

74.200.55
ш 67



Богдан ШИЯН

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Частина 2



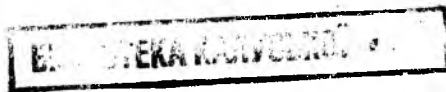
Б.М. Шиян

Теорія і методика фізичного виховання школярів

Частина 2

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

69 7 2 1 2



НБ ПНУС



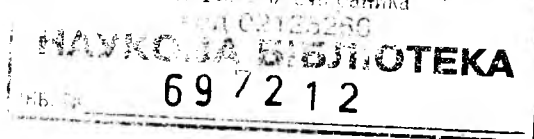
697212



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 75.1я73
Ш65

Рецензенти: **Вільчковський Є.С.**, доктор педагогічних наук, професор, член–кореспондент АПН України (Київ);
Куц О.С., доктор педагогічних наук, професор (Львівський державний інститут фізичної культури);
Мишкач Б.М., доктор біологічних наук, професор (Прикарпатський державний університет)



*Допущено Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту
(лист № 14/18.2 – 145 від 19.02.2001 р.)*

Шиян Б.М.

Ш65 Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2.—
Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. — 248 с.

ISBN 966-609-005-8

У підручнику викладено основні поняття теорії і методики фізичного виховання, його мету і завдання, засоби, принципи і методи, загальні основи навчання та методики вдосконалення фізичних якостей.

На основі вивчення сучасного стану фізичного виховання у школі розглянуто шляхи формування національної системи фізичного виховання школярів, виходу на новий рівень їхньої фізкультурної освіти.

ББК 75.1я73

Охороняється законом про авторське право.

Жодну частину цього видання не може бути використано чи відтворено в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.

© Шиян Б.М., 2002
© Навчальна книга – Богдан,
макет, художнє оформлення, 2006

ISBN 966-609-005-8

ЗМІСТ

Передмова	5
I. Урок як основна форма фізичного виховання школярів	7
1. Характерні риси, зміст і побудова уроку	10
1.1. Риси уроку	10
1.2. Зміст уроку	12
1.3. Структура уроку	13
2. Визначення завдань уроку	17
2.1. Освітні завдання	18
2.2. Оздоровчі завдання	21
2.3. Виховні завдання	23
2.4. Донесення завдань уроку до свідомості учнів	26
3. Організація діяльності учнів на уроці	29
4. Підготовка до уроку	33
5. Проведення уроку	36
5.1. Проведення підготовчої частини уроку	37
5.2. Проведення основної частини уроку	41
5.3. Заключна частина уроку	45
6. Дозування навантаження	48
6.1. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження	52
7. Оцінка діяльності учнів на уроках	56
8. Різновиди шкільних уроків фізичної культури	63
9. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я	67
10. Загальні вимоги до уроку	74
11. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності	80
II. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами	91
1. Виховання інтересу до занять	93
2. озброєння школярів знаннями, формування переконань	96
3. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно	101
4. Залучення учнів до самостійних занять	106
III. Форми фізичного виховання протягом навчального дня	113
1. Загальна характеристика позаурочних занять	114
2. Гімнастика перед заняттями	116
3. Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи	117
4. Години здоров'я	118
5. Спортивна година у групах подовженого дня	121
IV. Позакласні заняття фізичними вправами	125
1. Некласифікаційні змагання школярів	126
2. Фізкультурно–художні свята	131
3. Спортивно–художні вечори	136
4. Дні здоров'я	138
5. Заклучення	141

V. Фізичне виховання учнів поза школою	145
1. Фізичне виховання за місцем проживання	146
2. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей	149
3. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей	152
4. Індивідуальні самостійні заняття	157
5. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів	160
VI. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів	171
1. Технологія планування та його функції	172
1.1. Технологія планування	173
1.2. Підготовка до планування	176
2. Документи планування	179
2.1. Державні документи планування	179
2.2. Документи планування, що складаються вчителем	181
2.2.1. Річний графік навчально-виховної роботи	182
2.2.2. Робочий план	187
2.2.3. Конспект уроку	188
2.3. Планування позаурочної роботи	192
3. Контроль навчального процесу	194
3.1. Педагогічний контроль	195
3.2. Фізкультурний самоконтроль	196
3.3. Часові параметри контролю	198
VII. Учитель фізичної культури — організатор розумного способу життя	203
1. Учитель і учні як суб'єкти процесу фізичного виховання	204
2. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя	210
2.1. Педагогічні функції вчителя	210
2.2. Педагогічні вміння	213
2.3. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя	216
3. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів	220
4. Підготовка фізкультурного активу	222
5. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі	225
6. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів	228
7. Деякі особливості роботи вчителя сільської школи	230
8. Учитель фізичної культури як дослідник	234
8.1. Педагогічний експеримент	236
8.2. Педагогічне спостереження та способи його ведення	237
8.3. Контрольні випробування	239
8.4. Аналіз документальних матеріалів та опитування	240
Післямова	244

ПЕРЕДМОВА

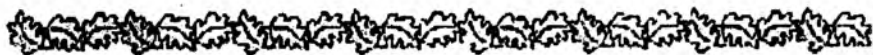
Сьогодні поставило перед вітчизняною спортивною наукою завдання — всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури в період розбудови незалежної держави і на цьому ґрунті розробити науковий проект реформування національної системи фізичного виховання. Для визначення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

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

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

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

Сумним наслідком впливу зовнішніх установок без урахування характеру, індивідуальних особливостей дітей (коли у практичному шкільному житті “відмінною” поведінкою відзначалися переважно ті учні, які не висловлювали власного ставлення до цього життя чи автоматично сприймали загальні



погляди) слід визнати відсутність власних позицій, нездатність учнів взяти на себе відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості, свої вчинки і зміст власного, дуже часто нездорового, способу життя. Зовнішнє залишиться зовнішнім, якщо не торкається глибин людської душі. Саме зовнішність впливу залишає іноді учнів внутрішньо пасивними.

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

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

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

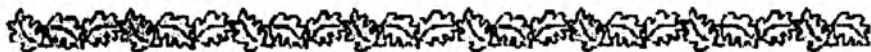
Дослідження систем освіти демократичних держав показали, що до головних засад їх освітньої політики належить спрямованість навчання і виховання на індивідуальний розвиток особистості, задоволення її потреб та інтересів, зміцнення фізичного і морального здоров'я. Ця засада стосується всіх учасників освітньої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

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

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



УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ



Розділ 1

УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

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

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

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

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

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

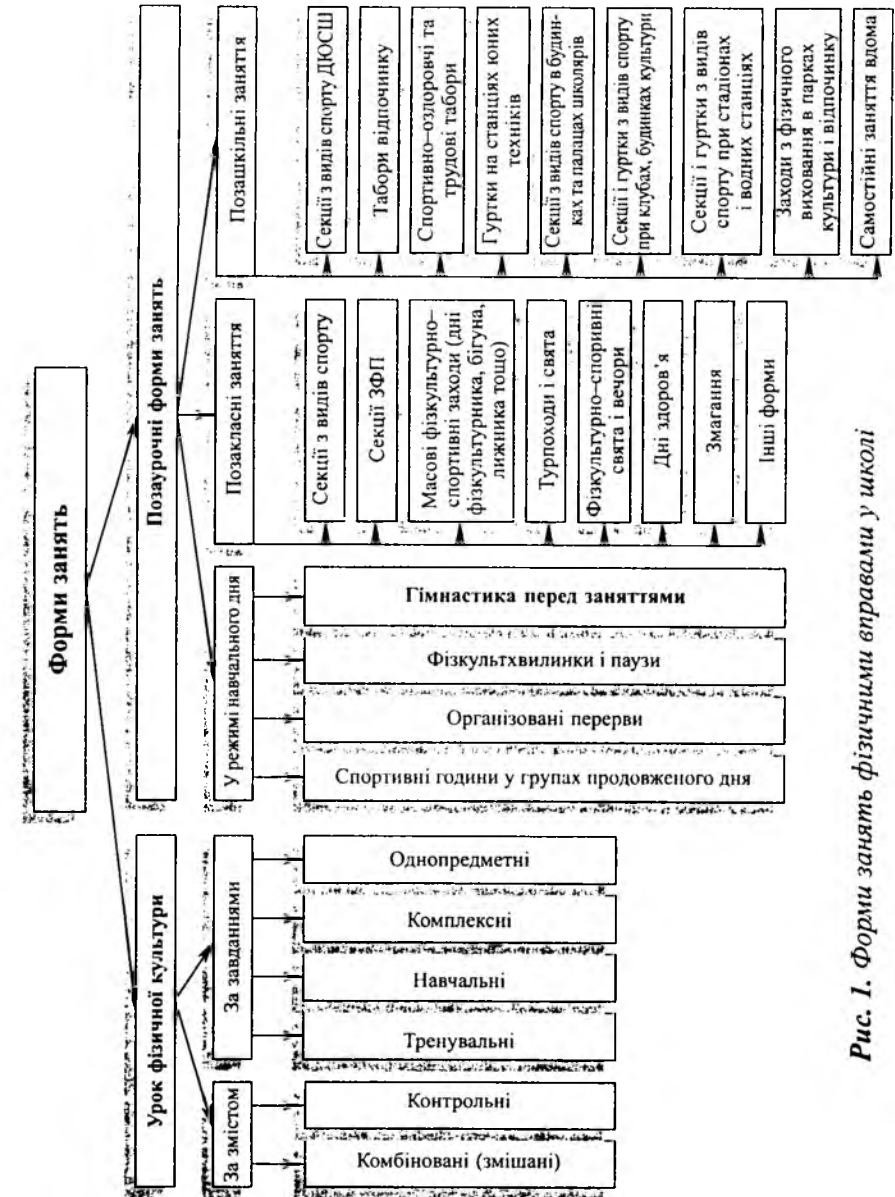


Рис. 1. Форми занять фізичними вправами у школі

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 із рідною мовою і літературою, природознавством, математикою, історією України. Зміст предмета регламентується програмою, практична реалізація якої здійснюється на уроках фізичної культури. Відвідування уроків є обов'язковим для всіх учнів школи. Залежно від стану здоров'я після проведення щорічного поглибленого медичного огляду **лікар розподіляє учнів на медичні (основну і спеціальну медичну) групи** для занять фізичною культурою на підставі "Положення про лікарсько-фізкультурну службу", затвердженого наказом міністра охорони здоров'я України від 31 грудня 1992 року за № 2111. До основної групи входять практично здорові діти, а ті, що мають відхилення у стані здоров'я, належать до спеціальної медичної групи і навчаються за спеціальною програмою.

1.1. Риси уроку

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Зміст уроку

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

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

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

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

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

Учитель спостерігає за діяльністю учнів, оцінює і коригує їхні дії, дозує навантаження, управляє поведінкою, налагоджує стосунки між дітьми тощо. Уся ця діяльність педагога, що визначає і спрямовує дії учнів, має величезне значення.

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

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

Зміст уроку планує вчитель, але педагог не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації та умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють зміст уроку: спроектований і реальний (той, що склався у 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 в його ході, реагуючи на реальні ситуації, стан учнів і умови проведення уроку.

1.3. Структура уроку

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

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

- послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
- поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;

- розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- забезпечення оптимального післяробочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

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

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

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

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

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

Особливо **уважно слід добирати** загальнорозвиваючі вправи. Їх цілеспрямований добір сприяє формуванню постави, розвитку певних груп м'язів, вихованню школи рухів, підготовці до засвоєння складних рухових дій, передбачених планом уроку. Безсистемне використання загальнорозвиваючих вправ

у молодшому шкільному віці призводить до того, що втрачаються сприятливі можливості для розвитку й удосконалення рухового апарату. Сьогодні не розвинені здібності стають перешкодою до вироблення у майбутньому більш складних життєво важливих умінь і навичок.

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) мету і завдання навчання;
- 2) мотивацію навчальної діяльності;
- 3) тематичне планування;
- 4) засоби і методи навчання;
- 5) організацію навчальної роботи;
- 6) керівництво навчальним процесом;
- 7) безпечне матеріально-технічне забезпечення;
- 8) контроль ходу навчального процесу.



Контрольні питання

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



Завдання для самостійної роботи

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

2. Визначення завдань уроку

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

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

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

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

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

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

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

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

* Детальніше про це див.: Дубенчук А. Учніям потрібна фізкультурна освіта // Фізичне виховання в школі. — 1997. — №4. — С. 15–19.

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

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

2.1. Освітні завдання

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

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

Виховання здатності **управляти рухами** тісно пов'язане з умінням оцінювати виконувані рухи в часі, просторі і за рівнем м'язових зусиль. Точність просторових, часових і силових оцінок виробляється у дітей під час використання спеціально спрямованих рухів і отримання термінової інформації щодо

допущених помилок. Спочатку доцільно навчити дітей розрізняти окремі характеристики рухів загалом, потім — рухів окремими частинами тіла з різною амплітудою (руками, тулубом, ногами) і всім тілом. При цьому чергуйте рухи з великою і малою амплітудами, швидкі й повільні, з великим і малим зусиллям. Рухи, що різко відрізняються за характером, легше запам'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 силу, швидкість, але не виробити здатності управляти ними). Виконання завдань із заданою віддаллю, швидкістю, силою і амплітудою викликає великий інтерес в учнів, вносить елемент емоційності та різноманітності. Врешті-решт, без загальної рухової підготовки неможливе ефективне застосування вивченого на уроках у повсякденному житті (подолати перешкоду, влучити в ціль тощо).

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

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

Виняткове значення у розв'язанні освітніх завдань має врахування **функціональної асиметрії** в дітей. Спочатку доцільно засвоювати виконання нового

технічного прийому в зручний бік, “зручною” кінцівкою, а потім розучити його в другий бік (другою кінцівкою). Таке “дзеркальне” виконання фізичних вправ сприяє 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 фізкультурної освіти учнів (дивись розділ “Методи фізичного виховання”).

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

Велике прикладне значення має вміння **взаємопогоджувати рухові дії**. У побуті, на виробництві, в бойовій обстановці, незважаючи на використання найсучаснішої техніки, роль узгодженої м’язової роботи дуже важлива. У деяких видах спорту успіх визначається цим фактором, а саме: веслування, груповою акробатикою, синхронне плавання тощо. Навчати погодження колективних дій можна в будь-якій частині уроку. Цьому сприятимуть спеціальні вправи, а головне, вміння методика їх використання [2]. Дітей треба навчати діяти в ігрових командах та естафетах, визначаючи роль капітана команди у процесі командної боротьби.

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

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

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

Конкретним вважаємо таке освітнє завдання, у формулюванні якого відбитий кінцевий результат даного уроку і яке дозволить кожному учневі в кінці уроку відповісти собі на питання: чого він сьогодні навчився, чи додав до знань

та вмінь такі, якими ще не володів учора. Тому при висуненні завдань на урок доцільно вживати дієслова: “навчити”, “засвоїти”, “закріпити”, “удосконалювати”. Найбільш конкретним є завдання “навчити”. У зв’язку з цим учитель повинен планувати на кожен урок такий обсяг матеріалу, який могли б засвоїти учні. Проте це не завжди вдається, тому вчителі використовують ще інші формулювання (“вчити”, “вивчати далі”).

Наводимо можливі формулювання конкретних завдань уроків вивчення:

а) бігу на дистанцію:

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

б) перевероту в сторону (боком):

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

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

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

2.2. Оздоровчі завдання

Паралельно з освітніми вчитель висуває і розв’язує оздоровчі завдання. Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконуваних на уроці фізичних вправ на організм учнів. Щодо цього велике значення має:

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

Велику увагу під час виконання фізичних вправ слід приділяти **поставі й диханню**.^{*} Адже від правильного положення тіла, своєчасного вдиху і видиху залежить не тільки оздоровчий ефект, а й успішне засвоєння вправ.

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

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

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

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

Оздоровча спрямованість уроків, інших форм фізичного виховання ще часто має стихійний, формальний характер, не має чітко визначеної системи. Проте вчителі-новатори мають багатий досвід, що дає змогу по-новому підійти до питань зміцнення здоров'я, привести в дію резерви, здатні суттєво вплинути на поліпшення здоров'я і фізичне виховання учнів загалом. Повчальним у цьому розумінні є досвід роботи вчителя з Краматорська В. Авраменка, який запровадив у своїй школі так звану "фізкультуру босоніж" — з елементами йоги, автотренінгом, інгаляцією парами відварів із лікувальних трав [3].

^{*} Триліс С. Правильне дихання — ключ до здоров'я // Фізичне виховання в школі. — № 1. — 1997. — С. 45–48.

Оригінальність, практична новизна в поєднанні з науковим обґрунтуванням характеризують діяльність учителя із Зеленограда В. Похлебін[4], який впровадив у шкільну практику незвичні форми і методи загартування дітей. Учитель тримає в полі зору питання харчування, здійснює роздільне навчання, починаючи з першого класу, а кращим спортзалом вважає природу, де проводить заняття цілий рік за будь-якої погоди. У навчальному журналі існує графа "здоров'я". Учні, які не хворіли протягом року, преміюють подарунками, нагороджують спеціальними дипломами.

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

2.3. Виховні завдання

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

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

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

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

У кожній людині, починаючи з дитинства, закладено могутній фізичний потенціал, який нерозривно пов'язаний з її духовною силою. Цей **потенціал** спрацьовує лише за умови, коли сама дитина повірить у нього. До такого висновку прийшов учитель із Рівного Віктор Макарчук.*

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

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

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

- ретельна підготовка до уроку, шанування праці на уроці, відповідальне ставлення до навчального часу;
- дотримання трудової дисципліни на уроці — умова успішних спільних дій;
- дотримання норм етики у взаєминах — вираз взаємоповаги, необхідної для ефективного навчання;
- організація взаємоконтролю і взаємодопомоги — форма прояву колективізму;
- дбайливе ставлення до обладнання, інвентаря — вираз турботи про матеріальні цінності суспільства;

* Пальчевський С. Сугестопедичні підходи до фізичного виховання на уроках фізичної культури // Фізичне виховання в школі. — 2000. — №3. — С. 43–44.

- чітке виконання команд, шиквань — умова успішних колективних дій;
- участь у підготовці і прибиранні приладів, місць занять — колективні дії самообслуговування;
- дотримання вимог єдиної форми, емблеми — прояв почуття відповідальності за успіхи і невдачі свого колективу;
- сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпереживання як елемент гуманізму.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Донесення завдань уроку до свідомості учнів

Уроки педагогів–новаторів відрізняються тим, що їхня воля збігається з прагненням учнів досягти тієї мети, на яку спрямовані зусилля педагога. Тому під час повідомлення завдань уроку вчитель прагне викликати в усіх учнів зацікавленість у їх розв'язанні. Цьому сприяє **висунення завдань, пов'язаних із потребою учнів**. Наприклад, група хлопчиків, що відвідує секцію футболу,

розучує на уроці перекиди. Учитель пов'язує важливість опанування цих рухових дій з удосконаленням спортивної майстерності футболіста.

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

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

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

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

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

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

* Детальніше про це див.: Баранова Т.П. Повышая познавательность урока // Физическая культура в школе. — 1991. — № 3. — С. 39.

Наведемо декілька конкретних формулювань завдань уроку:

- освітні — ознайомити з прямолінійною постановкою ноги з передньої частини стопи під час бігу по прямій; закріпити навичку відштовхування у стрибках у довжину з розбігу; навчити руху кисті в киданні малого м'яча; виробити правильну поставу під час бігу;
- оздоровчі — розучити комплекс вправ для формування правильної постави; сприяти загартуванню організму учнів; перевірити правильність побудови стопи учнів;
- виховні — виховувати сміливість, охайність, товариськість тощо.



Контрольні питання

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



Завдання для самостійної роботи

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

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 іншого боку, демократизація змісту освіти повинна вести до демократизації форм навчання, а отже, самого уроку. Заорганізований, заформалізований урок давно став перепорою дальшого поліпшення фізичного виховання учнів. Пам'ятаймо, що нудні уроки, на думку Ж. Руссо, можуть викликати в учнів тільки ненависть до вчителя і до того, що він викладає. Усе це зобов'язує педагога, виходячи із завдань, змісту і місця проведення уроку, віку дітей, організувати їх так, щоб одержати високий освітній, оздоровчий і виховний ефект, уникнути нераціональної витрати 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; 2) різними способами виконання учнями вправ; 3) методами організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління — це шикування і перешікування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця зап'ясть до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей тощо.

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

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

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

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

Досить поширений поперемінний спосіб виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу

налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах.

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

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

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

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

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

Фронтальний метод є основним в організації фізичного виховання **молодших школярів**.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують **груповий метод**, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багатопропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль. У таких ситуаціях пропонуємо **додаткові завдання**. При цьому, якщо провідна установка в занятті

на засвоєння техніки і високу якість виконання вправ, то додаткові завдання повинні бути пов'язані з основним матеріалом. Виконання завдань, не пов'язаних із засвоєваними на уроці вправами, відволікає увагу школярів і знижує ефективність навчання. Якщо ж заняття спрямовується на високий результат у вправах із високим навантаженням, то додаткові завдання даються на інші групи м'язів, що сприяє прискоренню процесів відновлення.

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

Груповий метод **сприяє 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 вчителем з боку **фізкультурного активу**. При цьому треба керуватися розумінням, що не кожна дитина організатор, не кожного можна навчити цього мистецтва, але й підлеглим він не може бути весь час. Тому слід прагнути до того, аби кожна група поступово перетворювалась у **колективного організатора**, а з нею — кожен учень формував організаторські здібності. Для цього групі доцільно формувати не прямолінійні відносини “керівник — підлеглий”, а відносини співдружності: “усім треба виконати одне завдання”.

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

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

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

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

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

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

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

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



Контрольні питання

1. Які ви знаєте елементарні способи управління учнями, і для чого вони використовуються?
2. Назвіть способи виконання фізичних вправ.
3. Які характерні риси фронтального методу організації навчальної діяльності дітей?
4. Коли доцільно використовувати груповий метод організації навчальної діяльності дітей?

5. Які додаткові завдання варто давати на уроці, розв'язуючи конкретні завдання?
6. Які способи розподілу класу на групи ви знаєте?
7. Яке значення мають малі групи і постійні команди на уроці?
8. У чому полягає цінність індивідуального методу організації занять?
9. Чи можна говорити про більш або менш ефективний метод організації навчальної діяльності дітей?



Завдання для самостійної роботи

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

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, хиб і прорахунків, пошук шляхів їх усунення та проектування (планування) діяльності на наступний рік.

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

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

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

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

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

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

Перед уроком педагогу слід спробувати виконати нові підготовчі та підвідні вправи, бути готовим виконати або 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. Учитель повинен мати ґрунтовні знання, які йому належить передавати учням, досконало опанувати мову і методику повідомлення (передачі) теоретичних відомостей, щоби не знизити рухову активність учнів.

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

* Крутлов Г. Метод слова на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. — 1999. — № 3. — С. 36–38.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Контрольні питання

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



Завдання для самостійної роботи

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

5. Проведення уроку

Успіх заняття визначається вже у процесі підготовки до нього. Проте не варто забувати, що конкретна ситуація не завжди може бути передбачена, а це, у свою чергу, викликає потребу перебудувати урок у процесі його проведення. Оцінити ситуацію, що склалась на уроці, і творчо змодельювати її допомагають учительська майстерність, практичний досвід. Однак вдала імпровізація в ході уроку неможлива без глибоких знань, запасу варіантів,

компетентного розрахунку, високорозвиненої інтуїції, бачення перспективи; без вміння трансформувати “чужий досвід” та рекомендації методичної літератури. Водночас звертаємо увагу на недопустимість безпідставного, необгрунтованого відхилення вчителя від плану уроку, що порушує порядок і послідовність виконання вправ. Використання одного набору засобів у різних поєднаннях дають різний (часто протилежний) ефект.

Розглянемо особливості проведення кожної частини уроку.

5.1. Проведення підготовчої частини уроку

Підготовча частина уроку повинна проводитися так, щоб:

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

Отже, у підготовчій частині розв’язуються завдання, пов’язані із забезпеченням найкращих умов реалізації загальних завдань уроку через організаційні, психологічні, координаційні та функціональні впливи на учнів. Водночас вона має певне самостійне освітнє, оздоровче та виховне значення.*

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

Після привітання черговий стає на правий фланг. Це дає змогу більшості учнів протягом уроку двічі виконувати роль направляючого, що активізує

* Детальніше про це див.: Кудинов С.И. Вводная часть урока: неиспользованные ресурсы // Физическая культура в школе. — 1994. — № 3. — С. 21.

діяльність учнів під час вивчення різноманітних способів шикунів і перешикувань, фігурного марширування. Прагнучи уникнути шаблону, вчитель **урізноманітнює форми** розміщення і переміщення, але все це, **наголошумо**, не є самоціллю, а лише умовою, що сприяє досягненню мети навчання.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Майже на кожному уроці використовується **біг**. На перших уроках (у початкових класах) слід навчити дітей бігти в заданому темпі, змінюючи довжину і частоту кроків. Після засвоєння рівномірного бігу вивчається біг урозсип (урозтіч), індивідуально міняється темп, біг чергується з ходьбою.

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

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

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

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

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

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

зовсім відмовитись. Він може принести користь під час розучування вправи, коли темп і ритм для всіх учнів однаковий, або під час удосконалення, коли підрахунок учителя стимулюватиме темп виконання вправи.

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

5.2. Проведення основної частини уроку

Основна частина уроку передбачає:

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

Названі завдання визначають зміст і особливості проведення основної частини уроку.

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

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

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

Весь хід уроку має **освітню спрямованість**. Поряд із формуванням умінь і навичок особливого значення набувають теоретичні відомості. Вчитель повинен за можливості в ході кожного уроку поповнювати знання учнів щодо специфіки навчального матеріалу. Великої ефективності можна досягти, якщо, повідомляючи теоретичні дані, використовувати міжпредметні зв'язки. Це дасть змогу учням відчувати необхідність знань, застереже від їх формального засвоєння. Суть, значення і структуру рухових дій діти краще зрозуміють, якщо їм уміло нагадати навчальний матеріал з біології, фізики, математики.

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

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

Є в цьому плані й інші рекомендації. Дійшовши висновку, що проходити новий матеріал краще не на початку, а в середині уроку, В. Шаулін [6] спробував дещо інше, порівняно із загальноприйнятим, планування матеріалу в основній частині уроку. Після підготовчої частини розв'язувалися завдання виховання фізичних якостей, а в другій половині основної частини уроку планувалася робота щодо формування рухових навичок. Під час експериментальної перевірки (у VII–VIII класах — на матеріалі спортивних ігор і легкої атлетики) такий варіант дав позитивні результати: по-перше, у школярів поліпшилися показники рухових якостей, по-друге, підвищилася міцність і надійність рухових навичок.

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

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

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

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

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

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

Розставлення і прибирання приладів повинно здійснюватись у ході уроку. Прибирати доцільно тільки ті прилади, котрі заважають подальшому ходу занять. Розставляти прилади, готувати обладнання та інвентар рекомендується до початку уроку (силами тимчасово звільнених від занять і чергових учнів). Учитель може 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, у **природних умовах**, пам'ятайте: за холодної погоди треба уникати тривалих пояснень, обмежуватися короткими зауваженнями, репліками, командами, але насичувати урок інтенсивними вправами. За спекотної погоди остерігайтеся перегріву, заняття бажано проводити в затінку. Уважно спостерігайте за станом учнів, чергуйте вправи підвищеної інтенсивності з низькоінтенсивними. Багато шкіл України мають досвід цілорічного проведення уроків на свіжому повітрі (навіть з учнями молодших класів). Можна проводити уроки фізичної культури в парку. Стежки, природні гірки і сходинки, гімнастичне містечко і галявини, кросова дистанція навколо водоймища і навіть білки, що стрибають по деревах, — усе це сприяє кращій організації занять з дітьми. Тут і фізичне навантаження, і емоційна розрядка. Про велику популярність саме таких занять серед дітей свідчать, зокрема, спогади наймолодшої доньки Л. Толстого Олександри: “А надходила весна, і найбільшим задоволенням було лазити по огорожах. Це було надзвичайно захоплююче, бо пов'язувалося з небезпекою, і потрібна була швидкість, витривалість” [8].

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

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

Сьогодні вже немає потреби агітувати за застосування на уроках фізичної культури методу колового тренування, однаково ефективного як у процесі виховання фізичних якостей, так і під час вдосконалення техніки виконання. Постійно використовує на уроках метод колового тренування вчитель

фізичної культури Зміївської СШ, що на Херсонщині, М. Кривчак (див. журнал “Фізичне виховання в школі” — 2000. — № 1. — С. 31.).*

5.3. Заключна частина уроку

Проведені В. Новосельським дослідження показали, що час, відведений на основну частину уроку (без шкоди для підготовчої і заключної), може бути збільшений до 36 хвилин. Ті 9 хвилин, що залишаються, можна розподілити: 6–7 хв на підготовчу частину і 2–3 хв на заключну. Скорочення часу на підготовчу частину уроку, за даними Д. Дітріха, виправдано тим, що дитячий організм швидше включається у м'язову роботу, ніж дорослий. Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим більше його заключна частина повинна 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.

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

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

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

Суттєвою особливістю сучасного уроку** є органічне об'єднання його частин у **єдиний процес** засвоєння навчального матеріалу, який передбачає технічну, теоретичну, фізичну і спеціальну рухову підготовку, а також вироблення навичок самостійних занять. Тому інтенсифікацію уроків фізичної культури сьогодні не варто розглядати лише з позицій підвищення його

* Рекомендації щодо розробки комплексів вправ для колового тренування див.: Физическая культура в школе. — 1990. — № 3. — С. 15; 2000. — № 5. — С. 22.

** Погляди на сучасний урок дивись:

1. Мейксон Г.Б., Копылов Ю.А. Основы будущего закладываются сегодня // Физическая культура в школе. — 1994. — № 6. — С. 3.
2. Сергеев В. Главное достижение цели // Физическая культура в школе. — 1996. — № 1. — С. 5.

моторної щільності. **Інтенсифікація**, на думку фахівців, повинна бути спрямована на підвищення результативності всіх сторін уроку: виховання, освіти і фізичний розвиток учнів.

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

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

Цим урокам* притаманні всі основні методичні підходи, загально визнані в методиці фізичного виховання, а їхня новизна досягається своєрідною

* Детальніше про це дивись:

1. Коркин В.П. Экскурсия по родному городу (сюжетно-ролевые уроки) // Физическая культура в школе. — 1991. — № 9. — С. 16.
2. Худолієва О.В. Нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся (из опыта работы Надежды Николаевны Майсеенковой) // Физическая культура в школе. — 1993. — № 6. — С. 15.
3. Новаляева В.В. Сказочное путешествие // Физическая культура в школе. — 1994. — № 1. — С. 34.
4. Дологика О. Игровые уроки в 1 классе // Физическая культура в школе. — 1997. — № 3. — С. 21–25.
5. Зотова И. Мы на Олимпиаде // Физическая культура в школе. — 1997. — № 1. — С. 55–58.
6. Моринь Н. Санитары леса (сюжетный урок в начальных классах) // Физическая культура в школе. — 1997. — № 3. — С. 26–27.
7. Беймен В. Карточки подражательных упражнений для первоклассников // Физическая культура в школе. — 1998. — № 4. — С. 37–40.
8. Губарева О. Путешествие по железной дороге // Физическая культура в школе. — 1998. — № 4. — С. 41–42.
9. Антонов А. Сюжетные уроки по лыжной подготовке // Физическая культура в школе. — 1999. — № 6. — С. 36.

організацією класу: зміною початку уроку, місця шиккування; використання пісень, елементів ритміки. У такі уроки вводяться елементи й атрибути різних професій, що водночас сприяє професійній орієнтації учнів. Місце проведення занять перетворюється то в майданчик для польоту в космос, то в корабель, то в автодром, то в будівельний майданчик, то в прикордонну заставу. Наприклад, під час розучування акробатичних вправ учні не просто виконують перекаги чи перекиди, а виробляють навички збереження рівноваги тіла в екстремальних умовах, уміння орієнтуватись у безпорних положеннях в умовах невагомості, розвивають стійкість організму до захитування.

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

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



Контрольні питання

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



Завдання для самостійної роботи

1. На основі аналізу матеріалів періодичної преси запропонуйте ряд нетрадиційних способів початку уроку.

2. Складіть комплекс вправ розминки для уроку з визначеним вами змістом основної частини.
3. Дайте оцінку ефективності підготовчої частини відвіданого вами уроку.
4. Дайте оцінку ефективності основної частини відвіданого вами уроку.
5. Складіть комплекс вправ для колового тренування.
6. На основі вивчення відповідних літературних джерел сформууйте зміст сюжетного уроку.

6. Дозування навантаження

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

За **перевтоми** спостерігається різке почервоніння, блідість або “синюшність” шкіри обличчя, значна пітливість і виділення солі на шкірі, різке,

поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудота.

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

- **кількість повторень вправи.** Збільшення кількості повторень сприяє підвищенню навантаження, але цим прийомом можна користуватися, поки рівень підготовленості школяра невисокий. Зі збільшенням тренуваності цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу, а вчитель дорожить кожною хвилиною;
- **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 (для формування м'язів черевного пресу). Не всі діти відразу зможуть піднести ноги, і вчитель рекомендує їм зігнути ноги в колінах (зменшити амплітуду) до такого кута, коли виконання названої вправи стане можливим. Амплітуду, звичайно, можна і збільшувати;
- **зміна ваги вантажу, який підіймає учень.** Крім ваги різноманітних приладів (штанги, кулі, гантелі), вдаються до інших способів обтяження (за допомогою різноманітних мішечків, підв'язок) або зменшення "власної ваги". Останнього можна досягнути, зокрема, при підтягуванні через систему блоків (рис. 2);
- **умови виконання вправ.** Наприклад, біг по твердій доріжці чи піску, вгору чи вниз дасть різне за величиною навантаження;
- **опір партнера і самоопір.** Перше досягається під час виконання вправ у парах, друге — під час самостійного виконання вправ з одночасним напруженням м'язів синергістів і антагоністів. Прикладом вправ зі збільшенням самоопору можуть бути стрибки вглибину;
- **швидкість виконання вправ.** Оптимальна швидкість дає змогу виконувати вправи протягом тривалого часу. Підвищення швидкості збільшує навантаження і призводить до зменшення кількості виконуваних вправ, але сприяє вихованню пружкості, швидкісної витривалості, швидко-кісно-силових проявів. Надмірне вповільнення деяких вправ веде до збільшення навантаження, сприяє розвитку сили, м'язового відчуття і,

як наслідок, удосконалюється здатність учнів управляти руховою діяльністю. Задля цього, зокрема, виконують повільні присідання;

- **час виконання вправ.** Учитель дає завдання: бігти протягом 5 хв. Швидкість бігу і довжина дистанції регулюються учнями. Формується витривалість, і через кілька занять школяр пробіжить за 5 хв більшу відстань;
- **тривалість перерв і зміна їхнього характеру** перед виконанням наступного завдання;
- **ускладнення вправ** шляхом їхнього поєднання з іншими вправами (у різних варіантах);
- **часткова зміна способу виконання вправ.** Наприклад, силові вправи можна полегшити незначним махом;
- **темп виконання вправ.** Збільшення темпу до певної межі позитивно впливає на організм людини. Водночас надмірний темп порушує структуру вправи і негативно позначається на навчанні;
- **вихідне положення.** Якщо учні виконують згинання і розгинання рук в упорі лежачи, але кожен раз змінюють положення ніг, піднімаючи їх на гімнастичну лаву, стіл та ін., то й навантаження в цих спробах буде різним.

