд завдань, тісно пов'язаних між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише за умови засвоєння попереднього.

По-друге, шляхом виконання завдань влітку забезпечується зв'язок у засвоєнні матеріалу від класу до класу (повторюючи засвоєне і готуючись до вивчення більш складного).

По-третє, завдання тісно пов'язані з матеріалом шкільної програми і в кожний конкретний момент відповідають певній серії уроків. Це досягається введенням домашніх завдань у річне планування уроків фізичної культури.

По-четверте, система домашніх завдань передбачає різні форми фізичного виховання школярів, а контролюють їх, з одного боку, вчитель фізичної культури, з другого — батьки.

Ці завдання доцільно розробляти окремо для хлопців і дівчат (згідно зі зміною сезонно-біологічних ритмів конкретної місцевості).

Наприклад, можна запропонувати п'ять комплексів домашніх завдань з фізичної культури (по одному на кожен чверть і на літні канікули).

В кожному завданні містяться: порядок денний дітей для першої і другої зміни; примірний комплекс вправ для ранкової гімнастики і набір вправ, розрахований на півгодини в день — для виховання сили, гнучкості, витривалості (з м'ячем, скакалкою і гімнастичною палицею). Вправи можна виконувати в коридорі, кімнаті і в під'їзді. Запис вправ супроводжується рисунками. Підсистема завдань на літні канікули — це біг, стрибки, кидання малого м'яча, плавання.

В кожному листі домашнього завдання є таблиці контрольних тестів. В окремих графах учні повинні фіксувати свої результати. Цей лист наприкінці чверті учень здає вчителю і одержує диференційовану оцінку.

В класах, що виконують домашнє завдання, всі показники фізичної підготовки, працездатності і успішності дітей на 20—30 % вищі 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: паприклад, багатоскоки сприяють розвиткові сили, швидкості, силової витривалості і водночас формують уміння, необхідні при вивченні бігу і стрибків.

Помилковими вважаються дії вчителів, які пропонують своїм учням лише вправи, спрямовані переважно на «підтягування» не розвинених достатньо фізичних якостей. Якщо давати вправи, що сприяють розвиткові провідних рухових якостей, зокрема і тих, котрі у даного учня знаходяться на високому (порівняно з іншими) рівні, тоді інтерес учнів до занять зростає, активізується його 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 до регулярних занять фізичними вправами і сприяють міцному засвоєнню навчального матеріалу.

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

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

*Спрямованість виконання* 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 й удосконаленню вивчених на уроці вправ, передбачених програмою; 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 використовуватись *тимчасово* або *постійно*. Частина вправ доцільно зберегти протягом усього періоду навчання, що дає змогу простежити динаміку рухової підготовки школярів (присідання, стрибки зі скакалкою, піднімання тулуба з поло-

ження 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 (поги разом).

*Четвертий клас:* враховується кількість стрибків; поліпшити показник на 20 підскоків. Пам'ятаймо, що підрахунок — привабливий момент для дітей цього віку. Їм цікаво порахувати, скільки вони виконали підскоків, нахилів, згинань і розгинань рук. Вчитель 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 більш цілеспрямовану підготовку учнів до засвоєння окремих розділів навчальної програми і спрямують розвиткові рухових якостей першорядного значення (при проходженні певного навчального матеріалу). Виконання тематичних завдань здійснюється з випередженням.

З 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 і 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'язевих 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 слід робити на вправах, що сприяють підтриманню гарної постави і фігури (вправи для тулуба, танцювальні рухи, комплекси ритмічної гімнастики). Один і той же учень може водночас отримати і загальні, і 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 індивідуальних можливостей.

Перш ніж давати завдання, поцікавтеся, чи всі діти мають умови для його виконання (вдома, у подвір'ї, в 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 дійовим каналом зв'язку домашньої роботи і роботи на уроці, що допомагає об'єднати їх в 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. Багато з них схиляється до необхідності ведення щоденників з 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 слід досягнути, зміст домашніх завдань з рекомендаціями тижневих навантажень і кількісних показників на оцінку «3», «4», «5» в кожній чверті.

В практиці застосовуються різні способи перевірки домашніх завдань.

*Фронтально* перевіряють виконання нескладних вправ, наприклад, ранкової гімнастики, акробатичних елементів, стройових дій. На фоні одночасного виконання вправи всім класом вчитель 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 процесу, дає змогу спеціально звернути увагу окремих учнів на помилки або позитивні сторони

при демонстрації вправ, що є предметом домашніх завдань.

До контролю ходу виконання домашніх завдань бажано широко залучати учнів. З цією метою в практиці роботи використовуються оцінювання в парах, колективна оцінка, оцінка фізоргом класу і старшими відділень.

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

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

Особливість самостійних занять полягає в тому, що для цього не виділяється спеціального часу. Навчання здійснюється в процесі виконання запланованих на даний урок вправ, за всіма чотирма напрямками. У зв'язку з цим у процесі підготовки до уроку вчителю необхідно передбачити, в які моменти і в яких ситуаціях він може акцентувати увагу учнів на відповідних вправах, обраних для самостійного виконання. Важливо, щоб учитель ставив перед собою таку мету на всіх уроках, творчо знаходив будь-яку можливість збагатити учнів умінями самостійно обирати і правильно виконувати фізичні вправи для удосконалення своєї фізичної підготовки.

Надзвичайно корисним, на нашу думку, в цьому плані є досвід роботи вчителя-методиста із Закарпаття А. Поповича<sup>3</sup>. Дійшовши висновку, що головною причиною труднощів при організації позаурочних форм фізичного виховання є дефіцит самостійної рухової активності учнів на уроці, він запланував на уроках так звані «мурашники» протягом 5—7 хв., які повністю віддавав дітям. Ефект «мурашників» психологічно цілком зрозумілий. Якщо папу, 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 ґрун-

том, 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 і досвід роботи вчителя фізичної культури СШ № 37 м. Полтави М. І. Саєнка <sup>4</sup>.

### 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 вчителів фізичної культури, знайдіть спільне і розбіжності у підході до формування вміння самостійно займатись фізичними вправами.

<sup>1</sup> Физическая культура в школе. 1991. № 1, 5.

<sup>2</sup> Астахов А. И. Ждет нас большая работа // Физическая культура в школе. 1989. № 3.

<sup>3</sup> Физическая культура в школе. 1987. № 12.

<sup>4</sup> Физическая культура в школе. 1991. № 6.

# ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

### 1. Позаурочні заняття

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найкращих умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут громадян. На позаурочних заняттях закріплюються й удосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Іншими словами, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну діяльність. Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значною мірою залежить від правильної організації усіх заходів. Вони повинні бути ув'язані при плануванні зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом). Таким чином, усі форми фізичного виховання *об'єднуються спільною метою і завданнями*. Кожне з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання усіх завдань фізичного виховання слід 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 і учням, що активно займаються спортом в ДЮСШ, де заняття мають вузькоспрямований (спеціалізований) харак-

тер. На жаль, ця категорія дітей часто зовсім випадає з поля зору педколективу загальноосвітньої школи, що призводить до відомих негативних наслідків і у фізичному, і у моральному вихованні.

Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня добровільність. Тому організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів інтерес до них. Це досягається передусім їхньою *високою емоційністю*. Дуже важливо, щоб кожен учень міг проявити себе незалежно від рівня своєї підготовленості. На нашу думку, рівень педагогічної майстерності вчителя виявляється більше при організації позаурочних форм занять. Якщо діти охоче відвідують їх — значить учитель доскопало опанував методи і прийоми проведення занять.

Переводячи наші роздуми в русло практичної реалізації, спираючись на багатий досвід педколективів ряду шкіл України, можна рекомендувати в кожній школі, враховуючи її традиції і традиції села (мікрорайону), рівень готовності всіх вчителів, методичну орієнтацію вчителя фізичної культури, батьків, матеріальну базу, природні умови та ін., розробити певну систему заходів, які дадуть за конкретних обставин найкращий результат. Тому характеристику різних форм фізичного виховання в позаурочний час, що подається нами нижче, не слід розглядати як обов'язкову до виконання.

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

Фізичне виховання протягом шкільного навчального дня організується, як правило, у складі класу під керівництвом класовода або класного керівника, за допомогою інструкторів-старшокласників та під методичним керівництвом вчителя 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?*

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

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



## 2. Гімнастика перед заняттями

На думку ряду спеціалістів, зокрема вчителя П. С. Голики з ужгородської СШ № 4<sup>1</sup>, ця форма внаслідок різних причин не приносить бажаних результатів (виконується після сніданку, у повсякденній одежі, з обмеженими можливостями проведення гігієнічних процедур). Дехто вважає організацію гімнастики перед заняттями надто складною<sup>2</sup>. Водночас досвід багатьох шкіл свідчить, що при дотриманні всіх необхідних організаційних і методичних умов труднощів можна уникнути. До цих умов належать: 1) чітке і реальне визначення завдань, глибоке розуміння значимості гімнастики педагогами; 2) особиста зацікавленість кожного учня у «зарядці», розуміння ними різниці між ранковою гімнастикою і гімнастикою перед заняттями; 3) погодження з батьками необхідності більш раннього приходу дітей до школи; 4) уміння всіх педагогів школи виконувати цю гімнастику, а також керувати її виконанням; 5) підготовка активу учнів і місць занять на повітрі та в 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 місце кожному класу і окремому учневі на спортивному майданчику і в 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 і інструктор. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість у різних комплексах, число повторень і характер однакові. Наприклад, в комплексах по сім 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 (при

активній участі дітей), їх характер і інтенсивність повинні відповідати порі року.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

*Яке ваше ставлення до гімнастики перед заняттями?*

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

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

### 3. 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 хвилинки і паузи є однією з причин тієї парадоксальної статистики, яка свідчить, що кількість дітей з різноманітними захворюваннями з класу до класу не зменшується, а навпаки, збільшується, досягаючи 4—5 (!) разів порівняно з початком навчання в школі.

✓ Організація фізкультурних хвилинки передбачає підготовку приміщення і учнів, які для виконання вправ виходять із-за парт, ослаблюють комірці, ремені. Фізкультхвилинки проводяться в I—VIII класах на кожному уроці при перших ознаках втоми (порушення уваги, зниження активності), яка настає, як правило, після 20—30 хв роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності дітей). Час початку фізкультхвилинки визначається вчителем. В старших класах фізкультхвилинки проводяться тільки під час занять у навчально-виробничих майстернях по типу виробничої гімнастики.

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

✓ Дуже важливо дотримуватись певних методичних умов, а саме: належної тривалості (2,5—3 хв) паузи, включення 3—4 вправ з 6—8 разовим повторенням кожної. Окремі

вправи для рук, для відчуття постави можуть виконуватись за партою. Комплекс передбачає вправи для м'язів, рук, спини, ніг, здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг (усунути застійні явища).

Фізкультурні паузи проводяться в 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, як правило, 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 при організації фізкультхвилинок та пауз?

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 рецитативи.

3. Визначіть вихідні умови і складіть комплекс виробничої гімнастики.

4. Дайте рекомендації учням щодо організації фізкультурних пауз.

### 4. 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 вчителів Тернопільщини, які почали проводити фізичні вправи і рухливі ігри на довгих шкільних перервах. Наприкінці 70-х роківі газети та журнали широко пропагували такий досвід на матеріалах роботи вчителів Білорусії і Прибалтики. Під різними назвами («ігри і фі-

зичні вправи на подовжених перервах», «година активного відпочинку», «динамічна пауза», «олімпійський урок» і т. ін.) фактично описувались ідентичні, або близькі за організацією, змістом і методикою форми.

Характеризуючи дану форму фізичного виховання, висловлюємо надію, що вона знайде прихильників серед молодих педагогів. За задумом авторів<sup>3</sup>, які вивчали досвід багатьох шкіл, години здоров'я проводяться щоденно після 2—3 уроку і тривають 45 хв, для чого спеціально вивільняється час, як правило, 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, і через день. Але в будь-яких випадках проведення годин здоров'я повинно визначатися розкладом занять. Вони організуються переважно на свіжому повітрі. Години здоров'я доцільно вводити поступово, створюючи необхідні умови.

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

Організація годин здоров'я покладається на керівників і вчителів початкових шкіл, яким допомагає учнівський актив. Організаційно-методичне забезпечення здійснюють вчителі фізичної культури, вони готують керівників занять, консультують їх.

Загальне керівництво проведенням години здоров'я покладається на директора школи і його заступників.

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

Раціональне розміщення класів і окремих груп учнів, забезпечення інвентарем, розподіл активу учнів (суддів, інструкторів) для організації і 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 у кожного класу новий вид занять, а отже, і місце, 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 міняють місця занять. Інструктори і судді закріплюються постійно за видом (місцем) занять. Актив інструктується один раз на тиждень (як правило, в п'ятницю або суботу).

Графік вивішується на видному місці (в 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, щоб 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 і учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

Під час перерв повинні чергувати медірацівники 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 і сьомі), окремо дівчат і хлопців.

Визначаючи *методику проведення фізичних вправ* під час години 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. Тим не менше кожне заняття повинно будуватись з дотриманням закономірностей функціонування організму, щоб не завдати шкоди організмові. У плані кожного заняття доцільно передбачити поступове вирацьовування (перша частина), утримання функцій організму на рівні малої або середньої інтенсивності навантаження (друга частина — основна) і поступовий вихід з роботи (третя частина — заключна).