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

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

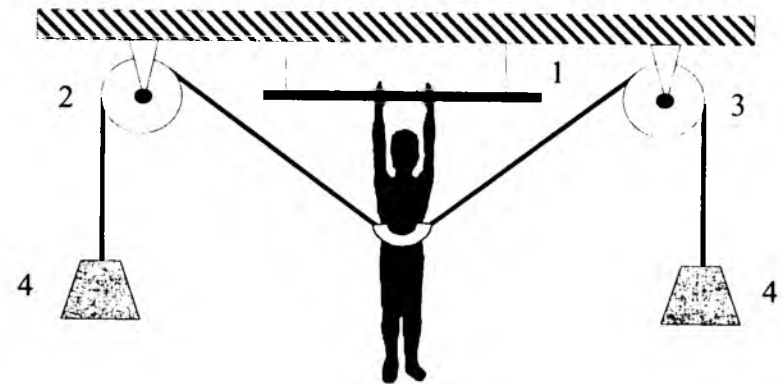


Рис. 2. Пристосування для підтягування (1 — перекладина; 2, 3 — рухомі блоки, 4 — вантаж)

6.1. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження

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

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

- виконання фізичних вправ;
- участь у взаємонавчанні;
- слухання педагога;
- спостереження за виконанням вправ учителем і товаришами;
- осмислення того, що сприймається;
- планування наступних дій;
- аналіз виконаних рухів;
- взаємоконтроль, оцінювання, обговорення;
- розстановка і пересування приладів;
- роздача і збір інвентаря та навчальних посібників;
- підготовка місць занять;
- відпочинок.

Дії, котрі не сприяють розв'язанню завдань уроку, підвищенню його ефективності, належать до **недоцільних**.

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

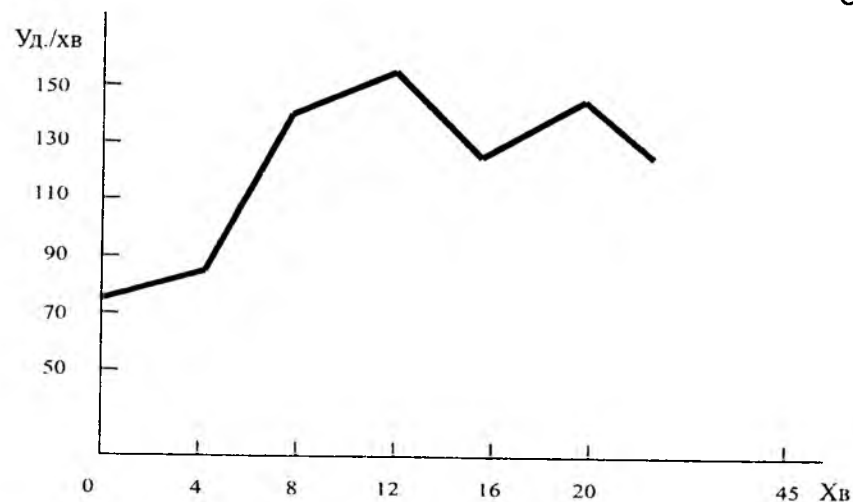


Рис. 3. Графік виміру пульсу (пульсова крива)

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

Час, витрачений на кожну дію, визначається шляхом віднімання попереднього показника, зареєстрованого у графі 2 від чергового показника секундоміра. У протоколі фіксуються усі педагогічно виправдані дії (рухові, розумові, допоміжні та відпочинок) і недоцільні дії. Педагогічно виправдані дії можуть бути раціональними і нераціональними. Наприклад, у наведеному протоколі зафіксовано 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):

$$\text{Загальна щільність занять} = \frac{\text{Сума раціонально затраченого часу} \times 100}{45 \text{ хв}} = X \%$$

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

Таблиця 1. Протокол хронометрії уроку

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

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

$$\text{Моторна щільність занять} = \frac{\text{Сума часу затраченого на виконання вправ} \times 100}{45 \times \text{хв}} = X\%$$

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

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

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

Щільність уроку залежить від багатьох факторів. Наведемо найважливіші:

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

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

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

Витрати часу на уроці можна фіксувати за допомогою мікрокалькулятора.*



Контрольні питання

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



Завдання для самостійної роботи

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

7. Оцінка діяльності учнів на уроках

Важливою умовою високої результативності роботи учнів, розвитку ініціативи й активності є оцінка їхньої діяльності.** Вона виявляє фізичні, інтелектуальні, вольові можливості учнів та ставлення вчителя до їх діяльності, успіхів, невдач, поведінки.

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

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

** 1. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Копылов Ю. Оценка успеваемости по физической культуре // Физическая культура в школе. — 1991. — № 11. — С. 3.

2. Шустиков Г.С. Нужна ли оценка? // Физическая культура в школе. — 1994. — № 2. — С. 48.

Вербальні і невербальні підкріплення цифрового виразу оцінки сприяють активізації учнів. Продумано використані словесні схвалення (“добре”, “так”, “правильно”, “чудово”, “молодець” тощо), невербальні підтримки у вигляді посмішки, схвальних жестів головою, легкі дотики, заохочувальні жести і т. д. допомагають дітям критично оцінювати свої успіхи, долати труднощі і невдачі. Велике значення при цьому надається колективним оцінкам (оплески, поздоровлення, подарунки, нагороди, призи), взаємооцінкам і самооцінкам.

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

Сьогодні успішність із фізичної культури визначається за чотирма критеріями:

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

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

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

- мати міцні знання, передбачені програмою, і вміння їх застосовувати у процесі самостійних занять;
- опанувати техніку виконання фізичних вправ, що вивчаються на уроках;
- досягти **можливого для свого віку і здібностей** розвитку сили, витривалості, пружкості, спритності, гнучкості;
- використовувати набуті знання, вміння і навички у щоденній праці та побуті;
- уміти точно і правильно виконувати стройові дії, вивчені на уроках;
- бути організованими під час виконання завдань учителя, виявляти творчість та ініціативу;
- швидко реагувати на команди і розпорядження вчителя чи фізкультурних активістів;

- самостійно виконувати фізичні вправи задля самовдосконалення;
- брати активну участь у всіх формах фізичного виховання у школі та за місцем проживання;
- мати належну спортивну форму.

У ході занять **пряма** вимога підкреслюється **опосередкованими** у формі поради, прохання, довіри, натяку, заохочень. Жодна з них не є універсальною, і тривале шаблонне використання будь-якої призводить до зниження її дієвості. Кожна форма вимоги має свою функцію і повинна використовуватись учителем залежно від внутрішніх колективних стосунків.

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

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

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

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

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

Тому лейтмотивом кожного уроку повинні стати **оптимістичні заклики** типу: “Ви молодці!”, “У вас все вийде!”, “Ви скоро навчитесь!”, “Ще трішки зусиль, і ви станете сильними, спритними!”. Такий лейтмотив обов'язковий

від першого до одинадцятого класу, незалежно від типу і змісту уроку, настрою вчителя. Діти повинні знати і вірити, що вчителя радують їхні успіхи і засмучують невдачі. Свої захоплення і смуток виражайте не тільки словами, 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 віддзеркалювати ту працю, яку дитина вклала у досягнення не якогось загального нормативу, а індивідуально можливого результату. Так, невиконання кількісних показників із незалежних від учня причин (непропорційний фізичний розвиток, тривалі пропуски з поважних причин при позитивних оцінках за техніку, знання) не є підставою для зниження підсумкової оцінки.

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

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

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

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

у власних силах. Самопізнання допомагає виявленню власних потреб, і водночас, актуалізує необхідність подальшого розвитку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* Присяжнюк С. Система заліків з фізичної культури для учнів 3, 9 та 11 класів загальноосвітньої школи // Фізичне виховання в школі. — 1998. — № 4. — С. 7–10.

** Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 47–50.

фізичну активність учнів, їх ставлення до процесу фізичного виховання, і таким чином заохотити та стимулювати подальшу активність.

У цьому переконає і досвід роботи вчителя-методиста Бишівської СШ Радехівського району, що на Львівщині, І. Кубая*, який використовує рейтингову систему заохочення учнів зі слабкою фізичною підготовкою і добивається дотримання ними здорового способу життя, свідомого ставлення до процесу фізичного виховання

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

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

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

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 є характерним, 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.

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

* “Рейтингова система оцінювання на уроці фізичної культури” (Досвід вчителя-методиста Кубая І.І.).



Контрольні питання

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



Завдання для самостійної роботи

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

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

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

У молодших і середніх класах предметні уроки проводяться тільки з лижної підготовки і плавання, оскільки матеріал цих розділів програми погано

поєднується із вправами інших розділів. Не сприяють включенню в ці уроки матеріалу з інших розділів і умови їх проведення.

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

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

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

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

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

- формувати стійкі навички основних рухових дій (переважно прикладних: біг, стрибки, метання, акробатичні вправи тощо), що потребує тривалого часу і певної системи;
- систематично створювати передумови навчання;

- ефективно, різнобічно впливати на розвиток рухових якостей (комплексне виховання якостей — комплексне застосування засобів);
- успішно розв'язувати оздоровчі завдання фізичного виховання (досвід учителів В. Авраменка, В. Похлебін);
- уникнути шаблонів у змісті занять і в методиці їх проведення;
- ефективно підвищувати працездатність учнів;
- різнобічно впливати на їхній організм.

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

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

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

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

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

Отже, підібраний матеріал повинен поєднуватись органічно. Наприклад, прискорення, різні способи бігу і стрибків будуть виглядати природно на уроці, де переважно вивчаються (стрижневий матеріал) спортивні ігри, а штрафні кидки баскетбольного м'яча не порушать логіки гімнастичної естафети. Вправи з набивними м'ячами на уроках з гімнастичним “стрижневим матеріалом”

сприятимуть засвоєнню ігрових прийомів володіння м'ячем, а на ігрових уроках повторення акробатичних елементів — засвоєнню запланованих ігрових прийомів.

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

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

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

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

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

“Чисті” навчальні, тренувальні або контрольні уроки у практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. У більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому завжди пам'ятайте: під кожною конкретною назвою уроків **розуміють лише переважне розв'язання завдань** навчання, тренування або контролю. Результати аналізу практики свідчать,

що в молодших класах переважно навчальні уроки становлять 70–80% загальної кількості занять, у середніх — близько 60%, у старших — 25–35%. Отже, зі збільшенням віку учнів питома вага навчальних уроків у роботі з ними знижується, а питома вага тренувальних занять, навпаки, збільшується, досягаючи в X–XI класах 60%.

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



Контрольні питання

1. На чому 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 завдань, що вирішуються?



Завдання для самостійної роботи

Спробуйте підібрати матеріал для комплексних уроків у різних класах (V–IX).

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

У сучасній школі можна виділити три рівні (етапи) фізичного виховання: початкове навчання або базовий етап (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 займатися фізичними вправами. Але на кожному рівні на перший план висуваються ті або інші завдання, що відповідають біологічним та психологічним можливостям дітей певного віку. Так сьогодні працює багато вчителів, досягаючи належних результатів.

Показовим у цьому плані є досвід роботи вчителя фізичної культури Одеської СШ №31, заслуженого тренера України А. Цуницького [11].

Аналізуючи тенденції розвитку методичної думки вчителів–практиків та вчених–методистів, можна передбачити, що така вікова диференціація буде поглиблюватись і далі. Тому морфологічні, функціональні та психологічні

особливості дітей різного віку (у процесі їх фізичного виховання) з декларованого рівня будуть переводитись у площину практичної реалізації.

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

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

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

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

Торкаючись **особливостей методики**, варто звернути увагу на необхідність:

- урізноманітнювати виконання вправ під час їхнього багаторазового повторення;
- надавати перевагу цілісному методу розучування;
- використовувати підвідні вправи, допомогу та проводку;
- не допускати великих перерв під час навчання;
- багаторазово використовувати різноманітні способи показу;
- практикувати короткі паузи між показом і безпосереднім виконанням вправи дітьми;
- пропонувати показ вправи учнем та інші способи демонстрації;

* Детально про це див.:

1. Клименко В. Механізми психомоторики людини. — К., 1997. — 190 с.
2. Омеляненко І. Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. і спорту: 24.00.02 — Луцьк, 1999.

- не забувати про предметні орієнтири, а також про образне мовлення;
- подавати різноманітні сигнали під час засвоєння темпу і ритму вправ;
- рекомендувати прийоми поєднання вправ з речитативами, передусім під час колективних дій;
- широко використовувати оцінку діяльності учнів і тестування;
- короткі навантаження чергувати з достатніми для відпочинку паузами;
- змінювати характер праці (біг, стрибки, ігрова діяльність, гімнастика);
- на початкових фазах навчання фізичних вправ слід більше часу відводити на повільне їх виконання та виконання в полегшених умовах;
- використовувати велику кількість різноманітних рухових дій та їх часте чергування;
- практикувати короткі інтервали між попередньою і виконавчою командами під час навчання стройових дій;
- надавати перевагу фронтальному методу організації занять.

На цьому етапі слід **уникати**:

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

Мега 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. Учні повинні усвідомити, що **культура ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури особи і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус.**

Як свідчить досвід учителів, освітній етап доцільно розділити на два періоди: 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 вдосконалення рухів і розширення діапазону їх застосування. Чому в деяких учителів дівчата VII–VIII класів без інтересу відвідують уроки фізичної культури? Відповідь однозначна: вони соромляться своїх невмілих, неспритних рухів. Якщо в цей час почати розучувати нові вправи, то це ще більше сковуватиме їх.

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

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

В організації занять перевага надається груповому й індивідуальному методам.

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

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

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

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

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

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

Велике значення у вихованні дівчат, майбутніх жінок і матерів, мають гімнастичні вправи. Вони, як засіб фізичного виховання, повинні, на думку Ж. Руссо, забезпечити дівчатам прекрасну будову тіла, розвинути грацію і силу, підготувати до легких пологів і народження здорового потомства. Адже здоров'я матерів є одним з вирішальних факторів, які зумовлюють здоров'я народжених

ними дітей. У свою чергу, здоров'я жінок дітородного віку формується протягом всього попереднього періоду життя і, особливо, у підлітковому віці. Проте у попередні роки увага підліткової медичної служби зосереджувалася на хлопчиках–підлітках. Цей пріоритет був зумовлений їхньою майбутньою військовою службою. І тільки останнім часом почали усвідомлювати важливість збереження здоров'я дівчаток як майбутніх матерів, змістилися акценти на збереження їхнього соматичного і репродуктивного здоров'я.

Прекрасними засобами фізичного виховання старшокласників є спорт і туризм.

Найбільш характерні риси методики роботи зі старшокласниками — широка самостійність як у доборі засобів, так і в організації занять. Уроки набувають інструктивних функцій.*

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

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

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

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

(За В. Новосельським)

1. Підбери довжину розбігу так, щоби розбігшись 12–15 м, поштовховою ногою потрапити на брусок для відштовхування.
2. Біжи прямолінійно (по лінії) з прискоренням так, щоб останні кроки перед відштовхуванням були найшвидші.
3. Під час бігу зберігай прямий, трохи нахилений тулуб, не розставляй широко ноги.
4. Якнайшвидше сильно відштовхнись від бруска, допомагаючи собі рухом вперед–вгору злегка зігнутих рук і махової ноги; згрупуйся в польоті, приєднуючи поштовхову ногу до махової.
5. Перед приземленням різко вистав гомілки ніг вперед і м'яко приземлись, стараючись не впасти назад.

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

Усні та письмово викладені інструкції бажано максимально ілюструвати адекватними рисунками, фотографіями, кінокадровими, макетами тощо.

* Каменцер М.Г. Уроки сделать инструктивными // Физическая культура в школе. — 1991. — № 2. — С. 12.

У ході або по закінченні вправи використовують поточну інструкцію для додаткових вказівок, враховуючи стан виконання вправи та допущені помилки. Наприклад, говорячи про кут вильоту після відштовхування, рекомендують пострибати “високо–далеко” через перешкоду тощо.

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

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

У ході засвоєння вправи кращим учням доручають інструктувати своїх товаришів.

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

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

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

Великої уваги потребують учні **спеціальної медичної групи**.^{*} 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, що заняття фізичними вправами спроможні відновити їхнє здоров’я і працездатність, що, у свою чергу, сприятиме піднесенню ефективності занять.

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

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

Закономірності навчання і виховання дітей із відхиленнями в розвитку вивчає спеціальна наука — дефектологія. З її основами повинен бути добре ознайомлений кожен, хто працює з названою категорією дітей. На факультеті фізичного

^{*} Докладніше з цієї теми див.:

1. Физическая культура в школе. — 1970. — №8.
2. Губський В. 12 порад Порфирія Іванова // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 1. — С. 30–33; № 2. — С. 47–50; 1997. — № 1. — С. 39–41.
3. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 1. — С. 34–41; № 2. — С. 44–47.
4. Бондарев Б.Ф. Їм потрібні чуйність і делікатність // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 2. — С. 53–54.
5. Триліс С. Правильне дихання — ключ до здоров’я // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 1. — С. 45–48.
6. Роценко В. І цікаво, і корисно // Фізичне виховання в школі. — 1997. — №2. — С. 50–55.
7. Пачасій А., Сторчак С., Короп М. Шейпінг — це здоров’я і краса // Фізичне виховання в школі. 1997. — № 3. — С. 34–39.
8. Скворцова Г. Шейпінг в школі // Физическая культура в школе. — 1997. — №5 — С. 65–79; № 6. — С. 72–73; № 7. — С. 67–77.
9. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосіна В. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 4. — С. 9–15.
10. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. — К.: Здоровье, 1991.

виховання Одеського університету готують фахівців із цього профілю. Для підготовки студентів до проведення занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, на старших курсах факультетів фізичного виховання інших вищих педагогічних закладів освіти України вивчається предмет “Методика фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп”.



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

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

10. Загальні вимоги до уроку

Можна навести десятки вимог, яких треба дотримуватись у процесі підготовки і проведення уроків. Більшість з них була розглянута нами в ході характеристики уроку і його частин. Тому назвемо лише загальні вимоги або

цілі їх групи, щоби створити уявлення про ті функції, які виконає урок у цілісній системі занять фізичними вправами.

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

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

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

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

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

2. Уроки фізичної культури повинні забезпечити безперервність (перманентність) процесу фізичного виховання.

Через те, що жоден рівень шкільного навчання не в змозі забезпечити знаннями й уміннями на все життя, то, тим більше, жоден рівень тренуваності організму в шкільні роки не є “капіталом”, який без подальшої систематичної праці буде приносити дивіденти у вигляді належного фізичного стану в майбутньому.

Сформований у двадцятих роках нашого століття **принцип перманентного навчання і виховання**, стосовно фізичного виховання означає, що процес активної участі у фізичній культурі не повинен закінчуватися чи перериватися на будь-якому етапі онтогенезу людини. Дефіцит фізичних навантажень на опорно-руховий апарат людини і зростання вільного часу, що притаманні

прогресу цивілізації, актуалізують значення цього принципу до рівня одного з визначальних факторів соціальної життєдіяльності людини.

У шкільній практиці ідея перманентного фізичного виховання полягає в теоретичній, методичній та психологічній підготовці підростаючих поколінь до позитивної участі у фізичній рекреації.

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

3. Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний із попередніми і наступними, утворюючи систему уроків. Вивчаючи новий 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 низки вузьких навчальних завдань.

4. Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів. Учитель послідовно озброює їх уміннями і навичками навчальної роботи, прийомами самоосвіти, самооцінки і самоконтролю, домагається формування культури рухів, виховуючи тим самим потребу до систематичних занять фізичними вправами. При цьому свідомо робоча дисципліна передбачає широку ініціативу і творчість дітей. Уроки вчителів-новаторів — це колективна праця педагогів і учнів. У багатьох із них вихованці беруть участь навіть у побудові уроку, доборі засобів і методів. Це і є вищим проявом дисципліни

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

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

Привчання до самовдосконалення вимагає формування відповідних суб'єктивних поглядів учнів і, водночас, забезпечення його необхідними вміннями і знаннями про методи праці над собою. Формування суб'єктивної позиції учня у процесі фізичного виховання відповідає принципу гуманізації навчально-виховного процесу, а забезпечення знаннями та спеціальними вміннями вимагає його інтелектуалізації.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Важко однозначно прийняти чи заперечити аргументи, висловлені будь-якою стороною (беззастрешими прихильниками чи опонентами оцінки). Шкільна оцінка з фізичного виховання (як, до речі, і все інше, що винайшла людина) несе в собі позитивні та негативні ефекти. Важливим є те, які з них будуть використані вчителем. Якщо вчитель виставляє учням оцінки лише за показаний у бігу, стрибках чи метаннях результат, то це є звичайне педагогічне невігластво. По-перше, тому що результати, показані учнями, не завжди (швидше рідко коли) є результатом праці школи, а по-друге, успіхи в руховій діяльності не забезпечують готовності до піклування про свій фізичний стан по закінченні навчання у школі.

Водночас зі шкільних оцінок можна зробити чудове знаряддя для підвищення ефективності процесу фізичного виховання, використовуючи відому закономірність, відповідно до якої нагороджувані дії зміцнюються, а дії, що спричинили покарання, — гальмуються. При цьому оцінка залишається джерелом інформації про хід і наслідки навчально-виховного процесу. Досягти цього можливо, якщо система оцінювання буде функціонувати на засадах таких основних положень: 1) вона має чітко визначену мету; 2) є справедливою; 3) є цілком зрозумілою для учнів і прийнятою ними.

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

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

Згадані вимоги впливають із принципів побудови процесу фізичного виховання і є обов'язковими для реалізації.



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

Відвідайте декілька уроків і проаналізуйте:

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

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

Складовою частиною навчально–виховного процесу є контроль учителем власної діяльності та діяльності учнів на кожному уроці. Тільки осмислюючи й оцінюючи результати цієї діяльності, можна вносити необхідні корективи у свою працю, підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність учителя загалом.*

Отже, володіння методикою педагогічного аналізу уроку є обов'язковим компонентом професійної кваліфікації фахівців із фізичної культури і запорукою підвищення його результативності.

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

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

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

Повний аналіз уроку може переслідувати різну мету, а саме:

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

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

Представляємо можливі примірні схеми аналізів.

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

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

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

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

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

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

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

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

II. Тип, завдання і побудова уроку.

Місце уроку в системі занять, доцільність обраного типу уроку, його відповідність етапові навчання. Чіткість формування завдань і їх доведення до учнів із погляду мотиваційного значення (спонукання учнів до навчання,

* Борисенко О. Навчально–виховний процес потребує управління // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 1. — С. 26–29.

подолання труднощів, переконання важливості матеріалу, що вивчається, підвищення інтересу до уроку). Відповідність структури уроку до його типу, завдань і змісту.

III. Навчальний матеріал (зміст) уроку.

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

IV. Методи навчання і виховання.

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

Оцінюючи використання методу слова, враховують:

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

Під час використання методів демонстрації оцінюються:

- своєчасність прямої демонстрації, її доцільність і достатність повторень, шляхи попередження сліпого копіювання;
- підготовка учнів до демонстрації, місця спостережень та їх зміни;

- використання слухового, зорового і м'язового сприйняття для створення повної уяви про вправу;
- вплив різних способів демонстрації на успіхи у навчанні;
- використання звукової і світлової сигналізації та музичного супроводу для регулювання процесу засвоєння темпу, ритму, стимулювання емоційного стану, вміння обирати музичні твори, керувати виконанням вправ під музику.

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

Під час використання методів вправи оцінюють:

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

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

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

- уміння вчителя ставити завдання, які стимулюють інтерес учнів до уроку;
- відповідність фізичного, психічного і інтелектуального навантаження можливостям учнів;
- співвідношення репродуктивної і творчої навчальної діяльності учнів;
- співвідношення засвоєння навчального матеріалу на уроках і в самостійних позаурочних заняттях; інструктивна спрямованість уроку;
- співвідношення контролю, аналізу й оцінки діяльності учнів з боку вчителя і взаємної критичної оцінки, самоконтролю, самоаналізу і самооцінки учнів;
- співвідношення спонукання учнів до діяльності шляхом коментарів, що викликають позитивні відчуття у зв'язку з виконанням роботи, установок, що стимулюють інтерес до занять, і шляхом припису (різкі зауваження, нотації, нагадування про оцінку тощо);

- досягнення педагога в розвитку допитливості, спостережливості, мисленнєвої активності, ініціативи, самостійності та почуття відповідальності за свої дії, навичок самоконтролю і самооцінки.

Друге питання: які особливості самоорганізації вчителя, тобто:

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

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

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

VII. Результати уроку:

- реалізація плану уроку, його завдань, рівень засвоєння навчального матеріалу;

- виховне й оздоровче значення уроку;
- обґрунтованість і ефективність змін, внесених у запланований зміст і організацію уроку;
- емоційне тло уроку.

VIII. Висновки і пропозиції:

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

Схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури за його частинами

Педагогічний аналіз

уроку фізичної культури в _____ класі, школи _____
Учитель _____
Дата проведення _____ Місце проведення _____
Кількість учнів за списком _____ займались _____

1. Підготовча частина

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

2. Основна частина уроку

- Доцільність використаних учителем методів і методичних прийомів, підготовчих і підвідних вправ для засвоєння запланованої рухової дії.

- Знання вчителем техніки запланованої до вивчення вправи та його умінь бездоганно виконати її.
- Ефективність запланованої та реально виконаної кількості повторень вправ, передбачених змістом уроку.
- Теоретична підготовка учнів на уроці.
- Реалізація принципів доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування, свідомості та активності на уроці.
- Дотримання заходів безпеки під час виконання вправ.
- Реалізація вимоги щодо вдосконалення фізичних якостей на уроці. Зв'язок цієї роботи зі змістом навчального матеріалу. Відповідність параметрів навантаження поставленим завданням.
- Використання на уроці тренажерів, нестандартного обладнання, опосередкованої наочності, навчальних карток.
- Щільність основної частини уроку та її емоційність.

3. Заключна частина

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

4. Оцінка компонентів уроку, що стосуються всіх його частин

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

Звертаємо увагу на те, що аналіз уроку не повинен містити простих відповідей на поставлені у схемі питання, як це робиться, наприклад, під час заповнення анкети. Аналіз вимагає творчого осмислення зафіксованих під час уроку фактів, їх теоретико-методичної оцінки, що допоможе виявити

причини успіхів і невдач, накреслити шляхи подальшого вдосконалення педагогічної майстерності вчителя.

Досвід показує, що кращі вчителі систематично контролюють свою діяльність, оцінюють проведення різних форм занять, і особливо уроків, формуючи робочі схеми їх аналізу. Для прикладу наводимо дослівно таку схему, запропоновану вчителем фізичної культури Шумської СШ Тернопільської області В. Кирилюком (“Фізичне виховання в школі”. — 1998. — № 4. — С. 20).

“У практиці роботи школи важлива роль належить внутрішкільному контролю за станом навчально-виховного процесу з усіх навчальних предметів. Цей контроль здійснюють директори шкіл, а також заступники з навчальної роботи. Вони, зазвичай, не фахівці з фізичної культури і невпевнено почувають себе при аналізі і оцінці якості уроку з фізичної культури. Саме тому вони досить рідко відвідують такі уроки, отже, і контролюють стан та якість навчально-виховного процесу з фізичної культури. Переважно це негативно відбивається на навчально-виховній роботі з дітьми. Та і вчителі фізичної культури у багатьох випадках не розуміють, яким він, урок фізичної культури, має бути”.

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

1. Місце мети уроку в системі вивчення навчального матеріалу.
2. Відповідність плану-конспекту відвідуваного уроку до календарного плану.
3. Організація уроку: місце проведення уроку, забезпеченість обладнанням та інвентарем (особливо нестандартним), спортивна форма вчителя (його зовнішній вигляд), санітарно-гігієнічне забезпечення уроку.
4. Конкретність визначення мети уроку в плані-конспекті та доступність постановки завдань уроку перед учнями класу, їх актуалізація та зв'язок з іншими уроками.
5. Робота вчителя з виховання постави учнів, виховання навичок стройових вправ, чіткість команд, зауваження і виправлення помилок в учнів, тон зауважень.
6. Послідовність підготовчої частини уроку: стройовий тренаж і його зв'язок з іншими уроками, наявність коригуючих вправ, поступовість росту фізичного навантаження, послідовність загальноорозвиваючих вправ, наявність спеціальних підвідних вправ та їхня відповідність меті уроку, емоційність початку уроку.

7. Розв'язання завдань уроку в основній частині: освітнє забезпечення уроку вчителем (теоретичне роз'яснення техніки вправ, можливих помилок та їх застереження, ілюстрація і демонстрація техніки вправ), володіння технікою вправ фактичного матеріалу самим вчителем та настійливість учителя

в навчанні техніки вправ і передачі знань учням, міжпредметні зв'язки, доступність інформації і практичних вправ усьому класові й окремим учням, рівень фізичного навантаження та його адекватність віку та статі учнів класу.

8. Загальний рівень теоретичної поінформованості учнів класу, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості дівчат і хлопців.

9. Освітня, рухова та загальна щільність уроку, її відповідність до конкретного типу уроку.

10. Індивідуалізація навчання і виховання на уроці, способи активізації пізнавальної та рухової діяльності учнів на уроці.

11. Доцільність і раціональність форм організації діяльності та методів навчання учнів на уроці.

12. Забезпечення вчителем свідомого засвоєння знань, умінь і навичок, виховання позитивного мотиву спортивної діяльності в дітей, їх активність на уроці.

13. Володіння вчителем класом, його спостережливість за роботою учнів, передбачливість і попередження травм, вміння вчителя допомагати учням.

14. Використання унаочнень, роздаткового матеріалу, технічних засобів навчання.

15. Уміння вчителя розв'язувати педагогічні ситуації на уроці.

16. Зняття психологічного і фізичного навантаження з учнів у заключній частині.

17. Аналіз учнівської діяльності вчителем, підсумок уроку (чого навчилися, що не вдалося, кому і з яких причин, що потрібно для цього в майбутньому, що буде вивчатись, виховуватись і вдосконалюватись на наступному уроці).

18. Рівень засвоєння учнями навчального матеріалу, що вивчався на уроці.

19. Оцінка вчителем діяльності учнів на уроці, мотивація обов'язково виставлених оцінок.

20. Доцільність виставлених оцінок.

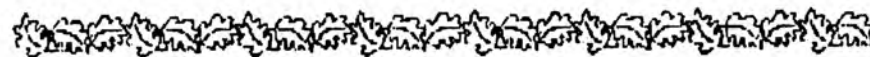
21. Домашнє завдання, його доцільність, доступність та індивідуалізація.

22. Закінчення уроку: емоційний стан класу, організоване залишення місця занять, стан залишеного місця занять, вчасне закінчення уроку.



Література

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





**ПІДГОТОВКА УЧНІВ
ДО САМОСТІЙНИХ
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ**



Розділ 2

ПІДГОТОВКА УЧНІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

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

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

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

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

1. Виховання інтересу до занять

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

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

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

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

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

Таблиця 2

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

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

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

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

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

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

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

Заохочення — це бальзам для душі. Шукайте в кожній дитині щось добре і пам’ятайте, що люди, котрі в усьому шукають вади, рідко знаходять щось інше.

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

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

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

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

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

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

Заохочення і покарання перебувають в діалектичній єдності. При цьому низький ефект дають одноманітні заохочення і покарання.*

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

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

* Коленецький Д. Воспитание творческой активности и самостоятельности учащихся // Физическая культура в школе. — 2000. — № 5. — С. 11–12.

рухової активності завжди ставте виховні завдання, вирішуйте їх, використовуючи систему методів виховання.

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

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



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

Дайте оцінку емоційності відвіданого вами уроку.

2. Озброєння школярів знаннями, формування переконань

Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і волевих якостей.*

Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання в дітей справжньої особистої фізичної культури з широким розумінням її суті та закономірностей. Саме на основі набутих школярами знань досягається усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ — одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати

* Сінгаївський Є. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі. — 1999. — №2. — С. 25–28.

звичку до щоденної рухової діяльності. На думку Д. Уолфа, механічне навчання в півтора–два рази менш ефективне, ніж вербальне (усвідомлене).

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

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

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

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

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

* Про способи повідомлення учням знань. Див.: Физическая культура в школе. — 1996. — №3. — С. 16–17.

Необхідні учням знання можна узагальнити за такими **розділами**:

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

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

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

Правила самоконтролю вивчають на декількох уроках оптимальними за обсягом дозами (залучайте також знання учня з відповідних розділів шкільного курсу біології).^{*} 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

^{*} Овчинникова И. Физическая культура и биология // Физическая культура в школе. — 1998. — № 3. — С. 33–34.

^{**} Баранова Т. Повышая познавательность урока // Физическая культура в школе. — 1991. — № 3. — С. 39.

педагогів на користь масової фізичної культури. Тут йдеться не тільки про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів. Так, у деяких школах Львова стало доброю традицією регулярне проведення на уроках малювання й у години дозвілля конкурсів дитячого малюнка на теми: “Я займаюсь фізичною культурою”, “Мій улюблений вид спорту”, “Спорт і мир” та ін. Із великою цікавістю діти ознайомлюються з експонатами виставок “Фізична культура і спорт в образотворчому мистецтві”.

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

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

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

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

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

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

^{*} Гоциридзе Г. Физическая культура и физика // Физическая культура в школе. — 1998. — № 3. — С. 17–18.

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

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



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

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

3. Вироблення вмій і навичок працювати самостійно

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

Учені вважають **самостійною гаку діяльністю**, у процесі якої учень, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їхню правильність. Мабуть, на таку самостійну діяльність здатні тільки старшокласники. Проте, щоби випускники школи вміли самостійно займатися фізичними вправами і любили це робити, вчитель повинен розпочати відповідну роботу якомога раніше. Це спонукає його будувати належним чином навчання (у напрямі посилення інструктивної функції уроку). Для цього обов'язково дотримуйтеся двох умов. **По-перше**, грамотно 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.

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

Проілюструємо цю тезу елементарним прикладом. Дітей навчили “розминати” плечовий пояс, застосовуючи дві вправи: колові рухи руками з положення “руки до плечей” і ривкові рухи руками назад із положення “руки перед грудьми”. На наступних уроках учитель підводить дітей до “відкриття” нових вправ для плечових суглобів. Потім називає лише групу м'язів або суглоби, котрі треба підготувати до роботи, а діти самі вирішують, які для

цього підійдуть вправи. Далі подається оцінка ефективності різних вправ для певних ситуацій. Врешті–решт, визначаються вимоги до виконання запропонованих вправ. Наприклад, під час тренування м'язів черевного пресу обов'язково використовуються три вправи: піднімання тулуба, зафіксувавши ноги; піднімання ніг; одночасне (зустрічне) піднімання ніг і тулуба. При цьому, піднімаючи тулуб, не варто намагатися сісти, а скоріше “згорнути” торс до тазу, як згортають килим. Якщо “проробка” пресу йде за нерухомої верхньої частини (підйом ніг у висі), то м'язи пресу працюють на обертання тазу вперед. Важливо зосередитися на обертанні тазу, а не прагнути піднести ноги, які виконують лише роль обтяження для руху тазу. Для розуміння механізму цього руху і його усвідомлення доцільно пропонувати дітям підіймати ноги з торканням пальцями вище голови у висі на гімнастичній стінці. Виконуючи піднімання ніг і тулуба з поворотами, слід прагнути привести різнойменне плече до коліна або навпаки.

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

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

Зміст роботи щодо формування вміння самостійно займатися фізичними вправами підкажуть учителям самі учні. Якщо діти починають самостійно займатися, то в них, у їхніх батьків виникає безліч питань, які допоможуть учителям вносити відповідні корективи у зміст уроків, їхню організацію і методику проведення. Може скластися враження, що за такої методики навчання, коли учням поставлено завдання, які потребують творчої думки й осмислення власних дій, знижується щільність уроків. Ні, цього не відбувається. Річ у тому, що на велику частину питань і завдань учителя учні відповідають не стільки словами, скільки діями. Проте необхідно постійно відчувати, **чи готові учні**

до сприйняття тієї або іншої інформації. Для цього в учнів варто сформулювати переконання: якщо вчитель говорить, то його треба уважно слухати, і ми обов'язково довідаємося про щось цікаве, важливе, корисне.

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

Учитель вважає, що наш предмет — це 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**, яке має велике значення в розвитку позитивних якостей учнів. Адже самовиховання — це свідомо, систематична праця особи над собою, спрямована на формування й удосконалення позитивних та усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства.

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

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

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

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

1. **Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці у присутності вчителя**. До свідомості школярів треба довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише

* Конкретные задания для учеников 1–3 классов // Физическая культура в школе. — 1989. — № 2.

за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатись не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. Щоби самостійно виконувати вправи з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, учень повинен уміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання. Як навчити цього учнів? На уроці широко використовуйте прийоми самоконтролю. Не поспішайте самі оцінити правильність виконання, — доцільно залучати до цього учнів, використовувати предметні орієнтири, орієнтири—стимули. Далі варто привчити дітей до оцінки виконання вправ товаришами, вказуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

Шляхом опитування учнів визначте їхнє вміння самостійно займатися фізичними вправами.

* Детально про це див. В. Величченко. Самоконтроль // Физическая культура в школе. — 1996. — № 1. — С. 70–73.

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 низку завдань, тісно пов’язаних між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише за умови засвоєння попереднього.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

За **тривалістю** завдання можуть бути різними: від завдання на наступний урок (наприклад, удосконалити повороти на місці) до завдань на чверть, а то й рік, що залежить від часової різниці рівнів розвитку якостей. Вправи, які застосовуються при цьому, можуть використовуватися **тимчасово або постійно**. Частина вправ доцільно зберегти протягом усього періоду навчання, що дає змогу простежити динаміку рухової підготовки школярів (присідання,

* Тайванев Н. Задание на лето // Физическая культура в школе. — 1993. — № 2. — С. 30.

стрибки зі скакалкою, піднімання тулуба з положення лежачи, піднімання ніг з положення лежачи, нахили вперед, згинання і розгинання рук в упорі лежачи і в упорі на брусах, підтягування, багатоскоки, стрибки на одній і двох ногах, стрибки з місця в довжину і вгору тощо).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* Детальніше про це див. Глазирін І. Диференційована підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 2. — С. 28–32.

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

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

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

У практиці застосовують різні **способи перевірки** домашніх завдань.

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

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

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

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

Упроваджувати домашні завдання доцільно з **першого класу**. Основним аргументом на їхню користь є те, що в дітей цього віку підвищене сприйняття впливу фізичних вправ. У них легко виробляється звичка до щоденних

занять, чому сприяє біологічна потреба в руховій діяльності. Друга обставина — можливість заручитися підтримкою батьків. У початкових класах зробити це значно легше, ніж у середніх чи старших.

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

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

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

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

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



Контрольні запитання

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



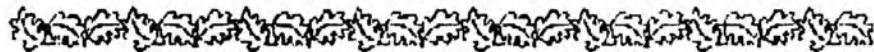
Завдання для самостійної роботи

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



Література

1. Физическая культура в школе. — 1991. — № 1. — С. 19; № 5. — С. 20.
2. Астахов А.И. Ждет нас большая работа // Физическая культура в школе. — 1989. — № 3.
3. Физическая культура в школе. — 1987. — № 2.
4. Физическая культура в школе. — 1991. — № 6.
5. Валин В. Самостоятельность как свойство личности // Физическая культура в школе. — 1992. — № 2, 3, 4. — С. 10.
6. Мякушева Т.М. Развивая самостоятельность // Физическая культура в школе. — 1991. — № 6. — С. 19.
7. Рославлев В. По ступеням опыта и мастерства // Физическая культура в школе. — 1995. — № 5. — С. 22.
8. Трецалин В.Ф. Формируя навыки самостоятельности // Физическая культура в школе. — 1993. — № 3. — С. 20; 1994. — № 1. — С. 28; 1994. — № 5. — С. 44; 1994. — № 6. — С. 25; 1995. — № 3. — С. 34; 1995. — № 6. — С. 30.
9. Чирков С.И. Выход — самостоятельные занятия // Физическая культура в школе. — 1991. — № 7. — С. 12.
10. Шаулин В.Н. Подготовка младших школьников к самостоятельной деятельности // Физическая культура в школе. — 1991. — № 4, 5. — С. 16.
11. Шаулин В.Н. Обучение двигательным действиям с позиций гуманизации // Физическая культура в школе. — 1994. — № 3. — С. 8.





**ФОРМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ
ПРОТЯГОМ
НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ**



Розділ 3

**ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ****1. Загальна характеристика позаурочних занять**

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

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

Особлива увага в позаурочних заняттях повинна звертатися на **реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках**. Це корисно й учням, що активно займаються спортом в ДЮСШ, де заняття мають вузькоспрямований (спеціалізований) характер. На жаль, ця категорія дітей часто зовсім вивадає з поля зору педколективу

загальноосвітньої школи, що призводить до відомих негативних наслідків і у фізичному, і в моральному вихованні.

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

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

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

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

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

***Контрольні запитання***

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

***Завдання для самостійної роботи***

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

2. Гімнастика перед заняттями

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

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

Така гімнастика має **на меті**: організацію учнів на початку навчального дня, попередження викривлень постави, підвищення працездатності учнів на перших уроках, загартування організму.

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

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

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



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

Складіть і обгрунтуйте комплекси гімнастики до занять для 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 хвилинок і пауз є однією з причин тієї парадоксальної статистики, яка свідчить, що кількість дітей із різними захворюваннями з класу до класу не зменшується, а навпаки, збільшується, досягаючи 4–5 (!) разів порівняно з початком навчання у школі.

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

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

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

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

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



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

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

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 учителів Тернопільщини, які почали проводити фізичні вправи і рухливі ігри на довгих шкільних перервах. Наприкінці 70-х років газети та журнали широко пропагували такий досвід на матеріалах роботи вчителів Білорусії та Прибалтики. Під різними назвами (“ігри та фізичні вправи на подовжених перервах”, “година активного відпочинку”, “динамічна пауза”, “олімпійський урок” і т. ін.) описувались ідентичні, або близькі за організацією, змістом і методикою форми занять фізичними вправами.

Характеризуючи цю форму фізичного виховання, висловлюємо надію, що вона знайде прихильників серед молодих педагогів. За задумом авторів [3], які вивчали досвід багатьох шкіл, години здоров'я проводяться щоденно після 2–3 уроку і тривають 45 хв, для чого спеціально вивільняється час, як звичайно, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Залежно від місцевих кліматичних умов, кількості класів, матеріальної бази, традицій школи вони можуть проводитись і в інший час або через день. Проте в будь-якому випадку проведення годин здоров'я повинно визначатися розкладом занять. Вони організовуються переважно **на свіжому повітрі**. Години здоров'я доцільно вводити поступово, створюючи необхідні для цього умови.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи.

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

5. Спортивна година у групах подовженого дня

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

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

Організовуючи спортивні години, вчитель прагне до тісної взаємодії з вихователями груп. Для цього створюють **методичні об'єднання вчителів**,

* Детально про це: Борисенко А. У режимі продовженого дня // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 1. — С. 31–35.

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

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

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

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

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

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

Особливістю **методики** занять є те, що вони відбуваються у вільній, невимушеній обстановці і мають ігровий характер. Проте заняття треба

чітко організувати, на його початку визначити завдання, провести розминку. Розминка переважно відбувається у вигляді рухливих ігор або естафет зі включенням ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих і підвідних вправ. Тривалість розминки — до 15 хв. Далі (за тривалості заняття 60 хв) біля 25–30 хв відводять на організовану частину під керівництвом вихователя (інструктора), 15–20 хв — на самостійну роботу і 5–8 хв — на завершення у вигляді ігор низької інтенсивності.

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

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



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи.

1. Складіть і обґрунтуйте графік занять груп подовженого дня у школі, де 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.

Розділ 4

ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ

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

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

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

1. Некласифікаційні змагання школярів

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

Безперспективним, у свій час, виявився шлях, за яким пропонувалося більшість часу на уроках приділяти спеціалізації з певного розділу програми (виду

* Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання на сучасному етапі його вдосконалення викладені в журналі "Фізичне виховання в школі". — 2000. — № 3. — С. 21–24.

спорту). Профілюючий розділ, на думку авторів (деї, вчитель має обирати, виходячи з особливостей матеріальної бази, власної практичної підготовки і методичної орієнтації, бажання учнів спеціалізуватись у тому чи іншому виді спорту). Не важко передбачити, що така "спортизація" призводить до усунення з програм технічно складних та виважено-емоційних фізичних вправ. Водночас перспективна спортизація повинна розвиватися не шляхом зменшення кількості фізичних вправ, а через збагачення всіх сторін змісту занять, використання спортивних методів роботи, духу спорту, його ідеї, атрибутики, а також мобілізації ініціативи і творчості учнів.

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

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

У межах обов'язкового курсу фізичного виховання в загальноосвітній школі використання змагальних форм занять шапорядковане 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 таку атмосферу, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом зі своїми друзями, сім'ями. Обов'язковими

* Серцев В. Спорт на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. — 1996. — № 4. — С. 8.

умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань; виставлення стендів про історію команд, фотографій гравців, тренерів; організація виставок спортивної атрибутики; виступи перед глядачами коментаторів, ветеранів; проведення лотерей, конкурсів, вікторин; змістовне музичне оформлення змагань тощо.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* Про один із варіантів перерахунку абсолютних результатів у бали, що дозволяє підсумовувати змагання і визначати переможців незалежно від віку і статі дітей, див.: Физическая культура в школе. — 1990. — № 1.

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

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

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

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

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

Нагороджуючи, доцільно заохочувати всі команди.

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

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

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

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

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



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

1. Складіть 2–3 варіанти програми змагань за шкільною програмою, чітко зумовивши їхню мету та завдання.
2. Підготуйте 3–4 варіанти конкурсів, різних за метою, завданнями та місцем проведення.
3. Упорядкуйте програму змагань “з листка”.
4. Напишіть сценарій і програму змагань “Веселі старті”.
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 старті” 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 зміщуються акценти зі спорту вищих досягнень на масовий спорт. І в цій сфері духовність і культура залишаються на задньому плані. Мало хто думає про те, що поряд із м’язами треба формувати і душу людини. Практично не реалізуються гуманістичні ідеї олімпізму, принципи чесної та справедливої гри. Майже зовсім не надається увага розвитку в дітей і молоді здібностей до художнього відображення спорту, його гуманістичного осмислення засобами музики, живопису, кіно, фотографії. Рідко використовуються українські народні ігри і національні види спорту. Зовсім не розвиваються такі види і форми спортивних змагань, рухливих ігор, активного відпочинку, які мають

особливо високий соціально-культурний, духовний потенціал і, власне, тому поширилися у багатьох країнах світу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У змісті стародавніх обрядів українців головним була не пісня, не її текст, а рухова діяльність, яка піднімала настрій, будила енергію людей, стимулювала до праці.*

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

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

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

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

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

Під керівництвом **учителя фізики** радіогурток радіофікує місце проведення свята.

Учитель літератури організовує конкурси самодіяльних поетів, декламаторів.

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

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

* Детальніше про це див.: Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. — Луцьк: Надстир'я, 2000. — 376 с.

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

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

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

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

Виняткове місце у програмі свята, котре переважно, триває два дні (субота і неділя), посідають чисто спортивні заходи, а саме: змагання, народні ігри та розваги, товариські зустрічі та показові виступи, “Веселі старты” й естафети, конкурси і вікторини.

Складаючи сценарій, доцільно **чергувати художні та спортивні фрагменти**, щоби постійно підтримувати в учасниках і гостях зацікавленість у святі. Не забувайте про традиційні для запорізького козацтва ігри та розваги.* Тим більше, що у школах Запорізької Січі, які організовувалися раніше при кожній церкві, учні гартували свої фізичні та моральні якості, особливо насичено, цікаво проходили урочистості переходу учнів із попереднього класу в наступний. Вони супроводжувалися дитячими забавами і рухливими іграми.

Наступного дня по святі необхідно провести розширене підсумкове засідання оргкомітету, на якому **проаналізувати й оцінити ефективність** роботи всіх залучених до підготовки і проведення свята, виявити успішні дії та хиби, щоби врахувати їх у майбутньому. Водночас, на видних місцях вивішуються таблиці з результатами змагань, конкурсів, ігор. На фотомонтажах — фотографії переможців, окремі фрагменти свята (особливо масові), на яких може знайти себе кожен учасник.

Своєрідним спортивним заходом, що проводився в Західній Україні до 1939 р., був **День українського спортсмена**. Він оголошувався по всій Галичині й мав на меті поширення прогресивних ідей українського спорту.

День українського спортсмена проводився, зазвичай, наприкінці травня, а іноді й у серпні або восени, тобто він не був обмежений певними термінами. Клуби і спортивно–руханкові організації визначалися самостійно,

виходячи із власних можливостей, відповідно до рівня готовності, погодних умов тощо. У пресі завчасно друкували програму свята, терміни його проведення, умови зголошення до участі. Звіти про ці свята також детально висвітлювались у пресі.

Загалом **програма** Дня українського спортсмена була довільною. Кожне спортивно–руханкове товариство, клуб, місто чи село самостійно укладало програму, залежно від власних можливостей, прихильності учасників тощо. Водночас свята мало і традиційні складові частини. День спортсмена відкривався урочистою дефіляцією (парадом). Усі без винятку учасники свята в організованому порядку крокували стадіоном, а то й вулицями міста.

День спортсмена користувався великою популярністю навіть у невеликих містечках і селах. Так, невелике с. Печеніжин збирало близько 50 спортсменів, а городенківці — понад 150. Дефіляда завершувалася підняттям національних і клубних прапорів. Місця проведення були святково прибрані.

Саме спортивне свята складалося з двох частин: руханкової та спортивної. Руханкова, або фізкультурна частина — це “вільноручні вправи”, тобто масові гімнастичні виступи, зокрема перетягування ланки. Ця частина свята готувалася не менш прискіпливо, ніж спортивна. Спортивна частина була насичена різноманітними видами спорту.

Змагання розпочинались (особливо в містах) перегонами на колесниках (велогонками на шосе). Наколесники стартували рано–вранці в межах населеного пункту, з околиці, і поверталися назад якраз до початку легкоатлетичних змагань. Досить широкою була програма з легкої атлетики. Жодне свята не обходилося без спортивних ігор — сітківки (тенісу), кошиківки (баскетболу), відбиванки (волейболу), пориванки (гандболу) і, звичайно ж, копаного м'яча (футболу). Футбольні змагання проводились із запрошеними дружинами (командами) сусіднього міста чи села, а то й із Закарпаття чи Буковини.

Могли влаштуватися змагання за типом блискавкового турніру (кубкового) серед команд, що зголосилися до участі у святі, а також змагання на зразок нинішнього міні–футболу — “сіткові турніри (2 × 15 хв, по 7 осіб).

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

Іноді напередодні Дня українського спортсмена проводився “відчит реферату”, тобто планувався виступ відомого фахівця 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 цікавість до спорту і мистецтва.

* Докладніше див.: Михайлов В. Гопак — танець чи двобій // Спортивна газета, 1990. — 3 листок.



Контрольні запитання

1. Що є характерним для фізкультурно–художніх свят школярів та які завдання вони розв’язують?
2. Кого варто залучати до підготовки і проведення свят?
3. Які основні функції членів педагогічного колективу у процесі підготовки та проведення свят?
4. Які можливі фрагменти програми свята?
5. Які приклади фізкультурно–художніх свят ви можете навести з історичних, літературних джерел?



Завдання для самостійної роботи

1. Складіть сценарій фізкультурно–художнього свята школярів.
2. Розподіліть обов’язки між членами колективу для підготовки свята й успішного його проведення.
3. Під час практики спробуйте виявити, як учні ставляться до подібних заходів і як зробити, щоби фізкультурно–художнє свято відповідало їхнім інтересам.

3. Спортивно–художні вечори

Спортивно–художні вечори можуть присвячуватися різним подіям у житті колективу фізичної культури. Це може бути, наприклад, “Вечір спортивної слави”, присвячений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи школи за рік. Вечори можуть присвячуватися високим досягненням команди або окремих спортсменів школи, проводиться за типом спортивно–художніх КВК, “нумо, хлопці”, “нумо, дівчата” тощо. У будь–яких випадках вони є ефективною формою реалізації ідеї синтезу спорту і мистецтва, спробою об’єднати спортивні заходи з художніми.

Завдання вечора — заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і розумного способу життя та залучення до систематичних занять фізичною культурою нових поколінь школярів.

Проведенню вечора передують велика **підготовча робота** організаційного комітету, очолюваного одним із керівників школи та вчителем фізкультури. У селах та селищах такі вечори рекомендуємо проводити спільно для школярів та дорослого населення. У такому випадку доцільно забезпечити представництво в оргкомітеті дорослих сільчан та залучити до його підготовки всі організації і установи, що мають відношення до виховання і здоров’я

людини (дитячі садочки, клуби, бібліотеки, лікарські заклади тощо). Ця підготовча робота полягає, по–перше, в складанні програми і сценарію вечора, виготовленні запрошень; по–друге, підготовці прізвів, подарунків; по–третє, у доборі членів журі та суддівських бригад.

Радимо **урочисто оформити** місце проведення спортивно–художнього вечора. Це може бути сільський клуб, палац культури шефської організації, актовий чи спортивний зал школи та ін. За необхідності вечір може розпочатися в одному приміщенні, а продовжуватися в іншому. Оформлення місця повинно мати інформативний характер. Фотомонтажі, епіграми, дружні шаржі та плакати, вирізки з газет, кубки і вимпели розкажуть про успіхи та прогалини колективу в розвитку фізичної культури. Виставки творчих робіт (малюнки, різьба, вишивка, інкрустація та ін.) виявлять різноманітність захоплень учасників вечора. Викличуть інтерес також виставки юних філателістів, колекціонерів значків, вимпелів, наклеюк тощо. Усе оформлення вечора повинно відповідати завданням та ідеї вечора. Так, якщо вечір проводиться за типом “нумо, хлопці”, то можна **запросити** військових. Якщо це КВК, то бажано запросити висококваліфікованого суддю і залучити його до роботи в журі. На вечорі спортивної слави кращим гостем буде відомий спортсмен або група спортсменів. У всіх випадках бажано, щоби це були люди, яких знають учасники вечора.

На таких вечорах варто **уникати тривалих доповідей** і виступів. Усю інформацію, яка має бути оголошена на вечорі, доцільно об’єднати зі словами привітання і поздоровлення, рапортами і спеціальним наказом по школі, можна передбачити її в тексті ведучих вечора та в інтерв’ю.

На вечорах виділяється час для вручення значків і посвідчень спортсменам–розрядникам, грамот активістам тощо.

Спортивно–художні вечори — це не вистава, де є глядачі й виконавці. Кожен присутній повинен брати активну участь у конкурсах, іграх тощо.

Програмою вечора, крім іншого, можуть передбачатися виступи колективів художньої самодіяльності та окремих виконавців, показові виступи класів і учнів, естафети і “веселі 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 необхідно здійснити, готуючись до вечора?
3. Які функції членів оргкомітету та вчителів школи у процесі підготовки і проведення вечора, підведення його підсумків?



Завдання для самостійної роботи.

1. Складіть сценарій і програму вечора.
2. У складі бригади практикантів проведіть спортивно-художній вечір у школі.

4. Дні здоров'я

Найбільш повного практичного втілення ідеї комплексного використання засобів, зв'язку фізичного виховання з іншими шкільними предметами та ідеї гармонії тіла і розуму можна досягти, проводячи у школі дні здоров'я.

Що ж таке дні здоров'я?

По-перше, ці комплексні заходи потребують координації зусиль більшості вчителів-предметників (історії, біології, географії, літератури та ін.), батьків і громадських організацій. По-друге, вони проводяться у природних умовах складом усієї школи і насичені елементами романтики (при цьому розв'язуються питання влаштування побуту і безпеки). По-третє, у цих заходах об'єднуються майже всі форми фізичного виховання (туризм, змагання, ранкова гімнастика тощо). Для їх проведення заздалегідь підготувати фізкультурний актив із учнів, учителів, батьків і шефів.

Розглянемо особливості змісту та організації днів здоров'я у школі.

Ініціативна група, очолювана вчителем фізичної культури, вносить цей захід у шкільний план роботи і розробляє його зміст та програму. Виходячи з потреб реалізації **програми**, схваленої педколективом, створюється і затверджується штаб проведення дня здоров'я, в який можуть входити: вчитель фізичної культури, вчителі тих предметів, які мають відношення до дня здоров'я, особи, котрі за своїми службовими і громадськими обов'язками відповідають за виховання, а також завгосп, медпрацівник школи, голова батьківського комітету та ін. Штаб очолює директор школи. На першому засіданні штабу ще раз розглядають і уточнюють програму, визначають склад учасників.

Досвід показує, що кількість **учасників** не повинна перевищувати 400 осіб. Тому, якщо школа велика, то день здоров'я краще проводити у два і більше етапів. Про підготовку такого заходу завчасно повинні бути проінформовані батьки, які теж можуть взяти в ньому участь. Далі необхідно підібрати місце розташування табору — за 3–7 км від межі міста (села, селища), у лісі, на березі річки.

Питання **харчування** може бути розв'язане різними способами: 1) кожен учень повинен мати запас харчування з дому (на перший випадок); 2) за

домовленістю з торговельними організаціями на місці дислокації можуть працювати кіоски; 3) їжу готуватимуть самі учні, працівники шкільної їдальні, підшефна військова частина тощо.

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

Дні здоров'я можна провести і на базах відпочинку, у профілакторіях та літніх дитячих стаціонарних таборах відпочинку. Тоді всі господарські питання вирішуються легше, але частково втрачається романтика заходу. Тому можливі змішані варіанти розміщення і нічлігу.

Вихід до місця проведення дня здоров'я (габору) 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 віковим учасників. Такий порядок проходження дає змогу розосередити за часом прибуття в підготовлений габір учасників дня здоров'я і уникнути метушні під час їх розміщення.

Зазвичай, у день прибуття спортивні заходи в таборі не проводяться, оскільки школярі вже взяли участь у туристичному поході.

Після влаштування, відпочинку і вечері всі збираються біля вогнища, і тут переважно проводять зустрічі з місцевими жителями, учасниками воєн, підпільної боротьби, працівниками правоохоронних та природоохоронних органів. Біля вогнищ (а вони будуть щоденними) влаштовують різноманітні конкурси (авторської та народної пісні, поезії, казки та ін.), вікторини, ігри і розваги.

Тут же біля вогнища члени штабу підбивають підсумки дня, уточнюють завдання на наступний день.

Для чіткої організації та дотримання порядку складають **детальний графік роботи** табору (див. табл. 3), яким зумовлено зміст і час роботи кожного класу протягом дня. У клітинках проти заходу і класу проставляють дату і час проведення. Цей графік вивішують на стенді біля штабного намету. Поряд розміщують план території табору з позначенням місць проведення усіх фрагментів днів здоров'я. За кожним місцем закріплюють бригаду активістів із числа вчителів, учнів, батьків. Ця бригада забезпечує святкове оформлення, інвентар, техніку безпеки і обслуговування дорученого заходу (фрагмента). Від одного до іншого фрагмента з кожним класом переміщується класовод або класний керівник. При цьому всі учні, зокрема й віднесені до спеціальних медичних груп, постійно перебувають у складі класу і виконують зумовлені графіком завдання. На допомогу класоводам і класним керівникам залучають батьків. Керівники кожної бригади обслуговування і керівники класів ознайомлюються з графіком днів здоров'я, умовами його реалізації до виїзду в табір. Вони, як і діти, беруть участь у його складанні та затвердженні.

Таблиця 3

ГРАФІК
проведення днів здоров'я

Заходи за програмою	Клас, дата і час проведення				
	I	II	...	XI	XII
1. Прибуття в табір					
2. Відпочинок протягом дня					
3. Підйом і сон					
4. Сніданок, обід, вечера					
5. Заходи за планом класу					
6. Конкурси самодіяльних поетів, бардів					
7. Концерт художньої самодіяльності					
8. Конкурс "Що, де, коли?"					
9. Конкурс "Поле чудес"					
10. Збір гербарію					
11. Конкурс "Газети туриста"					
12. Конкурс малюнків на асфальті					
13. Конкурс творчих робіт, виконаних у таборі: а) фантазії природи; б) осінні мелодії; в) зимові букети; г) етюди					
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 рідного краю					
26. Пошук і впорядкування забутих могил					
27. Уроки в природі (біологія, географія, астрономія, музика)					
28. Сеанс одночасної гри в шахи					
29. Розігрування лотереї					
30. Інші заходи					

В останній день перебування в таборі (переважно в неділю) після обіду підбивають підсумки днів здоров'я, нагороджують учасників і членів бригад обслуговування, оголошують і нагороджують переможців конкурсів і творчих робіт. Учасники організовано повертаються додому найкоротшим шляхом.

Звільнення учнів від навчальних занять, а точніше перенесення занять у природні умови в ході проведення днів здоров'я, ефективно впливає на зміцнення фізичного стану школярів і вчителів, підвищує працездатність, їхній інтерес до навчання і сприяє виробленню звички вести розумний спосіб життя.

Члени "польової" редколегії та фотокореспонденти оперативно висвітлюють основні події днів здоров'я та готують матеріали для підсумків. На такий захід можна запросити фотографа-професіонала, адже багато учнів і цілі сім'ї захочуть придбати фотографію на пам'ять.

Вивчення практики проведення днів здоров'я у школах показало, що в їх організації **припускаються суттєвих помилок** переважно від незрозуміння завдань цієї оригінальної форми роботи. Чимало днів здоров'я проводяться нецікаво, змагання обмежуються одним-двома видами легкої атлетики або кросом. У ряді шкіл до проведення днів здоров'я не залучаються всі педагоги й учні школи, не кажучи вже про батьків. Не беруть участі в таких заходах і дитячі громадські організації.

Проведення такого заходу навіть один раз на рік потребує від колективу школи великих зусиль і організаторської роботи вчителів, батьків. Але ці зусилля окупаються, як свідчать результати опитування учасників, незабутніми враженнями дітей.

5. Заключення

Підсумовуючи, спробуємо відповісти на питання, чим керуватись у визначенні кількості заходів у позакласній роботі з учнями, які оптимальні інтервали між ними; їхня послідовність. Усе це, без сумніву, залежатиме від багатьох обставин: рівня розвитку фізичної культури в кожній конкретній школі, підготовленості учнів, орієнтації педколективу і керівництва школи, кліматичних умов регіону тощо.

Нагромаджений досвід дозволяє визначити певні рекомендації в цьому плані.

По-перше, всі заходи повинні бути об'єднані у цілеспрямовану **комплексну систему**, що допоможе на високому емоційному рівні реалізувати ідею союзу тіла і розуму, налагодити міжпредметні зв'язки і, врешті-решт, сформулювати уявлення про розумний спосіб життя. Це, так би мовити, третій, вищий рівень комплексності засобів (фізичні вправи, природа, гігієна) фізичного виховання, якщо за перший взяти комплексний урок, а за другий — тижневий мікроцикл.

По-друге, для періодичного впливу на емоційну сферу учнів задля підтримання їхньої постійної зацікавленості до самовдосконалення елементи цієї системи доцільно розмістити в такій послідовності:

- 1) дні здоров'я — перший тиждень жовтня;
- 2) некласифікаційні змагання з включенням вправ, що були предметом домашніх завдань на літо, — перші тижні листопада;
- 3) вечір спортивної слави — кінець грудня;
- 4) веселі старті сімейних команд — лютий і березень;
- 5) свято спорту і мистецтв — середина травня.

Нарешті, декілька **практичних порад**:

- складаючи програми і сценарії масових заходів, багато уваги надавайте урочистості ритуалів і оформленню, які посилюють емоційний вплив рухової діяльності;
- пам'ятайте, що для досягнення кінцевого результату — виховання звички до самостійних занять фізичними вправами — важлива не стільки участь у будь-якому заході, скільки процес підготовки до нього (сам захід виступає як мотив);
- ефект, як свідчить досвід, посилюється, якщо учасників залучити до формування змісту заходів: ігор, вікторин, конкурсів;
- виступи непідготовлених учнів (особливо у змаганнях) викликають переважно негативні емоції і можуть назавжди відбити в них бажання займатися фізичними вправами;
- справжньої масової участі школярів у заходах досягайте через велику 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 самовдосконалення, але якщо інтервали між ними надто великі, то досягти бажаного ефекту підвищення емоційного фону не вдається;
- у проведенні всіх заходів налагоджуйте міжпредметні зв'язки — це найбільш надійний і перспективний шлях залучити до розв'язання проблем фізичного виховання педагогічний колектив загалом;
- задля безперервного вдосконалення згаданих форм фізичного виховання, підвищення результативності щоразу по закінченні заходів підсумуйте їх;
- і головне: штампи і шаблони ніколи не принесуть успіху в роботі!



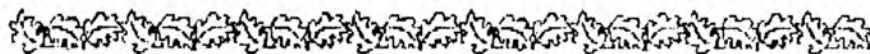
Контрольні запитання

1. Яка мета і характерні риси днів здоров'я, що робить їх несхожими на інші форми?
2. Які труднощі треба подолати організаторам днів здоров'я?
3. Які організаційні заходи доцільно здійснити у процесі підготовки і проведення днів здоров'я?
4. Якій зміст (можливі фрагменти) днів здоров'я?



Завдання для самостійної роботи

1. У бесідах з учнями вивчіть їхнє ставлення до подібних заходів.
2. Спробуйте спільно з учнями розробити програму днів здоров'я.
3. У бесіді з учителями школи виявіть, які фрагменти (враховуючи специфіку свого предмета) хотіли б вони включити в дні здоров'я.
4. Складіть сценарій днів здоров'я.
5. Запропонуйте склад штабу з підготовки і проведення днів здоров'я та розподіліть обов'язки між його членами.
6. Опрацюйте "Положення про огляд-конкурс на кращу організацію та проведення навчальної, фізкультурно-масової та оздоровчої роботи в загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України".



5

**ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ УЧНІВ
ПОЗА ШКОЛОЮ**



Розділ 5

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЗА ШКОЛОЮ

Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, поза-шкільними установами, ДСТ, ДЮСШ, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами та організаціями. Вони допомагають загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової і туристичної роботи з учнями, надають школам спортивні майданчики, стадіони, басейни, лижні бази, ковзанки, спортивні зали для проведення самостійних занять, тренувань, змагань. Крім цього, названі організації, установи і заклади беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для себе змістом із заняттям фізичними вправами.

1. Фізичне виховання за місцем проживання

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

Необхідність розвитку і перспективність цієї форми занять підтверджують соціологічні дослідження, що свідчать про бажання юних і дорослих займатися спортом поблизу дому.

Що може бути доступнішим від оздоровчих груп і спортивних секцій, які працюють не десь далеко, а у твоєму подвір'ї? Тут людину оточують сусіди, друзі, створюється можливість розширити коло спілкування. Наближення місць занять до помешкання вирішує і такі, на перший погляд, другорядні проблеми, як забезпечення гігієнічних вимог, яких обов'язково треба дотримуватися під час занять фізичними вправами.

Практика свідчить, що охоче займаються, беруть участь у змаганнях із дітьми і дорослі. Ось чому питання організації фізичного виховання за місцем проживання постійно повинно залишатись у полі зору керівництва й усього педколективу школи.

При кожному ЖЕКу створюється Рада зі спортивно-масової та культурно-оздоровчої роботи, в яку входять представники ЖЕКу і загальноосвітніх шкіл, що функціонують на його території, працівники ДСТ, батьки, ветерани спорту. Ради координують діяльність дитячих дворових спортивних майданчиків, спортивних споруд дошкільних установ і шкіл. Вони конкретно визначають зміст роботи, функції шкіл і ЖЕКів, розв'язують питання матеріальної допомоги, придбання спортивної форми та інвентаря, підготовки дітей для участі у змаганнях дворових команд, контактують з шефськими і громадськими організаціями.

Уся спортивна і фізкультурно-оздоровча робота серед дітей, підлітків і дорослих проводиться на спеціально обладнаних дитячих майданчиках, спортивних базах шкіл та інших закладів і організацій, що мають у своєму розпорядженні спортивні споруди.

Сьогодні у багатьох містах створюються багатопрофільні клуби. Часом вони займають цілі поверхи житлових будинків. Тут обладнуються приміщення для юних техніків, натуралістів, художників, зали настільного тенісу і боротьби, плавальні басейни, тренажерні та ігрові зали, приміщення для занять груп здоров'я. Щоденно такі клуби, створені за принципом культурно-спортивних комплексів мікрорайону, збирають сотні мешканців. Клуби відвідують не тільки діти, а й дорослі. Діти тут засвоюють ази акробатики, гімнастики, тенісу, боксу, плавання, а дорослі займаються у групах здоров'я. У роботі за місцем проживання доцільно широко використовувати паркові зони, природні умови, "стежки здоров'я".

Конкретне педагогічне керівництво виховною, фізкультурно-оздоровчою і спортивно-масовою роботою за місцем проживання здійснює педагог-організатор (соціальний педагог) і вчителі фізичної культури шкіл мікрорайону.

Наведемо зміст діяльності Ради зі спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в житловому мікрорайоні.

I. Організаційна робота передбачає: розробку календарного плану спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів; підготовку фізкультурного активу; вибори органів самоуправління команд і секцій, їх навчання; складання кошторису видатків на фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу; лікарсько-медичне забезпечення; засідання ради; добір і затвердження громадських інструкторів клубів любителів бігу, туристичного, секцій з видів спорту; організацію інструктивно-консультативної групи для тих, хто займається самостійно.

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, призів.

Деякі практичні поради:

- виняткову увагу в роботі за місцем проживання надавайте тим, хто відстає у навчанні, любить небезпечні пустощі;
- про всі заходи, що плануються в мікрорайоні, своєчасно інформуйте його мешканців (цьому сприяють привабливі афіші);
- до занять фізичними вправами за місцем проживання залучайте дошкільнят, школярів і учнів СПТУ, студентів технікумів і вищих навчальних закладів, доросле населення;
- масові заходи плануйте на передвихідні та вихідні дні, а їхні підсумки підбивайте в урочистій обстановці, наприклад, в актовій залі однієї зі шкіл із концертом художньої самодіяльності, іграми і розвагами;
- перед плануванням вивчіть інтереси і побажання мешканців мікрорайону;
- створюючи клуб за місцем проживання, розробіть його статут і програму, визначте мету і завдання, правила прийому, права й обов'язки членів, залучіть до цієї роботи мешканців мікрорайону;
- обладнуючи клуб, виділіть кімнату, де будете зберігати спортивні газети і журнали, книги з питань фізичного виховання та розумного способу життя; у цій кімнаті можете також проводити зустрічі з цікавими людьми, вечори запитань і відповідей.

Фізичне виховання за місцем проживання доцільно організовувати й у сільській місцевості.



Контрольні запитання

1. Хто організовує фізичне виховання за місцем проживання і яка потреба в цьому?
2. Що таке клуби, яка їхня функція?

3. Кого залучають до роботи з фізичного виховання за місцем проживання?
4. Яку базу доцільно використовувати в роботі за місцем проживання?
5. Як ви ставитесь до роботи з фізичного виховання за місцем проживання сільських школярів?



Завдання для самостійної роботи

1. Складіть план роботи за місцем проживання.
2. Підготуйте статут спортивного клубу за місцем проживання.
3. Організуйте секцію за місцем проживання дітей під час вашої педагогічної практики.

2. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей

Найсприятливіші умови для фізичного виховання школярів, використання в цьому процесі всіх відомих засобів створюються в літніх таборах відпочинку. Наявність достатньої кількості інвентаря та обладнання, націленість усього колективу табору на масово–оздоровчу і спортивну роботу, постійний контроль за її ходом сприяють розв'язанню цих питань на належному організаційному і методичному рівні.

Але успішне виконання програми фізичного виховання школярів у таборі значною мірою зумовлене попередньою роботою фізкультурного керівника та начальника табору, що полягає у створенні **матеріальної бази**, своєчасному плануванні та інструктуванні педагогічного персоналу.

У кожному таборі повинні бути впорядковані футбольне поле, баскетбольний, волейбольний майданчики, переносні баскетбольні щити, майданчики ручного м'яча, бадмінтону і загальної фізичної підготовки, навіси для настільного тенісу, басейн. Варто також підготувати достатню кількість прапорців, нагрудних номерів, мішеней для кидання в ціль, обмежувальних стійок, естафетних паличок, м'ячків і м'ячів, гантелей, штанг. До відкриття радимо заготувати бланки довідок про виконання різноманітних нормативів, грамот, протоколів змагань, емблему табору, вимпели, трафарети, рулетки; забезпечити умови для успішної роботи групи художників та фотокореспондентів. Усі місця занять бажано радіофікувати. Велику увагу приділяйте обладнанню місць для купання і для навчання плаванню. Ці місця оглядають, огорожують, очищають дно. Місця занять бажано оформити художньо.