Засобом є матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому перевага надається вправам і іграм, які викликають найбільший інтерес учнів. Наприклад, старшокласники більше любляють народні ігри, кидки м'яча в баскетбольний кошик, гандбольні ворота, удари по футбольних воротах, вправи з гантелями та іншими вантажами, кроси; молодші школярі — ігри і розваги на місцевості (наприклад, взимку — спорудження снігових фортець,

сніговиків, кидання сніжок, спуск з гірок на санках, хокей). Під час годин здоров'я рекомендуємо організовувати змагання між класами. Учні, як правило, самі визначають ті або інші 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 в цілому і окремих його фрагментів повинна забезпечувати найсприятливіші умови для перевірки уміння використовувати фізичні вправи самостійно та сприяти формуванню цього вміння. У заняттях молодших школярів на самостійні ігри відводять 30—35 % часу, а для учнів середнього віку (у зв'язку з їхнім потягом до самостійності і руховим досвідом) цей час може бути збільшений на 50—70 %. Спостереження вчителя за ходом ігор повинні дати йому інформацію про ефективність методики його роботи на уроках і викликати роздуми про шляхи дальшого їх удосконалення.

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

## КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

- 1. Які найсуттєвіші моменти організації годин здоров'я?*
- 2. Яких основних методичних позицій ви будете дотримуватись при підготовці та проведенні годин здоров'я?*
- 3. Яким фізичним вправам будете надавати перевагу при організації годин здоров'я?*

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

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

## 5. Спортивна година в групах подовженого дня

У групах подовженого дня слід привчати дітей чергувати розумову і фізичну працю, раціонально будувати режим, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров'я, покращувати свій фізичний розвиток, готуватися до майбутнього дорослого життя.

Організацію спортивної години треба розглядати в тісному взаємозв'язку з іншими формами. Їх розміщення в режимі шкільного дня повинно здійснюватись з урахуванням часу проведення години здоров'я, прогулянок, а також прийому їжі і відпочинку.

Організуюючи спортивні години, вчитель прагне до тісної взаємодії з вихователями груп. З цією метою створюються методичні об'єднання вихователів, на яких систематично розглядаються питання фізичного виховання. З вихователями розробляються і розучуються конкретні вправи і ігри, їх знайомлять з доступними методами навчання (показ, пояснення, ігровий метод, використання навчальних карточок та ін.), прийомами дозування навантаження і попередження травм, ознаками втоми. З цих питань виступає не тільки вчитель, а й самі учасники семінару. Далі — обговорення, питання і відповіді. Корисна форма взаємодії — обов'язкове відвідування уроків фізичної культури вихователями, а занять спортивної години — вчителем. 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 — вчителі початкових класів, які знають зміст програми з фізичної культури, володіють основами методики проведення занять з фізичної культури і при певній допомозі вчителя самі все проводять на задовільному рівні. Значно складніше налагодити цю роботу вихователям груп подовженого дня п'ятих—дев'ятих класів.

Зацікавлений в ефективності спортивних годин, учитель фізкультури складає *графік занять груп*, вказуючи місце і час проведення. Як і при організації годин здоров'я, слід прагнути до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижневого циклу. Бажано, щоб час проведення спортивних годин збігався з часом занять секцій і спеці-

альної медичної групи. Це дасть змогу одночасно залучити всіх учнів до корисної справи.

Щотижня бажано влаштовувати внутрігрупові і міжгрупові змагання. Програма змагань визначається за домовленістю вчителя, вихователя, учнів. При потребі на допомогу вихователю 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 учителя фізкультури. Тренуються учні в спортивній формі. При найменшій можливості заняття проводяться на свіжому повітрі і тільки при несприятливій погоді — в приміщенні (залі).

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

Молодші школярі люблять прості змагання, конкурси. Вони можуть проводитись у формі завдань: хто швидше пробіжить 25—30 м, хто покаже кращий результат у стрибках в довжину (висоту) з місця або розбігу, хто якнайдалі кине м'ячик (сніжку, камінець), хто влучить в ціль. Бажано використовувати і такі види змагань, як біг з обручем (в обручі), скакалкою, стрибки на швидкість і точність. Згадані та інші змагання, які організуються дітьми самостійно у дворах за місцем проживання,



дають значний ефект у фізичному вихованні дітей. Цікаві й корисні для молодших школярів спортивні розваги і атракціони (катання на санках, велосипедах, накидування кілець, ігри в кеглі, їзда на самокатах тощо).

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Що ви вважаєте головним в організації занять?
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 в школі, де проходить 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.

<sup>1</sup> Благодіяння, або Розповідь з ліричними роздумами // Спортивна газета. 1987. 24 груд.

<sup>2</sup> Новиков В. К. Вместо гимнастики до учебных занятий // Физическая культура в школе. 1990. № 1.

<sup>3</sup> Час здоров'я // Физическая культура в школе. 1988. № 1.

## ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Для позакласних занять фізичними вправами характерна *спортивна спрямованість*. Якщо заняття у розпорядку навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то при організації позакласних занять охоплюються діти різних класів.

Частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання, індивідуальні заняття та ін.) вивчається в процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Ми розглянемо лише ті форми, які не мають чіткої предметної приналежності (наприклад, гімнастика, легка атлетика), а об'єднують матеріал із різних розділів фізичного виховання школярів, мають широкі міжпредметні зв'язки.

### 1. Некласифікаційні змагання школярів

Сьогодні у пресі часто зустрічаються статті спеціалістів, що виступають за спортизацію школи. Так, це, мабуть, один із перспективних напрямів фізичного виховання школярів. Однак різні автори розуміють термін «спортизація» по-різному. Безперспективним виявився шлях, за яким пропонувалось більшість часу на уроках приділяти спеціалізації за одним із розділів програми (фактично, виду спорту). Профілюючий розділ, за задумом авторів ідеї, вчитель може обирати, виходячи з особливостей матеріальної бази, власної практичної підготовки і методичної орієнтації, бажання учнів спеціалізуватись у тому чи іншому виді спорту. Не тяжко передбачити, що така «спортизація» призведе до усунення технічно складних та низькоемоційних фізичних вправ. Спортизація повинна відбуватися не шляхом звуження кількості фізичних вправ, а через збагачення інших сторін змісту; використання спор-

тивних методів роботи, духу спорту, його ідеї, атрибутики, а також мобілізації ініціативи і творчості учнів.

Важко переоцінити значення змагань у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тону і активності учнів. Не випадково в американських школах головна увага надається змаганням. Викладачі, батьки переконані, що змагання — це школа життя, лабораторія формування особистості. У жодній країні світу не влаштовується стільки змагань, як в США.

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 розповсюдження різних варіантів змагальних форм не тільки в спортивному русі, а й у більшості сфер фізкультурної практики.

У межах обов'язкового курсу фізичного виховання у 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.

Будь-які змагання повинні створювати такі обставини, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом із 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.

Класифікаційні змагання, які проводяться згідно зі спортивною класифікацією і правилами змагань, вимагають тривалої, послідовної роботи. Тому в змаганнях з ряду видів легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу бере участь незначна частина учнів і практично не беруть участі молодші школярі. В зв'язку з цим у бага-

трьох школах проводяться так звані некласифікаційні змагання. Участь в них не дає права на присвоєння розрядів, оскільки: 1) вони не передбачені спортивною класифікацією; 2) їхня програма певним чином відхиляється від класифікації; 3) при їх проведенні допускаються порушення правил змагань. До таких змагань належать усі міні-ігри на майданчиках невідповідних розмірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного інвентаря, зміненою кількістю гравців, з дозволенням частковим порушенням окремих правил та ін.

Як можливі варіанти характеризуємо ряд видів змагань, що здобули визнання в ряді шкіл 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: з техніки виконання засвоєних вправ або тих, що вивчаються; на результат (наприклад, штрафні кидки або удари по воротах з різних точок та віддалей, кидання в ціль); на прояв фізичних якостей (стрибки, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та ін.) і обов'язково комплексні естафети. В програму може включатися теоретичний матеріал у вигляді запитань, що визначають уміння учнів самостійно займатись, управляти класом, допомагати товаришам. Змагання слід проводити як особисті (переважно внутрікласні), так і командні (як правило, між класами). Цінність останніх полягає в тому, що почуття відповідальності перед товаришами допомагає кожному учасникові сумлінно готуватись, виявляти максимум зусиль і наполегливості в процесі підготовки до змагань і виступу 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. Проводити їх можна окремо, під час спортивної години в групах подовженого дня, на годинах здоров'я. Такі змагання сприяють зв'язку позаурочних занять і уроків фізичної культури, активізують самостійну діяльність школярів\*.

Такі змагання на уроках і в позаурочний час доцільно проводити, починаючи з першого класу, поступово усклад-

\* Один із варіантів перерахунку абсолютних результатів у бали, що дає змогу підбивати підсумки змагань і визначати переможців незалежно від віку і статі дітей, див.: Физическая культура в школе. 1990. № 1.

поючи їхню програму і привчаючи дітей мобілізувати всі сили на досягнення високих результатів і чесне суперництво.

*Конкурс.* Мета цього виду змагань — розвинути вміння самостійно користуватися фізичними вправами, скласти 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 всередині класів і між ними. У другому випадку програма конкурсу повинна передбачати індивідуальні і групові завдання. Наприклад, доцільно влаштовувати конкурси на краще складання і виконання комплексу ранкової гімнастики, створення нових вправ з двох або трьох запропонованих, кращу комбінацію вільних вправ з раніше вивчених рухових дій тощо. Усі практичні завдання повинні бути обгрунтовані та прокоментовані учнем. Конкурс може проводитись на краще виконання запропонованих вправ, точність і швидкість відтворення, продемонстрованого окремими учнями або групою.

*Змагання «з листа».* 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 (в силу його емоційності) полюбляє більшість школярів. Для того щоб стимулювати засвоєння усіх розділів програми, вчитель за місяць—два оголошує програму змагань «з листа». За десять хвилин до їх початку учень бере зі столу суддівської колегії конверт (лист), де обумовлено, які вправи та теоретичну інформацію йому слід продемонструвати і через 10 хв виконує вправи та відповідає на запитання. Такий своєрідний іспит доцільно проводити в кінці чверті, однак з таким розрахунком, щоб залишити учням час для усунення виявлених недоліків.

*«Веселі старти».* Ігри — ефективний засіб загартування і оздоровлення дітей, тому доцільне їх використання 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, стойки, набори дощок, фанерних планшетів, кілець, прапорців).

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

Щоб уникнути помилок при поясненні чергової гри, рекомендуємо показати одному—двом учасникам способи передачі предметів, подолання перешкод та ін. Після пояснення і показу слід відповісти на питання, що 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 сумуються, і перемагає команда, що набрала найбільшу суму. Можна визначати переможця і за найменшою сумою очок. В такому випадку нарахування іде в зворотному порядку. При нагородженні доцільно заохочувати всі команди.

Під час командних ігор і естафет діти надзвичайно збуджуються; тому необхідно вжити заходів, щоб уникнути можливих травм. З цієї причини 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 слід після закінчення чергової гри дати увагу.

При підборі ігор і естафет завжди чітко простежується завдання, яке хоче вирішити вчитель. В одних випадках можна робити акцент на вихованні фізичних якостей, в інших — на формуванні вміння погоджувати власні дії з діями партнерів. На перший план рекомендуємо висувати і виховні моменти. 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 при виконанні завдань, в 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 враховуйте їх при підбитті підсумків, а також робіть усе можливе для попередження порушень.

Для організації естафет всередині класів, груп подовженого дня команди повинні бути рівними, їхній склад (в

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 відхиленнями від затверджених 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 листа».

4. Напишіть сценарій і програму змагань «Веселі старты».

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 старты» на годинах здоров'я та спортивних годинах у групах подовженого дня.

## 2. Фізкультурно-художні свята

Сьогодні, як і в попередні десятиліття, у державній політиці вкрай повільно переміщуються 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 з м'язами слід формувати і душу людини. Практично відсутня реалізація гуманістичних ідей олімпізму, принципів чесної і справедливої гри. Майже зовсім не надається увага розвитку у 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. Однак для спеціаліста 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. 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 національного або олімпійського прапора, привітання гостей і представників місцевої влади тощо), характер яких залежатиме від того, чому вони присвячені: історичним датам, подіям з 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 вчителя 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 вчителя музики добирає відповідне музичне оформлення, музичний супровід до масових і показових виступів, розробляє програму виступу художніх колективів та індивідуальних виконавців. Під керівни-



го м'яча (футболу). Футбольні змагання проводились із запрошеними дружинами (командами) сусіднього міста чи села, а то й із Закарпаття чи Буковини.

Могли влаштуватися змагання за типом блискавкового турніру (кубкового) серед команд, що зголосилися до участі в святі, а також змагання на зразок нинішнього міні-футболу — «сімкові турніри» (2×15 хв, по 7 чол.).

Нерідко програмою передбачались показові виступи, конкурси, деколи — фінальні зустрічі місцевих першостей.

Іноді напередодні Дня українського спортсмена проводився «відчит реферату», тобто планувався виступ відомого спеціаліста на теми тіловиховання і спорту.

Закінчувалися такі свята запрошенням широкої громадськості на «спортову 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 інтерес до спорту і мистецтва.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Що є характерним для фізкультурно-художніх свят школярів та які завдання вони розв'язують?
2. Кого слід залучати до підготовки і проведення свят?
3. Які основні функції членів педагогічного колективу в процесі підготовки і 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 таким чином, щоб фізкультурно-художнє свято відповідало їхнім інтересам.

### 3. Спортивно-художні вечори

Спортивно-художні вечори можуть присвячуватись різним подіям у житті колективу фізичної культури. Це може бути, наприклад, «Вечір спортивної слави», присвя-

чений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи школи за рік. Вечори можуть присвячуватись високим досягненням команди або окремих спортсменів школи, проводитись за типом спортивно-художніх КВК, «нумо, хлопці», «нумо, дівчата» тощо. У будь-яких випадках вони є ефективною формою реалізації ідеї синтезу спорту і мистецтва, сиробою 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 передую велика підготовча робота організаційного комітету, очолюваного одним з керівників школи та вчителем фізкультури. У селах та селищах такі вечори рекомендуємо проводити спільно для школярів та дорослого населення. В 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. Вечір може розпочатись в одному приміщенні, а продовжуватись в іншому. Оформлення місця повинно мати інформативний характер. Фотомонтажі, епіграми, дружні шаржі та плакати, вирізки з газет, кубки і вимпели розкажуть про успіхи та недоліки колективу в розвитку фізичної культури. Виставки творчих робіт (малюнки, різьба, вишивка, інкрустація та ін.) виявлять різноманітність захоплення учасників вечора. Викличуть інтерес також виставки юних філателістів, колекціонерів значків, вимпелів, наклеюк тощо. Все оформлення вечора повинно відповідати завданням та ідеї вечора. Якщо вечір проводиться за типом «нумо, хлопці», то можна запросити і військових. Якщо це КВК, то бажано запросити висококваліфікованого суддю і залучити його до роботи в журі. На вечір спортивної слави кращим гостем буде відомий спортсмен або група спортсменів. У всіх випадках бажано, щоб це були люди, яких знають учасники вечора.

На таких вечорах слід уникати тривалих доповідей і виступів. Усю інформацію, яку треба оголосити на вечорі,

доцільно об'єднати зі словом привітання і поздоровлення, рапортами і наказом, можна передбачити її в тексті вступних вечора або в інтерв'ю.

На вечорах виділяється час для вручення значків і посвідчень спортсменам-розрядникам.

Спортивно-художні вечори — це не вистава, де є глядачі й виконавці. Кожен присутній повинен брати активну участь в конкурсах, іграх і т. п.

Програмою вечора, крім іншого, можуть передбачатися виступи колективів художньої самодіяльності та окремих виконавців, показові виступи класів і учнів, естафети і веселі старты, 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 слід здійснити, готуючись до вечора?

3. Які функції членів оргкомітету та вчителів школи в процесі підготовки і проведення вечора, підбиття його підсумків?

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Складіть сценарій і програму вечора.

2. У складі бригади практикантів проведіть спортивно-художній вечір у школі.

## 4. Дні здоров'я

Найбільш повного практичного втілення ідеї зв'язку фізичного виховання з іншими шкільними предметами та ідеї гармонії тіла і розуму можна досягти при проведенні в школі днів 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 в природних умовах у складі всієї 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). Заздалегідь доцільно підготувати фізкультурний актив з числа учнів, вчителів, батьків і шефів.

Розглянемо особливості змісту та організації днів здоров'я. 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 підказує, що кількість учасників не повинна перевищувати 400 чол. Тому, якщо школа велика, то день здоров'я краще проводити в два, а можливо, і більше етапів. Про підготовку такого заходу завчасно повинні бути поінформовані батьки, які теж можуть взяти в ньому участь. Далі слід підібрати місце розташування табору — за 3—7 км від межі міста (села, селища), в лісі, на березі річки.

Питання харчування може бути розв'язане таким чином: кожен учень повинен мати запас харчування з дому (на перший випадок); за домовленістю з торговельними організаціями на місці дислокації можуть працювати кіоски; їжу готуватимуть самі учні, працівники шкільної їдальні, підшефна військова частина і т. п.

Нічліг влаштовується у наметах і куренях, постіль приносить кожен учень. На всякий випадок господарські служби мають у запасі постелі, матраци, спальні мішки.

Дні здоров'я можна провести і на базах відпочинку, в 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 віковій учасників. Такий порядок проходження дає змогу розосередити за часом прибуття в підготовлений табір учасників дня здоров'я і уникнути метушні при їх розміщенні.

Як правило, в 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, як правило, 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.

З метою чіткої організації і дотримання порядку складають детальний графік роботи табору, яким зумовлено зміст і час роботи кожного класу протягом дня. В клітинах проти заходу і класу проставляють дату і час його 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 (фрагменту). Від одного до іншого фрагменту з кожним класом пересувається класовод або класний керівник. При цьому всі учні, зокрема і 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.

В останній день перебування в таборі (як правило, педіля) 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 в природні умови в ході проведення днів здоров'я, ефективно впливає на зміцнення фізичного стану школярів і вчителів, підвищує їхній інтерес до навчання і працездатність, сприяє виробленню звички вести розумний спосіб життя.

Члени «польової» редколегії і фотокореспонденти оперативно висвітлюють основні події днів-здоров'я та го-

# ГРАФІК

## проведення днів здоров'я

| Заходи за програмою  | Клас, дата і час проведення |    |     |   |    |
|--|-----------------------------|----|-----|---|----|
|  | I                           | II | ... | X | XI |
| 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 в таборі:                 |                             |    |     |   |    |
| а) фантазії природи;   |                             |    |     |   |    |
| б) осінні мелодії;   |                             |    |     |   |    |
| в) зимові букети;  |                             |    |     |   |    |
| г) етюди   |                             |    |     |   |    |
| 14. Ходьба по азимуту  |                             |    |     |   |    |
| 15. Конкурс стройової пісні                                    |                             |    |     |   |    |
| 16. Веселі старти і естафети                                   |                             |    |     |   |    |
| 17. Змагання сімейних команд                                   |                             |    |     |   |    |
| 18. Рухливі ігри   |                             |    |     |   |    |
| 19. Спортивні ігри   |                             |    |     |   |    |
| 20. Відкриті старти: кращий бігун, стрибун                     |                             |    |     |   |    |
| 21. Зустрічі біля вогнища                                      |                             |    |     |   |    |
| 22. Бесіди про збереження природи                              |                             |    |     |   |    |
| 23. Інсценізовані уроки історії                                |                             |    |     |   |    |
| 24. Інсценізовані уроки рідного краю                           |                             |    |     |   |    |
| 25. Відвідування могил героїв краю                             |                             |    |     |   |    |
| 26. Пошук і впорядкування забутих могил                        |                             |    |     |   |    |
| 27. Уроки в природі (біологія, географія, астрономія, музика), |                             |    |     |   |    |
| 28. Сеанс одночасної гри в шахи                                |                             |    |     |   |    |
| 29. Розиграш лотереї   |                             |    |     |   |    |
| 30. Інші заходи  |                             |    |     |   |    |

тують матеріали для підбиття підсумків. На такий захід можна запросити і фотографа-професіонала, адже багато учнів і цілі сім'ї захочуть придбати фотографію на пам'ять.

Вивчення практики проведення днів здоров'я в 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. В ряді шкіл до проведення днів здоров'я не залучаються всі педагоги і 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.

Отож, чим керуватись у визначенні кількості заходів, інтервалів між ними, їхньої послідовності? Все це, без сумніву, залежатиме від багатьох обставин: рівня розвитку фізичного виховання в кожній конкретній школі, підготовленості учнів, орієнтації педколективу і керівництва школи та ін.

Проте накопичений досвід дає змогу 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, формувати уявлення про розумний спосіб життя. Це, так би мовити, третій, вищий рівень комплексзації 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 з метою підтримання їх постійного інтересу до самоудосконалення 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 і грудня;
- 3) вечір спортивної слави — кінець грудня;
- 4) веселі старті сімейних команд — лютий і березень;
- 5) свято спорту і мистецтв — середина травня.

## *Декілька практичних порад:*

— при складанні програм і сценаріїв масових заходів велику увагу надавайте урочистості ритуалів і оформленню, які посилюють емоційний вплив рухової діяльності;

— пам'ятайте, що для досягнення кінцевого результату — виховання звички до самотійних 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 бажання займатись фізичними вправами;

— справжньої масової участі школярів у заходах досягайте через велику різноманітність фрагментів;

— у всіх заходах створюйте хороші умови для вивчення учнів, їхніх можливостей, нахилів, моральних і вольових якостей;

— участь у масових заходах спонукає учасників до самоудосконалення, 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;

— з метою безперервного удосконалення згаданих форм фізичного виховання, підвищення їх результативності кожен раз після закінчення заходів підбивайте їхні підсумки;

— 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 в процесі підготовки і проведення днів здоров'я?

4. Який зміст (можливі фрагменти) днів здоров'я?



## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. У бесідах з учнями вивчіть їх ставлення до подібних заходів.
2. Спробуйте спільно з учнями розробити програму днів здоров'я.
3. У бесіді з вчителями 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 по підготовці і проведенню днів здоров'я та розподіліть обов'язки між його членами.

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЗА ШКОЛОЮ**

Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, ДЮСШ, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами і 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.

#### **1. Фізичне виховання за місцем проживання**

Фізичне виховання за місцем проживання — один з напрямів у розв'язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей.

Необхідність розвитку і перспективність цієї форми занять підтверджують соціологічні дослідження, що свідчать про бажання юних і дорослих займатися спортом поблизу дому. Що може бути доступнішим оздоровчих груп і спортивних секцій, які працюють не десь далеко, а в твоєму підвір'ї? Тут людину оточують сусіди, друзі, створюється можливість розширити коло спілкування. Наближення місць занять за місцем проживання вирішує і такі, на перший погляд другорядні, проблеми, як забезпечення гігієнічних вимог, яких обов'язково слід дотримуватися при заняттях фізичними вправами.

Практика свідчить, що охоче займаються, беруть участь у змаганнях з дітьми і дорослі. Ось чому питання організації фізичного виховання за місцем проживання постійно повинно залишатися в полі зору керівництва й усього педагогічного колективу школи.

При кожному ЖЕКУ створюється Рада по спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі, 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 команд для участі у змаганнях дворових команд, контактують з шефськими і громадськими організаціями.

Вся 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-організатор (соціальний педагог) і вчителі фізичної культури шкіл мікрорайону.

Наведемо схему роботи Ради по спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі 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 спортив-

по-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, що займаються самостійно.

II. *Спортивно-масова робота* передбачає: набір і комплектування спортивних секцій і збірних команд; налагодження навчально-тренувальної роботи; участь у змаганнях.

III. *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, прізів.

### *Деякі практичні поради:*

— виняткову увагу в роботі за місцем проживання надавайте тим, хто відстає у навчанні, полюбляє небезпечні пустощі.

— про всі заходи, що плануються у 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 вузів, доросле населення;

— масові заходи плануйте на передвихідні і вихідні дні, а їхні підсумки підбивайте в урочистій обстановці, наприклад, в актовому залі однієї зі шкіл з концертом художньої самодіяльності, іграми і розвагами;

— перед плануванням вивчіть інтереси і побажання мешканців мікрорайону;

— створюючи клуби за місцем проживання, розробляйте їхні статuti і програми, визначаючи мету і завдання, правила прийому, права і обов'язки членів, залучаючи 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 організувати і в 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 слід залучати 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.

### 2. Організація фізичного виховання у 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 і 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. Слід 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. Виняткову увагу приділяйте обладнанню місць купання і 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 відпочиваючих, наявної бази, рівня підготовленості педагогічного колективу та традиції табору.

План розробляє фізкультурний керівник за участю інструктора з плавання, начальника табору, лікаря. З приходом у табір дітей зміст плану може мінятися і доповнюватися згідно з їхніми побажаннями.

План складається на літо. Крім цього, на кожен зміну розробляються календарі спортивно-масових і оздоровчих заходів табору і загонів, успіх реалізації яких залежить від організаторської роботи керівника фізичного виховання.

В кожен 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. З цією метою 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, фо-

томонтажах. 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 і загонах заходи щодо фізичного виховання молоді. Якщо потрібно, ввечері можуть збиратися відповідальні особи для підбиття підсумків дня та уточнення порядку взаємодії на наступний день.

Наведемо орієнтовну схему плану роботи з фізичного виховання у літньому таборі відпочинку.

I. *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 загонів і загальнотабірних фізкультурних заходів; виявлення дітей, що займалися в ДЮСШ і шкільних секціях, з метою 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 невміючих плавати і планування роботи з ними.

II. *Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота* передбачає: організацію медичного огляду, бесіди лікаря про оздоровче значення занять фізичними вправами; проведення ранкової зарядки; налагодження занять з дітьми, віднесеними до спеціальної медичної групи за станом здоров'я; 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 міжтабірних заходах.

III. *Просвітницька робота* передбачає: випуск блискавок, фотомонтажів; проведення звітів-конкурсів загонів; випуск інформаційних радіогазет; організацію зустрічей з цікавими людьми; показ спортивних фільмів і журналів.

IV. *Методична робота* передбачає: підготовку 2—3 семінарів в кожен зміну з фізорганами, 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.

*У. 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 слід проводити всередині загонів і між ними?*

*3. Хто і як організовує усю роботу з фізичного виховання у таборі?*

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Проведіть бесіду з учнями і з'ясуйте питання: 1) як вони оцінюють своє перебування у літніх таборах відпочинку; 2) в яких заходах вони хотіли б взяти участь у майбутньому.

2. Складіть план роботи з фізичного виховання у літньому таборі відпочинку.

3. Підготуйте положення про огляд-конкурс на кращий фізкультурний загін.

### **3. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей**

Винятково важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Батьки — найперші вихователі, час повернути дітей сім'ям і сім'ї дітям, час припинити конфронтації між школою і сім'єю. Батьки насамперед повинні відповідати перед власною совістю, народом, державою за виховання власних дітей. Колись так і було. Бо 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.

Діти засвоюють спосіб життя батьків, в сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження і певною мірою визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мі-



рою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті — для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. На жаль, за даними наукових досліджень, сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20 % батьків. Тому вчителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже, своїми співниками. Для успішного залучення усіх 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 відносин. У них недопустимий менторський тон. Адже йдеться про об'єднання зусиль у розв'язанні однієї мети. Водночас слід враховувати умови, можливості сім'ї і школи.

Руховим діям переважно навчає школа. Для оздоровчо-загартовуючого впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних навичок кращі умови має сім'я. Мати не вчить свою дитину техніці 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.