Робота в таборі повинна бути своєчасно і чітко **спланована** з урахуванням кількості тих, хто відпочиває, наявності бази, рівня підготовленості педагогічного колективу та традицій табору.

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

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

У кожну зміну **проводяться**: спартакіада табору в два етапи (на першому в загонах змагаються всі, на другому — 50% складу загону), першості з окремих видів легкої атлетики, футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, бадмінтону, ручного м'яча, плавання, «Веселих стартів». Рекомендуємо проводити туристичні походи загонів, масові кроси (щотижня), фізкультурно-художнє свято, туристичний зліт, свято Нептуна, спортивно-художній вечір, огляд-конкурс загонів на краще виконання стройової пісні і стройових дій.

Збірні команди табору беруть участь у міжтаборних спортивних заходах. Підготовка до них здійснюється у загонах і в складах збірних команд. Задля цього в режим кожного загону включають щоденну годину фізичної культури, крім зарядки та участі у змаганнях.

Три-чотири рази за зміну влаштовується конкурс на краще проведення ранкової гімнастики.

Хід і підсумки фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів **висвітлюються у блискавках**, дружніх шаржах, фотомонтажах. Ця робота виконується групою художників і фотокореспондентів.

Усі заходи з фізичного виховання відбуваються під пильним контролем медичних працівників.

Щоденно фізкультурна рада призначає зі свого складу чергового, який допомагає фізкультурному керівникові реалізувати заплановані на цей день у таборі та загонах заходи з фізичного виховання молоді. Якщо потрібно, ввечері можуть збиратися відповідальні особи для підсумування 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 займались у ДЮСШ і шкільних секціях, для залучення їх до виконання функцій громадських інструкторів, суддів, капітанів команд; вибори ради фізкультурного колективу табору, фізоргів та їхніх заступників у загонах, проведення інструктажів з ними; виявлення тих, хто не вміє плавати, і планування роботи з ними.

II. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота передбачає організацію медичного огляду, бесіди лікаря про оздоровче значення занять фізичними вправами; проведення ранкової зарядки; налагодження занять із дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; купання і навчання плаванню; проведення фізкультурних занять і спортивних заходів у загонах, турпоходів і естафет, різноманітних оглядів і конкурсів, фізкультурно-художніх свят, ігор, вікторин, спортивно-художніх вечорів; активізацію спортивних секцій і тренування збірних команд; участь у міжтаборних заходах.

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

IV. Методична робота передбачає підготовку 2–3 семінарів у кожну зміну з 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.

V. Господарська робота передбачає обладнання місць занять, пових майданчиків; придбання спортивного і туристичного інвентаря, спорядження, спортивної форми, відповідних бланків, значків, медалей, призів; закріплення місць занять за загонами.

Більшість цих заходів повинна бути реалізована до початку першої табірної зміни.



Контрольні запитання

1. Яка матеріальна база повинна бути в літньому таборі відпочинку, щоб успішно розв'язувати завдання з фізичного виховання молоді?
2. Які заходи з фізичного виховання треба проводити всередині загонів і між ними?
3. Хто і як організовує всю роботу з фізичного виховання в таборі?



Завдання для самостійної роботи

1. Проведіть бесіду з учнями і з'ясуйте питання: 1) як вони оцінюють своє перебування в літніх таборах відпочинку; 2) у яких заходах вони хотіли б узяти участь у майбутньому.
2. Складіть план роботи з фізичного виховання в літньому таборі відпочинку.
3. Підготуйте положення про огляд-конкурс на кращий фізкультурний загін.

3. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Категорично і однозначно визначав роль батьків у вихованні дітей Ж. Руссо. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самому своїх дітей, а Котляревський у поемі “Енеїда” гнівно засуджував тих батьків, які хибно виховували своїх дітей:

*Батьки, які синів не вчили,
А гладили по головах,
І тільки знай, що їх хвалили,
Кипіли в нефті в казанах.*

Батьки — найперші вихователі. Час повернути дітей сім'ям і сім'ї дітям, час припинити конфронтації між школою і сім'єю. Батьки повинні відповідати перед власною совістю, народом, державою за виховання власних дітей. Колись так і було. Сім'я — це народ, нація в мініатюрі. Від рівня її культури залежить і рівень культури, вихованості дітей. Саме тут формуються людяність, духовність, гідність, а також культ матері і батька, бабусі і дідуся, культ роду і народу.

Невипадково народна педагогіка надає першорядного значення вихованому клімату сім'ї як основному чиннику формування особистості. “Нащо клад, коли в сім'ї лад”, — кажуть у народі, а цей вислів несе в собі глибокий педагогічний зміст. Часто можна чути і таке: добра та сім'я, де виростають добрі діти. Цим підкреслюється та особлива роль, яку відіграє у вихованні дітей загальний клімат сім'ї, її настрої, звичаї, спрямованість.

Чітко визначився в народній педагогіці такий могутній чинник формування особистості, як виховання прикладом: “Бурчання наскучить, приклад научить”, “Добрий приклад кращий за сто слів”, “Приклад кращий за правило”. У цих висловлюваннях розкривається схильність дитини наслідувати старших брата чи сестру, матір чи батька, сильнішого чи розумнішого товариша та народна виховна практика наслідування за принципом “роби так, як я”.

Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт.

Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті — для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. Аналізуючи ступені освітньо-виховної системи, першим завданням дошкільного виховання Г. Ващенко визначає фізичний розвиток дитини. Природною вихователькою малої дитини є мати. Найкращі наслідки

у вихованні дітей дошкільного віку може дати співпраця родини і дитячого садочка. Це дозволяє дотриматись єдності у напрямках і методах виховання. Такий зв'язок мусить існувати і між школою та родинами. Школа мусить виховувати в дітях пошану до батьків, батьки — створювати умови для виконання шкільних завдань та підтримувати школу матеріально. Це було особливо потрібним, на думку Г. Ващенко, в перших роках існування самостійної української держави.

На жаль, за даними найоптимістичніших наукових досліджень, сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20% батьків. Учителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже, своїми спільниками. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, **переконати батьків в оздоровчій ролі фізичної культури**, показати їм, що в коло завдань фізичного виховання входить і формування звички до праці, зокрема навчальної.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред'явленні вимог до дитини. Адже в комплексі виховних заходів кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції. В іншому випадку система не спрацює.

Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків, у яких **менторському тону** нема місця, бо йдеться про об'єднання зусиль для досягнення спільної мети. Водночас варто враховувати умови і можливості сім'ї та школи.

Рухових дій переважно навчає школа. Для оздоровчо-загартовуючого впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних навичок кращі умови має сім'я. Мати не вчить свою дитину техніки стрибка, але її виховний вплив не припиняється і тоді, коли дитина сидить за обідом, грається або відпочиває. Робота над поставою, культурою поз і манер (хода, жестикуляція, міміка) відбувається паралельно з навчанням дітей спілкуватися з людьми, з повагою ставитися до них. Особлива роль жінки-матері у фізичному вихованні дітей відводиться Оксаною Суховерською: “Через жінку можна оздоровити цілий народ. Жінка й мати може привести на світ здорове покоління, як вихователька — може покерувати дальшим здоров'ям дітей та впоїти в них переконання, що здоров'я — це скарб, що є власністю не лише даної одиниці, але цілого народу”. (Суховерська О. Роль жінки у фізичному вихованні // Українське юнацтво. — Л. — 1933. — Ч. 6. — С. 12). Отже, замінити сімейне виховання неспроможна жодна інституція. Сім'я завжди була й залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини.

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, а отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності.

Зокрема, про те, як будувати мости, вести математичні розрахунки, говорити важко: розмова згасає через недостатність знань. Спорт, на думку цих батьків, справа інша. У ньому “розуміються” всі. І починаються балачки про сутність спорту, хоча без глибокого знання проблеми. Люди точно не знають, але щось чули, щось читали, щось бачили. Цих “щось” ніби-то достатньо, щоби мати власний погляд і нав'язувати її іншим. Тому педагогічний колектив повинен постійно піклуватися про організацію систематичної та планомерної просвітницької роботи з батьками. У школах використовуються різноманітні **форми роботи** вчителів фізичної культури з батьками.

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах (не більше двох–трьох разів на рік). Тут присутні батьки учнів різних вікових груп, а отже, запити в них різні. Тому матеріали виступів повинні бути однаково цікавими для всіх. Ці висгуни можуть торкатись ролі сім'ї у фізичному вихованні дітей, засобів фізичного виховання в родині, завдань, що стояли перед учнями у зв'язку із сезоном, етапом роботи школи, зміною навчальних програм тощо. Із цих питань бажані не тільки виступи вчителя, а й лікарів фізкультурного диспансеру, дитячої поліклініки. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватися практичними порадами.

2. Батьківські конференції рекомендується проводити один раз на рік. Вони націлені на розв'язання не окремих питань, як це має місце на зборах, а покликані показати існуючу практику фізичного виховання, досвід конкретних сімей. При цьому важливе значення мають **професійний аналіз і оцінка досягнутих успіхів**. Концентруючи увагу батьків на актуальних питаннях фізичної культури і шляхах їх практичної реалізації в сім'ї, конференція сприяє громадському визнанню і поширенню передового досвіду кращих сімей, спонукає батьків до активнішої виховної діяльності. На конференціях демонструють слайдофільми, фотомонтажі, а часом і короткометражні фільми з коментарями спеціалістів, лікарів, батьків. Доцільно використовувати також показові виступи дітей.

3. Протягом року в кожному класі проводиться три–чотири **заняття для батьків**, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рівень підготовленості слухачів. Це складова частина плану роботи класного керівника і вчителя–класовода з батьками. Учитель фізичної культури бере активну участь у складанні планів та їх реалізації. Він присутній на заняттях, консультує класних керівників. Обговорюються питання раціонального режиму дня і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, а також шляхи виховання любові до праці. Важливе значення має особистий приклад батьків, зокрема спільні заняття фізичними вправами у вихідні дні. На класних заняттях радимо **пропагувати досвід кращих сімей** класу, організувати обмін досвідом із питань фізичного виховання дітей.

Наприкінці кожного навчального року інформуйте батьків про зміст завдань, отриманих дітьми на період літніх канікул, і методи їх реалізації.

4. Ефективною формою роботи є організація участі батьків у змаганнях сімейних команд. Тут створюються сприятливі умови не тільки для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я усіх учасників, а й для виховання правильних відносин у сім'ї (між молодшими і старшими дітьми, хлопцями і дівчатами, батьками і дітьми). Так, спільна участь батьків і дітей у спортивній боротьбі створює атмосферу свободи, **взаємної поваги**, стимулює систематичні заняття фізкультурою. Основу сімейних змагань становлять естафети і командні ігри з почерговими діями учасників, де результати кожного члена сім'ї сумуються і таким чином впливають на розподіл місць. Це підвищує відповідальність і спонукає готуватися до наступних стартів.

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

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

6. Озброїти батьків знаннями і практичними вміннями допоможуть **виступи лікарів і вчителів** на підприємствах і за місцем проживання. Тут можна також організувати постійно діючі консультпункти, влаштувати вечори запитань і відповідей, зустрічі з цікавими людьми, що пропагують фізичну культуру і спорт як засіб оздоровлення і профілактики захворювань. Дієвою формою поширення відповідних знань серед батьків є **тематичні виставки**. Вони наочно показують користь занять фізичними вправами, популяризують методику самостійних занять. Тематика виставок може бути найрізноманітнішою, наприклад, “Постава дітей і методи її формування”. На малюнках і схемах можна показати види порушення постави і пояснити причини їх виникнення, розповісти про можливі негативні наслідки порушення постави (короткозорість, порушення пропорцій розвитку тіла, відхилення у функціонуванні органів і систем), про заходи профілактики.

Водночас пам'ятайте, що один формальний, незмістовний захід може рекресити всю роботу, як вашу, так і класного керівника, поставити під сумнів ваш авторитет і авторитет предмета.

* Детально про це див.: Т.Межуева. Открытый урок для родителей. // Физическая культура в школе. — 1998. — № 3. — С. 41–43.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати таким чином:

- 1) створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;
- 2) контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і домашніх завдань;
- 3) особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках;
- 4) організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі;
- 5) виконання обов'язків громадських тренерів і суддів.

Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи і сім'ї (при цьому сім'я — це не тільки батько й мати, а й дідусь і бабуся, брат і сестра). Школа навчає дітей виконувати фізичні вправи, дає знання, інструктує, консультує. Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та волевих якостей засобами фізичної культури здійснюють школа і сім'я разом. Щодо формування у дітей звички розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок, тут головну роль відіграє сім'я. Умовний розподіл обов'язків свідчить про те, що **ані школа без сім'ї, ані сама сім'я без школи не зможуть успішно гартувати молоде покоління.**



Контрольні запитання

1. Яку роль відіграє сім'я в системі фізичного виховання дітей?
2. Які форми роботи з батьками ви знаєте?
3. Яке значення мають змагання сімейних команд для фізичного виховання дітей?
4. Хто, крім учителя фізичної культури, взаємодіє з батьками в питаннях фізичного виховання і в яких формах?
5. Які основні функції батьків в організації фізичного виховання дітей та шляхи їх реалізації?



Завдання для самостійної роботи

1. Складіть тематику виступів учителя на загальношкільних батьківських зборах (на рік).
2. Підготуйте тези виступу на загальношкільних батьківських зборах.
3. Опрацюйте тематику батьківської конференції з питань фізичного виховання.

4. Розробіть тематику занять батьків (із питань фізичного виховання) в одному з класів.
5. Запропонуйте програму змагань сімейних команд (умови на ваш вибір).

4. Індивідуальні самостійні заняття

Першочергове завдання школи — розвинути дитину таким чином, щоби вона **могла і хотіла** здобути знання (а не одержати їх), могла набути вміння і навички. Якщо немає потягу і любові до навчання, до самовдосконалення протягом усього життя, то безперервна освіта неможлива. Організація навчальної діяльності учнів включає (у складі класу) позакласну, позашкільну і самостійну роботу. Перший досвід і перші кроки самостійних занять дитина повинна отримати з розвиваючого уроку, де не дають готових істин, а вчать шукати їх. У самостійній роботі найбільше проявляється мотивація учнів, їхня цілеспрямованість, самоорганізованість, самостійність та інші особисті характеристики.

Самостійна навчальна робота учня є найбільш бажаним наслідком його правильно організованої роботи на уроках, яка мотивує її самостійне розширення, поглиблення і продовження у вільний час.

Отже, самостійна робота учня — ширше поняття, ніж домашня робота, яка полягає у виконанні завдань, даних учителем додому для підготовки до наступного уроку, і повинна розглядатись учителем як **самостійна, вища форма навчальної діяльності учнів, без освоєння якої неможливо досягти кінцевої мети фізичного виховання школярів — виховати в них звичку до фізичного самовдосконалення протягом усього життя.**

Самостійна навчальна діяльність повинна бути усвідомлена учнем як вільна за вибором внутрішньо мотивована діяльність. Вона передбачає виконання учнем низки дій, а саме: усвідомлення мети своєї діяльності, визначення особистісного значення навчальних завдань, підпорядкування їх вирішенню інших інтересів і форм зайнятості, самоорганізацію в розподілі навчальних дій в часі, самоконтроль тощо.

Істинно самостійна навчальна діяльність учня можлива тоді, коли в учня виникає потреба дізнатись або засвоїти щось нове, невідоме, важливе для себе, а задовольнити таку потребу в навчальному процесі немає можливості. Наприклад, засвоїти вид рухової діяльності, який не передбачений шкільною навчальною програмою з фізичного виховання.

При цьому в самостійній навчальній діяльності привабливим є саме оволодіння новим матеріалом, а не тільки форма організації, захоплююча праця школяра.

Самостійна навчальна робота може бути індивідуальною і колективною.

Таке розуміння самостійної навчальної діяльності дає підставу для висновку, що це форма роботи за індивідуальним планом, що доповнює, а потім поглиблює і розширює діапазон можливостей школярів.

Представляючи собою особливу, вищу форму навчальної діяльності, самостійна робота обумовлюється індивідуально-психологічними та особистісними особливостями учня як суб'єкта діяльності. Він повинен мати цілісну уяву про свої можливості й уміти їх реалізувати. Школяр має не тільки розуміти запропоновані вчителем цілі, але й уміти формувати їх сам, моделювати власну діяльність, обирати умови, важливі для досягнення мети, програмувати самостійну діяльність, підбирати адекватні засоби, визначати послідовність окремих дій, оцінювати проміжні та кінцеві результати діяльності, коректувати свої дії.

Саморегуляція включає також оволодіння учнем нормами стосунків з іншими людьми та правилами використання приладів. Усе це базується на сформованих у школярів знаннях, уміннях і навичках в академічній навчальній діяльності.

Отже, з позиції суб'єкта діяльності самостійна робота може бути визначена як цілеспрямована, внутрішньо мотивована, структурована самим суб'єктом і коректована ним діяльність. Її виконання вимагає достатньо високого рівня самосвідомості, рефлексивності, самодисципліни, особистої відповідальності і дає учневі задоволення як процес самопізнання і самовдосконалення.

Вибір предмета самостійних занять визначається індивідуальними інтересами, здібностями, конкретною ситуацією у фізкультурному русі, умовами життя та "модю" на ті чи інші фізкультурні захоплення. Завдання вчителя — тактовно формувати індивідуальні інтереси і прагнення.

Індивідуальні захоплення можуть бути найрізноманітнішими. Однак жоден вид фізичних вправ, взятий окремо від інших, навіть за умови наполегливих тренувань не може гарантувати повноцінного фізичного розвитку і здоров'я. Лише в поєднанні з іншими елементами фізичної та загальної культури він стає дієвим фактором досягнення фізичної досконалості. На жаль, про це положення нерідко забувають автори популярних публікацій, які однобічно орієнтують читачів на окремі види "модних" вправ.

Однією з найпоширеніших і доступних форм самостійних занять є **ранкова гімнастична зарядка**. Її головне призначення — оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активізує функції систем організму, долає "інерцію спокою". Людина поступово занурюється в повсякденні справи в нормальному тонусі та доброму настрої. У межах зарядки можна частково розв'язати й такі завдання, як відновлення і збереження правильної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної 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 не форсовано активізують кровообіг переважно у великих м'язових групах нижніх кінцівок і тазової області (ходьба, повільні присідання або розтягування гумового джгута ногами в положенні сидячи);
- нахили, повороти, обертання тулуба з одночасними рухами рук, поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів;
- вправи загального або регіонального впливу, але не з граничними зусиллями ("віджимання" в упорі лежачи, тренування з гумовими амортизаторами);
- серія "розтягуючих" рухів (почергові махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної);
- циклічні вправи, що активізують функції дихання і серцево-судинної системи в межах аеробного режиму (серійні підскоки на місці або біг 3-5 хв, що викликають підвищення частоти пульсу до 140-150 уд/хв.);
- заключна, заспокійливо-перехідна серія рухів (ходьба, вправи на дихання, розслаблення).

Тривалість заняття 15-18 хв.

У процесі адаптації до комплексу вправ ранкової гімнастики, що використовується, є сенс дещо підвищувати навантаження, але перетворювати її у тренувальне заняття основного типу, мабуть, недоцільно. Такі заняття краще проводити в добовому режимі не раніше як через годину після сніданку. Їхня структура і методика організації відповідають структурі та методиці уроку.

При цьому майте на увазі, що ні на яких стадіях фізичне виховання не повинно втрачати рис педагогічно спрямованого процесу. Самовиховання також повинно бути націлене на реалізацію значущих з освітньо-виховних позицій завдань і ґрунтуватися на відповідних педагогічних принципах, правилах, положеннях.



Контрольні запитання

1. Яку роботу можна вважати самостійною?
2. Як погодити індивідуальні захоплення з принципами всебічного розвитку людини?
3. Які завдання розв'язує ранкова гігієнічна зарядка?



Завдання для самостійної роботи

1. Складіть комплекс ранкової гігієнічної зарядки.

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 віддзеркалює національні особливості та історичні традиції українського народу. Вважається, що назву “Пласт” запропонував Іван Франко. Назва походить від запорізьких козаків, їхніх розвідників, що “ходили в розвідку по-пластунськи”. Син І. Франка Петро був одним з організаторів “Пласту”.

Через п’ять років після заснування (1918 р.) “Пласт” діяв під опікою Товариства охорони дітей і опіки над молоддю. Верховна рада пластунів стала однією із секцій цього товариства. Тоді “Пласт” був організацією спортивно-пізнавального характеру. Мета, яка не проголошувалась відкрито, але завжди розумілася, — це звільнення України від загарбників, виховання справжніх українських патріотів. Про це свідчить, зокрема, основне положення присяги пластунів: “Присягаюсь своєю честю, що робитиму все, що в моїй силі, щоб бути вірним Богові й Україні”.

Головний із пластових законів — “Україні необхідні: сила духу, фізична сила, бистрота розуму, життєрадісність”. Його обітниця: “сильно, красно, обережно, бисто” (“СКОБ”). Це і є своєрідний символ організації, назва породи орла — скоб білохвостий.

Крім присяги й обіту, “Пласт” має свій герб у вигляді тризуба і білої трилистої лілії, по-мистецьки сплетених в одну гармонійну цілість, та гімн, що починається словами:

*Цвіт України і краси,
Скобів орлиний ми рід,
Любимо сонце, рух, життя,
Любимо волю і світ.
Пласт — наша гордість і мрія,
Любій Отчизні наш труд,
Буйний в нім порив, надія,
В пласті росте новий люд.*



Друга частина гімну є віршем Івана Франка “В дорогу”, але дещо зміненим, щоби втілилася в ньому ідея “Пласту” [1].

У 20-х роках український “Пласт” налічував тисячі членів, видавав свої газети — “Пластова зірка” і “Молоде життя” (остання зараз видається в Канаді). Але восени 1940 року організація була розформована польською владою.

Після війни “Пласт” відродився за кордоном та існує в багатьох країнах світу, зокрема в Канаді, США, Франції, Тунісі. А зараз “Пласт” відродився і в Україні.

У жовтні 1990 року в м. Моршині Львівської області відбувся І Республіканський з’їзд “Пласту” за участю представників дев’яти областей України, а також посланців українських скаутів-пластунів США та Німеччини.

Сьогодні ставлення до “Пласту” в різних регіонах України неоднозначне. Суперечки точаться навколо питань: у якому обсязі та на яких засадах варто проводити національно-патріотичне виховання пластунів; яке місце повинно займати релігійне виховання у “Пласті”. Поряд із національно-патріотичним вихованням тут формують почуття поваги до інших народів. Пластуном може стати представник будь-якої національності, який підтримує ідею відродження України.

У процесі виховання у “Пласті” велике значення мають українознавство, природознавство, релігія, мистецтво, техніка, спорт.

Стати пластуном не так легко. Необхідно пройти декілька стадій. Перші 6–8 тижнів дитина, що вирішила стати пластуном, є “спостерігачем”. Потім перший рік — “пташка”. Після цього кандидат в пластуни дає обіцянку і стає “орлятком”. Далі треба пройти три іспити (виконати доручення) і тільки після успішного їх складання можна стати справжнім пластуном. Такий шлях, зрозуміло, може подолати не кожен.

Коли порушуються проблеми пластового руху, в колі спеціалістів фізичної культури можна часто чути заперечення: “А при чому тут ми? Хай про ці рухи турбуються громадсько-політичні та просвітницькі організації”. Це, мабуть, тому, що ми глибоко не аналізували змісту пластового вишколу. А “Пласт” — це мистецтво розвідника, подолання водних перешкод, стрій, вартові, нічні тривоги, військові ігри, походи, біваци, марш-кідки. Це заняття різними видами спорту, участь у змаганнях, художньо-спортивних святах, таборах, уміння плавати, швидко і довго бігати. Це оволодіння пластовими знаннями й уміннями, тренування, виховання витривалості, сили, дисциплінованості, характеру. Все це — наші теми. Отже, взаємодіяти з цими організаціями і Бог, як кажуть, велів.

Зараз, у час відродження пластового руху, не треба очікувати якихось офіційних рекомендацій щодо цього. На місцях виявляють власну ініціативу. Зовсім не обов’язково, щоби пластові організації були абсолютно однакові

скрізь. Загальні принципи, завдання, форми і зміст відомі, але без нас, спеціалістів дитячого фізичного виховання, пластовий рух успішно розвиватись не може. Скажемо більше: тут є і зворотний зв'язок. Участь у пластовому русі активізує дітей до фізичного самовдосконалення, адже цей засіб є основою виховання пластунів.

Мистецтво розвідника. Скаути (пластуни) — не військові, а мирні розвідники, “розвідники добрих справ”, “маленькі друзі всього світу”. Кожну хвилину вони готові пожертвувати власним життям, якщо цього вимагає обов'язок перед Батьківщиною. Для цього пластуни прагнуть бути сильними, міцними, спритними, випахдливими, енергійними і заповзятливими. Справжні пластуни проживуть без сторонньої допомоги у степу, чи в лісових хащах. Вони розпізнають сліди людей і тварин, бережуть своє здоров'я без лікарів і аптек, завжди веселі. Для спілкування з товаришами, передусім уночі, кожен розвідник повинен уміти наслідувати крики тварин.

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

Зауважуючи поведінку та особливості людей, зіставляючи їх, розвідник може здогадатись, які люди не заслуговують довіри. У такий спосіб пластуни попередять злочин, або, навпаки, виявлять людей, що потрапили у складне становище, нададуть їм потрібну допомогу. Обов'язок розвідника — допомогти людям у нещасті, причому всіма засобами, котрі у його розпорядженні.

Кожен розвідник повинен уміти жити просто неба, будувати курені, робити плоти і переправи, знаходити дорогу вдень і вночі.

Наслідуючи доблесних лицарів минулого, пластун щодня повинен надавати комусь допомогу, вміти поводити себе під час пожеж, піднімати і нести людину, котра втратила свідомість, рятувати людину, що тоне.

Щоби бути спроможним виконати обов'язки розвідника, юнак або юнка повинні бути сильними, здоровими, а цього можна досягти, доклавши чимало зусиль: рухатися на повітрі, гратися, бігати, стрибати, їздити на велосипеді, плавати, загартовуватися, виконувати вранці й увечері гімнастичні та дихальні вправи, приймати оздоровчий душ, не вживати алкоголю і не курити.

Для вдосконалення необхідних якостей розвідника широко використовуються ігри. Стисло опишемо деякі з них.

“Зустріч пластунів”. Два загони відходять на певну відстань і починають потайки повзти назустріч одне одному. Виграє той, хто першим побачить противника.

“Погоня за оленем”. Пластун—“олень” біжить у ліс і розкидає час від часу клаптики білого паперу, прагнучи всіляко заплутати сліди. Через 5–10 хв

по цих слідах кидаються “собаки”. Якщо протягом визначеного часу “собакам” вдається відшукати і побачити “оленя”, або торкнутися його, перш ніж “олень” дійде до визначеного місця, то вони виграють.

“Мисливці, звірі та блохи”. Ведучий — “мисливець”, найменший гравець — “блоха”, інші — “звірі”. Суть гри полягає в тому, що “мисливець” доторкається до “звірів”, і вони “перетворюються” в “собак”, які допомагають йому. У свою чергу, “собаки”, до яких доторкнулись “блохи”, вибувають з гри. Виграють “мисливець” і “собаки”, якщо їм вдається доторкнутись до всіх “звірів”. Якщо всіх “собак” і “мисливця” доторкнеться “блоха”, то виграють “блоха” і “звірі”.

“Пам'ять”. Покладіть на піднос 20–30 невеликих предметів і накрийте скатертиною. Зніміть скатертину на 1 хв, і після цього нехай кожен учасник гри вам на вухо назве, які предмети він запам'ятав, а ви зафіксуйте його відповіді на спеціально заготовленій таблиці. Виграє той, хто запам'ятав найбільше предметів.

“Увага”. Розвідникам дозволяється протягом 1 хв спостерігати наклеєні різноманітні оголошення на спеціально підготовленому (або випадковому) щиті, після чого пробігти назад до вихідного рубежу і доповісти керівництву, про що йшлося в оголошеннях.

У зимові вечори дуже популярні імпровізовані та спеціально підготовлені диспути, вечори військових танців і пісень.

“Вистежування”. Пластунів навчають зауважувати дрібні прикмети, звуки, запахи та розпізнавати і розгадувати їхнє значення. Досвідчені пластуни постійно спостерігають усі предмети і явища, що їх оточують. Це дозволяє їм, наприклад, не заблукати в незнайомому місті, запам'ятовуючи головні вулиці, споруди тощо.

Пластун повинен уміти вночі зауважувати різні прикмети, дрібниці, так само, як і вдень, та багато знати. Наприклад таке: якщо прикласти вухо до землі, палиці чи барабана, що торкаються землі, то на великих відстанях можна почути тупіт кінських копит, чи кроків людини; людський голос можна почути на великій відстані, встромивши в землю лезо ножа, і взявши його в зуби з другого боку.

Для розвитку спостережливості використовуються спеціальні ігри. Наведемо деякі з них.

“Відшукайте перстень, монету і т.ін.”. Візьміть перстень (монету або інший маленький предмет) і заховайте його в таке місце, де його видно, але він не впадає у вічі. Запросіть на місце пластунів і запропонуйте відшукати перстень.

“Вітрина магазину”. Проведіть групу пластунів біля шести (трьох–чотирьох і т.д.) вітрин і дозвольте зупинитися біля кожної з них на 30 с для огляду. Виграє той, хто запам'ятав найбільше предметів.

“Тасмнича кімната”. Хай кожен розвідник на 30 с знайде до кімнати і після того складе список предметів, меблів у цій кімнаті. Виграє той, хто запам’ятав найбільшу кількість предметів.

“Невідома місцевість”. Покажіть розвідникам фотографії, на яких зображено фрагменти знайомої їм місцевості (перехрестя доріг, вулиці, оригінальні види з вікон будинків, відображення споруд у воді, флюгери і под.), і запропонуйте їм відгадати місцевість.

Є й спеціальні ігри для вистежування. Пропонуємо, наприклад, такі.

“Пам’ятай сліди”. Посадіть декілька хлопчиків так, щоб інші розвідники могли розглянути підшви їхнього взуття. Далі хай кожен з хлопчиків зробить декілька відбитків на ґрунті або снігу. Завдання розвідників — визначити, кому належить який слід. Ще один варіант цієї гри: дайте приз тому, хто з пам’яті найточніше намалює побачений за короткий час слід.

“Знайди злодія”. Попросіть когось зі сторонніх зробити слід. Дайте змогу гравцям вивчити його. Помістіть того, хто зробив цей слід, серед 8–10 інших людей, і хай усі вони поодиноці пройдуть перед розвідниками, залишаючи свої сліди. Кожен гравець подає записочку судді, вказуючи, яким із пройдених за порядком був той, хто залишив перший слід. Якщо більше одного гравця відгадали правильно, приз отримує той, хто краще за інших намалював із пам’яті цей відбиток.

Варіанти наведених або подібні ігри можуть складати самі пластуни та їхні керівники.

Життя в таборі і походах. Пластунам розповідають про дерева, рослини і гриби. Вони набувають практичних навичок, споруджують курені, рубають дерева, ставлять намети і роблять драбини, човни, плоти, розпалюють вогнища, а також вчаться готувати їжу, пекти хліб. Тут велике значення має вміння жити просто неба. Цікаво проходять екскурсії, подорожі по воді і на лижах, сходження на гори, нічне патрулювання, розвідка в горах, змагання на швидкість тощо.

Пластунів необхідно навчити шифрувати, сигналізувати жестами і світлом, а також азбуки Морзе.

Розвиток витривалості у розвідників — це комплексний розвиток їхніх фізичних якостей та виховання звички вести розумний спосіб життя. Пластунів інформують про умови збереження здоров’я, дотримання особистої гігієни, запобігання хворобам, про мікроби та боротьбу з ними, раціональне харчування, одяг. Для цього з ними проводяться спеціальні заняття.

Важливе значення має виховання у пластунів таких рис характеру, як безкорисливість, самопожертва, доброта, великодушність, ввічливість, шанобливе ставлення до жінок, чесність, справедливість, відданість Батьківщині, дисциплінованість, хоробрість, наполегливість, тверезість, дбайливість.

Окремо кожен пластун складає “пробу на пластову відзнаку фізичної вправності” (ПВФВ). Вона налічує п’ять груп вправ та вісім тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей:

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

Організаційною і просвітницькою роботою в “Пласті”, розробкою його теорії і методики займалися такі відомі науковці та громадсько-політичні діячі як Олександр Тисовський, Петро і Тарас Франки, Іван Чмола, Степан Бандера, Роман Щухевич, Іван Боберський. Останній із 28 серпня 1908 року очолював львівський “Сокіл” і пізніше був наречений “батьком українського тіловиховання”. Йому належить заклик “Фізичну культуру — на службу нації”, який досі не втратив своєї актуальності.

Сильний поштовх до розвитку і поширення спорту та фізичної культури в Галичині дала **сокільська ідея**, започаткована В. Нагірним у заснованій 1891 року першій сокільській організації в с. Купчинцях на Тернопільщині. Нерозуміння сокільської ідеї місцевими жителями спочатку гальмувало організаційну розбудову товариства, і треба було понад десять років просвітницької діяльності, щоби досягти успіху. Так, якщо 1902 року тих організації у Галичині було шість, то наступного — вже 64. Протягом другого тисячоліття кількість щорічно створених товариств не опускалася нижче 50, і перед першою світовою війною в Галичині налічувалося понад 900 сокільських гнізд, що об’єднували біля 40 тис. осіб [2]. Чи це не є прекрасним прикладом для наслідування в організації фізкультурно-спортивної роботи на селі?

Водночас із сокільськими товариствами виникали руханково-пожежні товариства “Січ”, які мали на меті тіловиховання та боротьбу з пожежами. Перше таке товариство розпочало свою діяльність з ініціативи снятинського адвоката Кирила Трильовського в с. Завалля на Івано-Франківщині. 5 травня 1900 року кілька десятків січовиків на чолі із засновником промарширували через село. У Галичині народилася нова національна сила, готова покласти життя за визволення народу з вікових кайданів. Незабаром осередки “Січі” поширилися по всій Галичині, Буковині, Гуцульщині, охопивши понад 100 тис. осіб, переважно молодого віку. У товаристві гартували дух і тіло такі

* Додаткову інформацію див.: Руківодство по скаутизму // Физическая культура в школе, 1991. — № 11; 1992. — № 6.

відомі політичні та військові діячі стрілецтва, як Д. Вітовський, М. Галушинський, О. Демчук, Р. Дашкевич, О. Семенюк.

“Січ” була руханково–пожежним товариством, але виконувала й культурно–освітні функції, влаштовуючи концерти, вистави, доповіді, вечорниці, прогулянки, забави.

У теплі погожі дні січовики вправлялися на свіжому повітрі (для чоловіків — вільні вправи та вправи з топірцями, для жінок — вільні вправи та вправи зі стрічками). Сільським осередкам надавали допомогу інструктори повітових організацій “Січі”. Вони вчили сільських юнаків і дівчат вправ, готували їх до виступів на місцевих та окружних фестинах. Деякі первинні ланки “Січі” мали власні духові оркестри, які виступали на своїх і сусідських січових фестинах, народних святах і забавах.

Січові фестини починалися переважно походом (маршем) з оркестром вулицями села. На майдані відбувалися вправи, ігри, забави, атракціони, виступав хор, декламувалися вірші. Наприкінці влаштовувалася забава.

Значний внесок у фізичне виховання майбутніх поколінь може і повинна зробити церква. “Гарна будова тіла, що супроводить і прикрашає молодість у її розвитку, не зменшується і не понижується, а радше вивисується й ушляхетнюється пориванням до релігійної культури і християнських чеснот, які приборкують пристрасті”, — пише Святійший Отець Пій XII. * “Ваше тіло — це храм Святого Духа”, — говорив апостол Павло.

У християнському розумінні першочерговою функцією і метою фізичного виховання та спорту є культивування гідності особи і грації тіла. Практикований помірковано і свідомо, спорт зміцнює тіло, робить його здоровим, свіжим і міцним. Але щоби досягти цієї мети, тіло мусить підпорядковуватися суворій, часто жорсткій дисципліні; твердий тренінг, терплячість до болю, звичка стриманості й суворій поміркованості — усе це необхідні умови для кожного, хто хоче здобути перемогу.

Спорт у християнському розумінні виходить поза межі суто фізичної сили, щоби проводити людину шляхом моральної сили і величі. “Із країни спорту беруть початок ті лицарські та шляхетні змагання, які вивисують дух над низьким шахрайством і витівками уразливої, мстливої суєти”.*

Піддавати тіло здоровій втомі, щоби дати розумові змогу відпочити та підготувати його до нових зусиль; загострювати мислення для інтенсивнішого здобуття інтелектуальних здібностей; вправляти м’язи і звикати до фізичних зусиль, щоби виробляти характер і формувати сильну та гнучку, немов сталь, волю — ось якою була ідея спорту, сформульована священником–альпіністом Святійшим Отцем Пієм XII.

* Значення спорту і фізичного виховання у розвитку людини // Київська церква, 2000. — № 5 (II). — С. 19–20.

“Цю основну ідею спорту, ідею людини досконалої, — пише відомий фахівець і пропагандист співпраці церкви зі спортивними організаціями Ярослав Сапеляк, — маємо екстраполювати на суспільне життя, бо вона є пріоритетною не лише в спорті, але й у релігіях і філософських системах різних народів та епох. Тому й роботу в ділянці гармонізації та формування нової людини, нової особистості, відповідні інституції повинні проводити узгоджено, в комплексі”.**

Прикладом практичного втілення цієї ідеї може служити досвід співпраці Бродівської ДЮСШ, що на Львівщині, та благодійного фонду “Карітас” — Броди.***

Заслуговує на увагу в цьому плані й діяльність митрополита греко–католицької церкви Андрія Шептицького. За власні кошти він посилав на навчання за кордон здібну українську молодь, кожного літа проводив безкоштовні оздоровчі заходи для убогих дітей. Владика опікувався так званими “вакаційними оселями”, зокрема у гірській місцевості в Підлютому (нині Долинського району Івано–Франківської області) збирав кілька тисяч дітей від 4 до 14 років. Подібна “вакаційна оселя” на кілька сот дітей була в Миловані біля Товмача. Отець Андрей Шептицький був опікуном спортивно–просвітницького товариства “Пласт”. У Підлютому пластуни мали окремі будинки для навчання і житла. На спеціальних майданчиках проводили спортивні заняття, опановували мистецтво пластунів.

Варто згадати в цьому контексті діяльність на західних землях України Католицької асоціації української молоді (КАУМ), очолюваної А. Мельником (1933–1939 рр.). Ця організація мала на меті поглиблення християнського і національного виховання. Її основою були гуртки молоді, яких налічувалося 450, із чотирма віковими відділами (новачки, дорослі, юнацтво, старші). Усього “орлів” було біля 30 тис. Методика праці нагадувала пластову, зокрема на зразок пластових організувалися вишкільні табори — літні та зимові. Товариство співпрацювало з “Соколом”, Карпатським леґагорським клубом, Українським студентським спортивним клубом.

Важливу роль у вихованні української молоді в сиву давнину відігравали парубоцькі громади — своєрідні гурти неодружених юнаків. Для обрання отамана головними визначальними рисами були природна краса, високий зріст, значна фізична сила. Звичайно, бралися до уваги і розумові здібності. Під час народних гулянь широко застосовувалися різноманітні види боротьби, танці, рухливі ігри. У весняні та літні дні поширеними були ігри з м’ячами

** Сапеляк Я. Спорт і церква: від байдужості до співпраці. // Київська церква. — 2000. — № 5 (II). — С. 112–113.

*** Мисак Б. Виховання християнської моралі через фізичну культуру і спорт. — Броди, — 2000. — 40 с.

та кулями. Наприклад, підкидали дерев'яну кулю і намагалися влучити в неї короткими і товстими палицями — шаровнями.

Фізичні вправи є складовою частиною багатьох церковних ритуалів. Наприклад, масниця — свято зустрічі весни, сонця. Кожен її день має свою назву: понеділок — зустріч — влаштовували і заливали гірки; вівторок — веселі ігри; середа — ласунка; у четвер розгульний — веселі народні гуляння з катанням на конях; п'ятниця — тещині вечори, зяті відвідували тещ; субота — досвітки — ходили в гості до родичів; неділя — день прощення, прощались з масницею і просили пробачення в рідних та знайомих: готувалися до довгого та суворого семитижневого посту. Отже, принаймні три дні (понеділок, вівторок, четвер) присвячувалися фізичним вправам.

Прикладом, вартим наслідування і сьогодні в справі гармонійного розвитку юнаків, є **запорізькі церковні школи**. Відомо, що право називатися запорізьким козаком вважалося найпочеснішою військовою відзнакою. Щоби стати козаком, треба було бути не тільки вільним й нежонатим, а й пройти певний курс навчання. У січовій школі та поза школою вчили молитися Богові, на коні “реп’яхом” сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниць гострозоро стріляти і списом добре колоти. Вчили також правити човном (чайкою, дубом), швидко плавати. Звичним для козаків було обмивання холодною водою, сон на свіжому повітрі [3]. Отже, січові школи були своєрідними військово-освітнянськими університетами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

У системі фізичної підготовки козаків важливу роль відігравав гопак, сьогодні знайомий нам сьогодні лише як танець. Слово “гопак” означає “бити, стукотіти ногами, стрибати”. Міжнародною незалежною організацією руського кемпо (МНОРК) в Києві відтворена техніка “гопака” як самобутня основа українського національного одноборства (поєдинку). Структура бойового гопака поділяється на такі групи: 1) розминка (загальні та спеціальні вправи); 2) ударна техніка ніг; 3) захисна техніка рук; 4) захисна техніка ніг; 5) ударно-стрибкова техніка ніг; 6) підсічки; 7) робота зі зброєю; 8) січ (двобій). Існує три рівні підготовки: новачки, учні, майстри. Як стверджує президент МНОРК Ю. Костров, сучасний бойовий гопак — стрибкова система далекого бою — не поступається світовим системам одноборства.*

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



Контрольні запитання

1. Які масові змагання школярів ви знаєте?
2. Яку мету переслідує спортивно-просвітницька організація “Пласт”?
3. Що вам імponує у принципах діяльності “Пласту”?
4. Що можна використати у фізичному вихованні на сьогоднішньому етапі з історичних, національних традицій українського народу?
5. Що таке КСК?



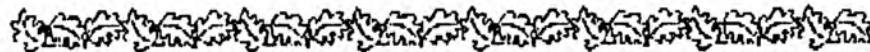
Завдання для самостійної роботи

1. З’ясуйте, які громадські організації займаються фізичним вихованням молоді у вашому регіоні (області, місті, селі).
2. Дайте оцінку ефективності участі різних громадських організацій у фізичному вихованні учнів (шляхом їх опитування).



Література

1. Осмолодич В. “Пласт” — організація української молоді // Ровесник. — 1990. — 28 жовтня – 3 листопада.
2. Тернопіль вечірній. — 1992. — 4 березня.
3. Сірополко С. Історія освіти на Україні. — Львів, 1937.
4. Жарський Е. Історія українського фізичного виховання. — Львів, 1933.
5. Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. — 229 с.
6. Приступа Є., Слімаковський О., Лук’янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. — Дрогобич: Вимір, 1999. — 449 с.





**ПЛАНУВАННЯ
І КОНТРОЛЬ
РОБОТИ
З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ
ШКОЛЯРІВ**



Розділ 6

ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

1. Технологія планування та його функції

Демократизація життя школи не тільки не знімає необхідності планування, а навпаки, посилює увагу до цієї проблеми. Широкі можливості в самостійному виборі засобів, посилення уваги до особистості кожного учня потребують більш чіткої організації всього навчально-виховного процесу, його планування та контролю. При цьому найактивнішу участь у складанні планів повинні взяти учні.

Функції педагогічного планування полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формалізованому “проектуванню” того, як буде (повинен) розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах (на основі загальних закономірностей). Плани дають змогу дивитися далеко вперед, визначати мету і конкретні завдання, передбачати найефективніші засоби та шляхи їх розв’язання.

Досвід роботи з фізичного виховання у школі свідчить, що найкращих результатів досягають педагоги, котрі сумлінно ставляться до проектування своєї діяльності.

Функції контролю полягають у:

- об’єктивній оцінці індивідуальних передумов досягнення мети;
- перевірці ефективності змісту, форм побудови і результатів фізичного виховання;
- порівнянні запланованих і досягнутих результатів;
- виявленні ступеня відповідності або невідповідності між ними (для внесення необхідних коректив як у самий процес фізичного виховання, так і в параметри плану).

Розглядаючи в цьому зв’язку взаємозумовленість планування, реалізації плану і контролю, важливо чітко уявити, що як би старанно не розроблявся план, процес фізичного виховання (котрий практично складається) далеко не завжди й у всьому збігається з його запланованими контурами. Причин

цього кілька: по-перше, закономірності фізичного виховання мають не однозначно-зумовлений, а ймовірний характер (іншими словами, вони не виявляються механічно, а допускають, залежно від конкретних умов, різні варіанти одних і тих же закономірних тенденцій); по-друге, наші знання про ці закономірності ніколи не є вичерпними; по-третє, реальні життєві ситуації, що впливають на хід фізичного виховання, вельми варіативні та динамічні. Звідси випливає **одна з головних вимог до планування — його гнучкість** (постійний зв’язок планування і контролю, необхідність регулярної корекції планів згідно з конкретними даними контролю).

Систематичний контроль підкаже вчителю необхідне дозування вправ, найкращу їх послідовність, можливі інтервали відпочинку, оптимальні порції навчального матеріалу, темп педагогічних дій, тобто все те, без чого неможливо вдосконалювати планування.

Отже, **планування — це складання теоретично і методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.**

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

Уміння якісно планувати процес засвоєння предмету “фізична культура” є однією із найважливіших **професійних здібностей** учителя.

Відомо, що в навчальних програмах із фізичної культури (на відміну від інших шкільних предметів) матеріал представлений не в порядку його засвоєння, а у вигляді переліку фізичних вправ за певними розділами. Плануючи роботу, вчитель сам повинен підбирати матеріал для уроків із різних розділів, щоби раціонально формувати і вирішувати педагогічні завдання. При цьому вчитель має постійно враховувати, що вже добре засвоєно учнями, що варто повторити, до чого готуватись у подальшій роботі.

1.1. Технологія планування

Процес планування можна уявити у вигляді **ряду послідовних операцій**, що становлять цілу систему творчої діяльності вчителя. Реальний процес фізичного виховання, природно, не можна побудувати інакше, ніж із певного вихідного пункту (“із початку”). Водночас його планування починається ніби “з кінця” — із передбачення і формування ідеї про основні напрями роботи, із принципів підходів до розв’язання методичних питань. Така ідея виникає, зазвичай, уже в студентські роки. Вивчаючи курс теорії і методики

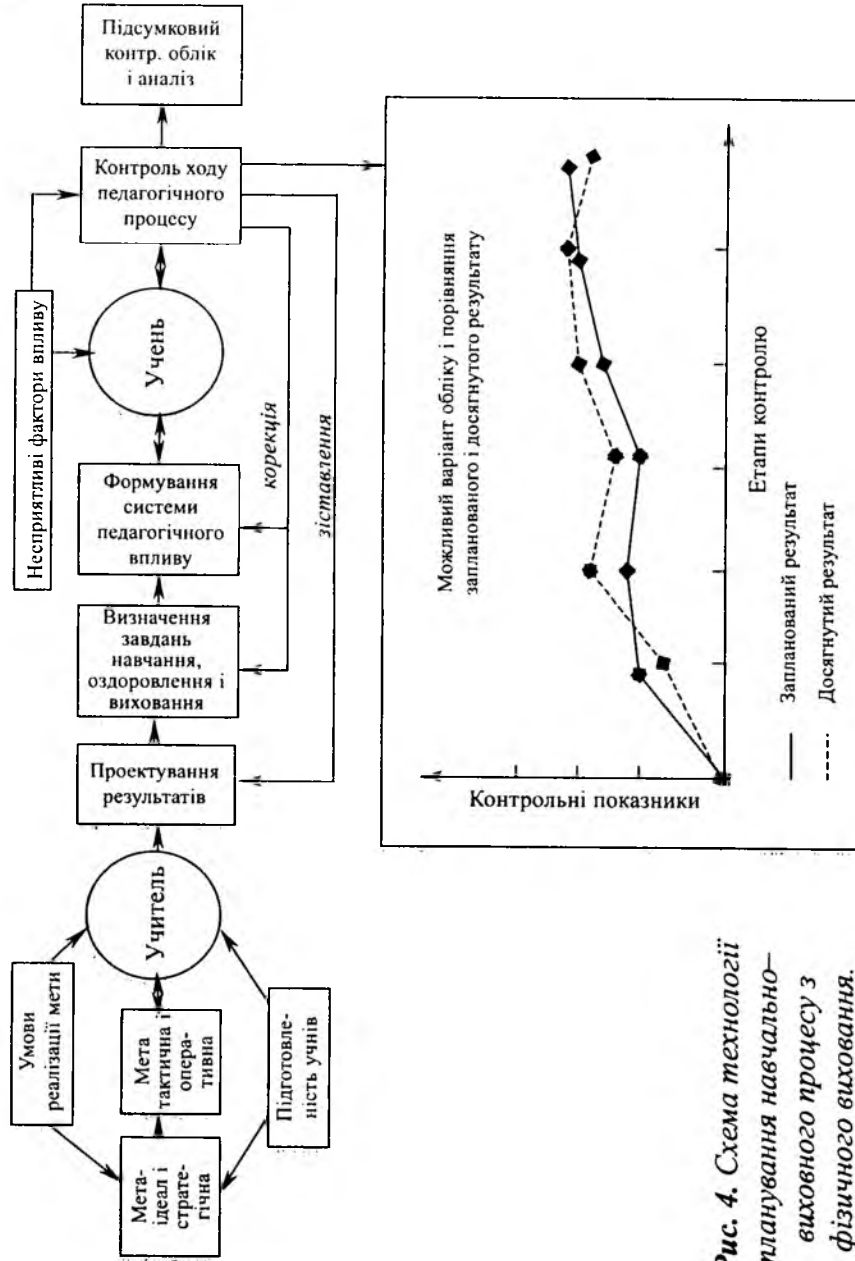


Рис. 4. Схема технології планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

фізичного виховання, спортивно-педагогічні дисципліни, спостерігаючи роботу своїх викладачів, учителів школи, студент "приміряє" надбані знання й уміння до своєї майбутньої роботи, формує мету-ідеал та стратегічну мету (дивись розділ "Система фізичного виховання"). У вчителя ідея майбутньої роботи (мета-ідеал) в наступному навчальному році формується на основі набутого досвіду, спостережень діяльності інших педагогів, інформації, отриманої внаслідок самоосвіти.

Зіставлення мети-ідеалу з конкретними умовами праці, рівнем підготовленості учнів приводить до певних її коректив. Лише після цього вона трансформується в тактичну та оперативну мету. Далі проектується бажаний стан рівнів теоретичної, фізичної і технічної підготовки у вигляді певних результатів (дивись рис. 1)

Бажаний стан досягається **постановкою низки конкретних завдань** щодо засвоєння теоретичної інформації, виховання фізичних якостей та опанування фізичних вправ, передбачених шкільною програмою, а також оздоровчих і виховних завдань.

Для розв'язання висунутих завдань учитель **визначає систему педагогічного впливу** на учнів (засоби, методи й умови праці). Ця операція, як і попередня, повинна виконуватися за безпосередньої участі учнів.

Визначаючи систему педагогічного впливу, дуже важливо врахувати можливі **несприятливі фактори**, що будуть заважати правильній організації процесу фізичного виховання (негативне ставлення батьків або педагогів, друзів і оточення загалом до фізичної культури, порушення режиму, шкідливі звички тощо).

Для перевірки правильності ходу педагогічного процесу створюється підсистема поетапного **контролю** за допомогою спеціальних тестів.

Якщо на кожному етапі одержаний від контролю результат переважно відповідає запланованому, то робиться висновок про правильність планування, і підстав для занепокоєння немає. Якщо за умови сумлінної реалізації планів контрольні результати суттєво відрізняються від запланованих, то в системі планування допущилися **помилки**. Для їх виявлення необхідно: по-перше, перевірити, чи всі несприятливі фактори враховані при плануванні; по-друге, піддати ревізії систему педагогічного впливу, і якщо тут не виявлено помилок, оцінити реальність висунутих педагогічних завдань. Якщо помилки виявлено вже у першій ланці й учитель переконаний, що саме вони є причиною невиконання запланованих результатів, то вживаються відповідні заходи, а інші ланки вже не перевіряються. Можливий, особливо в перші роки роботи вчителя, і такий варіант, коли допущені незначні помилки в різних операціях планування в сукупності суттєво позначаються на результаті діяльності. Тому радимо молодим учителям постійно аналізувати всю свою діяльність, бути для себе суворим суддею. Це — запорука успіху в майбутньому.

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

Складаючи конкретні документи планування, вчитель зобов'язаний дотримуватися ряду вимог, а саме:

- забезпечувати можливість оперативного внесення коректив у плани;
- спиратися на методичні принципи фізичного виховання;
- забезпечити цілеспрямованість і перспективність планів на певний цикл (серію уроків, чверть, рік), спираючись на попередні цикли і готуючись до наступних (таким чином виключаються випадкові заняття);
- забезпечити реальність планування. Цю вимогу треба мати на увазі, плануючи роботу в школах, де до приходу спеціаліста фізичне виховання учнів було занедбане; приймаючи учнів у середню школу з початкових і восьмирічних; поліпшуючи матеріально-технічну базу. У всіх названих випадках учитель повинен реально оцінити можливості дітей і спланувати той матеріал, який вони можуть осягнути, навіть якщо це призведе до відхилення від програми;
- бути конкретним (чітко 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).

1.2. Підготовка до планування

Безпосередньо перед тим, як взятися за складання планів, учитель повинен виконати підготовчу роботу, що полягає у зборі необхідної інформації. Ця інформація, яка потім буде використана для визначення порядку проходження навчального матеріалу, засобів, форм роботи тощо, передбачає:

1. Визначення обсягу матеріалу, який належить засвоїти учням певного класу в навчальному році, його зв'язок з матеріалом суміжних класів. Задля цього вчитель аналізує базову і регіональну навчальні програми і, пов'язуючи її з місцевими умовами, рівнем підготовки класу, власним досвідом та інтересами учнів, формує навчальну програму школи. Скорочуючи або доповнюючи навчальний матеріал базової і регіональної програм, учитель пам'ятає, що це не повинно негативно позначитися на руховій підготовленості учнів, на опануванні життєво важливими вміннями і навичками. Паралельно визначається матеріал для самостійної роботи, зміст допоміжних завдань.

2. Вивчення складу учнів, стану їхнього здоров'я, рівня знань, технічної та фізичної підготовленості. Учитель повинен знати рівень загального розвитку і вихованості учнів, їхньої громадської активності, ставлення до навчання, світогляд, інтереси і нахили, успішність з усіх предметів тощо. Такі дані можна отримати, вивчаючи документи, складені попередником, або власні записи, картки медичних оглядів. Багатий матеріал дають бесіди з учнями, попереднє тестування та анкетування.

Лише на такій основі можна забезпечити індивідуальний підхід до кожного окремого учня і визначити його особисту програму розвитку на навчальний рік (півріччя, чверть), яка дозволить йому перетворити фізичні вади у власні здобутки.

3. Дослідження рівня роботи з фізичного виховання за попередні роки і стан матеріальної бази школи. Водночас визначаються шляхи її розвитку й удосконалення.

4. Ознайомлення із загальним планом роботи школи з метою визначення ставлення до фізичної культури керівництва й усього педколективу школи та його мобілізація на вирішення завдань фізичного виховання школярів.

5. Вивчення кліматичних умов населеного пункту та екологічної ситуації.

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

7. З'ясування загальних і спортивних традицій школи, населеного пункту. Йде пошук шляхів їх розширення й удосконалення, підвищення ефективності всього навчального процесу.

8. Формування програм вивчення всіх рухових дій. Програма передбачає відповіді на такі питання:

- яка мета ставиться на поточний і наступні роки, якщо вправа запланована навчальною програмою в декількох класах;
- які фізичні якості і знання потрібно мати учням, щоб успішно вивчити рухову дію;
- скільки уроків треба витратити на її опанування і як їх варто розмістити протягом навчального року;
- які конкретні завдання передбачається розв'язати на кожному із запланованих уроків;
- які засоби необхідно використовувати на кожному уроці;
- які завдання для самостійної роботи доцільно давати учням для засвоєння запланованої вправи;
- як і коли контролювати хід засвоєння вправи;
- як використовувати певну вправу для самовдосконалення.

Для прикладу наведемо фрагмент програми вивчення перекиду назад щодо конкретних завдань, які треба вирішити на окремих уроках та засобів, які можна використати для цього на кожному з них.

Таблиця 4

№ ур.	Завдання	Засоби
1.	Перевірити вміння учнів виконувати переكاتи	Із упору присівши переكات назад і переكات вперед в упор присівши
2.	Розучити опору на руки для перекиду назад	Вправа “штангіст” Із упору присівши переكات назад до упору долонями за головою і переكات вперед в упор присівши
3.	Розучити опору на руки під час виконання перекиду назад	Перекид назад із допомогою Те ж із гірки
4.	Перевірити вміння працювати руками в перекиді назад	Змагання команд на правильність виконання рухів руками
5.	Домогтися прямолінійного виконання перекаату вперед	Перекид назад між гімнастичними палицями
6.	Удосконалити групування в перекиді назад	Перекид назад у “вікно” (у “рамку”)
7.	Домогтися енергійного переходу від в.п. до перекаату	Перекид назад “вгору”
8.	Удосконалення опору на руки	Перекид назад на підвищення
9.	Перевірити вміння виконувати перекид назад загалом	Змагання команд. Краща з двох спроб
10.	Удосконалення перекиду назад в мінливих умовах	Декілька перекидів Перекиди на вузькій опорі Перекиди в естафеті
11.	Поєднання перекиду назад з іншими діями	Поворот кругом – перекид назад – перекид вперед Поворот кругом – перекид вперед – перекид назад



Контрольні запитання

1. Які функції педагогічного планування і контролю?
2. Як ви розумієте взаємозумовленість планування і контролю роботи з фізичного виховання у школі?
3. Яка послідовність основних операцій планування?
4. Які основні вимоги до планування роботи з фізичного виховання?
5. Назвіть основні фрагменти програм вивчення окремих рухових дій.



Завдання для самостійної роботи.

1. Проаналізуйте декілька планів роботи з фізичного виховання школярів.
2. На основі власних спостережень спробуйте встановити зв'язок між якістю планування і наслідками праці вчителів початкових класів.
3. Зберіть необхідну інформацію для планування роботи з фізичного виховання у закріпленому за вами класі.
4. Складіть програму вивчення однієї вправи (за вашим вибором).

2. Документи планування

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

2.1. Державні документи планування:

- навчальний план, що зумовлює кількість годин, відведених на предмет “Фізична культура”;
- навчальні програми (базова, регіональна) [2].

Сьогодні вже зрозуміло, що не можуть навчатися за єдиною програмою школярі різних регіонів України і навіть різні райони однієї області. Корективи в базову та регіональну програми мають право вносити за рішенням своєї ради також окремі загальноосвітні школи. Крім урахування кліматичних умов, шкільна програма повинна відповідати соціальним і побутовим умовам її реалізації. При цьому виняткова увага надається народним іграм і танцям, національним видам спорту.*

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

Головна вада сьогodнішньої базової програми в її перевантаженості навчальним матеріалом, який значно перевищує бюджет часу, відведений для його засвоєння. Вона містить підготовчі та підвідні вправи, які повинні підбиратися самим учителем. Валюю програми є і те, що вона не визначає, на якому рівні (уміння, навички чи уміння вищого порядку) повинні бути засвоєні передбачені нею фізичні вправи.

Навчальна програма освітнього закладу повинна мати чотири розділи: “Мета і навчальні, виховні й оздоровчі завдання фізичного виховання”, “Зміст навчального матеріалу”; “Діяльність учителя та учнів у навчальному процесі”; “Рівні особистого розвитку учнів — очікувані результати” [3].

Перший розділ є визначальним. Мета має першорядне значення для визначення загальної стратегії, (ідеології) процесу фізичного виховання. У діючій програмі мета і завдання формуються формально і не забезпечують справжньої цілеспрямованості й ефективності навчально-виховного процесу. Ще Я. Коменський підкреслював, що основною хвибою в педагогічній діяльності є невизначеність її мети. Успішне вирішення проблеми адекватного визначення мети навчання і виховання у фізичній культурі та пошук об’єктивних показників, за якими можна точно визначити ступінь реалізації поставлених завдань, є важливою умовою ефективного управління навчально-виховним процесом. Щоби стати конкретним керівництвом до дії, мета навчання повинна бути виражена не тільки в загальній формі, але й у вигляді конкретних вимог до рівня і характеру знань, умінь, здібностей та можливостей учнів, їх психічної діяльності на різних етапах навчання.

Другий розділ передбачає такий підбір і структурування навчального матеріалу, який забезпечить досягнення поставленої мети і розв’язання завдань та буде сприяти розвитку учнів.

Програма повинна чітко визначати рівень засвоєння навчального матеріалу (уміння, навички, уміння вищого порядку) залежно від його значення для майбутньої життєдіяльності.

Третій розділ зовсім відсутній в діючих навчальних програмах. Тобто вони не містять найсуттєвішого. Цей розділ програми повинен передбачати конкретні вміння учнів, які будуть формуватись у кожному класі, і загалом сформулюють у випускників шкіл уміння самовдосконалюватися та звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Проектуючи конкретні кроки на цьому шляху, варто відштовхуватися від загально визнаного сьогodні положення, що навчальний процес — це єдність двох нерозривно зв’язаних між собою основних видів діяльності: навчаючої діяльності вчителя та усвідомленої активної навчальної діяльності учнів. При цьому сучасна дидактика розглядає учнів як головну фігуру навчального процесу, як його суб’єкта. Він творить навчальний процес разом з учителем.

Програмуючи процес фізичного виховання, варто також враховувати сучасну специфіку навчання, яка полягає в тому, що учень не тільки засвоює конкретні знання та фізичні вправи, але й, що головне, повинен оволодіти способами діяльності (оперування ними). Він засвоює прийоми одержання знань, формування навичок, розвитку фізичних якостей і їхнє застосування у практиці фізичного виховання та життєдіяльності. За раціональної організації навчання обидва ці процеси рівномірно прогресують. За неправильної організації — нагромадження інформації випереджує ріст умінь оперувати нею. Щоби цього не трапилось, пам’ятаймо, що **накопичення інформації поза діяльністю втрачає силу стимулів навчання**.

Ці положення повинні бути відображені в навчальних програмах через визначення конкретних видів діяльності, які учень повинен засвоїти і виконувати відповідно до вимог творчого типу навчання та з погляду гармонійного розвитку особистості.

Четвертий розділ є визначальним з погляду реального виміру результатів навчання та виховання. Сьогodні теорія і практика фізичного виховання має у своєму розпорядженні об’єктивні методи визначення рівня фізичних якостей учнів, їхньої технічної підготовленості. Функції вчителя полягають лише в тому, щоби з відомих обрати найадекватніші змістові програми тести.

Водночас не можна не відзначити, що у практиці фізичного виховання не використовуються дані психодіагностики, дидактометрії та методи визначення рівня вихованості учнів, визначення інших результатів педагогічної діяльності.

Можна висловити впевненість, що наукова розробка і використання таких методик революціонізує шкільну практику фізичного виховання, підніме її на якісно новий рівень.

Навчальні програми постійно вдосконалюються, періодично змінюються. Найсуттєвішими причинами їх удосконалення є:

- значне поліпшення матеріальної бази, впровадження в навчальний процес досягнень науково-технічного прогресу і передового досвіду;
- піднесення освітнього цензу вчителя, рівня підготовленості учнів;
- постановка суспільством нових завдань щодо фізичного виховання, котрі потребують пошуку нових засобів і форм роботи.

2.2. Документи планування, що складаються вчителем

Багаторічний передовий досвід показує, що для ефективного розв’язання завдань фізичного виховання, на уроках фізичної культури необхідно створити певну систему планування. Ця система представляє собою завершений, логічно пов’язаний ряд планів, кожен з яких має чітко визначені функції, а загалом вони дають змогу найдоцільніше побудувати процес фізичного виховання.

Оскільки реальний процес фізичного виховання будується у формі великих, середніх і малих циклів, то їхня тривалість переважно і становить масштаби планування, а саме: річний графік навчально-виховної роботи, робочий план на чверть, конспект на урок (декілька уроків).

Структура планування навчально-виховного процесу з фізичної культури у школі представлена на рис. 5.

2.2.1. Річний графік навчально-виховної роботи

Графік складається для кожної паралелі класів. Його **функція** — рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати роботу на рік. Складання графіка починається з передбачення результатів, які належить здобути до кінця року, та з аналізу навчального матеріалу для визначення опорних (основних) вправ і розрахунку часу, необхідного для їх засвоєння (складання програм вивчення). Такі програми вивчення основних шкільних вправ **радімо нагромаджувати вже у студентські роки, вивчаючи спортивно-педагогічні дисципліни.**

Враховуючи календарі змагань і кліматичні умови, вчитель визначає порядок проходження навчального матеріалу. Якщо у школі працює декілька вчителів, бажано, щоби в усіх класах було обрано однакового порядку вивчення розділів програми. Це дає змогу поліпшити експлуатацію матеріальної бази школи і планувати позаурочні форми занять (передусім змагання). Визначивши порядок проходження програми, вчитель обирає спосіб планування.

Відомо **три способи планування** розділів шкільної програми: паралельний, послідовний і змішаний. За паралельного проходження розділів матеріалу в уроки одночасно включають матеріал із різних розділів (див. Комплексні уроки). **Послідовне** проходження розділів практикується у старших класах і передбачає почергове вивчення вправ легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики тощо (див. Предметні уроки). Змішане планування проходження навчального матеріалу передбачає комбінацію першого і другого способів, тобто деякі розділи вивчаються паралельно, інші — окремо. За будь-якого способу планування матеріал із лижної підготовки і плавання завжди вивчається концентровано.

Кожен із названих способів має свої переваги і вади. Питання про те, якому з них надати перевагу, розв'яжуть, враховуючи вік учнів, їхню підготовленість, етап навчання, кліматичні умови, матеріальну базу. Проте пам'ятайте: паралельне проходження матеріалу прогресивніше. Воно дає змогу ефективно здійснювати навчання, створюючи умови для тривалого використання засобів, сприяючи формуванню стійких навичок. За законами нервової діяльності, утворені тимчасові зв'язки інтенсивно згасають у перші години і дні після вивчення нового. Багаторазове, сконцентроване в часі повторення вправи вповільнює процес згасання утворених рефлекторних

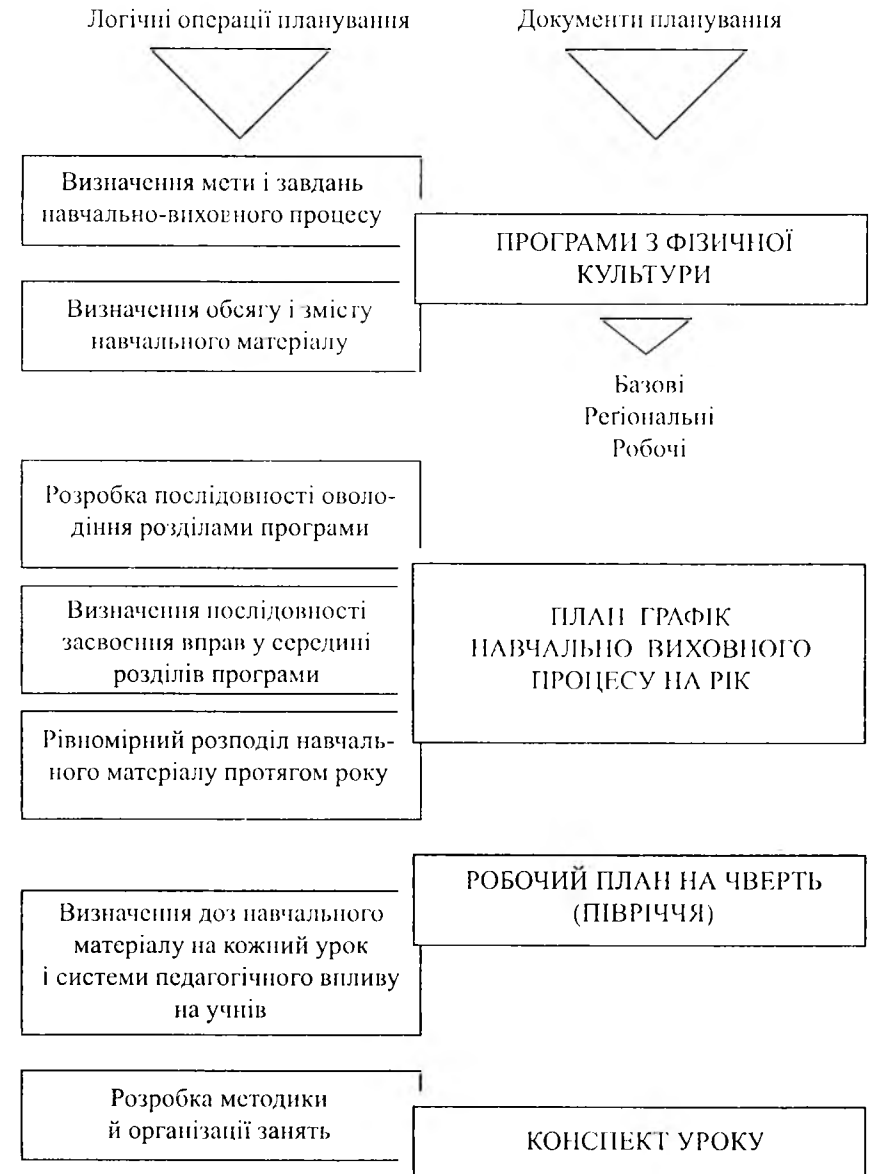


Рис. 5. Структура планування навчально-виховного процесу з фізичної культури у школі

зв'язків. Водночас засвоєне значно повільніше забувається. Це дозволяє поступово збільшувати інтервали між заняттями без шкоди для міцності та якості засвоєних знань, умінь і навичок. І лише після засвоєння вправи на рівні навички можна повторити її спочатку через урок, згодом через декілька уроків і, нарешті, перейти до епізодичного повторення вивченої та закріпленої вправи протягом навчального року і періоду навчання у школі.

Аналогічним чином, із певними застереженнями, необхідно діяти під час розвитку фізичних якостей.

Крім цього, таке планування врізноманітніє уроки, робить їх цікавими, але потребує ретельної підготовки та відповідної матеріальної бази.

Графік навчально-виховної роботи належить до **перспективного планування**.

У графу **“Зміст навчального матеріалу”** (див. відповідний рисунок) учитель вносить вправи з програми, ігри і контрольні тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей. Запис вправ бажано подавати **одним рядком**.

У графу **“Теоретичні відомості”** вчитель записує лише загальні питання, наприклад, правила безпеки на уроках, інформацію щодо значення вправ для підвищення працездатності, гігієнічні вимоги. Дані щодо методики самостійних занять і техніки учні отримують під час опанування основних, підготовчих і підвідних вправ.

“Виховні завдання” можуть плануватись як до групи вправ, так і до кожної вправи. Так, вправи з розділу легкої атлетики сприятимуть формуванню позитивного ставлення до занять, а під час вивчення вправ із розділу спортивних ігор створюються найсприятливіші умови для поглиблення почуття колективізму, розвитку уваги до дій партнера і суперника.

Наступні графи — це номери уроків. Згідно з навчальним планом у кожному класі треба провести по 70 уроків. Проте, враховуючи святкові дні та інші непередбачені обставини, рекомендуємо **планувати не більше 64 уроків**. В основі планування лежать серії уроків, і бажано, щоби вони розміщувались у межах чверті.