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 тяжко: розмова згасає через недостатність знань. Спорт, на думку цих батьків, справа інша. У ньому «розуміються» всі. І починаються балачки про сутність спорту, але без глибокого знання проблеми. Люди точно не знають, але щось чули, щось читали, щось бачили. Цих «щось» нібито достатньо, щоб мати власну точку зору і нав'язувати її іншим. Тому педагогічний колектив повинен постійно піклуватись про організацію систематичної і планомірної роботи з батьками. В школах використовуються різно-

*манітні 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, питання у 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 стоять перед учнями у зв'язку із сезоном, етапом роботи школи, зміною навчальних програм тощо. За цими питаннями бажані не тільки виступи вчителя, а й лікарів фізкультурного диспансеру, дитячої поліклініки. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватись 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 тричотири 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. Вчитель фізичної культури бере активну участь у складанні планів та їх реалізації. Він присутній на заняттях, консулює 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, організувати обмін їх досвідом з 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. Створюються сприятливі умови не тільки для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я усіх учасників, а й для виховання правильних відносин в 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.

Ці змагання можуть бути частиною спортивно-художнього свята, днів здоров'я або самостійних занять під час відпочинку.

5. Велику користь можуть принести відкриті уроки для батьків, а також відвідування уроків батьками невстигаючих і слабовстигаючих учнів. Ці уроки наочно показують, які вправи слід виконувати в домашніх умовах, які методичні прийоми можна при цьому використовувати. Кожен батько і мати мають змогу самостійно оцінити рівень фізичної підготовленості своєї дитини та її ровесників, зробити відповідні висновки.

6. Озброїть батьків знаннями і практичними вміннями допоможуть виступи лікарів і вчителів на підприємствах і за місцем проживання. Тут можна також організувати постійно діючі консультанти, 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 методіку 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 профілактичні заходи.

Однак 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 вдома;

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, днів 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.

Таким чином, 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 і 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 сім'я без школи не зможуть успішно гартувати молоде покоління.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Яку роль відіграє сім'я у 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 вчителя 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 вчителя 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 (з питань фізичного виховання) в одному з класів.

5. Запропонуйте програму змагань сімейних команд (умови за вашим вибором).

#### 4. Індивідуальні самостійні заняття

Першочергове завдання школи — розвинути дитину таким чином, щоб вона *могла і хотіла* здобути знання (а не одержувати їх), могла набути уміння і навички. Якщо немає потягу і любові до навчання, до самоудосконалення протягом усього життя, то безперервна освіта неможлива. Тому перший досвід і перші кроки самостійних занять дитина повинна отримати із розвиваючого уроку, де не дають готових істин, а вчать шукати їх.

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 у відриві від інших, навіть при наполегливих тренуваннях не може гарантувати повноцінного фізичного розвитку і здоров'я. Лише в поєднанні з іншими елементами фізичної та загальної культури він стає дійовим 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 найбільш поширених 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 у повсякденні справи в нормальному тонусі і доброму настрої. У межах зарядки можна частково розв'язати і такі завдання, як відновлення і збереження нормальної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренуваності. Але все це можливе лише доти, доки не призводить до невиправданого форсування навантажень.

Пропонуємо схему комплексу ранкових вправ:

— «вирівнюючі» вправи («потягування» з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи і стоячи);

— вправи, що нефорсовано активізують кровообіг переважно у великих м'язових групах нижніх кінцівок і тазової області (ходьба, повільні присідання або розтягування гумового жгута ногами в положенні сидячи);

— нахили, повороти, обертання тулуба з одночасними рухами руками, поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів;

— вправи загального або регіонального впливу, але не з межевими 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 заняття 15—18 хв.

В процесі адаптації до застосовуваного комплексу вправ ранкової гімнастики є сенс дещо підвищувати навантаження, але перетворювати її в 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 і 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 значимих з освітньо-виховних позицій завдань і ґрунтуватися на відповідних педагогічних принципах, правилах, положеннях.

## КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Як погодити індивідуальні захоплення з принципами всебічного розвитку людини?

2. Які завдання розв'язує ранкова гігієнічна зарядка?

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Складіть комплекс ранкової гігієнічної зарядки.

## 5. 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 відбиває національні особливості та історичні традиції українського народу. Вважається, що назву «Пласт» запропонував сам 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 (з 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, 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 обіт: «сильно, красно, обережно, бистро» («СКОБ»). Це і своєрідний символ організації, назва породи орла — скоб білохвостий.

Крім присяги й обіту «Пласт» має свій герб у вигляді тризуба і білої трилистої лілеї, 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, щоб втілилася в ньому ідея «Пласту»<sup>1</sup>.

В 20-х роках український «Пласт» налічував тисячі членів, видавав свої газети — «Пластова зірка» і «Молоде життя» (остання зараз видається в Канаді). Але восе-

ни 1930 р. організація була розформована польською владою.

Після війни «Пласт» відродився за кордоном і існує в семи країнах світу, зокрема в Канаді, США, Франції, Тунісі. А зараз «Пласт» відроджується й на Україні.

У жовтні 1990 р. в м. Моршині Львівської області відбувся I 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 республіки неоднозначне. Суперечки точаться навколо питань: в якому обсязі і на яких засадах слід проводити національно-патріотичне виховання пластунів; якою мірою займатися релігійним вихованням у «Пласті». Однак поряд з національно-патріотичним вихованням повинно формуватися почуття поваги до інших народів. Пластуном може стати представник будь-якої національності, який підтримує ідею відродження України.

В процесі виховання у «Пласті» велике значення мають українознавство, природознавство, релігія, мистецтво, техніка, спорт.

Стати пластуном не так легко. Слід 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, від того, що ми глибоко не аналізували змісту пластового вишколу. А «Пласт» — це мистецтво розвідника, подолання водних перешкод, стрій, вартові, нічні тривоги, військові ігри, походи, біваци, 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, взаємодія з цими організаціями і Бог, як кажуть, велів.

Зараз, в час відродження пластового руху, не слід очікувати якихось офіційних рекомендацій на цей рахунок. На місцях виявлять власну ініціативу. Зовсім не обов'яз-



ково, щоб 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 зможе. Скажемо більше: тут є і зворотний зв'язок. Участь у пластовому русі активізує дітей до фізичного самоудосконалення, 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 в степу чи 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 вміти наслідувати крики тварин.

Головну частину з підготовки пластунів становлять ігри розвідників і різноманітні вправи. Для того щоб витримати іспити на розвідника, треба знати все, що стосується звірів, їхнього життя і звичок. Для цього їх вистежують, скритно підповзають до них і спостерігають їх у природному, вільному стані. Вбивати звірів можна тільки для їжі.

Зауважуючи поведінку і особливості людей, зіставляючи їх, розвідник може здогадатись, які люди не заслуговують на довіру. В такий спосіб пластуни попередять злочин або, навпаки, виявлять людей, що потрапили у скрутне становище, нададуть їм потрібну допомогу. Головний обов'язок розвідника — допомогти людям в нещасті, причому всіма засобами, котрі у його розпорядженні.

Кожен розвідник повинен вміти жити під відкритим небом, будувати курені, робити плоти і переправи, знаходити дорогу вночі і вдень.

Наслідуючи доблесних лицарів минулого, пластун щодня повинен надавати комусь допомогу, вміти поводити себе при пожежах, піднімати і нести людину, котра втратила свідомість, рятувати потопаючого.

Щоб бути спроможним виконувати обов'язки розвідника, юнак або юнка повинні бути сильними, здоровими, а цього можна досягнути, доклавши чимало зусиль: рухатися на повітрі, гратись, бігати, стрибати, їздити на велосипеді, плавати, загартовуватись, виконувати вранці і ввече-

рі гімнастичні і дихальні вправи, приймати зміцнюючий дуні, не вживати алкоголю і не палити.

Для удосконалення необхідних якостей розвідника широко використовуються ігри. Коротко 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 і блохи*». Ведучий — «мисливець», найменший гравець — «блоха», інші — «звірі». Суть гри полягає в тому, що «мисливець» доторкається до «звірів» і вони «перетворюються» в собак, які допомагають йому. В свою чергу, «собаки», до яких доторкнулись «блохи», вибувають з гри. Виграють «мисливець» і собаки, якщо їм вдається доторкнутись до всіх «звірів». Якщо всі «собаки» і «мисливець» будуть доторкнені «блохою», то виграє «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 приготовленому (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 їх значення. Досвідчені пластуни постійно спостерігають всі оточуючі їх предмети і явища. Це дозволяє їм, наприклад, не заблукати у незнайомому місті, запам'ятовуючи головні вулиці, споруди тощо.

Пластун повинен вміти вночі зауважувати різні прикмети, дрібниці, так само як і вдень. Якщо прикласти вухо до землі, палиці чи барабана, що торкаються землі, то

на великих відстанях можна почути тупіт кіньських копит чи кроків людини. Людський голос можна почути на великій відстані, встромивши в землю лезо ножа, взявши в зуби лезо з другого його боку.

Для розвитку спостережливості використовуються спеціальні ігри. Нижче 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 це 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 30 с для огляду. Виграє той, хто запам'ятав більше предметів.

*«Таємнича кімната»*. Хай кожен розвідник на 30 с заїде до кімнати і після того складе список предметів, меблів в цій кімнаті. Виграє той, хто запам'ятав найбільшу кількість предметів.

*«Невідома місцевість»*. Покажіть розвідникам ряд фотографій, на яких зображені фрагменти знайомої їм місцевості (перехрестя доріг, вулиці, оригінальні види з вікон будинків, відображення споруд у воді, флюгери т. п.), 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 по пам'яті найточніше намалює побачений за короткий час слід.

*«Знайди злодія»*. Попросіть когось зі сторонніх зробити слід. Дайте змогу гравцям вивчити його. Помістіть того, що зробив цей слід, серед 8—10 інших людей і хай всі вони поодиноці пройдуть перед розвідниками, залишаючи свої сліди. Кожен гравець подає записочку судді, вказуючи, яким із пройдених був за порядком той, хто залишив перший слід. Якщо більше одного гравця відгадали правильно, приз отримує той, хто краще за інших намалював по 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 на-

вичок, 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, азбуки Морзе.

Розвиток витривалості у розвідників — це комплексний розвиток їх фізичних якостей та виховання звички вести розумний спосіб життя. Рекомендуємо конкретні фізичні вправи, ігри, конкурси, змагання у різних умовах і порах року. Пластунів інформують про умови збереження здоров'я, дотримання особистої гігієни, запобігання хворобам, про мікроби та боротьбу з ними, раціональне харчування, одяг.

Проводяться з пластунами спеціальні заняття.

Винятково важливе значення має виховання 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 складається з п'яти груп виграшів та восьми тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей:

- 1) «прорух» (ранкова гімнастика) — комплекс із 14 вправ (кожна вправа виконується по 5—15 разів).
- 2) біг, плавання (біжать поодиноці по пересіченій місцевості);
- 3) одна спортивна гра (за вибором);
- 4) стрибки на правій і лівій нозі (результат визначається за сумою стрибків, поділеною на два);
- 5) кидання правою і лівою рукою (результат визначається за сумою кращих спроб обома руками, поділеною на два) \*.

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 Франко, Іван Чмола, Степан Бан-

---

\* Додаткову інформацію див.: Руководство по скаутизму // Физическая культура в школе. 1991. № 11; 1992. № 6.

дера, Роман Шухевич, Іван Боберський. Останній з 28 серпня 1908 р. очолював львівський «Сокіл» і пізніше був «нареченим 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 у Галичині дала сокільська ідея, започаткована в заснованій 1891 р. В. Нагірним першої сокільській організації у с. Купченцях на Тернопільщині. Спочатку нерозуміння сокільської ідеї місцевими жителями гальмувало організаційну розбудову товариства, і треба було понад десять років просвітницької діяльності. Хоча у 1902 р. тих організацій у Галичині було шість, в наступному — вже 64. Протягом другого десятиліття кількість щорічно створених товариств не опускалася нижче 50 і перед першою світовою війною у Галичині налічувалося понад 900 сокільських «гнізд», що об'єднували близько 40 тис. чол.<sup>2</sup>

Водночас з 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 р. кілька десятків січовиків на чолі з засновником промаршували 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. чол., переважно молоді. У товаристві гартували дух і тіло такі відомі політичні та військові діячі стрільцтва, як Д. Вітовський, М. Галушницький, О. Демчук, Р. Дашкевич, О. Семенюк.

«Січ» була руханково-пожежним товариством, але виконувала і культурно-освітні функції, влаштовуючи концерти, вистави, доповіді, вечорниці, прогулянки, забави.

У теплі погожі дні січовики вправлялись 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 починались, як правило, походом (маршем) з оркестром вулицями села. На майдані відбувалися

вправи, ігри, забави, атракціони, виступав хор, декламувались вірші. В кінці влаштуувалася забава.

Значний внесок у фізичне виховання майбутніх поколінь може зробити церква. По-перше, фізичні вправи є складовою частиною багатьох святкових церковних ритуалів. Наприклад, масниця — свято зустрічі весни, сонця. Кожен її день має свою назву: понеділок-зустріч — влаштуували і заливали гірки; вівторок — веселі ігри; середо-ласунка; у четвер розгульний — веселі народні гуляння з катанням на конях; п'ятниця — тещині вечори, зяті відвідували тещ; субота — досвітки — ходили в гості до родичів; неділя — день прощення, прощались з масницею і просили пробачення у рідних та знайомих; готувались до довгого та суворого семитижневого посту. Таким чином, як мінімум три дні (понеділок, вівторок, четвер) присвячувались тілесним вправам.

По-друге, проблеми виховання духовного і фізичного є предметом постійної уваги церковних діячів різних рівнів. Прикладом у цьому плані є митрополит Андрей Шептицький. За власні кошти він посилав на навчання за кордон здібну українську молодь, кожного літа проводив безплатні оздоровчі заходи для убогих дітей. Владика опікувався так званими «вакаційними оселями», зокрема, у гірській місцевості 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. 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.