Серії уроків рекомендуємо формувати так, щоб раціонально поєднувати різні значення завдання. Так, вивчення нового матеріалу поєднується із завданнями повторення і закріплення. Визначаючи в серії кількість уроків для вивчення і закріплення, варто дотримуватися відомого в теорії фізичного виховання положення про те, що закріплення рухових дій вимагає 50–75% загальної кількості часу, необхідного для його засвоєння.

Навколо стрижневих вправ групуються вправи для розвитку фізичних якостей (рухливі ігри, естафети, смуги перешкод, спеціально-підготовчі та загально розвиваючі вправи). Всього таких вправ в уроці може бути від 8 до 12.

Виправдовує себе також планування на кожен серію уроків 3–4 фронтальних домашніх завдань.

Зміст навчального матеріалу	Теоретичні відомості та міжпредметні зв'язки	Виховні завдання	I чверть	14	IV чверть	64
				13		63
			12	III чверть	...	
			11	II чверть	...	
			10			
			9			
			8			
			7			
			6			
			5			
			4			
			3			
			2			
			1			

Рис. 6. Графік навчально-виховної роботи з фізичної культури для учнів 10 класу

Безпосереднє планування навчального матеріалу за уроками досягається шляхом **розміщення певних умовних позначок** у клітинках, що відповідають конкретним вправам і номерам уроків. Пропонуємо використовувати такі позначки: безпосередня підготовка до розучування, повторення найважливіших вправ для певної серії уроків (П); попереднє розучування (ПР); поглиблене розучування (Р); закріплення (З); удосконалення (У); контроль (К); домашнє завдання (ДЗ). Якщо матеріал використовується на уроці у вигляді стрижневого, то проставляються великі букви, якщо у вигляді допоміжного, — малі букви. Щоправда, різні вчителі користуються різними позначками (кольоровими, штриховими, символічними тощо).

Перевірка якості графіка здійснюється по горизонталі і по вертикалі.

По горизонталі до нього висуваються такі вимоги:

- дотримання наступності засвоєння матеріалу всередині розділів і між ними;
- забезпечення випереджаючого розвитку фізичних якостей;
- поступове підвищення функціональних можливостей організму учнів;
- періодичне повторення вправ на уроці й у самостійних заняттях для міцного засвоєння;
- забезпечення системи контролю за ходом навчального процесу.

По вертикалі річний план повинен забезпечити:

- використання різноманітних засобів для формування оптимального емоційного стану учнів;
- різнобічний вплив на опорно-руховий апарат і функції організму;
- оптимальне розумове, фізичне і координаційне навантаження;
- відповідність обсягу навчального матеріалу тривалості уроку.

Примірні плани, що часто публікуються в журналах, не радимо використовувати у готовому вигляді. У кращому випадку, вони можуть стати орієнтиром для пошуку власних шляхів вирішення завдань фізичного виховання.

Пам'ятаймо, що готовий сценарій практичної педагогічної діяльності не може передбачити всіх можливих ситуацій і нюансів, на які вчитель натрапляє щодня. У кожній з них учитель повинен діяти самостійно, вирішуючи кожен раз нові практичні педагогічні завдання. Для того, щоби відтворити досвід, його треба осмислити. Проте копіювання взірця без розуміння його суті призводить, зазвичай, до невдач, а інколи може скомпрометувати навіть найпередовіший досвід. Звідси впливає завдання — бути належно підготовленим, щоби самостійно осмислити досвід і творчо сприйняти його на рівні ідеї.

Творчість — це не окрема сторона педагогічної праці, а найсуттєвіша і найнеобхідніша її характеристика. Творчість — це здатність бачити, ставити і оригінально вирішувати педагогічні проблеми, швидко орієнтуватись у непередбачених педагогічних ситуаціях. Творчий процес педагога необхідно

розглядати як діяльність, спрямовану на вирішення навчально-виховних завдань у мінливих умовах, під час якої педагог втілює у спілкуванні з дітьми оптимальні, органічні для педагогічної індивідуальності рішення. Отже, творчість — це не те, що ми робимо, а те, як ми це робимо.

2.2.2. Робочий план

Заплановане в річному плані уточнюється і конкретизується в **етапних планах** на семестри. Етапний план є фрагментом річного плану. Він складається безпосередньо перед початком чергового семестру з урахуванням досягнутого у попередньому. У практиці цей документ часто називають календарним або поурочним планом. У системі планування він виконує **функцію** методичного забезпечення.

РОБОЧИЙ ПЛАН			
із фізичної культури для учнів _____ класу			
№ уроку, дата	Зміст підготовчої частини уроку	Основна частина уроку	Заключна частина уроку. Домашнє завдання
1	2	3	4

Рис. 7

Об'єктом поурочного планування є не тільки основні вправи, передбачені програмою і графіком, а й відповідні підготовчі, підвідні та контрольні вправи і допоміжні завдання. Значна увага при цьому надається так званим наскрізним вправам, які використовуються в усіх класах. До таких вправ, наприклад, належать стрибки зі скакалкою, які розвивають загальну і спеціальну витривалість, координацію рухів, стрибучість. Вони зміцнюють колінні суглоби та стопи, м'язи ніг і тазу і, що особливо важливо, м'язи тулуба, формуючи "м'язовий корсет", а тому є цінними для учнів будь-якого віку.

У **робочому плані** вчитель спочатку визначає завдання і засоби основної частини кожного заняття, використовуючи при цьому раніше складені програми навчання. Після визначення змісту основної частини обирають засоби підготовчої. Тут записують характер загальнорозвиваючих вправ (наприклад, вправи з гімнастичними палицями, в парах, без предметів тощо) і конкретно вказують, які спеціальні вправи будуть запропоновані учням.

Плануючи заключну частину, завжди передбачайте зв'язок проведеного уроку з наступним. Це досягається шляхом націлення учнів на самостійну роботу, спрямовану на закріплення вивченого і підготовку до засвоєння

матеріалу на майбутніх уроках. Сюди включають вправи на розслаблення і вправи на гнучкість. Робочий план відносять до **поточного планування**.

2.2.3. Конспект уроку

Конспект уроку — це найконкретніший план роботи вчителя. Він належить до оперативного планування і завершує систему планування уроків та виконує в ній **організаційну функцію**. **Конспект — це результат безпосередньої підготовки вчителя до уроку**. Він розробляється на основі робочого плану для паралельних класів, але зазначаються особливості роботи в кожному з них.

Конспект містить конкретні **завдання**, які повинен розв'язати вчитель на уроці. При цьому враховується рівень підготовленості всіх груп учнів (для забезпечення оптимальних педагогічних дій). Завдання переважно записують під заголовком конспекту. Далі конкретизують зміст навчання з урахуванням досягнень учнів і прогаляні у процесі навчання. У конспект послідовно записують **вправи, що підлягають вивченню** на уроці, теоретичні відомості та домашні завдання. Підкреслюються можливі **міжпредметні зв'язки**, за потреби — обґрунтовується доцільність цих вправ на уроці.

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

У графу “**Методичні вказівки**” записують:

- методи і прийоми роботи;
- шляхи взаємодії педагога й учня;
- виховний і оздоровчий впливи;
- додаткові завдання;
- способи підготовки до уроку активу;
- форми і методи контролю;
- вказівки щодо самостійної роботи тощо.

Особливе місце посідає в конспекті остання графа “**Організаційні вказівки**”. Тут фіксуються:

- способи управління класом і його групами;
- розміщення учнів і місце вчителя під час всіх фрагментів уроку;
- способи підготовки, роздачі та прибирання інвентаря і приладів, місць їхнього розміщення;
- особливості організації ігор;
- види робіт, які необхідно виконати до початку уроку;
- шляхи забезпечення техніки безпеки.

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

Конспект можна виконувати у вигляді рисунків і схем.

Проте конспект уроку не є обов'язковим документом для досвідчених учителів. Його написання є не метою, а засобом її досягнення.

Наводимо приблизний план-конспект уроку з фізичної культури для учнів 6-х класів.

Дата проведення: 20-21.IX.2000 р.

Місце проведення: шкільний стадіон.

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з прямолінійною **постановкою стопи** в бігу по прямій.
2. Сприяти закріпленню навички **відтигтовування** в стрибках у довжину з розбігу.
3. Навчити хлестоподібного **руху кисті** в метанні малого м'яча.
4. Сприяти вдосконаленню витривалості.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування навантажень	Методичні та організаційні вказівки
Підготовча частина	• Шиккування, рапорт чергового. • Повідомлення завдань уроку.	20 с 40 с	Біла лінії старту. Оцінка форми. Націлення на основне завдання.
	• Повторення команд “Рівняйся”, “Струнко”.	2 р.	Нагадати умови рівняння.
	• Вправа-завдання: поворот кругом – упор присівши – стрибок у присіді – стрибком поворот кругом – встати.	3 р.	У кожному повторенні прискорювати темп виконання.
	• Ходьба звичайна, прискорена, повільна, звичайна.	40 м	Темп задавати оплесками долонь.
	• Повільний біг.	150 м	Дистанція між учнями 2 м. Дистанція між рядами 3 м.
	• Біжучи, перешикуватись у колоні по трое.		
	• Естафета з чехардою.	4 р.	Естафета за свистком.
• Перешикування в коло. • Ходьба притгнутись.		30 м	Змінювати спосіб ходьби за командою вчителя.

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування навантажень	Методичні та організаційні вказівки
Підготовча частина	• Ходьба з високим підйманням стегна.	30 м	
	• Швидка ходьба: пряма, бок, спиною вперед, із поворотом через 2-3 кроки.	40 м	Способи ходьби міняти за свистком.
	• 3 кроки – упор присівши – 5 кроків навирисядки – встати.	3 р.	У кожному повторенні прискорювати темп виконання.
	• Ходьба з випадами.	20 м	Поворот тулуба в сторону виставленої ноги.
	• Біг із коловими рухами в плечових, ліктьових та променево-зап'ясткових суглобах.	60 м	
	• Підскоки з коловими рухами рук.	20 м	Максимальна амплітуда.
	• Перемінний біг ривками 6-8м	5 р.	Ривки за свистком, націлювати на постановку стопи.
	Вправи на місці • Стоячи на одній нозі, махи другою (почергово) та руками вперед і назад.	10-12 р.	Виконувати без підрахунку. Команда подається лише на початку виконання. Амплітуда максимальна.
	• Зі стійки ноги нарізно нахил вперед, 2-3 пружні нахили, випрямити руки вгору, 2-3 ривки руками назад.	10 р.	Виконувати без підрахунку. Команда подається лише на початку виконання. Амплітуда максимальна.
	• Випад правою ногою, руки вгору, 2-3 погойдування. Із ривками рук. Стрибок змінити положення.	4 р.	Тулуб не нахилати, амплітуду погойдування збільшувати.
• Із положення: права нога назад на пальцях, руки вгору – мах правою ногою вперед, одночасно нахилиючись до неї, зробити енергійний мах руками вниз і назад.	по 6 р. кожною ногою	Мах виконувати прямою ногою, темп прискорювати.	
• Стрибки вгору. У кожному третьому (вищому) підтягнути коліна до грудей, руки відвести назад.	14 р.	Відштовхуватися жорсткими ногами. Темп і ритм стрибків індивідуальний.	

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування навантажень	Методичні та організаційні вказівки
Основна частина	1. Перешикування в шеренгу для бігових вправ • Дріботливий біг.	2 × 20 м	Для попередження розвороту стопи назовні і широкої постановки стоп націлюємо учнів не виходити за межі лінії.
	• Біг по лінії з високого старту.	4 × 15 м	
	• Біг стрибками через гімнастичні палиці.	2 × 30 м	
	• Прискорення з низького старту	3 × 15 м	
	2. Метання м'яча • Імітація способу тримання м'яча і положення руки та ніг під час кидка.	2-3 р.	Розповідь і демонстрація техніки метання "з-за голови через плече". Під час демонстрації учні стоять спочатку збоку, а потім за спиною того, хто демонструє. Повільний темп. Демонстрація кінострічки.
	• Попередні спроби.	4-5 р.	
	• Кидок м'яча кистю вниз — вперед себе.	14-16 р.	
	• Кидок м'яча кистю вниз — угору.	14-16 р.	
	• Кидок у горизонтальну ціль.	6-8 р.	
	• Метання на дальність.	14-16 р.	
	3. Стрибок у довжину з розбігу • Імітація постановки ноги на місце відштовхування.	3-4 р.	Акцентувати на прискореному згинанні кисті. У формі змагань Стежити, щоби під час кидка лікоть руки розташовувався біля голови і не опускався нижче вуха. Добиватися прискореного фінального руху кистю. Фронтально.
	• Імітація рухів ногами під час відштовхування.	4-5 р.	
	• Імітація відштовхування з одного кроку розгону.	4-5 р.	
	• Стрибки "у кроці", відштовхуючись через крок.	2 × 15 м	
	• Із 4-х кроків розбігу постановка ноги, стрибок "у кроці" і приземленням на дві ноги.	5-8 р.	
	• Стрибки на одній нозі з максимальним рухом іншою і руками.	2-3 р.	
	• Стрибки через 3-4 перепони.	3-4 р.	
	4. Покращення витривалості • Танцювально-ритмічні вправи	5 хв	

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування навантажень	Методичні та організаційні вказівки
Заключна частина	<ul style="list-style-type: none"> Дихальні вправи та вправи на розслаблення і розтягування. Підсумок уроку, нагадування про домашнє завдання. 	1-2 хв	<p>Оцінити рівень вирішення завдань уроку.</p> <p>Прибрання місця занять за допомогою учнів.</p>

Матеріально-технічне забезпечення:
20 м'ячів; 20 гімнастичних палиць; 4 низькі бар'єри; магнітофон; лопата; граблі.

Урок проводить учитель: Мудрак В.П.

2.3. Планування позаурочної роботи

Робота з фізичного виховання школярів виконується всім педагогічним колективом із залученням медперсоналу, громадських організацій і батьків. Загальне керівництво здійснюється адміністрацією, а практичне — учителем фізичної культури. У цій ситуації успіху можна досягти лише за умови чіткого і конкретного планування.

Позаурочну роботу регламентують такі документи:

- загальношкільний річний план позаурочної роботи з фізичного виховання школярів або відповідний розділ у шкільному плані;
- календар спортивно-масових заходів;
- розклад занять секцій.

Загально-шкільний річний план позаурочної роботи передбачає на прями діяльності колективу і може містити такі розділи:

- аналіз роботи за минулий рік і основні завдання на наступний;
- організаційна робота;
- навчальна робота;
- організація оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- спортивно-масова робота;
- робота за місцем проживання;
- просвітницька діяльність;
- медичний контроль;
- господарська робота.

Календар спортивно-масових заходів складається відповідно до календаря районних змагань. У календарі передбачаються всі шкільні змагання (у хронологічному порядку). Розклад занять складається на рік. У клітинках проти кожної секції і дня занять проставляють час їх початку і закінчення.

ПЛАН позаурочної роботи з фізичного виховання

№№	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальні за виконання	Відмітки про виконання
1	2	3	4	5

КАЛЕНДАР спортивно-масових заходів

№№	Назва змагань	Час проведення	Місце проведення	Головний суддя і гол. секретар
1	2	3	4	5

РОЗКЛАД занять секцій

№№	Назва секції	прізвище та ініціали тренера	Дні тижня і час роботи						
			Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд



Контрольні запитання

- Які основні вимоги ставляться до змісту навчальної програми?
- Які причини викликають потребу зміни шкільної програми?
- Як перевіряється правильність графіка навчально-виховної роботи на рік?
- 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. Зробіть висновок про якість річного графіка навчально-виховної роботи з фізичної культури, складеного вашим товаришем.
3. На підставі підготовленого вами графіка на рік складіть робочий план на чверть.
4. Напишіть конспект одного уроку згідно з робочим планом на чверть.
5. Проаналізуйте ряд загальношкільних планів позаурочної роботи, надрукованих у журналах, підручниках і складіть такий план, самостійно визначивши умови його реалізації.
6. Складіть і обґрунтуйте календар спортивно-масових заходів школи.
7. Складіть розклад занять секцій.

3. Контроль навчального процесу

У школі рідше з'являються комісії, відходять у минуле фронтальні перевірки. Але це зовсім не означає, що минає контроль навчального процесу. Контролювати треба систематично і хід, і результати навчальної діяльності. При цьому до контролю бажано залучати учнів, учителів, батьків, адміністрацію. Контроль — один з найважливіших елементів управління навчальним процесом.

Головна мета приїзду інспектора до школи — допомогти колективу утвердити творчий дух, виявити резерви поліпшення якості роботи. Деколи інспектор зустрічається з неординарним учителем, що дозволив собі мислити і діяти не за інструкцією. І в цьому виявляється його новаторство. Із таких “порушень” починається творчість.

Сьогодні серйозно акцентують на інспекторській функції шкільного керівництва. Але вчитель повинен сприймати директора (і його заступників) не як контролера, а як учителя вчителів. У будь-яких випадках інспектування — це форма налагодження співробітництва з учителем. Як директор, завуч, інспектор ставляться до вчителя, так і вчитель ставиться до учнів.

Для фізичного виховання властиві два типи контролю: **педагогічний контроль** (здійснюється вчителем-спеціалістом) і **самоконтроль** (суб'єкт і об'єкт контролю збігаються). Цим зміст і форми контролю не обмежуються, але

* Якщо ці завдання розподілити між студентами-практикантами, то всі документи матимуть конкретний характер, а педпрактика пройде ефективніше.

будь-який контроль здатний вплинути на хід та результати фізичного виховання лише тоді, коли його дані пройдуть через свідомість і дії тих, хто цим процесом управляє і хто піддається впливу факторів фізичного виховання.

3.1. Педагогічний контроль

Педагогічний контроль охоплює всі сторони педагогічного процесу, його умови та результати і розглядає їх у взаємозв'язках, як єдине ціле. Здійснюється спеціалістом із використанням тих засобів і методів, які він може і повинен кваліфіковано застосовувати. Його **основними складовими частинами є**:

- система факторів впливу на учнів;
- контроль стану учнів до і після впливу на них;
- оцінка ефекту впливу.

Загалом контроль повинен виявити співвідношення впливу і його ефекту, оцінити їх відповідність результатам, що планувались, і тим самим дати підстави для прийняття відповідних рішень щодо подальшого ходу навчально-виховного процесу.

Педагогічний контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і **готовності учнів** до реалізації завдань. Він, звичайно, починається до початку процесу навчання або чергового циклу занять і є необхідною передумовою доцільної організації педагогічного процесу, включаючи і розподіл контингенту учнів за групами (згідно з їхніми індивідуальними можливостями). Вихідний педагогічний контроль передбачає також оцінку індивідуального рівня знань і фізичного розвитку, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивації і установок, що віддзеркалюють ставлення учнів до майбутніх занять.

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

Контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання, повинен охоплювати щонайменше три роди впливів:

- ті, що йдуть безпосередньо від педагога;
- ті, що чинять умови зовнішнього середовища;
- ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів.

Контролюючи першу групу впливів, учитель повинен здійснювати **педагогічний самоконтроль**, тобто шляхом самопостереження та інших методів контролювати власні дії, вчинки, вказівки, повідомлення тощо, звернені на вихованців.

Контроль факторів **зовнішнього середовища** передбачає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентаря, одягу. Педагогічний аспект контролю тут полягає у зіставленні наявних умов і можливостей досягнення передбаченого ефекту.

Чільне місце в контролі специфічних факторів фізичного виховання посідає **контроль рухової діяльності** і безпосередньо пов'язаної з нею взаємодії учнів. Оцінюючи рухову діяльність як фактор впливу на учнів, важливо врахувати величину навантажень, режим чергування навантажень і відпочинку.

До найбільш розроблених розділів контролю у фізичному вихованні належить **контроль динаміки функціональних зрушень** поточних впливів і загальних результатів фізичного виховання.

Оцінка зміни стану учнів у ході і внаслідок занять здійснюється за обліком і аналізом сукупності показників. До уваги, як мінімум, необхідно брати самооцінку учнями свого стану, зовнішні об'єктивні ознаки їхнього стану, які виявляються в працездатності, результативності дій і поведінки, певних характеристиках зовнішнього вигляду, окремих показниках функціонального стану (ЧСС, динамометрія, реакціометрія), а також окремих морфометричних показниках (вага, об'єми тіла).

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

Найважливіше значення у педагогічному 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. Важливу роль відіграють методи, організовані у формі тестових та інших контрольних вправ.

Документальний облік даних, що підлягають контролю у фізичному вихованні, частково уніфікований офіційно встановленими вимогами до облікової документації (журнал обліку занять, відомостей прийому залікових нормативів, протоколів тестування і змагань). Водночас для неформального педагогічного контролю доводиться вести безліч робочих записів і аналізувати їх, зіставляючи з плановими показниками. У перспективі ці сторони нелегкої педагогічної праці будуть, без сумніву, радикально переглянуті на основі інтенсивного запровадження автоматизованих засобів і способів одержання, накопичення та обробки інформації.

3.2. Фізкультурний самоконтроль

У фізичному вихованні частіше, ніж в інших видах виховання, використовуються об'єктивні форми самоконтролю. Це пояснюється тим, що чільне

місце серед явищ, що підлягають контролю, тут посідає рухова діяльність, зовнішні параметри якої та ефект її впливу на учнів можуть бути об'єктивно оцінені ними самими. Самоконтроль — обов'язкова умова ефективності самостійних занять і одне з основних джерел інформації, необхідної для педагогічного контролю.

Під **фізкультурним самоконтролем** розуміють **сукупність операцій** самоконтролю (самоспостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально — безпосередньо в процесі занять, у загальному режимі життя, згідно з правилами, прийнятими у сфері фізичної культури. У процесі занять фізичними вправами він передбачає самостійну оцінку учнями готовності до дії, поточний контроль параметрів рухів, що виконуються, усвідомлене відчуття їх ключових моментів, самооцінку рівня навантажень. В інтервалах між заняттями самоконтроль, крім іншого, спрямований на оцінку відновних процесів, аналіз самопочуття, визначення статусу організму і готовності до наступного заняття.

Основною документальною **формою обліку** даних фізкультурного самоконтролю є спеціальний щоденник, повноцінне ведення якого потребує відповідної підготовки, пов'язаної з формуванням спеціальних знань умінь і навичок, певних волевових зусиль учнів тощо.

Розробка методів фізкультурного самоконтролю помітно активізувалась в останнє десятиріччя. При цьому посилена увага надається пошуку інформативних і водночас простих способів цілісної оцінки фізичного стану організму. У літературі з'явилося чимало рекомендацій щодо використання комплексу порівняно нескладних прийомів самотестування, розрахункових формул і зведених шкал бальної (очкової) самооцінки індивідуального стану.

Із викладеного нескладно побачити, що два види контролю, представлені безпосередньо в процесі фізичного виховання, — педагогічний контроль і самоконтроль учнів — не тільки **тісно взаємопов'язані**, а й за змістом певною мірою ідентичні.

У тих випадках, коли заняття організовується на самодіяльних засадах, фізкультурний самоконтроль у деяких аспектах ніби замінює педагогічний контроль.

В умовах педагогічного контролю самоконтроль є одним з основних джерел інформації як про стан "об'єкта впливу", так і про параметри та ефективність впливу. При цьому провідна роль залишається за педагогічним контролем. У свою чергу, дані педагогічного контролю необхідно органічно поєднувати з аспектами контролю органів охорони здоров'я, що офіційно передбачено відповідними положеннями щодо організації **лікарсько-фізкультурного контролю**.

3.3. Часові параметри контролю

Контроль у процесі фізичного виховання, як і планування, належить **за часом** до певних структурних ланок цього процесу і водночас у певному розумінні є безперервним. Він характеризується послідовним виконанням контролюючих операцій у ході окремого заняття, в інтервалах між ними, а крім цього, і по завершенні серії занять, їхніх циклів і етапів на шляху до мети.

Постійний контроль, який можна назвати **оперативно-поточним**, регулярно доповнюється підсумковим цикловим контролем, в якому сумарно оцінюється зроблене і досягнуте в межах більш (або менш) тривалих циклів занять (малі, середні, великі).

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

- негайно оцінити передумови виконання запланованого на заняття, передусім стан готовності учнів до реалізації головного з наміченого (розучування вправ, освоєння навантажень), проаналізувати показники оперативної працездатності, втоми і відновлення в ході занять;
- проконтролювати риси рухових дій, що виконуються, параметри навантажень і відпочинку, освітній, тренувальний, виховний ефекти занять;
- дійти загальних висновків про якість заняття, позитивні сторони і хиби його змісту і методики;
- оцінити зміну показників індивідуального стану в інтервалі між поточними і черговими заняттями (в аспекті оцінки “післядії” минулого заняття і ходу відновних процесів, від динаміки котрих залежить ефект чергового заняття).

Для оперативно-поточного контролю найпридатніші методи, що дають змогу одержати необхідну інформацію з мінімальною витратою часу. Суттєво також, щоб операції, котрі виконуються в його ході, не вимагали б від учнів значних додаткових зусиль, не відволікали б їх від розв'язання основних завдань, на які спрямоване заняття, не утворювати б перерви у них, а органічно вписувались би в його структуру.

Основними **способами** оперативно-поточного контролю є: 1) пряме, інструментально забезпечене спостереження, самоспостереження, опитування, самоаналіз; 2) одержання інформації шляхом використання контрольних рухових завдань з визначенням поточних результатів їх використання у порівняно стандартних умовах. При цьому завдання пов'язуються з виконанням основних і підготовчих вправ, що передбачені змістом занять і реалізуються згідно з логікою цілісної побудови заняття. Так, в інтересах оперативно-поточного контролю стандартизують певну частину “розминки” і виконують слідом за нею короткочасні вправи з установою на результат, що дає підставу судити про рівень оперативної готовності до виявлення швидко-силових

якостей (наприклад, темпові стрибки з дотиком рукою відповідної розмітки, стартові рухи, короткі прискорення з виміром часу реакції і швидкості пересування).

В інтервалах між заняттями оперативно-поточний контроль практично звужується до меж індивідуального самоконтролю. Вчитель спрямовує його і бере участь в аналізі одержаних шляхом самоконтролю даних.

Узагальнений **облік** і аналіз матеріалів оперативно-поточного контролю пов'язані з великим обсягом рукописної роботи. Ступінь детальності записів у різних умовах не однаковий. Але в усіх випадках бажано, щоби вони хоча б стисло містили:

- висновок щодо реалізації завдань (виконано, невиконано), оцінки результативності дій;
- перелік основних компонентів занять (помітки конспектів про виконання вправ), дані про фактично витрачений час, параметри навантаження, функціональні зрушення (за даними ЧСС);
- висновок про хиби методики побудови занять та їхні наслідки;
- висновок про достатність інтервалів відпочинку між заняттями та ефективність застосованих засобів оптимізації відновних процесів.

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

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

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

Перша група процедур передбачає узагальнену обробку матеріалів оперативно-поточного контролю, взятих у сукупності за малі цикли і отриманих цим шляхом сумарних даних, які в поєднанні віддзеркалюють загальні риси і параметри процесу, що контролюється в його середніх циклах, етапах і великих циклах.

Елементарними операціями обробки є:

- підрахунок суми часу, витраченого на заняття протягом циклу або етапу загалом і за основними розділами їх змісту (на вивчення нового, виховання різних здібностей тощо), порівняння одержаних величин з аналогічними в попередньому циклі, етапі;
- підрахунок занять, пов'язаних з основними фізичними навантаженнями, і визначення їх співвідношення із загальним числом занять і числом днів, вільних від них у циклі (етапі);
- підрахунок сумарних величин фізичного навантаження за окремими нормативами і визначення частки різних за рівнем і спрямованістю навантажень у загальному обсязі навантаження:

- визначення середніх величин, що відбивають зміни фізичного стану учнів протягом циклу або етапу (за даними оперативного-поточного контролю).

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

Третя група процедур — порівняльний аналіз динаміки показників, виявлених процедурами 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 іншого — результати контрольних вправ та інших показників змін у стані учнів.

Перераховане разом складає послідовні ланки “технології” циклового і етапного контролю, яка повинна спиратися на знання закономірностей, що визначають динаміку контрольованих показників. Без таких знань аналіз неможливий.



Контрольні запитання

1. Що таке педагогічний контроль?
2. Які показники контролю вихідного рівня можливостей учнів?
3. Що передбачає контроль факторів, котрі впливають на учнів у процесі фізичного виховання?
4. Які критерії оцінки динаміки функціональних зрушень Ви знаєте?
5. Як Ви розумієте фізкультурний самоконтроль?
6. Що передбачає оперативно-поточний контроль?
7. Що передбачає цикловий та етапний контроль?



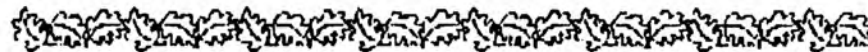
Завдання для самостійної роботи

1. Взяти участь у вихідному педагогічному контролі в закріпленій школі.
2. Ознайомитись з документами обліку даних контролю вчителя закріпленої школи.
3. Взяти участь у тестуванні учнів за “Державними тестами оцінки фізичної підготовленості населення України” і проаналізувати його наслідки.



Література

1. Борисенко А.Ф. Педагогічний контроль за фізичним вихованням шестирічних першокласників // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 2. — С. 3–7.
2. Вільчковський Е.С. та ін. Науковометодичні вимоги до складання програм з фізичної культури // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 4. — С. 2–4.
3. Кадетова А.В. Како́й быть авторской программе // Физическая культура в школе. — 1994. — № 2. — С. 48.
4. Медведев В.Ф. Основы планирования уроков физической культуры в школе (методические рекомендации). — Харьков, 1987. — 46 с.
5. Цвек С.Ф. Плануванню — системність і наступність // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 1. — С. 5–17.



**УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ —
ОРГАНІЗАТОР
РОЗУМНОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**



Розділ 7

УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ — ОРГАНІЗАТОР РОЗУМНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Учитель і учні як суб'єкти процесу фізичного виховання

Формування національної системи фізичного виховання школярів вимагає нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки шкільного вчителя, створення відповідного навчально-методичного забезпечення.

В основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання лежать знання предмета викладання (фізична культура) та його методики, і дуже важливо, щоби кожен студент усвідомив, що **найсуттєвішим у методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога**. Через його діяльність методика і віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Учитель своєю особистістю і діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу, долю суспільства. Він бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати велику відповідальність за його долю перед минулими, сучасними і наступними поколіннями людства.

Виховна діяльність (а такою є наша професія) найбільшою мірою виконує інтегральну функцію, бо педагог одночасно виступає фахівцем зі свого предмету, вихователем, практичним психологом, консультантом, наставником і навіть психотерапевтом.

Вивчивши досвід фізичного виховання більшості цивілізованих країн світу, П. Лесгафт дійшов висновку, що "керувати фізичною освітою — справа дуже трудна, не дивлячись на те, що, зазвичай, вважають це настільки простою справою, що з нею можна впоратись достатньо ґрунтовно протягом 6–8-тижневих курсів. Насправді, керівник повинен бути добре освіченою людиною, як кожен, хто належить до викладацького складу, повинен добре розуміти свій предмет, а також значення форм і функцій організму молодої людини, а головне, повинен бути сам цілком дисциплінованою і стриманою людиною, яка витончено володіє своїми діями" [с.317–318]. Пам'ятаймо, що значною перешкодою у процесі фізичного виховання є часто невідповідність між

закликами педагога та його особистим життям і переконаннями. Особистість наставника повинна бути взірцем для наслідування. Учитель, що відповідає цим вимогам, у скрутний час життєвої невизначеності учня допоможе йому зрозуміти власні помилки, об'єктивно оцінити свій стан, разом накреслити шляхи подальшого розвитку, підкаже ефективні методи самовдосконалення. Водночас він ніколи не повинен прив'язувати учня до власної особистості, а навпаки, привчати його до самостійного розвитку.

Сьогодні перед вчителем фізичної культури в школі стоїть проблема — **зробити фізичне виховання процесом безперервної дії** (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність якимись епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основ здоров'я і гігієнічного виховання. У зв'язку з цим необхідно взяти до уваги:

- як організувати заняття з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я;
- як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів;
- як пов'язати інтереси батьків і дітей із питань фізичного виховання;
- які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоби вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого, — підготовкою до нього;
- як підготувати малят до шкільного режиму ще у стінах дошкільних закладів;
- як організувати роботу за місцем проживання;
- що робити з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості;
- як створити належну матеріальну базу;
- як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив.

Перелічені завдання можуть бути ефективно розв'язані лише в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна другу, утворюючи **систему факторів постійного і цілеспрямованого впливу на учнів**.

Отже, зробити фізичне виховання безперервним (перманентним) процесом — це означає:

- 1) залучити всіх дітей до різноманітних форм занять;
- 2) включити в цей процес все доросле оточення дитини (від батька до вчителя музики);
- 3) об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей.

Звідси впливає специфіка роботи вчителя фізичної культури. З одного боку, він виступає як “чистий” вчитель (предметник), проводячи уроки, а з іншого, — як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення єдиної мети (див. рис. 8).

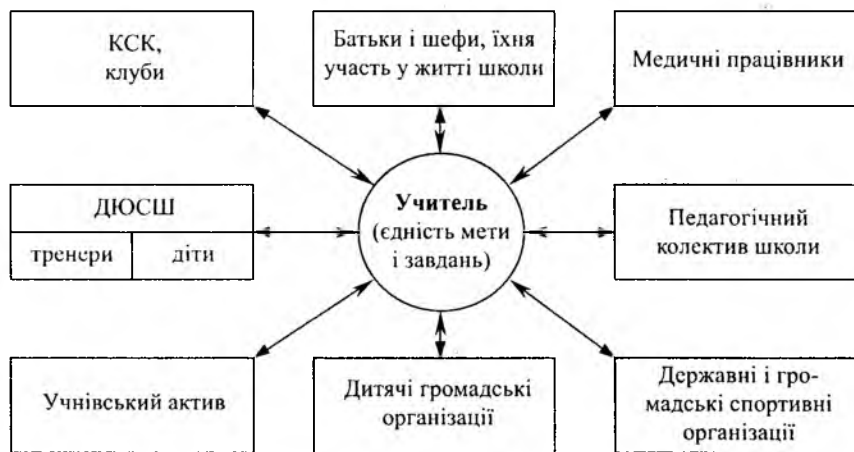


Рис. 8. Учитель фізичної культури в системі фізичного виховання учнів

Отже, кожному (особливо молодому) вчителю варто пам'ятати, що результати фізичного виховання учнів залежать не тільки безпосередньо від вчителя фізичної культури, а й від загальної орієнтації на цей процес навколишнього середовища. Звідси, крім іншого, і виникає потреба вчителя постійно і пильно тримати в полі зору навколишнє середовище. У цьому полягає складність професії вчителя, його велика відповідальність і неповторність. Водночас сьогоднішній рівень професіоналізму, педагогічна й, особливо, психологічна підготовка викладача не відповідають вимогам народної освіти. Досі чимало вчителів фізичної культури не відрізняються широкою освіченістю, високим рівнем культури (зокрема, фізичної), духовністю, інтелігентністю. Слабке знання своєї спеціальності, низька методична майстерність не дають змоги обирати найкращі для конкретних умов методи або їх сукупність. У більшості частини вчителів не сформована здатність співпереживати, розуміти мотиви поведінки учнів, їхній внутрішній світ. Вони не вміють співпрацювати з учнями, не стимулюють дитячу ініціативу, творчість, самоуправління у сфері фізичної культури.

Негативну роль у розвитку системи фізичного виховання відіграють **критерії оцінки праці вчителя**. Досі його роботу оцінювали (а іноді оцінюють і тепер) кількісними показниками (розрядники, місця на змаганнях і т. д.).

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

Багато вад фізичного виховання учнів пояснюються загальним станом нашої школи, притаманним їй адмініструванням, догматизмом. Звідси — муштра й авторитарність. Взаємини між учителем і учнем не повинні будуватися за принципом “начальник — підлеглий”.