У цьому плані варто згадати 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 налічувалось 450, з чотирма віковими відділами (новаци, дорослі, юнацтво, старші). Усього «орлів» було близько 30 тис. Методика праці нагадувала пластову, зокрема, на зразок пластових організувались вишкільні табори — літні і зимові. Товариство співпрацювало зі «Соколом», Карпатським лещаторським клубом, Українським студентським спортивним клубом.

Важливу роль у вихованні української молоді в сиву давнину відігравали парубоцькі громади — своєрідні гурти неодружених юнаків. При обранні 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, підкидаючи дерев'яну кулю, в неї намагалися влучити короткими і товстими палицями — шаровнями.

Право називатися запорізьким козаком вважалося за найпочеснішу військову відзнаку. Щоб стати козаком, треба було бути не тільки вільною й нежонатю людиною, а й пройти певний курс навчання. У січовій школі і поза школою вчили молитися Богові, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушницю 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<sup>3</sup>. Таким чином, січові школи були своєрідними військово-освітнянськими університетами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

У системі фізичної підготовки козаків важливу роль відігравав гопак, знайомий нам сьогодні лише як однойменний танець. Слово «гопак» означає «бити, стукотіти ногами, стрибати». Міжнародною незалежною організацією руського кемпо (МНОРК) в Києві відтворена техніка «гопака» як самобутня основа українського національного єдиноборства (поєдинку). Структура бойового гопака поділяється на такі групи: 1) розминка (загальні і 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 і майстри. Як стверджує президент МНОРК Ю. Костров, сучасний бойовий гопак — стрибкова система далекого бою — не поступається світовим системам єдиноборства \*.

## КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які масові змагання школярів ви знаєте?
2. Яку мету переслідує спортивно-просвітницька організація «Пласт»? Що вам імponує в принципах її діяльності?

---

\* Про теоретико-методичні основи української національної боротьби «гопак» див.: Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів, 1991.

3. Що можна використати у фізичному вихованні на сьогоднішньому етапі з історичних, національних традицій українського народу?

4. 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).

<sup>1</sup> Осмолодич В. «Пласт» — організація української молоді // Ровесник. 1990. 28 жовт. — 3 листоп.

<sup>2</sup> Тернопіль вечірній. 1992. 4 берез.

<sup>3</sup> Сірополко С. Історія освіти на Україні. Львів, 1937; Жорський Є. Історія українського фізичного виховання. Львів, 1933.



## ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

### 1. Технологія планування та його функції

Демократизація життя школи не тільки не знімає необхідності планування, а навпаки, посилює увагу до даної 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 «проектуванні» 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 і шляхи розв'язання. Досвід роботи з фізичного виховання у школі свідчить, що найкращих результатів домагаються педагоги, котрі сумлінно ставляться до проектування своєї діяльності.

*Функції контролю* полягають в об'єктивній оцінці індивідуальних передумов досягнення мети, перевірки змісту, форми побудови і результатів фізичного виховання, порівнянні запланованих і фактично досягнутих результатів, виявленні ступеня відповідності або невідповідності між ними (для внесення необхідних коректив як в сам процес фізичного виховання, так і в параметри плану).

Розглядаючи у 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 і в усьому 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, впливаючи на хід фізичного виховання, вельми варіативні і 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 удосконалювати планування.

Таким чином, *планування — це складання методично обгрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення у сутність явищ і закономірностей фізичного виховання.*

На жаль, у практиці планування з відомих причин дискредитоване. Плани часто або зовсім не відповідають реальній ситуації, що склалась в школі, і не відіграють своєї позитивної ролі, або складаються лише для того, щоб пред'явити їх на вимогу керівництва школи, можливим інспекціям.

Процес планування можна уявити у вигляді ряду послідовних операцій, що становлять цілу систему творчої діяльності вчителя, хоч реальний процес фізичного виховання, природно, не можна побудувати інакше, ніж з певного вихідного пункту («з початку»), планування його починається ніби «з кінця» — з передбачення, формування ідеї про основні напрями роботи, принципів підходів до розв'язання методичних питань. Така ідея виникає, як правило, уже в студентські роки. Вивчаючи курс теорії і методики фізичного виховання, спортивно-педагогічні дисципліни, спостерігаючи роботу своїх викладачів, вчителів школи, студент «приміряє» надбані знання уміння до своєї майбутньої роботи. В учителя ідея майбутньої роботи в наступному навчальному році формується на основі набутого досвіду, спостережень діяльності інших педагогів, інформації, отриманої внаслідок самоосвіти.

Зіставлення ідеї з конкретними умовами праці, рівнем підготовленості учнів приводить до певних коректив. Лише після цього ідея трансформується в мету, проектується бажаний стан рівнів теоретичної, фізичної і технічної підготовки у вигляді певних результатів.

Бажаний стан досягається постановкою ряду конкретних завдань щодо засвоєння теоретичної інформації, виховання фізичних якостей і опанування фізичних вправ, передбачених шкільною програмою.

Для розв'язання висунутих завдань вчитель визначає систему педагогічного впливу на учнів (засоби, методи і умови праці). Ця операція, як і попередня, може виконуватись при безпосередній участі учнів.

Вже при визначенні системи 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 при контролі результат переважно відповідає запланованому, то робиться висновок про правильність планування, і підстав для непокоєння немає. Якщо за умови сумлінної реалізації планів контрольні результати суттєво різняться від запланованих, то в системі планування допущилися помилок. По-перше, слід перевірити, чи всі несприятливі фактори враховані при плануванні. По-друге, піддають ревізії систему педагогічного впливу, і якщо тут не виявлено помилок, підлягає оцінці реальність висунутих педагогічних завдань. Якщо помилки виявлені вже у першій ланці і вчитель 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 суттєво позначаються на результаті діяльності. Тому радимо молодим вчителям постійно аналізувати всю свою діяльність, бути для себе суворими судьями. Це запорука успіху в майбутньому.

Планування завершується підсумковим контролем. Ці дані є вихідними для планування наступного циклу (серії уроків, навчальної чверті, навчального року).

При складанні конкретних документів планування вчитель зобов'язаний дотримуватися ряду *вимог*. Отже, планування повинно:

- 1) забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
- 2) спиратися на загальні і методичні принципи фізичного виховання;

3) бути цілеспрямованим і перспективним; план на певний цикл (серію уроків, чверть, рік) спирається на попередні цикли і готує до наступних (таким чином, виключаються випадкові заняття);

4) бути реальним \*;

5) бути конкретним (чітке визначення етапу навчання, його завдань і відповідних засобів; із великої кількості вправ для кожного випадку радимо обирати найдоцільніші, універсальні, або, навпаки, вправи вибіркової дії, здатні забезпечити максимальний педагогічний ефект);

6) бути наочним (впровадження в практику графічних форм).

Безпосередньо перед тим як взятися за складання планів, вчитель повинен виконати велику підготовчу роботу, що полягає у зборі необхідної інформації. Ця інформація потім буде використана при визначенні порядку проходження навчального матеріалу, засобів, форм роботи тощо.

1. *Визначається обсяг матеріалу*, який належить засвоїти учням даного класу в навчальному році, його зв'язок з матеріалом суміжних класів. З цією метою вчитель аналізує типову навчальну програму і пов'язує її з місцевими умовами, рівнем підготовки класу, власним досвідом, інтересами учнів. Скорочуючи або доповнюючи навчальний матеріал, вчитель пам'ятає, що це не повинно негативно позначитися на руховій підготовленості учнів, на опануванні життєво важливих умінь і навичок. Паралельно визначається матеріал для самостійної роботи, зміст допоміжних завдань.

2. *Вивчається склад учнів*, стан їхнього здоров'я, рівень знань, технічної і фізичної підготовленості. Вчитель 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, карточки медичних оглядів. Багатий матеріал дають бесіди з учнями, попереднє тестування та анкетування.

3. *Досліджується рівень роботи з фізичного виховання* за попередні роки і стан матеріальної бази школи. Водно-

---

\* Цю вимогу слід мати на увазі, плануючи роботу в школах, де до приходу спеціаліста не було вчителя фізкультури; при прийомі учнів у середню школу з початкових і восьмирічних; при поліпшенні матеріально-технічної бази. У всіх названих випадках вчитель повинен реально оцінити можливості дітей і спланувати той матеріал, який вони можуть досягнути, навіть якщо це призведе до відхилення від програми.

час визначаються шляхи її розвитку і удосконалення.

4. Знайомляться із загальним планом роботи школи з метою визначення ставлення до фізичної культури керівництва й усього педколективу школи.

5. Вивчаються кліматичні умови населеного пункту, екологічний стан.

6. Опрацьовується календар спортивно-масових заходів району, області. Ця інформація необхідна вчителю для визначення почерговості проходження навчального матеріалу.

7. З'ясовуються загальні і спортивні традиції школи, населеного пункту. Йде пошук шляхів їх розширення й удосконалення, підвищення ефективності всього навчального процесу.

8. Формуються програми вивчення всіх рухових дій. Програма передбачає відповіді на такі питання: 1) яка мета ставиться на даний і майбутні роки, якщо вправа запланована навчальною програмою в декількох класах; 2) які фізичні якості і знання слід мати, щоб успішно вивчити рухову дію; 3) скільки уроків треба витратити на її опанування і як їх слід запланувати протягом навчального року; 4) які конкретні завдання передбачається розв'язати на кожному із запланованих уроків і якими засобами; 5) які завдання для самостійної роботи доцільно давати учням, як і коли контролювати хід засвоєння вправи; 6) як використовувати дану вправу для самовдосконалення.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які функції педагогічного планування і контролю?
2. Як ви розумієте взаємозумовленість планування і контролю роботи з фізичного виховання в школі?
3. Яка послідовність основних операцій планування?
4. Які основні вимоги до планування роботи з фізичного виховання?

### 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).

## 2. Документи планування

Усі документи планування можна поділити на дві групи: державні документи і документи, що складаються самим вчителем.

*Державні документи планування:*

— навчальний план, що зумовлює кількість годин, відведених на предмет «Фізична культура»;

— типова навчальна програма.

Сьогодні вже зрозуміло, що не можуть навчатися за єдиною програмою школярі Туркменії та Естонії, України й Узбекистану. Корективи в типову програму 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\*.

Навчальні програми постійно удосконалюються, періодично міняються. Найважливішими причинами удосконалення є: 1) значне поліпшення матеріальної бази, впровадження в навчальний процес досягнень науково-технічного прогресу і передового досвіду; 2) піднесення освітнього цензу вчителя, рівня підготовленості учнів; 3) постановка суспільством нових завдань щодо фізичного виховання, котрі потребують пошуку нових засобів і форм роботи.

*Документи планування, що складаються вчителем.* Багаторічний передовий досвід вчителів показує, що для ефективного розв'язання завдань, фізичного виховання на уроках фізичної культури необхідно створити певну систему планування — завершений, логічно пов'язаний ряд планів, кожен з яких має чітко визначені функції, а в цілому вони дають змогу найдоцільніше побудувати процес фізичного виховання. Оскільки реальний процес фізичного виховання будується у формі великих, середніх і малих циклів, то їхня тривалість, як правило, і становить масштаби планування, а саме: річний графік навчально-виховної роботи, робочий план на чверть, конспект на урок (декілька уроків).

*Річний графік навчально-виховної роботи* складається для кожної паралелі класів. Його функція — рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизу-

---

\* Історичну довідку щодо змін навчальної програми на різних етапах див.: Бондаревский Е. Я., Кадетова А. В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. 1987. № 3. С. 31; № 4. С. 32.

вати роботу на рік. Складання графіка починається передбаченням результатів, котрі належить здобути до кінця року, та аналізом 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 в школі працює декілька вчителів, бажано, щоб в усіх класах був обраний однаковий порядок вивчення розділів програми. Це дає змогу поліпшити експлуатацію матеріальної бази школи і планувати позаурочні форми занять (передусім змагань). Визначивши порядок проходження програми, вчитель обирає спосіб планування.

Відомі *три способи планування* вивчення розділів шкільної програми: паралельне, послідовне і змішане. При паралельному проходженні розділів матеріалу в уроки водночас включають матеріал із різних розділів (див. комплексні уроки). Послідовне проходження розділів практикується в старших класах і передбачає почергове вивчення вправ легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики тощо (див. предметні уроки). Змішане планування проходження навчального матеріалу — комбінація першого і другого способів, тобто деякі розділи вивчаються паралельно, інші — окремо. При будь-якому способі планування матеріал з лижної підготовки і плавання завжди вивчається концентровано.

Кожен із названих способів має свої переваги і недоліки. Питання про те, якому з них надати першість, розв'яжуть, враховуючи вік учнів, їхню підготовленість, етап навчання, кліматичні умови, матеріальну базу. Однак пам'ятайте: паралельне проходження матеріалу прогресивніше. Воно дає змогу ефективно здійснювати навчання, створюючи умови для тривалого використання засобів, сприяючи формуванню стійких навичок. Крім цього, таке планування урізноманітнює уроки, робить їх цікавими, але потребує ретельної підготовки, відповідної матеріальної бази. Графік навчально-виховної роботи відноситься до перспективного планування.

У графу «Зміст навчального матеріалу» вчитель 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 техніки учні отримають при опануванні основних, підготовчих і підвідних вправ.

«Виховні завдання» можуть плануватись до групи вправ і до кожної з них. Так, вправи з розділу легкої атлетики сприятимуть формуванню позитивного ставлення до занять, а під час вивчення вправ з 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 слід провести по 70 уроків. Однак, враховуючи святкові дні та інші непередбачені обставини, рекомендуємо планувати не більше 64 уроків. В основі планування лежать серії уроків, і бажано, щоб вони розміщались у межах чверті.

Безпосереднє планування навчального матеріалу за уроками досягається шляхом розміщення певних умовних позначок в клітинах, що відповідають конкретним вправам і номерам уроків. Пропонуємо використовувати такі позначки: безпосередня підготовка до розучування, повторення найбільш значимих для даної серії уроків вправ (П); попереднє розучування (ПР); поглиблене розучування (Р); закріплення (З); удосконалення (У); контроль (К); домашнє завдання (ДЗ). Якщо матеріал використовується на даному 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: 1) дотримання наступності засвоєння матеріалу в середині розділів і між ними; 2) забезпечення випереджуючого розвитку фізичних якостей; 3) поступове підвищення функціональних можливостей організму учнів; 4) періодичне повторення вправ на уроці і в самостійних заняттях для міцного засвоєння; 5) забезпечення системи контролю за ходом навчального процесу. По вертикалі річний план повинен забезпечити: 1) використання різноманітних засобів для формування оптимального емоційного стану учнів; 2) різнобічний вплив на опорно-руховий апарат і функції організму; 3) оптимальне розумове, фізичне і ко-





ординаційне навантаження; 4) відповідність обсягу навчального матеріалу тривалості уроку.

Примірні плани, що часто публікуються в журналах, не радимо використовувати у готовому вигляді, краще, щоб вони стали орієнтиром для пошуку власних шляхів.

Заплановане у річному плані уточнюється і конкретизується в *етапних планах* на чверть, які розробляються послідовно з розрахунку на стадії всього річного процесу. Етапний план є фрагментом річного плану, складається безпосередньо перед початком чергової чверті з урахуванням фактично досягнутого у попередній. У практиці цей документ часто називають календарним, або поурочним планом. У системі планування він виконує функцію методичного забезпечення.

Об'єктом поточного планування є не тільки основні вправи, передбачені програмою і графіком, а й відповідні підготовчі, підвідні і контрольні вправи та допоміжні завдання. Виняткова увага надається так званим наскрізним вправам (використовуються в усіх класах). Наприклад, стрибки зі скакалкою розвивають загальну і спеціальну витривалість, координацію рухів, стрибучість. Вони зміцнюють колінні суглоби і стопи, м'язи ніг і таза і, що особливо важливо, м'язи тулуба, формуючи «м'язевий корсет».

У *робочому плані* вчитель передбачає завдання і засоби основної частини кожного заняття, використовуючи при цьому раніше складені програми навчання. Після визначення змісту основної частини обирають засоби підготовки. 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

## РОБОЧИЙ ПЛАН

з фізичної культури для учнів \_\_\_\_\_ класу

| № уроку, дата | Зміст підготовчої частини уроку | Основна частина уроку | Заключна частина уроку. Домашнє завдання |
|---------------|---------------------------------|-----------------------|--|
| 1             | 2                               | 3                     | 4  |

шляхом націлення учнів на самостійну роботу, спрямовану на закріплення вивченого і підготовку до засвоєння матеріалу на майбутніх уроках. Сюди включають вправи для

навчання розслабитись і вправи на гнучкість. Робочий план відносять до поточного планування.

*Конспект уроку* — це найбільш конкретний план роботи вчителя, відноситься до оперативного планування. Він завершує систему планування уроків і виконує в ній організаційну функцію. Конспект — результат безпосередньої підготовки вчителя до уроку — 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 даному уроці. При цьому враховується рівень підготовленості всіх груп учнів (з метою забезпечення оптимальних педагогічних дій). Завдання, як правило, записують під заголовком конспекту. Далі конкретизують зміст навчання з урахуванням досягнень учнів і прогалин в процесі навчання. У конспект послідовно заносять вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості і домашні завдання. Підкреслюються можливі міжпредметні зв'язки, при потребі — обґрунтовується доцільність даних вправ на уроці.

Далі в конспект записують дані про дозування (кількість повторень, час на виконання, довжина дистанції, вага вантажів тощо). Дозування визначається окремо для хлопців і дівчат (за обсягом і інтенсивністю).

У графу «Методичні вказівки» записують методи і прийоми роботи, шляхи взаємодії педагога і учнів, виховний і оздоровчий впливи, додаткові завдання, способи підготовки до уроку активу, форми і методи контролю, вказівки щодо самостійної роботи.

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 і прибирання інвентаря і приладів, місця їх розміщення; особливості організації ігор; види робіт, які необхідно виконати до початку уроку; шляхи забезпечення техніки безпеки.

В кінці конспекту вказують на необхідну матеріально-технічну базу: прилади, обладнання, основний і допоміжний інвентар, наочні посібники, технічні засоби навчання.

Конспект можна виконувати у вигляді рисунків і схем.

Однак конспект уроку не є обов'язковим документом для досвідчених вчителів.

*Планування позаурочної роботи.* Робота з фізичного виховання школярів проводиться всім педагогічним колективом із залученням медперсоналу, громадських організа-

ції і батьків. Загальне керівництво здійснюється адміністрацією, а практичне — вчителем фізичної культури. У цій ситуації успіху можна досягти лише за умови чіткого і конкретного планування.

Позаурочну роботу регламентує ряд документів:

— загальношкільний річний план позаурочної роботи з фізичного виховання школярів або відповідний розділ в шкільному плані;

— календар спортивно-масових заходів;

— розклад занять секцій.

Загальношкільний річний план позаурочної роботи передбачає напрями діяльності колективу школи і може мати такі розділи:

— аналіз роботи за минулий рік і основні завдання на наступний;

— організаційна робота;

— навчальна робота;

### КОНСПЕКТ

уроку фізичної культури для учнів \_\_\_\_\_ класу

Завдання уроку: 1.

2.

3.

| №№ | Частини уроку та їх зміст | Дозування | Методичні вказівки | Організаційні вказівки |
|----|---------------------------|-----------|--------------------|------------------------|
| 1  | 2                         | 3         | 4                  | 5                      |

*Місце проведення уроку:*

*Матеріально-технічне забезпечення уроку:*

Підпис вчителя:

— 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 внутрішкільні змагання (в хронологічному порядку). У клітинках проти кожної секції і дня занять проставляють час їх початку і закінчення.

**П Л А Н**  
позаурочної роботи з фізичного виховання

| №№ | Зміст роботи | Термін виконання | Відповідальні за виконання | Відмітка про виконання |
|----|--------------|------------------|----------------------------|------------------------|
| 1  | 2            | 3                | 4                          | 5                      |

**КАЛЕНДАР**  
спортивно-масових заходів

| №№ | Назва змагань | Час проведення | Місце проведення | Головний суддя і головний секретар | Відповідальний за проведення змагань |
|----|---------------|----------------|------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1  | 2             | 3              | 4                | 5                                  | 6                                    |

**РОЗКЛАД**  
занять секцій

| №№ | Назва секції | Прізвище та ініціали тренера | Дні тижня і час роботи |          |        |        |          |        |        |
|----|--------------|------------------------------|------------------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|
|    |              |                              | Понеділок              | Вівторок | Середа | Четвер | П'ятниця | Субота | Неділя |
|    |              |                              |                        |          |        |        |          |        |        |

**КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Які основні вимоги до змісту навчальної програми?
2. Які причини викликають потребу зміни шкільної програми?
3. Як перевіряється добротність графіка навчально-виховної роботи на рік?
4. Що таке робочий план, яка його функція?

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ \***

1. Складіть річний графік навчально-виховної роботи з фізичної культури для одного класу.
2. Дайте заключення 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.

\* Якщо до виконання названих завдань розподілити студентів для проходження педпрактики, то всі документи матимуть конкретний характер.

ти, надрукованих у журналах, підручниках і складіть такий план, самостійно визначивши умови.

6. Складіть і обгрунтуйте календар спортивно-масових заходів школи.

7. Напишіть розклад занять секцій.

### 3. Контроль навчального процесу

У школі рідше з'являються комісії, відходять у минуле фронтальні перевірки. Але це зовсім не означає, що відходять у минуле контроль навчального процесу. Контролювати слід і хід, і результати навчальної діяльності. При цьому до контролю бажано залучати учнів, вчителів, батьків, адміністрацію. Контроль — найважливіший елемент управління навчальним процесом.

Головна мета приїзду інспектора до школи — допомогти колективу утвердити творчий дух, виявити резерви поліпшення якості роботи. Часом інспектор зустрічається з неординарним вчителем, що дозволив собі мислити і діяти не за інструкцією. І в цьому виявляється новаторство. З таких «порушень» починається творчість.

Сьогодні серйозний акцент роблять на інспекторські функції шкільного керівництва. Але вчитель повинен сприймати директора (і його заступників) не як контролера, а як вчителя 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.

Фізичному вихованню 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 всякий інший контроль здатний вплинути на хід і 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* охоплює всі сторони педагогічного процесу, його умови та результати і розглядає їх у взаємозв'язках як єдине ціле. Здійснюється спеціалістом з 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 і ефект впливу. Загалом він повинен виявити співвідношення впливу і його ефекту, оцінити їх відповідність або невідповідність результатам, що плану-

вались, і тим самим дати підстави для прийняття відповідних рішень.

Педагогічний контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації завдань. Він, звичайно, починається до початку курсу 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 відбивають ставлення до майбутніх занять.

Подібний зміст має контроль вихідного стану учнів перед початком чергового річного циклу занять з тією різницею, що контрольні дані оцінюються у динаміці, зіставленні з результатами, зафіксованими в попередніх циклах.

Контроль факторів, що впливають на учнів в процесі фізичного виховання, повинен охоплювати щонайменше три роди впливів: ті, що йдуть безпосередньо від педагога; ті, що чинять умови зовнішнього середовища; ті, що впливають з діяльності і взаємодії учнів.

Контролюючи першу групу впливів, вчитель повинен здійснювати *педагогічний самоконтроль*, тобто шляхом самостереження та інших методів контролювати власні дії, вчинки, вказівки, повідомлення і т. д., звернені до 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'язаних з нею взаємодій учнів. Оцінюючи рухову діяльність як фактор впливу на учнів, важливо врахувати величини 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; окремі показники функціонального стану (ЧСС, динамометрія, реакціометрія, а також окремі морфометричні показники — вага, об'єми тіла).

Для поглибленого контролю стану організму недостатньо лише педагогічних методів. Педагогічний контроль у фізичному вихованні повинен бути тісно пов'язаний з медикобіологічним контролем.

Найважливіше значення у педагогічному контролі 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. Виняткову 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. В перспективі ці сторони нелегкої педагогічної праці будуть, без сумніву, радикально переглянуті на основі інтенсивного запровадження автоматизованих засобів і способів одержання, накопичення і обробки інформації.

У фізичному вихованні ширше, 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. В процесі занять



фізичними вправами він передбачає самостійну оцінку учнями готовності то дії, поточний контроль параметрів виконуваних рухів, 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 «настроєності» на наступне 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 пошукові 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. З викладеного нескладно побачити, що два типи 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 організується на самодіяльних засадах, фізкультурний самоконтроль в деяких відношеннях 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.

Контроль в процесі фізичного виховання, як і планування, відноситься за часом до певних структурних ланок цього процесу і водночас в певному розумінні є безперервним: характеризується послідовним виконанням контролюючих операцій в 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 оціню-

ються зроблене і досягнуте в межах більш (або менш) тривалих циклів занять (малі, середні, великі).

Конкретні завдання, що розв'язуються при оперативно-поточному контролі:

1. Негайно оцінити передумови виконання запланованого на дане заняття, передусім стан готовності учнів до реалізації головного з наміченого (розучування вправ, освоєння навантажень), проаналізувати показники оперативної працездатності, втоми і відновлення в ході занять.

2. Проконтролювати риси виконуваних рухових дій, параметри навантажень і відпочинку, освітній, тренувальний, виховний ефект занять.

3. Діяти загальних висновків про якість заняття, позитивні сторони і недоліки його змісту і методики.

4. Оцінити зміну показників індивідуального стану в інтервалі між даними і черговими заняттями (в аспекті оцінки «післядії» минулого заняття і ходу відновних процесів, від динаміки котрих залежить ефект чергового заняття). Для оперативно-поточного контролю найбільш придатні 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 дане заняття, не утворювали б перерви у них, а органічно вписувались би в його структуру.

Відповідно 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 даного заняття. Так, в інтересах оперативно-поточного контролю стандартизують певну частину «розминки» і виконують слідом за нею короткочасні вправи з установкою на результат, що дає підставу судити про рівень оперативної готовності до виявлення швидкісних, 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 само-

контролю. Вчитель спрямовує його і бере участь в аналізі одержаних шляхом самоконтролю даних.

Узагальнений облік і аналіз матеріалів оперативного-поточного контролю пов'язані з великим обсягом рукописної роботи. Ступінь детальності записів у різних умовах неоднаковий, але у всіх випадках слід прагнути, щоб вони хоча б коротко містили:

— заключення щодо реалізації завдань (виконано, не виконано), оцінки результативності дій;

— перелік основних компонентів занять (помітки в контексті про виконання вправ), дані про фактично витрачений час, параметри навантаження, функціональні зрушення (за даними ЧСС);

— висновок про недоліки у методиці побудови занять та їхні наслідки;

— заключення про достатність інтервалів відпочинку між заняттями та ефективність застосованих засобів оптимізації відновних процесів.

Із накопиченням даних оперативного-поточного контролю створюються передумови для виявлення тенденцій у системі занять. У цьому полягає нерозривний зв'язок оперативно-поточного і циклового контролю.

Призначення *циклового контролю* — інтегрально оцінити систему занять, що відбулися в межах завершеного циклу, отримати інформацію, необхідну для правильної орієнтації наступних дій.

Крім операцій, характерних для контролю загалом, цикловий і етапний контроль передбачають три групи процедур.

1. Перша група процедур — узагальнена обробка матеріалів оперативного-поточного контролю, взятих у сукупності за малі цикли і отриманих цим шляхом сумарних даних, які в поєднанні відбивають загальні риси і параметри процесу, що контролюється в його середніх циклах, етапах і великих циклах.