Сьогодні шкільна фізична культура повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей дитини. Підвищення ефективності системи фізичного виховання мусить відбуватись за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного поліпшення змісту й організації роботи, на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи інтереси учнів і можливості педагогів.

Прагнучи створити свою **індивідуальну систему** фізичного виховання учнів кожної конкретної школи, молодий учитель повинен пам'ятати, що тут мало одного бажання і програми дій. Для того, щоби будь-яка система функціонувала, треба забезпечити щонайменше три умови: 1) учень повинен хотіти займатись; 2) треба мати, де займатись (створення матеріальної бази); 3) повинен хтось займатись з учнями (кадрове забезпечення) (див. розділ “Система фізичного виховання”).

У наступних параграфах ми розглянемо шляхи реалізації кожної з названих умов.

Для молодих учителів у перші місяці, а іноді й роки роботи однією з найважливіших стає проблема спілкування з учнями, **проблема дисципліни** на заняттях.

Результати спостережень свідчать, що вчителям-початківцям, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, властивий офіційний стиль спілкування зі школярами, тоді як у досвідчених педагогів спостерігається велика різноманітність методів впливу на учнів, способів спілкування з ними. Викладачі з великим стажем роботи обов'язково враховують стан учнів, беручи до уваги те, чим вони займаються зараз і чим займатимуться потім. Згідно з цим і подаються команди або розпорядження, а іноді дігеї просять здійснити необхідні дії.

Прагнучи забезпечити дисципліну, молоді вчителі надуживають зауваженнями, роблячи їх найчастіше підвищеним тоном.

Типовою, на наш погляд, помилкою недавніх випускників педагогічних навчальних закладів є те, що вони, даючи багато команд і висуваючи різні

вимоги, не завжди вимагають їх виконання. Вихователь має бути людиною вимогливою. Ігнорування вимогливості у вихованні призводить до сумних наслідків (“Хто дітям потає, той сам плаче”). Під вимогою у народі прийнято розуміти побажання або прохання, висловлені так, що не припускають заперечення. Це, здебільшого, стосується загальноприйнятих норм і правил поведінки.

До порушення нормальних стосунків учителя з учнями призводить, зазвичай, **нерозуміння учнями вимог** до них. У такій ситуації зауваження повисають у повітрі, погіршують обстановку на уроці, створюють нервову атмосферу, позбавляють дітей радості. Недосвідчені вчителі, роблячи зауваження, не враховують різниці між хлопчиками і дівчатками. При цьому одна і та ж форма спілкування застосовується з учнями початкових і старших класів.

Неправильні способи спілкування призводять до протиставлення наставника своїм учням. Це наштовкує на пошук інших шляхів “боротьби” за порядок на заняттях. Одним із таких шляхів є профілактичні заходи, що **створюють на уроках обстановку, коли порушення будуть просто неможливими**. Якщо вчитель досконало опанував навчальний матеріал, він так організує школярів, що на сторонні справи у них просто не залишиться часу. Так, уміння поєднати підрахунок при виконанні вправ (менше рахувати) з конкретними методичними вказівками дасть учителеві змогу “звільнити себе” для виконання прямих функцій — вчити.

Хорошій робочій атмосфері на заняттях сприяє також прагнення вчителя виправляти типові помилки. При цьому вчитель може “не зауважити” порушень до певного часу, якщо відчуває, що в певній ситуації він ще не може проти них боротись. Але якщо зауваження зроблено, то треба домогтися належної реакції на нього. Форма зауваження повинна залежати від того, свідомо учень порушив дисципліну, чи мимоволі.

Не в усьому треба бачити порушення. Адже заняття фізичними вправами — високоемоційні, а учням притаманно виражати свої емоції. Показником майстерності вчителя, без сумніву, є уміння гасити негативні емоції і закріплювати позитивні. Радимо частіше акцентувати увагу на успіхах учнів і використовувати цей прийом у роботі зі слабозвинутими дітьми, дівчатами, першачками.

Виробляючи форми взаємин і поведінки, домовляйтеся з учнями. Причому в домовленості не буває дрібниць [1].

Результати досліджень психологів свідчать про те, що вже трирічні діти здатні виконати завдання лише в тому випадку, коли їм зрозумілий сенс завдання. Тому пропонуйте щось учням лише після того, як вони осмислили, для чого їм це потрібно. Запорука успішної роботи — це сприйняття завдання як “потрібного мені”. Тільки тоді можна сподіватися на перехід від “чистого виконавства” до співдружності, а надалі — до самостійності.

У роботі зі школярами не обмежуйтеся тільки вказівками вчителя. Доцільно широко налагодити зворотний зв'язок. більше питати самих учнів, щоб

знати, як вони розуміють учителя. Л. Толстой, аналізуючи стосунки в Ясно-Полянській школі, виявив, що багато чого можна навчитись у своїх учнів. Він підкреслював, що виховання дітей сприяє самовдосконаленню педагога. Адже між **суб'єктами** виховання виникає причинна залежність. Вчинки і дії вчителя змінюють поведінку учнів, викликають їх дії, які, в свою чергу, впливають на форми, методи та засоби діяльності вчителя. Отже, для характеру динаміки взаємодії вирішальне значення мають обидва суб'єкти, але особливо, учні. Невипадково останнім часом зріс інтерес кращих учителів до оцінки їхньої діяльності з боку учнів.

Отже, вчитель завжди повинен залишатись учнем. І чим більше в учителі учня, тим вищий його професіоналізм.

Завдання вчителя полягає в тому, щоб створити на уроках умови, за яких кожен учень знайшов би своє, особисто йому необхідне.

Генезис проблеми взаємин учителя й учнів засвідчує, що прогресивна вітчизняна педагогічна теорія і практика вирішальну роль у формуванні цих взаємин відводила вчителю, який повинен бути до цього спеціально підготовленим. **Головним** суб'єктом виховної діяльності прогресивні педагоги-просвітителі вважали учня, а тому намагалися пробуджувати його активність, самосвідомість і саморозвиток.

В. Сухомлинський вважав педагогічно доцільні стосунки одним із найголовніших напрямків роботи школи. Він пояснював, що мудрість влади людини над людиною, а тим паче дорослої людини над дитиною — це майстерність, глибоке сердечне проникнення у світ дитячих думок і почуттів. Він переконливо довів, що характер відносин педагогів і дітей залежить від професіоналізму вчителя.

До цього питання ми ще повернемося, характеризуючи комунікативні функції в діяльності вчителя.



Контрольні запитання

1. Як ви розумієте систему фізичного виховання школярів?
2. Як забезпечити процес безперервної дії у фізичному вихованні?
3. Які недоліки у підготовці вчителя ви бачите?
4. Чим відрізняється стиль спілкування з учнями вчителів-початківців і досвідчених педагогів?
5. Які найбільш суттєві помилки допускають у спілкуванні з учнями молоді вчителі?
6. Як уникнути порушення дисципліни учнями?
7. Як ви розумієте педагогіку співдружності?



Завдання для самостійної роботи.

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

2. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя

2.1. Педагогічні функції вчителя

Для того, щоб учитель фізичної культури став майстром у розв'язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати свої загальнопедагогічні й спеціальні (з урахуванням специфіки своєї професії) здібності, включаючи і рухові.

Відзначимо, що праця вчителя фізичної культури, незважаючи на велику питому вагу тут рухового компонента, є **розумовою**. Результати його професійної діяльності залежать, як і у вчителів інших предметів, головним чином, від широти й гнучкості розуму. Для того, щоб стати **професіоналом**, учитель фізичної культури повинен багато знати. Зокрема, він має оволодіти теорією навчання і виховання, знаннями предметів медико-біологічного циклу, теорією і методикою фізичного виховання, методикою застосування ТЗН, комп'ютерних технологій.

Педагогічна діяльність учителя, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій в певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій визначає виконання певної педагогічної **функції вчителя**.

Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча (та що стимулює розвиток) і інформаційна функції, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. У процесі професійно-педагогічної підготовки вчителя треба діагностувати рівень розвитку цих здібностей і цілеспрямовано формувати ті з них, прояв яких виявився недостатнім.

Узагальнення матеріалів багатьох досліджень другої групи (організаційно-структурних) функцій дозволяє визначити, що до неї входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна і гностична (дослідницька).

Конструктивна функція вчителя забезпечує:

- визначення мети і завдань навчально-виховного процесу;
- відбір навчального матеріалу, який слід засвоїти учням, його систематизація;
- проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу;
- проектування власної майбутньої діяльності і поведінки у взаємодії з учнями;
- підбір адекватних засобів, методів і методичних прийомів, способів організації і форм навчальної, тренувальної і виховної роботи;
- виявлення розбіжностей між запланованим і досягнутим.

Організаторська функція реалізується через:

- забезпечення різноманітних видів навчальної діяльності учнів;
- організацію учнівського колективу, його згуртування і націлення на вирішення навчальних завдань;
- організацію позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання учнів;
- матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу;
- організацію власної діяльності і поведінки під час безпосередньої взаємодії з учнями на уроках і позаурочних заняттях (розподіл робочого часу, інструктування, контроль, дозування навантаження тощо).

Оволодіваючи **організаторськими** вміннями, майбутні педагоги у процесі практики поступово досягають таких рівнів:

- репродуктивного, за якого особа діє за інструкцією або наслідує організаторські дії вчителя чи інших осіб;
- адаптивного, за якого студент пробує застосувати досвід організаторських дій у нових, але типових ситуаціях;
- моделюючого, за якого студент за завданням педагогів планує і реалізує організаторські дії, які забезпечують виконання певних колективних завдань учнів, або завдань окремих дітей;
- творчого, за якого студент проявляє достатню самостійність та ініціативу, організуючи педагогічно доцільну діяльність учнів; уміє ставити мету і завдання, забезпечити їх виконання, оцінити результати діяльності.

Зрозуміло, що не кожен студент може оволодіти організаторськими здібностями на творчому рівні. Проте найактивніші оволодівають ними, що дозволяє стверджувати: майбутній учитель за роки навчання може і повинен нагромадити досвід організаторської роботи, повинен уміти організовувати фізкультурно-спортивне життя учнівського колективу.

Комунікативна функція передбачає:

- встановлення ділових і неформальних особистих стосунків з окремими учнями і групами учнів;
- ділове спілкування з іншими вчителями та адміністрацією школи;
- контакти з державними і громадськими фізкультурно-спортивними організаціями;
- налагодження взаємодії з батьками учнів;
- уміння знаходити меценатів (спонсорів).

Культура педагогічного спілкування починається з самовизначення позиції вчителя щодо своєї професійної учительської ролі. Це самовизначення розкриває ставлення вчителя до учнів і їх батьків, колег, керівництва школи, до суспільства, чиє замовлення він виконує.

Перш за все, вчитель визначає для себе: хто для нього учні? Джерело неприємностей і труднощів, чи це ті, хто, завдяки його зусиллям, будуть прагнути стати кращими, хто в найближчому майбутньому візьме на себе відповідальність за долю суспільства та й усієї планети.

Іншим вагомим показником здатності вчителя до неформального спілкування є його вміння подумки ставити себе на місце учня, його очима і вухами бачити і слухати себе, розуміти мотиви своїх вчинків, а отже, краще розуміти думки, емоції та мотиви поведінки учня.

Гностична функція передбачає вивчення:

- змісту і способів впливу на учнів на основі розуміння їх внутрішнього стану;
- вікових і індивідуальних особливостей учнів;
- особливостей процесу і результатів власної діяльності, її вад і переваг.

Гностична функція вчителя є провідною, оскільки пізнавальна діяльність у процесі навчання є основним видом діяльності, без якого неможливі (або стають неповноцінними) всі інші її види.

Гностична функція реалізується ефективно, якщо її результатом є правильна самооцінка, самоконтроль, самосвідомість, самопроекування, самоуправління тих, хто навчає і навчається.

Без реалізації гностичної функції педагогічна діяльність учителя неефективна і формальна. Без неї неможлива педагогічна творчість.

Реалізація вчителем професійних функцій визначає значною мірою ту атмосферу, в якій працюють учні. Хороший учитель опирається, перш за все, на глибокі знання змісту навчального матеріалу, на володіння методами викладання і на вміння розвивати у своїх учнів суспільно значущі мотиви для поглибленого засвоєння навчального матеріалу. Додамо, що характер атмосфери, в якій проходить навчання, дуже важливий для формування особистості учня. У процесі фізичного виховання вчитель допомагає учням краще пізнати самих себе, реалізувати свої сили і здібності.

2.2. Педагогічні вміння

Для реалізації педагогічних функцій учитель повинен володіти педагогічними вміннями.

Педагогічні вміння представляють собою сукупність різноманітних дій учителя. Вони виявляють індивідуальні особливості вчителя і свідчать про його предметно-професійну компетенцію.

Всю різноманітність педагогічних умінь можна об'єднати в дев'ять груп. До **першої групи** відносяться вміння:

- формувати педагогічні завдання;
- орієнтуватись на учня як на активного співучасника навчально-виховного процесу, що розвивається, має власні мотиви і цілі;
- передбачати і при потребі трансформувати педагогічні ситуації;
- гнучко міняти педагогічні завдання відповідно до змін педагогічної ситуації;
- з гідністю виходити із складних педагогічних ситуацій;
- передбачати близькі і далекі результати вирішення педагогічних завдань.

Друга група педагогічних умінь включає три підгрупи.

Підгрупа **“чого навчати”** включає:

- уміння формувати навчальну програму, виділяти в ній ключові ідеї навчального предмета, оновлювати його зміст;
- здатність формувати в учнів спеціальні вміння і навички, здійснювати міжпредметні зв'язки.

Підгрупа **“кого навчати”** передбачає вміння:

- вивчати індивідуальні можливості учнів;
- виявляти зону можливого розвитку учнів, умови їх переходу з одного рівня розвитку на другий, враховувати можливі труднощі учнів;
- плануючи й організовуючи навчально-виховний процес, виходити із мотивації учнів;
- розширювати простір для самоорганізації учнів;
- працювати з учнями, що мають різні здібності, формувати для них індивідуальні програми.

Підгрупа **“як навчати”** включає вміння:

- підбирати і застосовувати комплекси прийомів і форм навчання та виховання, враховувати при цьому затрати сил і часу учнів та вчителя;
- порівнювати й узагальнювати педагогічні ситуації та комбінувати їх;
- здійснювати індивідуальний підхід до учнів та організовувати їхню самостійну навчальну діяльність;
- картативно вирішувати педагогічні завдання.

Третя група включає педагогічні вміння:

- використовувати набуті знання та передовий педагогічний досвід;
- хронометрувати і фіксувати процес і результати своєї праці;
- зіставляти труднощі учнів і якість своєї праці;
- бачити сильні і слабкі сторони своєї праці, оцінити свій стиль, аналізувати свій досвід, порівнювати його з досвідом інших учителів.

Четверта група включає вміння вчителя створювати умови психологічної безпеки в спілкуванні і реалізації внутрішніх резервів учнів.

П'ята група включає вміння:

- зрозуміти позицію учня, “читати” його внутрішній стан, проявити інтерес до його особи та орієнтуватись на його розвиток;
- володіти засобами невербального спілкування (міміка, жести тощо);
- стати на позиції учня;
- створити обстановку довіри і терпимості;
- використовувати переважно організаційний вплив, а не дисциплінарний;
- користуватись демократичним стилем керівництва;
- подякувати учневі, а за необхідності попросити вибачення у нього;
- однаково ставитись до всіх учнів;
- відмовитись від корпоративного стереотипу “вчитель завжди правий”;
- з гумором поставитись до окремих моментів педагогічної ситуації, не зауважувати деяких негативних моментів, бути готовим посміхнутись, володіти тонами і півтонами, слухати і чути учнів, не перебивати їх мови і навчальних дій.

Шоста група — це, перш за все, вміння:

- утримувати стійку позицію педагога, який розуміє значущість своєї професії, може долати труднощі заради її соціальної цінності;
- реалізувати і розвивати свої педагогічні здібності;
- управляти своїм емоційним станом;
- здійснювати творчий пошук.

Сьома група об'єднує вміння:

- створювати перспективу свого професійного розвитку, визначати особливості свого індивідуального стилю, використовувати все позитивне із своїх природних даних;
- удосконалювати свої сильні сторони й усувати слабкі, бути відкритим у пошуку нового, переходити з рівня майстерності на рівень творчості, новаторства.

Восьма група передбачає вміння:

- виявляти знання, вміння і навички учнів на початку і в кінці навчального року та оцінювати їх;
- оцінювати навчальну діяльність учнів та їх здатність до самооцінки і самоконтролю;

- виявляти педагогічні відставання й усувати їх;
- стимулювати готовність учнів до самонавчання і безперервного самовдосконалення.

Дев'ята група — це уміння:

- побачити особистість учня загалом у взаємозв'язку того, про що він говорить, думає і які його вчинки;
- створювати умови для вдосконалення недорозвинених рис особи окремих учнів.

Названі уміння піддаються свідомому вихованню і самовихованню. Залежно від їх співвідношення, рівня розвитку і конкретного посидання формується індивідуальний стиль діяльності вчителя.

Формування індивідуального стилю значною мірою **детерміноване особистими якостями людини**, її здібностями. С. Клімов* вважав, що людям професійної схеми “Людина — Людина” (а саме до неї він відносить педагогічну професію) притаманні такі **здібності**:

- керувати, вчити, виховувати, здійснювати корисні дії з обслуговування різних потреб людей;
- слухати, вислуховувати, спостерігати і співчувати;
- мовна (комунікативна) культура;
- спостережливість до проявів почуттів, розуму і характеру людини, до її поведінки, моделювання її внутрішнього світу;
- оптимістично підходити до людини з упевненістю, що вона завжди може бути кращою;
- глибока й оптимістична переконаність у правильності ідеї служіння народові;
- приймати рішення в нестандартних ситуаціях;
- високий рівень саморегуляції.

— Водночас протипоказаннями для вибору професії цього типу автор (там же, с. 36–40) вважає:

- дефекти мови, невиразну мову;
- замкнутість;
- виражені фізичні вади;
- надмірна млявість, повільність;
- байдужість до людини.

Про роль особистих якостей у діяльності вчителя фізичної культури гімназії № 32 м. Києва заслуженого вчителя України І. Козетова, читай у журналі “Фізичне виховання в школі” №3, 1999 року — “Здорові люди — сильна держава”.

* Розвивающийся человек в мире профессии. Обнинск, 1993. — 47 с.

2.3. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя

Педагогічні вміння, сформовані на основі особистих здібностей для виконання педагогічних функцій, лежать в основі **педагогічної майстерності**.

Педагогічна майстерність визначається як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність та методичну підготовку; здатність зрозуміло викладати учням навчальний матеріал, робити його доступним для дітей, викликати інтерес до предмета, активізувати учнів. Учитель повинен уміти (за потреби) належним чином реконструювати, адаптувати навчальний матеріал, трудне робити легким, складне — простим, незрозуміле — зрозумілим.

Сьогоднішнє розуміння професійної майстерності включає здатність не тільки доносити знання, популярно і зрозуміло викладати матеріал, але й **організувати самостійну роботу учнів**, розумно і тонко “диригувати” пізнавальною активністю учнів, спрямовувати її в потрібному напрямі.

Усі названі компоненти майстерності проявляються не окремо (то як знання, то як вміння і т. ін.), а **інтегрально**, у діях і вчинках, в умінні вирішувати поставлені педагогічні завдання, у здатності організувати навчально-виховний процес.

Завдяки педагогічній майстерності вчитель реалізує свої професійні функції: передає учням соціальний досвід, формує в них соціальні й особисті якості, готує до життя.

У практичній діяльності вчителів використовуються спеціальні прийоми викладання, які сприяють підвищенню рівня засвоєння школярами навчального матеріалу.

Сукупність таких прийомів становить **педагогічну техніку вчителя**. Вона включає в себе: техніку мовлення, міміку, пантоміміку, управління емоціями (рис. 3). Відмінності між діяльністю вчителя й учня під час навчання полягають у тому, що діяльність першого переважно розумова, а другого — розумово-практична.

За допомогою слова вчитель пояснює школярам будову рухів, способи їх виконання, механізм впливу на здоров'я, сфери використання в житті тощо.

Описати словесно рухові дії — це значить розповісти учням про їх елементи, встановити зв'язки між ними, роз'яснити темп, ритм, амплітуду виконання дій. Учні краще розумітимуть навчальний матеріал, якщо вчитель образно викладатиме його. Слово входить у свідомість через образ. Якщо за словом ученя не бачить образу, воно нічого не означатиме для нього. **У кращому випадку, слово може залишитися в пам'яті, але ніколи не стане об'єктом думки чи дії.** Невипадково, К. Станіславський підкреслював, що говорити — це значить малювати словами образи.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним із граматичного, фонетичного і синтаксичного погляду. Із культури мовлення вчителя учні роблять висновок про його розум, загальну культуру, освіченість, інтелігентність.

Діти не переносять повчальних бесід учителя. “Не допускайте в дитини навіть думки, що ви претендуєте на якусь владу над нею”, — радив Ж. Руссо. Їм подобається дискусивна мова, за допомогою якої розкриваються прогирччя, наприклад, між організмом людини та його “ворогами” — шкідливими звичками, малорухливим способом життя, переїданням тощо. Наприклад, учитель розповідає, що в тих випадках, коли людина працює фізично, скелетні м'язи під час скорочення потовщуються, стискають вени, виштовхуючи кров до серця і легень. Коли ж людина мало рухається, допомога від м'язів зменшується і серцю доводиться самостійно піднімати кров. Це призводить до перевантажень і виникнення серцево-судинних захворювань.

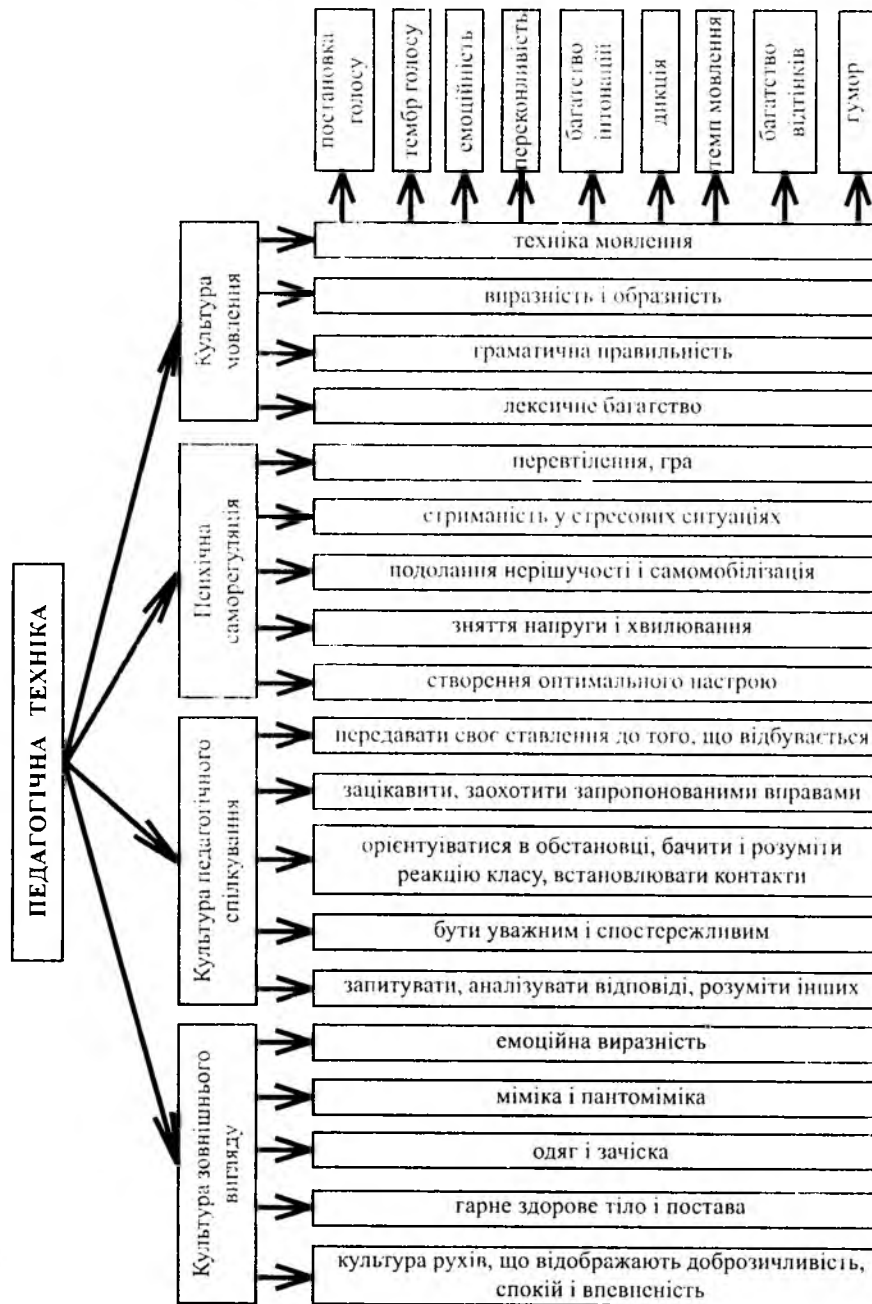
Пояснюючи школярам навчальний матеріал, учитель має ретельно контролювати своє мовлення. Воно повинно бути як не дуже гучним, так і не дуже тихим. Мовна діяльність учителя фізкультури характеризується рядом специфічних особливостей. Йому нерідко доводиться напружувати свій голос через наявність сторонніх шумів під час проведення занять на спортивних майданчиках або в спортивному залі. Невипадково, одним із професійних захворювань учителів фізкультури є ушкодження голосових зв'язок.

Профілактика цього захворювання полягає у свідомому виробленні вчителем звички говорити з учнями природним за силою звучання голосом. Педагог повинен прагнути віддавати перевагу низьким гонам, чітко вимовляти слова, особливо їхні закінчення, робити невеликі паузи між словами й реченнями, уповільнювати мовлення і посилювати інтонацію на особливо важливих смислових моментах матеріалу, що вивчається. Темп мовлення вчителя не повинен перевищувати 60–75 слів на хвилину.

Для профілактики захворювання голосових зв'язок учителю фізкультури рекомендується після роботи протягом 1–1,5 години менше розмовляти, причому мовні фрази повинні бути стислішими. Це допомагає позбутися нестачі кисню в крові, яка виникає внаслідок тривалих розмов.

Зазвичай, учитель не дуже добре знає особливості свого голосу і мовлення. Для одержання інформації про ці особливості досвідчені вчителі записують свій голос на магнітофону плівку. Прослуховуючи себе ніби збоку і роблячи повторні записи, вони поступово усувають дефекти свого мовлення.

Учитель впливає на учнів не тільки словами, а й мімікою (вираз обличчя, очей), пантомімікою (рухи голови, рук, тулуба, ніг). Виразом обличчя, очима, бровами вчитель показує дітям свою радість, задоволення, зацікавленість, уважність чи байдужість, стурбованість, здивування, осуд, обурення. З одного боку, авторитетний учитель своєю мімікою може сказати учневі більше



і вагоміше, ніж неавторитетний учитель довгими настановами. З іншого боку, спостережливий учитель за виразом обличчя учнів легко “читає” не тільки їхній душевний стан і настрій, а й одержує інформацію про витривалість до різних фізичних навантажень, ступінь втомлюваності, достатність відпочинку.

Не менший вплив на учнів справляє пантоміміка вчителя. Виразні, плавні жести, правильна постава, розпрямлені плечі, красива, добре підігнана спортивна форма свідчать про розвинутість у вчителя фізкультури почуття власної гідності, впевненості у своїх фізичних і духовних силах. І навпаки, сутулість, опущене підборіддя, розв’язаність чи тривожність, метушливість або скованість рухів, недбалість в одязі викликають в учнів негативне ставлення до вчителя, призводять до зниження його авторитету.

Голос, міміка, пантоміміка піддаються самотренуванню. Через 2–3 місяці роботи вчителя над собою всі ці компоненти педагогічної техніки значно вдосконалюються.

Управління емоціями. Як і будь-якій людині, вчителю фізичної культури притаманні особисті переживання, радості й прикроці, що позначаються на його духовному, психічному стані. Однак педагог не має права показувати на уроках свої переживання дітям. Настрій вчителя передається учням і, здебільшого, відбивається на їхніх навчальних результатах. Занадто вразливі діти стають дратівливими й агресивними. Водночас, такі якості вчителя, як образливість, дратівливість, дуже шкодять його авторитету. У стані роздратування вчитель може несправедливо покарати учня.

Дратівливість є джерелом гніву. Гнів називають короткочасним божевіллям. Він супроводжується втратою контролю над своїми діями і вчинками. Гнів часто пов’язаний з грубістю, несправедливістю, які руйнують шанобливе ставлення дітей до вчителя. Педагог може іноді дозволити собі гніватися, але робити це він повинен педагогічно доцільно, не втрачаючи почуття міри.

Вміння вчителя тримати під контролем свідомості свої емоції у взаєминах з дітьми свідчить не тільки про сформованість у нього високорозвинутої педагогічної техніки, але є і показником високої духовної культури.

Професійна діяльність учителя фізкультури має багато спільного з будь-якою виробничою діяльністю. Вона включає у себе мету, засоби праці, технологію, виконавців.

Кінцевою метою занять фізкультурою є зміцнення здоров’я учнів, забезпечення їхнього всебічного розвитку, підготовка до життя. Кінцева продукція: знання, рухові вміння і навички, високий рівень фізичної підготовленості, особистісні якості учнів — моральні, емоційно-вольові, інтелектуальні, естетичні.

3. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів

Кінцева мета шкільного фізичного виховання — зробити фізичну культуру і спорт життєвою проблемою кожної людини. Тому **інтерес до занять фізичними вправами повинен бути таким, щоб зберегтись протягом усього життя**. Для досягнення названої мети велике значення, крім іншого, мають просвітницька діяльність, пропаганда фізичної культури в школі.*

Зауважимо, що об'єктом просвітницької діяльності вчителя є не тільки учні, а й батьки, пелагоги, від яких, врешті-решт, залежить успіх у галузі фізичного виховання. Учнів потрібно постійно активізувати, про що вже йшлося. Деякі вчителі вважають, що на уроках достатньо наказової форми спілкування для досягнення успіху. Так, миттєвого успіху можна досягти, але чи стане це правилом, якому підпорядковуються учні. Мабуть, ні! Тим більше, що позаурочні (необов'язкові) заняття повинні ґрунтуватися на глибокому внутрішньому переконанні, покликанні.

Просвітницька діяльність повинна бути **конкретною**. Учитель не повинен агітувати за фізичну культуру взагалі. У процесі просвітницької діяльності доцільно послідовно рекомендувати конкретні форми фізичного виховання залежно від потреб і завдань школи на певному етапі (наприклад, організація спортивної години). При цьому просвітницьку роботу **поєднуйте з організаторською**, яка полягає у впровадженні в практику цих форм фізичного виховання, які є предметом пропаганди спочатку в окремих класах, а потім і в усіх класах школи.

Обов'язковою умовою просвітницької діяльності є її **зв'язок з життям** загалом і кожного колективу зокрема. Так, якщо ми хочемо проілюструвати показовими виступами доступність гімнастичних вправ дітям різного віку, то і до показових виступів повинні бути залучені учні відповідного віку.

Здійснюючи просвітницьку роботу, пам'ятайте, що вона може бути спеціально організованою або **супутньою** різним заходам з фізичного виховання в школі та поза нею. У цьому зв'язку практично всі заходи з фізичного виховання (змагання, уроки) мають просвітницьке значення, а отже, негативні приклади в проведенні заходів даватимуть негативний ефект.

У практиці роботи використовують різноманітні засоби, але всіх їх можна розділити на три великі групи: усні, друковані, наочні.

Велике просвітницьке значення мають:

- шкільний музей спортивної слави або відділ фізичної культури в загальношкільному музеї;

* Тургель. Агитация и пропаганда физической культуры // Физическая культура в школе. — 1998. — № 5. — С. 64–65.

- книга пошани колективу фізкультури, в яку заносять імена кращих спортсменів, громадських тренерів, суддів.

Радимо вчителів збирати цікаві матеріали: вирізки з газет, вимпели, кубки, медалі, стрічки чемпіонів, дипломи, спортивний інвентар з автографами відомих спортсменів-гостей школи, фотодокументи, що віддзеркалюють фізкультурне життя школи, які в майбутньому стануть експонатами музею.

У кожній школі доцільно обладнати куток фізичної культури. Його оформлення залежить від загального рівня культури школи, її спортивних традицій, смаку і здібностей викладача фізичної культури. Пропонуємо такий оптимальний варіант оформлення:

- “Фізична культура в житті славетних людей” (вислови на користь фізичної культури);
- “Навчальна робота” (інформація про прикладну цінність засвоєння матеріалу шкільної програми для повсякденного життя, військової справи);
- Таблиця ходу змагань “Старту надії”, спартакіад школи, району, інформація про переможців;
- “Спорт у школі” (календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій тощо);
- “Що? Де? Коли?” (відомості про те, що передбачається найближчим часом у школі, місті, районі; може бути таблиця рекордів);
- “Куточок для батьків” (поради для батьків про раціональний режим життя учнів, самоконтроль і лікарський контроль, харчування, самостійні заняття дітей вдома, досвід кращих сімей у справі фізичного виховання дітей удома).

Корисними в куточку фізкультури можуть бути заклики, що привертають увагу дітей, батьків, учителів. Наприклад, учитель фізичної культури Г. Чайка на одному зі стендів написав: “Головний рекорд — здоров'я: головна перемога — над собою; головний день для досягнення успіху — сьогоднішній” [2].

Хочеться застерегти молодих учителів від перетворення кутків фізичної культури в ілюстрації, що прикрашають стіни школи. Це повинна бути хроніка фізкультурно-оздоровчого і спортивно-масового життя кожного колективу.

Водночас, пропаганда досягнень і успіхів деяких учнів, часта поява їхніх прізвищ і фотографій у “блискавках”, 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 треба зжвабити терміномі заходи виховного впливу, що дозволяють відкривати в учнів інтереси, які займають і допоможуть “хворому” правильно оцінити власні досягнення.



Контрольні запитання

1. Як ви розумієте конкретність просвітницької роботи, її зв'язок із життям та організаторською діяльністю?
2. Що таке спеціально організована та супутня просвітницька робота?



Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте ескізи можливих варіантів шкільного музею фізичної культури і спорту, кутка фізичної культури школи. Наповніть змістом основні стенди кутка.
2. Напишіть тези виступу на засіданні педради з питань фізичного виховання учнів.

4. Підготовка фізкультурного активу

Різноманітну роботу з фізичного виховання поза уроками можна виконувати лише за умови **широкої самодіяльності активу учнів**. Тому вчитель фізичної культури кожної школи повинен прагнути об'єднати навколо себе якомога більше учнів, і не тільки (а може, і не стільки) спортсменів, а й інших, придатних до відповідної роботи, до обслуговування змагань, до створення матеріальної бази тощо. Це можуть бути і так звані “важкі” діти, але хороші організатори, що бажають допомагати 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 активу здійснюється у школі і в інших організаціях, що керують фізичним вихованням учнів. Так, голова і члени ради колективу фізичної культури повинні навчатися майстерності організаторської роботи при районних або кушових методоб'єднаннях учителів. Взяти на себе цю функцію може і відповідний спорткомітет, ДСТ, ДЮСШ. При цьому паралельно повинен навчатись і резерв. Всі члени ради КФК залежно від сектора (комісії), котрі вони очолюють, повинні вчитись окремо, згідно з їхніми громадськими обов'язками. Окремо навчають і ті, хто вперше виконує покладені на них обов'язки. Навчання активу може організовуватися концентровано в часі або періодично (один раз на тиждень, місяць чи якийсь інший термін). Для проведення семінарів активістів можна використовувати і час шкільних канікул.

Зміст програм навчання можна розділити на загальні і спеціальні питання. До загальних належать: мета і завдання фізичного виховання, принципи системи фізичного виховання. Знання цих тем обов'язкове для всіх груп активістів. Спеціальними темами, наприклад, для фізоргів є організація завдань для класу, оформлення заявок, організація і підготовка команди для шкільних змагань, фізкультурні заходи в режимі навчального дня. Судді вивчають питання, що стосуються особливостей конкретного виду спорту і правила 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 тренуванням, беруть участь у суддівстві змагань. Майбутніх інструкторів необхідно 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 ставити питання.