Елементарні операції обробки: 1) підрахунок суми часу, витраченого на заняття протягом циклу або етапу загалом і за основними розділами їх змісту (на навчання новому, виховання різних здібностей тощо), порівняння одержаних величин з аналогічними в попередньому циклі, етапі; 2) 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); 3) підрахунок сумарних величин фізичного навантаження за окремими нормативами і визначення частки різних за рівнем і спрямованістю навантажень у за-

гальному обсязі навантаження; 4) визначення середніх величин, що відбивають зміни фізичного стану учнів протягом циклу або етапу (за даними оперативно-поточного контролю).

II. Друга група процедур — тестування в кінці циклу, а також в окремих його фазах для визначення кумулятивного ефекту занять, одержання інформації про зрушення, що відбулись в цей час у стані учнів, рівні їхньої тренованості і підготовленості. В кінці серії уроків доцільно відводити одне заняття спеціально для комплексного тестування, забезпечивши «підведення» до результату виділенням відповідно побудованого мікроциклу.

III. Третя група процедур — порівняльний аналіз динаміки показників, виявлених процедурами I і II 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 другого — 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?

### **ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ — ОРГАНІЗАТОР РОЗУМНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

#### **1. Взаємні стосунки вчителя і учнів**

Сьогодні перед вчителем фізичної культури в школі стоїть проблема — *зробити фізичне виховання процесом безперервної дії* (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це значить, 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. Порядок денний роботи вчителя у цьому напрямі передбачає розв'язання питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основам здоров'я і гігієнічного виховання.

Тут необхідно взяти до уваги: що робити з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості; як організувати заняття з відстаючими, ослабленими, тими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я; як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самоудосконалення учнів; як пов'язати інтереси батьків і дітей в питаннях фізичного виховання; які форми позаурочних занять і коли слід використовувати, щоб вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з другого — підготовкою до нього; як підготувати малят до шкільного режиму ще в стінах дошкільних закладів; як організувати роботу за місцем проживання; 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*.

Таким чином, зробити фізичне виховання процесом безперервної дії — це значить: 1) залучити *всіх* дітей до різ-

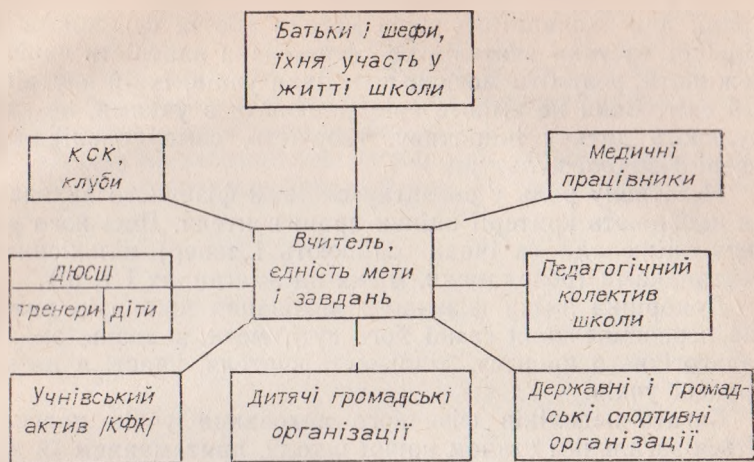


Рис. 2. Вчитель фізичної культури в системі фізичного виховання учнів

номанітних 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 впливає специфіка роботи вчителя фізичної культури. З одного боку, він виступає як «чистий» вчитель, проводячи уроки, а з другого — як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля усіх учасників цього процесу на досягнення єдиної мети (див. рис. 2).

У цьому плані кожному (особливо молодому) вчителю слід 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 полягають труднощі професії вчителя, його велика відповідальність і неповторність. Сьогоднішній рівень професіоналізму, педагогічна і 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 най-

кращі для конкретних умов методи або їх сукупність. У більшості 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. п.).

Докорінна зміна фізичного виховання школярів вимагає переосмислення самої його суті, мети, завдань, змісту педагогічного процесу, діяльності вчителя, участі в цьому процесі учнів.

Багато недоліків фізичного виховання учнів пояснюються загальним станом нашої школи, притаманним їй адмініструванням, догматизмом. Звідси — муштра і авторитарність. Взаємини між вчителем і учнем будувались за принципом «начальник—підлеглий». Сьогодні шкільна фізична культура повинна створити 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 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 щоб будь-яка система функціонувала, слід забезпечити щонайменше три умови: 1) учень повинен хотіти займатись (отже, треба розбудити це бажання); 2) треба мати, де займатись (створення матеріальної бази); 3) повинен хтось займатися з учнями (кадрове забезпечення).

Нижче ми розглянемо шляхи реалізації кожної з названих умов.

Для молодих вчителів 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 спілкуван-

ня з ними. Викладачі з великим стажем роботи обов'язково враховують стан учнів, беруть до уваги те, чим вони займаються у даний час і чим будуть займатись потім. Згідно з цим і подаються команди або розпорядження, а іноді дітей просять здійснити необхідні дії.

Прагнучи забезпечити дисципліну, молоді вчителі зловживають зауваженнями, роблячи їх найчастіше в підвищеному тоні.

Типовою, на наш погляд, помилкою недавніх випускників педагогічних навчальних закладів є те, що вони, даючи багато команд, висуваючи різні вимоги, не завжди вимагають їх виконання. Порушенню нормальних стосунків учителя з учнями сприяє незрозуміння учнями вимог до них. У такій ситуації зауваження повисають в повітрі, погіршують обстановку на уроці, створюють нервову атмосферу, позбавляють дітей радості. Недосвідчені вчителі, роблячи зауваження, не враховують різниці між хлопчиками і дівчатами. При цьому часто 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 інший шлях «боротьби» за порядок на заняттях, шлях профілактичних заходів, 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. Вміння 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 прагнення вчителя виправляти типові помилки. Вчитель може «не зауважити» порушень до певного часу, якщо відчуває, що в даній ситуації він ще не може з ним боротись. Але якщо зауваження зроблене, то слід домогтись належної реакції на нього.

Не у всьому слід бачити порушення.

Форма зауваження повинна залежати від того, свідомо порушив учень дисципліну, чи мимоволі.

Показником майстерності вчителя, без сумніву, є вміння гасити негативні емоції і закріплювати позитивні. Цей прийом — акцент на успіх — радимо частіше використовувати зі слабозвинутими дітьми, дівчатами, першачками.

Виробляючи форми взаємин і поведінки, домовляйтеся з учнями. Причому в домовленості не буває дрібниць<sup>1</sup>.



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 надіятися 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, щоб знати, як вони розуміють вчителя. Незабаром завдання вчителя полягатиме в тому, щоб створити на уроках умови, за яких кожен учень знайшов би своє, особисто йому необхідне.

### 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. Визначіть основні умови функціонування системи фізичного виховання школярів.
2. У бесідах з учнями з'ясуйте, який тон і способи спілкування для них найбільш прийнятні.

### **2. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів**

Кінцева мета шкільного фізичного виховання — зробити фізичну культуру і спорт життєвою потребою 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.

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 слід постійно активізувати, про що йшлося вище. 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 позаурочні (необов'язкові) заняття повинні ґрунтуватися на глибокому внутрішньому переконанні, покликанні.

Просвітницька діяльність повинна бути *конкретною*. Вчитель не повинен агітувати за фізичну культуру взагалі. Доцільно рекомендувати конкретні форми фізичного виховання залежно від потреб і завдань школи на даному етапі (наприклад, організація спортивної години). При цьому просвітницьку роботу поєднуйте з організаторською.

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 бути 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. Однак негативні приклади в проведенні заходів даватимуть негативний ефект.

У практиці роботи використовують велику кількість відповідних засобів, але всіх їх можна розділити на три великі групи: усні, друковані, наочні.

Велике просвітницьке значення мають: шкільний музей спортивної слави або розділ фізичної культури в загальношкільному музеї; книга пошани колективу фізкультури, в яку заносять імена кращих спортсменів, громадських тренерів, суддів. 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.

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» (вигляди 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 в школі, місті, районі; може бути таблиця рекордів).

— «Куточок для батьків» (поради для батьків про раціональний режим учнів, самоконтроль і лікарський контроль, харчування, самостійні заняття дітей вдома, досвід кращих сімей у справі фізичного виховання дітей вдома).

Корисними в кутку фізкультури можуть бути заклики, що привертають увагу дітей, батьків, вчителів. Наприклад, вчитель фізичної культури Г. А. Чайка на одному зі стендів написав: «Головний рекорд — здоров'я; головна перемога — над собою; головний день для досягнення успіху — сьогоднішній»<sup>2</sup>.

Хочеться застерегти молодих вчителів від перетворення кутків фізичної культури в ілюстрації, що прикрашають стіни школи. Це повинна бути хроніка фізкультурно-оздоровчого і спортивно-масового життя кожного колективу. Однак пропаганда досягнень і успіхів деяких учнів, часта поява їхніх прізвищ і фотографій у «блискавках», стіннінках іноді призводять до захворювань «зірковою хворобою».

Це трапляється, якщо інформація і пропаганда мають односторонній характер і спрямовані лише на фізичну сферу діяльності школярів.

У таких випадках слід 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 з 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.

### 3. 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, здатних вести відповідну роботу, обслуговувати змагання, створювати матеріальну базу тощо. Це можуть бути і так звані «важкі» діти, але хороші організатори, що бажають допомагати вчителю.

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 проводиться в школі і в інших організаціях, що здійснюють керівництво фізичним вихованням учнів. Так, голова і члени ради колективу фізичної культури повинні навчатись майстерності організаторської роботи при районних методооб'єднаннях вчителів. 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 навчаються й ті, хто вперше виконує покладені на них обов'язки. Навчання активу може організовуватись концентровано в часі або періодично (один раз в тиждень, місяць чи якийсь інший термін). Для проведення семінарів активістів можна використовувати і час шкільних канікул.

Зміст навчального матеріалу 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 внутрікласних змагань, оформлення заявок,

організація і підготовка команд для внутрішкільних 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 керують тренуваннями, беруть участь у суддівстві змагань. Майбутніх інструкторів слід знайомити з підготовкою спортивного інвентаря, веденням і 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 задавати питання.

Навчання і виховання фізкультурних активістів здійснюється і в 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 проводяться диференційовано, за групами.

Вчитель 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 вести себе в тій чи іншій ситуації і що зробити, щоб виконати доручене.

На консультаціях вчитель 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 уміннями юних суддів по

спорту, командирів відділень, громадських інструкторів, керівників ігор на перервах.

Залучення членів фізкультурного активу до взаємоперевірки і взаємоконтролю спонукає їх замислитись над виконуваною роботою, згадати все вивчене. Самоперевірка і взаємоперевірка сприяють самоудосконаленню. Навчившись виявляти позитивні і негативні сторони у роботі товаришів, учень застосовує це вміння і до себе.

Найбільш оптимальний 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 ряді шкіл фізкультурні активісти носять спеціальну форму і емблему.

Підготовка громадського фізкультурного активу, який відіграє провідну роль у залученні всіх школярів до різних форм занять фізкультурними вправами, сприяє розвитку самоуправління в учнівських колективах, впровадженню фізичної культури в побут школярів.

Велика увага підготовці громадського активу приділялась спортивними організаціями початку ХХ ст. Так, колишній писар повітової «Січі» у Тернополі Григор Ничка згадує, що зимою 1911—1912 рр. «Повітова Січ» влаштувала інструкторські курси для делегатів «Січей повіту», на які «Головний Січовий Комітет» з Коломиї вислав делегата — інструктора Дмитра Федасюка. Інструктор приїхав в «січовому однострої».

Перший курс 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 уживати протипожежне приладдя. Вечорами відбувалися доповіді з історії, літератури, суспільних наук, які виголошували делегати «Повітової Січі».

Реферат «Про першу поміч в наглих захворіннях» виголосив Степан Істеревич 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 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 своїх 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 слід залучати до підготовки фізкультурних активістів?

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Підготуйте плани підготовки двох—трьох категорій фізкультурних активістів.
2. Складіть тези виступів на семінарі будь-якої категорії активістів.

### **4. Створення матеріальної бази та боротьба з травматизмом у школі**

Важливою умовою функціонування системи фізичного виховання у школі 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 і 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.

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 дітей, реалізація яких неможлива без постійного удосконалення 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 слова-

ми, матеріальна база — це не мета, а засіб її досягнення. При цьому кожен вчитель повинен прагнути до оптимальної кількості обладнання. Радимо мати тільки те, що сьогодні необхідне. Прилади, що виконали свої функції, повинні без жалю «зніматись з озброєння». Тільки за такої умови обладнання сприятиме правильній організації праці вчителя.

Крім стандартного обладнання, закупленого школою згідно з переліком необхідного інвентаря і обладнання, сьогодні в школі одержало широке розповсюдження *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 багатопропускового обладнання слід дотримуватись ряду вимог: 1) необхідність розвитку фізичних якостей і багатопрофільність використання; 2) можливість фронтальної організації навчальної діяльності, швидкого встановлення і розбирання, безпеки і доступності виконання вправ; 3) формування прикладних навичок; 4) підвищення емоційного насичення занять; 5) можливість використання в процесі самостійної роботи учнів.

Багатопропускні прилади вимагають внесення значних змін до традиційної методики організації занять (взаємострахування, взаємонавчання, самоконтроль, самооцінка тощо). В практиці часто використовують незначну зміну стандартного обладнання для підвищення ефективності навчання групи або окремих учнів (наприклад, при опануванні прийомів на паралельних брусах піднімають одну сторону жердин). Удосконалення нестандартного обладнання не має меж, і лише окремі прилади можуть переходити в розряд стандартного, копіюватись (копіювання, яке, на жаль, має місце 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 перекладки, паралельні бруси, стінки, противаги. На старті встановлюють схему «стежки» з рекомендаціями і порадами для самостійних занять, лавки для одягу. Такі стежки можуть також використовувати батьки і вчителі.

У залах радимо обладнати місця для самоконтролю, де учні зможуть зміряти ріст, вагу, силу, життєву ємність легень тощо.



У школах, що мають два зали, одні 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).

При створенні бази важливо враховувати 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.

При найменшій змозі в школі слід створити тренажерні зали для силової підготовки та заняття 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). В 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.

В школах України накопичений великий досвід залучення учнів до створення й оформлення бази, ремонту і

виготовлення інвентаря, що слід розглядати як запоруку дбайливого ставлення до нього.

При 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 в уроках фізичної культури слід використовувати «природні умови»?
4. Як залучити до створення матеріальної бази учнів і врахувати їх побажання?

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Складіть ескіз «стежки здоров'я».
2. Підготуйте ескіз обладнання спортивного залу 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.

### **5. 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 дійову систему фізичного виховання, значно легше розв'язувати різні організаційні питання, поживавити 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 реалізацію 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, підвищення їх 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 в режимі дня і позакласних.

*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 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 при грі на фортепіано, біля мольберта і т. п.*

Слід 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 підготуватись до майбутньої діяльності.

Особливі завдання у фізичному вихованні школярів покладаються на *класних керівників*, які добре знають кожного учня, піклуються про нього.

Досвід роботи кращих вчителів початкових класів, класних керівників з 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 удосконаленні 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, допомогти у їх реалізації: організувати ігри і змагання в класі, готувати команди класу до шкільних змагань, залучати учнів до занять у секціях. Одна з найважливіших ділянок в роботі класного керівника — робота з батьками.

Але молодий вчитель 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, вміють і хочуть це робити. Другі — ті, що співчують, — 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». З великим інтересом діти стежать за заняттями педагогів у групах здоров'я, дивляться, як тренуються вчителі, готуючись до змагань вчительських команд. Учні з радістю приймають пропозиції вчителів тренуватись разом.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які основні функції директора школи в справі керівництва фізичним вихованням учнів?

2. Які функції належать вчителям-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.

### **6. Деякі особливості роботи вчителя сільської школи**

Сільська школа висуває особливо великі вимоги до організаторських і комунікативних умінь вчителя, його загальної ерудиції, навичок розв'язувати господарські питання, переконувати не тільки дітей, а й дорослих. Сільський вчитель постійно перебуває в полі зору своїх учнів, їхніх батьків, він є носієм культури загалом і фізичної — зокрема. Тому особистий приклад вчителя, його поведінка визначають ставлення до нього і його предмета, а отже, і 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 і участь у різноманітних заходах, в тому числі 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, слід прагнути до засвоєння суміжних професій. У майбутньому вчителеві неоціниму допомогу надають його вміння володіти фото- і кіносправою, здійснювати національно-патріотичне виховання, керувати гуртками художньої самодіяльності і багато іншого, чому майбутній вчитель може навчитись у студентські роки.

Вчителеві 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. З точки зору здорового глузду, чим менше в класі учнів, тим легше їх вчити. 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 вчителів у різних областях України показали, що 60 % опитаних вважають 15—20 учнів оптимальним числом їх в класі.

При роботі вчителя з 7—12 школярами радимо відмовитись від інтенсивного процесу і 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, щоб педагог старанно продумував своє місце на уроці. Оскільки уроки проводяться з переважним використанням фронтального методу організації діяльності учнів, доречно 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). Слід чітко розраховувати час, посилювати міжпредметні зв'язки, для чого створюються сприятливі умови.

Вчитель 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 поступають міським ровесникам в швидкості і спритності, але перевершують їх у силі, загальній і силовій витривалості. Ця обставина визначає зміст уроків і занять в позаурочний час. Пропонуйте дітям більше вправ на засвоєння культури рухів, їх виразності і краси, на формування постави.

Суттєвою особливістю позаурочної роботи сільської школи є організація секцій з видів спорту. 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 важ-

кій 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. Слід потурбуватись і про налагодження занять в 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 КСК. В організації фізичного виховання на селі пріоритетну роль відіграє шкільна спортивна база. У розпорядженні міських школярів, як правило, широка мережа спортивних споруд, а для сільських дітей основний спортивний центр — школа.

Удосконалюючи фізичне виховання юнаків і дівчат, вчитель повинен прагнути до створення в школі певних традицій. 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 удосконалюйте 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 удосконалення всього процесу фізичного виховання школярів.

## КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Яка специфіка сільської школи позначається на підготовці майбутнього педагога?
2. Що треба знати вчителю сільської школи про специфіку роботи з малочисленними класами?
3. Які особливості роботи сільського вчителя по розвитку спорту?

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Визначіть особливості роботи сільського вчителя за наслідками власних спостережень і бесід з вчителями.

<sup>1</sup> Шаулин В. Н. Управление поведением учащихся // Физическая культура в школе. 1986. № 3. С. 26.

<sup>2</sup> Астахов А. И. В школе у учителя Г. А. Чайки // Физическая культура в школе. 1990. № 2. С. 24.



## ЗАКЛЮЧЕННЯ

Із викладеного вище легко дійти висновку, що праця вчителя фізичної культури складається з багатьох компонентів. Але щоб усі ці компоненти склались в єдину систему фізичного виховання школярів, вчителеві 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 вчитися, безперервно поповнювати власні знання, пам'ятаючи, що педагог доти залишається вчителем, доки продовжує самоосвіту.

Як відбувається процес творчого пошуку?

Вчителеві раптом відкривається: те, що здавалось безперечним, — сьогодні вже неефективне, непридатне. Причиною для роздумів про результати своєї праці часто є діти, їхнє ставлення до навчання, їхні знання, уміння. І тоді починається пошук. Що я роблю не так? Що із загальноприйнятого повинно бути удосконалене? Що слід 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 періодичній пресі. Коли ми в пошуку, то і читання стає іншим. У відомих книжках виявляється те, чого раніше не зауважували.

Організовувати самостійну роботу щодо піднесення власного професійного рівня майбутній педагог повинен навчитись у студентські роки. В кожному конкретному 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 ор-

ганізації навчальної діяльності, прийомів навчання і регулювання навантаження, форм фізичного виховання учнів різних класів, методів просвітницької роботи тощо.

Кінцевий результат 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 роботи містить її основні етапи, терміни початку і кінця, кінцевий результат. Працювати радимо щоденно, без зволікання, не очікуючи натхнення, а зусиллям волі створюючи робочий настрій. Натхнення прийде під час роботи.

Важливим джерелом самоосвіти є постійний аналіз діяльності учнів. Педагог повинен *вчитись у дітей*. Повчальним у цьому плані є досвід вчителя-методиста з Одещини В. В. Радзівіла. Як правило, 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 зауваженнями досвідчених методистів. Такий зворотний зв'язок дає змогу коригувати навчальну роботу, сприяє налагодженню довірливих взаємин з учнями, котрі часто продовжуються і після закінчення школи.

Важливою ланкою самоосвіти є вивчення і впровадження досвіду інших вчителів і передового досвіду вчителів-новаторів. Вивчаючи досвід, не орієнтуйтеся тільки на кращих. У кожного вчителя є «краплини», котрі можна запозичити. Важливо не обмежуватись вивченням досвіду тільки колег за спеціальністю, знахідки вчителів інших предметів також можуть знайти своє втілення у фізичному вихованні.

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, підміняючи один шаблон іншим. Будь-який досвід, передусім педагогічний, має в собі ознаки, властиві конкретній люди-

ні. Виявляються вони в індивідуальних рисах особи вчителя, у його здібностях. Передовий вчитель 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 приймати новаторів на рівні сучасних тенденцій, то станете автором нових самостійних ідей, котрі слід перевірити на практиці. Приймаючи рішення про педагогічний експеримент, ви повинні вірити — в себе, у своїх учнів, у педагогічну науку і практику. Але головне, ви повинні бути впевнені, що ваші методики не принесуть шкоди навчанню, вихованню і здоров'ю дітей.

І от ви, сповнені віри, ідете з новою ідеєю в клас, і у вас, як правило, нічого не виходить. Причин цьому може бути декілька: або думка невдала, або ви не вмієте ще нею користуватись, 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 успіху.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Положення про колектив фізичної культури в школі (останнє видання).
2. Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи (останнє видання).
3. Програма фізичного виховання учнів I—XI класів (останнє видання).
4. Спортивна класифікація (останнє видання).
5. Божен М. М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.
6. Васин Ю. Г. Физические упражнения — основа профилактики ожирения у детей. К., 1989.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. К., 1988.
8. Горчакова Л. П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. М., 1983.
9. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., 1986.
10. Життя в «Пласті»: Вибране з однойменного підручника О. Тисовського / Упор. Корчинський С. Івано-Франківськ, 1992.
11. Мейксон Г. Б., Шаулин Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. М., 1986.
12. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников. М., 1989.
13. Народні ігри та забави. Івано-Франківськ, 1992.
14. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. К., 1989.
15. Педагогическая практика в школе / Балбенко С. Ю. и др. К., 1990.
16. Пермьяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков. К., 1989.
17. Підручна книжечка пластуна і пластунки. Нью-Йорк, 1990.
18. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена. К., 1988.
19. Приступа Е. М., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів, 1991.
20. Резерв успеха — творчество / Под ред. Нойнера Г., Калвейта В., Клейна Х. М., 1989.
21. Руководство физическим воспитанием в общеобразовательной школе. Харьков, 1991.
22. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Шияна Б. М. М., 1988.
23. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б. А. М., 1990.
24. Физическое воспитание в семье / Сермеев Б. В. К., 1986.

## З М І С Т

|  |           |
|--|-----------|
| Від автора . . . . .   | 3         |
| <b>Розділ 1. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВНА ФОРМА ЗАНЯТЬ . . . . .</b>                                  | <b>6</b>  |
| 1. Характерні риси, зміст і побудова уроку . . . . .   | 6         |
| 2. Визначення завдань уроку . . . . .  | 12        |
| 3. Організація діяльності учнів на уроці . . . . .   | 23        |
| 4. Підготовка до уроку . . . . .   | 27        |
| 5. Проведення уроку . . . . .  | 31        |
| 6. Дозування навантаження . . . . .  | 42        |
| 7. Оцінка діяльності учнів на уроках . . . . .   | 51        |
| 8. Різновиди шкільних уроків фізичної культури . . . . .   | 57        |
| 9. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми різного віку та стану здоров'я . . . . . | 61        |
| 10. Загальні вимоги до уроку . . . . .   | 66        |
| <b>Розділ 2. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ УЧНІВ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ . . . . .</b>                                     | <b>69</b> |
| 1. Виховання інтересу до занять . . . . .  | 69        |
| 2. озброєння школярів знаннями, формування переконань . . . . .  | 71        |
| 3. Вироблення умінь і навичок працювати самостійно . . . . .   | 74        |
| 4. Залучення учнів до самостійних занять . . . . .   | 79        |
| <b>Розділ 3. ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ , . . . . .</b>                            | <b>86</b> |
| 1. Позаурочні заняття , . . . . .  | 86        |
| 2. Гімнастика перед заняттями . . . . .  | 88        |
| 3. Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи . . . . .  | 89        |
| 4. Години здоров'я . . . . .   | 90        |
| 5. Спортивна година в групах подовженого дня . . . . .   | 94        |
| <b>Розділ 4. ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ . . . . .</b>   | <b>97</b> |
| 1. Некласифікаційні змагання школярів . . . . .  | 97        |
| 2. Фізкультурно-художні свята . . . . .  | 102       |
| 3. Спортивно-художні вечори . . . . .  | 106       |
| 4. Дні здоров'я . . . . .  | 108       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Розділ 5. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЗА ШКОЛОЮ</b>                                      | <b>115</b> |
| 1. Фізичне виховання за місцем проживання . . . . .                                       | 115        |
| 2. Організація фізичного виховання у літніх таборах відпочинку дітей . . . . .            | 118        |
| 3. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей . . . . .                                       | 121        |
| 4. Індивідуальні самостійні заняття . . . . .   | 126        |
| 5. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів . . . . .                  | 128        |
| <br>  |            |
| <b>Розділ 6. ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ</b>              |            |
| 1. Технологія планування та його функції . . . . .  | 138        |
| 2. Документи планування . . . . .   | 143        |
| 3. Контроль навчального процесу . . . . .   | 151        |
| <br>  |            |
| <b>Розділ 7. ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ — ОРГАНІЗАТОР РОЗУМНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>          | <b>158</b> |
| 1. Взаємні стосунки вчителя і учнів . . . . .   | 158        |
| 2. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів . . . . .              | 162        |
| 3. Підготовка фізкультурного активу . . . . .   | 165        |
| 4. Створення матеріальної бази та боротьба з травматизмом у школі . . . . .               | 168        |
| 5. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів . . . . . | 171        |
| 6. Деякі особливості роботи вчителя сільської школи . . . . .                             | 174        |
| <br>  |            |
| <b>ЗАКЛЮЧЕННЯ</b> . . . . .   | <b>178</b> |
| <br>  |            |
| <b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> . . . . .   | <b>181</b> |

Навчальне видання

ШИЯН Богдан Михайлович

**МЕТОДИКА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ШКОЛЯРІВ**

**(ПРАКТИКУМ)**

*Допущено*

*Міністерством освіти України*

*як навчальний посібник*

*для студентів фізкультурних факультетів*

*педагогічних інститутів*

*та університетів*

Художнє оформлення О. М. КОЗАК

Художній редактор Е. А. КАМЕНЩИК

Технічний редактор С. Д. ДОВБА

Коректори Р. Р. ГАМАДА, О. А. ТРОСТЯНЧИН.

Здано на складання 01.03.93. Підп. до друку  
25.06.93. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Папір друк. № 1. Умовн.  
друк. арк. 9,66. Умовн. фарб-відб. 9,97. Обл.-вид.  
арк. 10,91. Вид. № 54.

Видавництво «Світ»

при Львівському держуніверситеті

290000 Львів, вул. Університетська, 1

Львівська обласпа книжкова друкарня

290000, Львів, вул. Стефаніка, 11.