Навчання і виховання фізкультурних активістів здійснюється й у процесі всієї навчальної і позаурочної роботи, на уроках, секційних заняттях, спортивних змаганнях, у туристичних походах. До підготовки і проведення занять доцільно **залучати** широке коло людей: членів педколективу, висококваліфікованих суддів, фізоргів. Викладання окремих тем бажано доручати слухачам. Крім лекцій, бесід, практичних занять, радимо широко практикувати проведення семінарів, особливо з суддями та інструкторами.

Формами навчання активу є також: інструктивні заняття, групові та індивідуальні консультації, наради і короточасні семінари перед проведенням конкретних заходів з фізичного виховання школярів (змагань, вечорів, свят, походів і т. ін.). Інструктивні заняття як форма навчання здійснюються диференційовано, за групами.

Учитель ніколи не повинен випускати з поля зору проінструктованих ним активістів. Він уважно спостерігає, як той або інший з них виконує свої функції. Якщо виникає потреба, педагог своєчасно дає добру пораду, як правильно поводити себе в тій чи іншій ситуації і що зробити, щоб виконати доручене.

На **консультаціях** учитель дає поради, відповідає на питання, роз'яснює, як краще лягти, щоб успішно виконувати покладені на активістів обов'язки. Групові консультації використовуються, коли необхідно озброїти спеціальними знаннями і практичними вміннями юних суддів з видів спорту, командирів відділень, громадських інструкторів, керівників ігор на перервах.

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

Найоптимальніший віковий етап підготовки активу — сьомий–восьмий класи. Якщо в цих класах учні почнуть виробляти організаторські здібності, то до десятого класу це будуть зрілі, кваліфіковані помічники вчителя.

У деяких школах фізкультурні активісти носять спеціальну форму і емблему.

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

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

Перший курс навчання відбувся у Березовиці “в зоні Українського Народного Дому при великій спільності учасників” і тривав три дні. Делегат і курсанти мешкали у місцевих “січовиків”. Він навчав не тільки січових вправ, а й показував, як доцільно використовувати протипожежне приладдя. Вечорами відбувалися доповіді з історії, літератури, суспільних наук, які виголошували делегати “Повітової Січі”.

Реферат “Про першу поміч в наглих захворіннях” виголосив Степан 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 навчання відбувся у Купчинцях під проводом того самого делегата “Головного Січового Комітету” і за допомогою місцевих громадян. Такі курси добре впливали на подальшу діяльність “Січей” в повіті, бо курсанти-делегати були вже самі “пожежно підготовлені” і тепер могли вчити колег.



Контрольні запитання

1. Що на практиці дає підготовка фізкультурного активу?
2. Які організації можуть бути залучені до підготовки активістів?
3. Які форми підготовки фізкультурних активістів ви знаєте?
4. Які можливі терміни підготовки активістів, їх вік?
5. Кого треба залучати до підготовки фізкультурних активістів?



Завдання для самостійної роботи

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

5. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в 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 баскетбольні кошики, то для роботи на перервах їх треба значно більше і для різних шкіл — різну кількість. Важливо забезпечити всіх учнів на уроці і в позаурочних заняттях інвентарем, дати змогу кожному займатись на своєму приладі. Тільки тоді можна дати учням необхідне навантаження, підійти диференційовано до кожного, підтримати його інтерес протягом усіх занять. Прикладом такого підходу до матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання може бути робота вчителя СШ №102 м. Харкова Г.Чайки, який обладнав на спортивних майданчиках і в приміщенні школи більше 100 різноманітних конструкцій і тренажерів, на яких одночасно можуть займатися понад 500 учнів.*

Створення такої матеріально-технічної бази вимагає від учителя великих зусиль, ініціативи і творчості.

У цій роботі він повинен виходити з тих підвищених вимог до фізичної освіти людей, реалізація яких неможлива без постійного вдосконалення навчально-матеріальної бази і технічних засобів навчання.

В основі створення нового обладнання, приладів, пристроїв завжди лежить потреба найбільш ефективно виконувати навчальну програму, надавати допомогу відстаючим, прискорювати процес засвоєння вправ, виховувати необхідні якості, тобто в основі лежить **методична, а не технічна ідея**. Іншими словами, **матеріальна база — це не мета, а засіб її досягнення**. При цьому кожен учитель повинен прагнути до оптимальної кількості обладнання. Радимо мати тільки те, що сьогодні необхідне. Прилади, що виконали

* Досвід і традиції кращих учителів фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. — 1998. — № 2. — С. 23.

свої функції, повинні без жалю “зніматися з озброєння”. Тільки за такої умови обладнання сприятиме правильній організації праці вчителя. Крім стандартного обладнання, закупленого школою згідно з переліком необхідного інвентаря та обладнання, сьогодні в школі одержало широке поширення **нестандартне обладнання**: багатопропускні прилади, саморобний інвентар (гранати, м’ячі, палиці тощо), тренажерні пристрої, технічні засоби навчання, зокрема прилади термінової інформації.

У процесі конструювання, створення і використання нестандартного багатопропускного обладнання слід дотримуватись ряду **вимог**:

- необхідність розвитку фізичних якостей і багатопрофільність використання;
- можливість фронтальної організації навчальної діяльності, швидкого встановлення і розбирання, безпеки і доступності виконання вправ;
- формування прикладних навичок;
- підвищення емоційного насичення занять;
- можливість використання в процесі самостійної роботи учнів;
- усунення можливих причин травматизму.

Багатопропускні прилади вимагають внесення значних змін до **традиційної методики** організації занять (взаємострахування, взаємонавчання, самоконтроль, самооцінка тощо).^{*} У практиці часто використовують незначну зміну стандартного обладнання для підвищення ефективності навчання групи або окремих учнів (наприклад, при опануванні вправ на паралельних брусах піднімають один бік жердин).

Удосконалення нестандартного обладнання не має меж, і лише окремі прилади можуть переходити в розряд стандартного, копіюватись (копіювання, яке, на жаль, спостерігається сьогодні в практиці роботи шкіл, недопустиме).

Якщо дозволяє територія при школі, можна створити “стежку здоров’я” довжиною 1,5–2 км (у формі петлі). На дистанції розміщують контрольні пункти з пристроями для розвитку фізичних якостей. Це перекладини, паралельні бруси, стінки, противаги. На старті встановлюють схему “стежки” з рекомендаціями і порадами для самостійних занять, лавки для одягу. Такі стежки можуть також використовувати батьки і вчителі.

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

У школах, що мають два зали, один з них обладнують для **учнів молодших класів**. Якщо школа має один зал, то для учнів молодших класів

обладнують спортивну кімнату. Спортивні майданчики теж доцільно обладнати окремо для старших і молодших школярів. Для першачків школа може закупити велосипеди, самокати, луки, дитячі шаблі та інший інвентар для ігор. На шкільних майданчиках, “стежках здоров’я”, біля приладів на спеціально обладнаних стендах записують можливі вправи і рекомендації до їх виконання з вказівками щодо дозування (для учнів різного віку і підготовленості).

Створюючи бази, важливо врахувати **побажання дітей**, пам’ятаючи при цьому, що ігрові атракціони типу гойдалок, каруселі мають велике значення для спеціальної рухової підготовки школярів і з задоволенням ними використовуються у вільний час.

Якщо створенню бази не передувала розробка методики її використання, якщо вона не була викликана потребою практики, то до неї швидко втрачають інтерес не тільки діти, а й вчителі, і тоді базу чекає доля тих, що давно перетворились на руїни в багатьох шкільних подвір’ях.

Добре, якщо вчитель, створюючи базу, передбачить **“природні умови”** для подолання різноманітних перешкод.

Значно підвищити ефективність фізичного виховання учнів можна шляхом продуманого **фарбування** приладів, залів і підсобних приміщень, про що треба радитись із фахівцями.

За найменшої змоги у школі бажано створити **тренажерні зали** для силової підготовки та занять груп атлетичної гімнастики.

Для організації інформаційної і методичної роботи, надання допомоги фізкультурному активу, батькам, учителям молодших класів, класним керівникам, вихователям груп подовженого дня при шкільних залах створюються **методичні кабінети** (там зібрані література, рекомендації, поради, плани і календарі, навчально–методичні посібники, журнали, фотоальбоми з описом досвіду роботи, навчальні карточки). У кабінеті ведеться каталог методичної літератури, журнальних і газетних статей, діафільмів і діапозитивів з питань методики фізичного виховання, включаючи методику використання ТЗН, нестандартного обладнання та інвентаря. Для обслуговування кабінету (2 год. щоденно, крім суботи) залучають п’ять учнів, кожен з яких чергує один раз на тиждень.

У школах України нагромаджено великий досвід **залучення учнів** до створення й оформлення бази, ремонту і виготовлення інвентаря, що можна розглядати як запоруку дбайливого ставлення до нього.

За відсутності в залі і на майданчиках захисних пристосувань, перевантаженості приміщень посилюється ймовірність **травматизму**. Однією зі складових успішних занять є заходи, спрямовані на усунення можливих причин травматизму.

^{*} Зубалій М., Столітенко В. З досвіду роботи вчителя фізичної культури Ігоря Кубая // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 2. — С. 33–34.

Козетов І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 4. — С. 37–39.



Контрольні запитання

1. Чому вчитель повинен займатись створенням матеріальної бази?
2. Що таке нестандартне обладнання?
3. Як на уроках фізичної культури використовувати “природні умови”?
4. Як залучити до створення матеріальної бази учнів і врахувати їхні побажання?
5. Які вимоги ставляться до нестандартного обладнання?



Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте ескіз “стежки здоров’я”.
2. Створіть ескіз обладнання спортивної зали з кутком для самоконтролю.
3. Запропонуйте ескіз обладнання спортивного майданчика для учнів молодших класів.
4. Складіть ескіз обладнання спортивного майданчика для учнів середніх і старших класів.
5. Продумайте ескіз оформлення спортивної кімнати або залу для молодших школярів.
6. Запропонуйте ескіз обладнання методичного кабінету з фізичної культури школи.
7. Намалуйте кольоровий ескіз спортивного залу та допоміжних приміщень.

6. Роль педагогічного колективу у розв’язанні завдань фізичного виховання учнів

Аналіз діяльності кращих шкіл з фізичного виховання свідчить, що справжній успіх приходить там, де при персональній відповідальності кожного за свою ділянку роботи є повна взаємодія, взаємодопомога, взаєморозуміння між членами педагогічного колективу на чолі з директором школи. Лише в цьому випадку фізична культура, культ здоров’я органічно входять у повсякденне життя школи.

Тільки **спільними зусиллями** всього педагогічного колективу школи, учнів, їхніх батьків, громадських організацій можна створити по-справжньому дієву систему фізичного виховання, значно легше розв’язувати різні організаційні питання, пожвавити позакласну спортивно-масову роботу, сформувати в учнів стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами.

При цьому виняткову роль відіграє **директор школи**. Він повинен мобілізувати вчителів на 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, підвищенню їхньої майстерності, розвитку талантів, засвоєння передового і новаторського досвіду. Він зобов’язаний виносити на розгляд педагогічної ради найважливіші питання фізкультурно-спортивної роботи, заохочувати вчителів, що беруть активну участь у ній.

Від поглядів директора на фізичне виховання залежить багато. Його найважливіша функція — постійний контроль за фізичним вихованням учнів: відвідування уроків, спостереження за проведенням занять у режимі дня і позакласних занять.

Кожен учитель, який би предмет він не викладав, не може не думати про здоров’я своїх учнів, їх поставу і манери, рухи і пози. По суті, так воно і буває на практиці. Викладаючи свій предмет, кожен педагог постійно звертається до засобів фізичного виховання, роблячи зауваження учням і вимагаючи їх виконання. Педагогічні втручання спрямовані на виховання культури поведінки, природної й гарної ходи, на охорону і зміцнення зору, формування навичок правильно тримати різні знаряддя навчальної та виробничої праці, а також привчання школярів до самодисципліни, порядку і самоорганізованості. Цей процес іде і попутно, і спеціально організовується (гімнастика до уроків, фізкультхвилинки і паузи, ігри на перервах). Навіть на заняттях технічною і художньою творчістю справжній педагог не може не думати про те, як стоять або сидять його вихованці, як пересуваються, тримають руки і тулуб, граючи на фортепіано, біля мольберта і т. д.

Варто підкреслити виняткову цінність фізичної культури **в справі виховання**, що сьогодні можна вважати стрижневою проблемою у діяльності шкільних педагогічних колективів. Завдання шкільних педагогів і, безперечно, вчителів фізичної культури — допомогти юнакам і дівчатам різнобічно підготуватися до майбутньої діяльності.

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

Досвід роботи кращих учителів початкових класів, класних керівників із числа вчителів-предметників свідчить, що засоби фізичної культури є надійним помічником як у зміцненні здоров’я, так і у формуванні особистості учня.

Беручи участь у фізичному вдосконаленні учнів, ці педагоги глибше **вивчають** їх характер і нахили, формують моральні якості, організаторські здібності, активно впливають на громадянське становлення школярів. Для цього використовують вікторини, обговорення книг, кінофільмів, екскурсії і туристичні походи, спортивні змагання і масові фізкультурно-художні заходи.

Класний керівник повинен **контактувати з фізоргом** класу, добре знати його обов’язки, допомогати у їх реалізації: організовувати ігри і змагання у класі,

готувати команди до шкільних змагань, залучати учнів до занять у секціях. Одна з найважливіших ділянок у роботі класного керівника — робота з батьками.

Але молодий учитель повинен знати, що класні керівники **по-різному ставляться** до проблем фізичного виховання школярів. Одні — активісти на високому рівні проводять фізкультурно-масову роботу в своїх класах, уміють і хочуть це робити. Другі — ті, що співчувають, загалом розуміють значення фізичної культури і готові до дії, але погано знають, що і як треба робити. Є й такі, що неохоче залучаються до роботи з фізичного виховання, вважаючи це справою вчителя фізичної культури.

Важко переоцінити **роль особистого прикладу** педколективу в справі зміцнення авторитету предмета “фізична культура”. Із великим інтересом діти стежать за заняттями педагогів у групах здоров’я, дивляться, як тренуються вчителі, готуючись до змагань учительських команд. Учні радісно приймають пропозиції вчителів тренуватись разом.



Контрольні запитання

1. Які основні функції директора школи в справі керівництва фізичним вихованням учнів?
2. Які функції належать учителям-предметникам у реалізації завдань фізичного виховання школярів?



Завдання для самостійної роботи

1. Дайте оцінку участі класних керівників підшефної школи у фізичному вихованні учнів.
2. Складіть план семінару підготовки класних керівників до фізичного виховання школярів.

7. Деякі особливості роботи вчителя сільської школи

Сільська школа висуває особливо великі вимоги до організаторських і комунікативних умінь учителя, його загальної ерудиції, навичок розв’язувати господарські питання, переконувати не тільки дітей, а й дорослих. Сільський учитель постійно перебуває **в полі зору своїх учнів**, їхніх батьків, він є носієм культури загалом і фізичної, зокрема. Тому особистий приклад учителя, його поведінка визначають ставлення до нього і його предмета, а отже, й успіх у роботі.

На жаль, досі сільські вчителі часто змушені боротись за **престиж свого предмета**, оскільки у сільських школах фізичну культуру іноді вважають

другорядним предметом, не надають їй належного значення. Боротьбі за престиж сприятиме бездоганна поведінка вчителя у школі і громадських місцях, його високий загальноосвітній рівень, особистий професіоналізм, спортивні досягнення й участь у різноманітних заходах, в тому числі у спортивних змаганнях.

Особливості умов життя і праці вчителя сільської школи позначаються на характері його підготовки, специфіка якої полягає передусім у необхідності сільського вчителя **опанувати всі розділи шкільної програми**. У великій міській школі, де працює декілька вчителів, певна однобічність спортивної підготовки одного може успішно компенсуватись якостями іншого педагога.

Готуючись до роботи в сільській школі, варто прагнути до засвоєння **суміжних професій**. У майбутньому вчителю неоціненну допомогу надають його вміння володіти фото- і кіносравою, здійснювати національно-патріотичне виховання, керувати гуртками художньої самодіяльності та багато іншого, чого майбутній учитель може навчитись у студентські роки.

Учителю сільської школи доведеться долати не тільки загальнопедагогічні труднощі на шляху до опанування учнями фізичних вправ, а й розв’язувати **специфічні проблеми**. Наприклад, допомагати дітям, особливо дівчаткам, долати сором’язливість, виявляти сміливість, боротись із невпевненістю у власних силах тощо.

Серйозна проблема — **неукомплектованість класів**. Із погляду здорового глузду, — чим менше в класі учнів, тим легше їх навчати. Крім цього, при невеликій наповненості класів легше виявити індивідуальні інтереси дітей, розвинути їх, надати кожному допомогу, проконтролювати якість засвоєння навчального матеріалу. Результати масового опитування сільських учителів у різних областях України показали, що 60% опитаних вважають 15–20 учнів у класі оптимальною кількістю.

За роботи вчителя з 7–12 школярами радимо відмовитися від інтенсифікації процесу фізичного виховання і, особливо, контролю, оскільки вони гальмують активність учнів. Непридатний тут і офіційний, командний тон управління. Стиль спілкування в класах з невеликою кількістю учнів повинен відрізнятись від загальноприйнятого. Бажано, щоби педагог старанно продумував своє місце на уроці. Оскільки уроки проводяться з переважним використанням фронтального методу організації діяльності учнів, 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). Треба чітко розраховувати час, посилювати міжпредметні зв’язки, для чого створюються сприятливі умови.

Учитель сільської школи повинен розумно розподілити час на **проходження розділів програми**, враховуючи специфічні умови сільської місцевості.

На його роботі позначається і **рівень підготовленості** сільських учнів, котрі поступаються міським ровесникам у швидкості і спритності, але перевершують їх у силі, загальній і силовій витривалості. Ця обставина визначає зміст уроків і занять у позаурочний час. Пропонуйте дітям більше вправ на засвоєння культури рухів, їх виразності і краси, на формування постави.*

Суттєвою особливістю позаурочної роботи сільської школи є **організація секцій** з видів спорту. Зазвичай, сільські школярі позбавлені можливості відвідувати ДЮСШ. Тому моральним обов'язком сільського вчителя є надання дітям сільської місцевості змоги займатися спортом. Досвід переконує, що найбільш перспективними видами спорту для сільської місцевості є види, пов'язані з витривалістю і силою. Сільські школярі успішно поглиблюють свою майстерність і досягають високих результатів у легкій і важкій атлетіці, 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 **зайнятністю сільських школярів** (діти допомагають батькам в обслуговуванні своїх господарств). У зв'язку з цим позаурочні заняття проводяться переважно в пізній осінній, зимовий і ранній весняний періоди, а також малими групами за місцем проживання дітей. Бажано потурбуватись і про налагодження занять у літні місяці, оскільки більшість дітей залишається на місці протягом усіх канікул.

Більше зусиль, ніж міські учителі, сільські педагоги повинні докласти до **створення матеріальної бази**. Цю роботу радимо проводити з органами місцевої влади, культурно-освітніми закладами в межах культурно-спортивних комплексів (КСК). В організації фізичного виховання на селі пріоритетну роль відіграє шкільна спортивна база. У розпорядженні міських школярів, як звичайно, широка мережа спортивних споруд, а для сільських дітей основний спортивний центр — школа.

* Леонтьева Т., Масленников С. На уроках в сельской малокомплектной школе // Физическая культура в школе. — 1998. — № 3. — С. 23–29.

Борисенко А. Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі // Фізичне виховання в школі. — 1998. — № 3. — С. 8–14.

Удосконалюючи фізичне виховання юнаків і дівчат, учитель повинен прагнути до створення і підтримання в школі певних традицій.

Традиція — досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки і т. ін., що склались історично й передаються з покоління в покоління. Педагогічне значення народних традицій полягає в тому, що вони одночасно виступають як результат виховних зусиль народу протягом багатьох віків і як незмінний виховний засіб. Через систему традицій кожен народ відтворює себе, свою духовну культуру, свій характер і психологію в своїх дітях.

Кожна народжена людина у процесі свого зростання й духовного розвитку набуває досвіду етнічної поведінки спочатку через засвоєння звичаїв, а потім через сприйняття традицій. Дякуючи звичаям, дитина звикає дотримуватись правил поведінки значно раніше, аніж досягне їхню моральну суть. Педагогічна сила звичаю полягає в тому, що він підсилюється виробленням певних умовних рефлексів, які формують стереотипну поведінку (у дитячому віці).

Для традиційних заходів характерні виховна спрямованість, постійні терміни проведення (причому для закріплення традиції достатньо 5–6 повторень). Важливе значення мають також урочистість і емоційність заходів, різноманітність малих форм (фрагментів), що їх супроводять.

Постійно вдосконалюйте традиційні заходи, формуйте традиції з перших кроків своєї праці, залучаючи до цього весь колектив школи, громадські організації, батьків.

Коли заходи стають традиційними, вони перетворюються у рушійну силу дальшого вдосконалення всього процесу фізичного виховання школярів.



Контрольні запитання

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



Завдання для самостійної роботи

Визначте особливості роботи сільського вчителя за власними спостереженнями і бесідами з учителями.



Література

1. Шаулин В.Н. Управление поведением учащихся // Физическая культура в школе. — 1986. — № 3. — С. 26.
2. Астахов А.И. В школе у учителя Г.А. Чайки // Физическая культура в школе. — 1990. — №2. — С. 24.

8. Учитель фізичної культури як дослідник

Особливе місце в роботі вчителя фізичної культури займає дослідницька діяльність. Адже цілеспрямований педагогічний вплив на організм і особистість учня загалом можливий лише за умови вивчення його потенційних можливостей. Тому ефективна праця спортивного педагога вимагає:

- дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціонального стану школярів;
- вивчення класу, групи учнів;
- спостереження й аналізу уроків;
- підбору адекватних засобів і методів навчання;
- аналізу власної діяльності і досвіду роботи колег;
- апробації ефективності різних режимів м'язової діяльності;
- планування уроків і спортивного тренування в секціях;
- визначення доступних навантажень для учнів під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ;
- оцінки динаміки показників фізіологічних функцій, оперативних і кумулятивних ефектів, досягнутих унаслідок фізичних навантажень.

Отже, **дослідження** — це детальний науковий аналіз будь-яких педагогічних явищ з метою пізнання їх механізмів, причин і наслідків (Як відбуваються? Чому відбуваються? Що дають?) для узагальнення і визначення ефективних засобів, методів і форм педагогічного впливу [1].

Розрізняють три різновидності педагогічних досліджень у фізичному вихованні:

- методичні роботи, які не ставлять за мету виявлення законів. До таких робіт можна віднести, наприклад, вивчення досвіду роботи педагогів;
- науково-методичні, які ставлять за мету пошук нових шляхів реалізації завдань фізичного виховання (методів, засобів, форм) і відтворення в експерименті відомих закономірностей;
- науково-дослідні роботи, які присвячуються вивченню широкого кола питань, що виходять за межі методики навчання та виховання

і можуть вирішувати проблеми техніки виконання фізичних вправ, управління процесом фізичного виховання, економіки фізичного виховання та спорту тощо.

Для проведення дослідження формується **методика**, яка є його своєрідною програмою (планом), що народжується в процесі попереднього опрацювання досліджуваної проблеми. Вона включає:

- вибір теми і формулювання назви. Вибір теми переважно продиктований практикою і повинен віддзеркалювати потреби суспільства та розвиток галузі, а формулювання назви має чітко відобразити сенс дослідження і бути лаконічним;
- розробку гіпотези і визначення завдань дослідження. Гіпотеза (передбачення результату) розробляється на основі узагальнення досвіду, інтуїції та аналізу існуючих наукових фактів, описаних у літературі.

Завдання конкретизують дослідження, і кожне з них представляє сторону проблеми, що підлягає вивченню. Кількість завдань залежить від тривалості дослідження і його складності;

- підбір досліджуваних. Характерною рисою педагогічних досліджень є те, що вони порівняльні. При цьому порівнювати можна: експериментальні і контрольні групи, те, що є сьогодні з тим, що було раніше, зі стандартами.

Порівняльність дослідження ставить певні вимоги до обстежуваних, а саме: вони повинні добровільно брати участь у дослідженні і бути, за можливості, зрівнені (ідентичні) за віком, статтю, фізичним розвитком і підготовленістю, професійною діяльністю, тощо; з ними повинні працювати одні й ті ж особи.

Проте абсолютне зрівняння неможливе. Важко зрівняти учасників дослідження за інтелектуальними можливостями, характерами, настроєм. Тому, підбираючи їх, керуються законом великих чисел, який твердить, що сукупна дія великого числа випадкових факторів приводить до результату, майже незалежного від випадку. Отже, вибіркова сукупність (група учнів) повинна бути репрезентативною, тобто максимально віддзеркалювати риси генеральної сукупності. Такою сукупністю в досліджуваних групах є 20–40 осіб, а в масових дослідженнях — сотні;

- вибір методів дослідження. Визначаючи методи дослідження, до них висувують такі **вимоги**: методи повинні відповідати завданням дослідження, вони повинні бути інформативними, стійкими до впливу несприятливих факторів, адекватними явищу, що вивчається, та надійними (тобто дослідження може бути повторене тим же, або іншим експериментатором з тими ж або іншими учнями). Обраний метод може бути поєднаний з фізіологічними методами та методами психологічного аналізу, зберігши за собою провідну функцію, ним має досконало володіти експериментатор.

Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні поділяють на чотири групи.

1. Методи одержання ретроспективної інформації, які полягають в аналізі літературних джерел, документальних матеріалів, опитування.

2. Методи організації навчально-виховного процесу в дослідних групах: експериментальний, контрольний, індивідуальний. За їх допомогою вирішують педагогічні завдання.

3. Методи збору поточної інформації: педагогічний аналіз і оцінка, хронометрування, контрольні дослідження (тестування), аналіз поточної документації, опитування (анкета, бесіда, інтерв'ю), реєстрація техніки виконання вправ, стенографування. За допомогою цих методів одержується інформація про результати педагогічної діяльності до її початку, в ході та по закінченні повного циклу педагогічного процесу.

4. Методи математичної обробки одержаних внаслідок дослідження даних, за допомогою яких виявляють наявність зрушень, їхню величину та достовірність.

Названі групи методів тісно пов'язані між собою, тому не застосовуються ізольовано, а лише в сукупності. Тут головною є група методів організації навчально-виховного процесу, інші обслуговують дослідження.

Стисло охарактеризуємо методи дослідження.

8.1. Педагогічний експеримент

Явище є науковим фактом лише тоді, якщо воно може бути багаторазово відтворене в практичній діяльності. Таку можливість дає педагогічний експеримент, визначальною характерною рисою якого є заплановане **втручання** експериментатора протягом певного часу в явище, що вивчається. Суть втручання полягає у видаленні певної сторони педагогічного процесу задля детального вивчення й аналізу її зв'язків для характеристики явища загалом.

Об'єктом вивчення в педагогічному експерименті можуть бути певні педагогічні положення або теоретичні передбачення для одержання наукових фактів і встановлення об'єктивних законів розвитку фізичного виховання.

За допомогою педагогічного експерименту можна вирішити такі завдання:

- виявляти або підтверджувати та доповнювати факти наявності або відсутності залежності між вибраним педагогічним впливом і очікуваним результатом;
- визначати кількісну міру залежності;
- відкривати механізми цих залежностей.

Педагогічний експеримент не повинен нанести шкоди педагогічному процесові, знизити рівень знань, умінь та навичок, фізичну підготовленість учнів, або негативно позначитись на їх здоров'ї.

Тривалість експерименту, який відбувається за схемою: початкове дослідження > проведення занять > проміжне дослідження > проведення занять >

> кінцеве дослідження, може змінюватись залежно від кількості проміжних досліджень та його завдань. Якщо, наприклад, ми хочемо простежити динаміку змін, то тривалість дослідження може бути більшою від того, в якому лише хочуть зафіксувати наявність зрушень.

Відповідно до мети розрізняють два види педагогічного експерименту:

- **перетворюючий** (формуючий), коли втручаються в педагогічний процес, чи вносять у нього нові елементи (методи, засоби, форми);
- **констатуючий** (контрольний), коли ставлять за мету перевірити стан навчально-виховного процесу, його природний хід.

Відповідно до умов проведення розрізняють такі види педагогічного експерименту:

- **природний**, якщо, наприклад, треба перевірити ефективність нової навчальної програми на великій сукупності. Під час його проведення може бути два способи комплектування експериментальних груп (класів): або всі учні беруть участь (дослідні уроки), або вибірково (експериментальні заняття). При цьому дослідні уроки можуть бути **відкритими**, якщо учням пояснюють умови експерименту, або **закритими**, якщо учнів не інформують про дослідження;
- **модельний** експеримент, якщо значно змінюються умови фізичного виховання з метою його ізоляції від побічних (і особливо несприятливих) факторів; **лабораторний** експеримент, у якому строго стандартизуються умови навчання і тренування.

За спрямуванням педагогічний експеримент може бути:

- **абсолютним**, якщо вивчається стан лише до і після експерименту;
- **порівняльним**, якщо вивчається динаміка змін у знаннях, уміннях, фізичному розвитку та підготовленості учнів, їх здоров'ї. При цьому він може бути **послідовним**, коли не формуються контрольні групи, а досліджується один контингент учнів до і після експерименту, та **паралельним**, коли формуються контрольні групи.

8.2. Педагогічне спостереження та способи його ведення

Педагогічне спостереження — це планомірний аналіз і оцінка індивідуальної організації навчально-виховного процесу без втручання дослідника в його хід. Педагогічні спостереження використовують у комплексі з іншими методами дослідження для:

- одержання інформації про реальний стан практики фізичного виховання, його процесу “в чистому вигляді”;
- збору первинної інформації для визначення напряму дослідження, формування його гіпотези та методики;

- педагогічної оцінки фактів, одержаних іншими методами (хронометрування, анкетування, тестування, тощо);
- підготовки рекомендацій із певних питань методики фізичного виховання.

Педагогічні спостереження є одним з **найскладніших** методів дослідження, оскільки у процесі їх проведення створюється реальна можливість для висновків, що не відповідають дійсності (суб'єктивізм, прагнення одержати позитивний результат). Водночас дослідник повинен глибоко розуміти педагогічний процес, мати педагогічне мислення та інтуїцію.

Щоби не припуститися помилкових висновків, необхідно:

- багаторазово здійснювати спостереження, залучаючи інших осіб;
- збирати інформацію про предмет спостереження різними способами;
- використовувати для спостереження технічні засоби збору і фіксації інформації;
- зіставляти результати спостереження з даними, одержаними шляхом лікарського контролю і самоконтролю [2];
- враховувати реакцію учнів і педагога на сам факт спостереження.

Предметом педагогічних спостережень можуть бути:

- завдання, засоби, методи навчання і виховання, їх місце в структурі навчально-виховного процесу, відповідність завдань можливостям і бажанням учнів та ефективність їх вирішення;
- діяльність учнів і вчителя, їх поведінка, взаємостосунки, націленість на вирішення завдань занять;
- характер і величина фізичних навантажень, їх відповідність завданням занять, підготовленості учнів;
- володіння учнями технікою виконання вправ, передбачених навчальною програмою;
- елементи техніки та тактичні дії команд, їх ефективність;
- величини просторових переміщень учнів та приладів (амплітуда, дальність польоту тіла або приладу, швидкість бігу, довжина розбігу).

У педагогічних дослідженнях використовують **різні види спостережень**.

За обсягом вони можуть бути:

- **проблемними**, які охоплюють багато взаємозв'язаних явищ та велику кількість досліджуваних;
- **тематичними**, які мають вузькі рамки об'єкта спостереження, і є найпоширенішими. При цьому недопустима ізоляція об'єкта спостереження від навчально-виховного процесу.

За програмою розрізняють:

- **розвідувальними** спостереження, які не мають чіткої програми (вона модифікується в ході спостережень і проводиться для розробки гіпотези та методики дослідження);

- **основними**, які жорстко регламентуються чіткими оцінками типу: “так” і “ні”. Це дає можливість проводити їх опосередковано за допомогою помічників.

За стилем спостереження можуть здійснюватись:

- “із середини”, коли дослідник є учасником педагогічного процесу (туристичного походу, спортивного тренування, фізкультурно-оздоровчого заходу тощо);
- “з боку”, коли дослідник є лише свідком подій, що дає йому можливість поверхово сприймати процес.

За інформованістю учнів спостереження бувають:

- **відкритими**, якщо учні та вчитель знають про спостереження та їхню мету;
- **“прихованими”**, якщо проводяться “інкогніто”. У процесі їх здійснення треба докласти багато зусиль для подолання організаційних та етичних проблем.

За часом проведення спостереження поділяють на:

- **безперервними**, якщо вони здійснюються від початку до кінця явища;
- **частковими**, якщо досліджується лише початок і кінець явища (наприклад, вивчається ставлення учнів до процесу фізичного виховання під впливом певних факторів).

Зрозуміймо, що кожне спостереження характеризується декількома ознаками, які, залежно від завдань його проведення, визначає дослідник.

8.3. Контрольні випробування

Контрольні випробування проводяться для:

- визначення рівня розвитку фізичних якостей та фізичного розвитку і функціонального стану організму учнів;
- оцінки ступеня технічної і тактичної підготовки учнів;
- порівняння підготовленості окремих учнів і їх груп;
- відбору для занять у ДЮСШ й участі в змаганнях;
- контролю якості тренування окремих учнів і їх груп;
- виявлення переваг та хиб засобів, методів і форм фізичного виховання;
- складання планів навчально-виховного процесу.

Контрольні випробування проводять за допомогою **контрольних вправ (тестів)**, стандартизованих за змістом, формою та умовами виконання.

Певну систему використання контрольних вправ називають **тестуванням**. При цьому контрольні вправи можуть успішно використовуватись як засоби фізичного виховання.

Обираючи і застосовуючи контрольні вправи, дотримуйтесь таких вимог:

- вправи повинні бути прості за технікою виконання і доступні учням;

- обрані вправи повинні мати об'єктивні показники виміру;
- контрольні вправи виконуються завжди в однакових умовах;
- тестування проводять на початку, в процесі і в кінці дослідження.

Однією з форм контрольних випробувань є хронометрування занять, методику проведення якого нами вже було розглянуто (див. розд. І).

8.4. Аналіз документальних матеріалів та опитування

Аналіз документальних матеріалів і опитування мають велике значення на етапі “розвідки”, оскільки за їх допомогою можна вивчати стан фізичного виховання та окремих його аспектів у практиці роботи школи, підходи і погляди на цей процес окремих категорій працівників галузі, учасників педагогічного процесу.

У дослідженнях аналізують різні типи документів. За способом фіксації інформації вони можуть бути:

- **друковані:** постанови і рішення, газетні статті, методичні розробки і рекомендації тощо;
- **аудіо– і відеозаписи** (первинні — з “натури” і вторинні);
- **рукописні документи:** робочі плани, конспекти, графіки, щоденники, протоколи змагань тощо.

За типом авторства документи можуть бути:

- **державні:** закони, програми, інструкції і розпорядження, вимоги, накази тощо;
- **громадські:** рішення, інструкції, рекомендації, статuti, які мають особливе значення в історичних дослідженнях;
- **особисті:** конспекти, анкети, звіти, мемуари, які вимагають критичного погляду, зважаючи на їх суб'єктивізм.

Ефективність опитування залежить від того, чи хоче і чи може респондент кваліфіковано, об'єктивно і щиро відповідати на поставлені запитання. Тому в процесі проведення опитування варто спрямувати зусилля на те, щоб одержати правильні і повні відповіді.

Найпоширеніші способи опитування: анкетування, інтерв'ю, бесіда.

Анкетування — це метод одержання інформації шляхом письмової відповіді респондентів на систему стандартизованих відповідей анкети.

Інтерв'ю — це метод одержання інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему стандартних питань, що ставляться дослідником усно.

Бесіда — це метод одержання інформації шляхом двостороннього або багатостороннього обговорення питання, яке цікавить дослідника.

Принципової різниці між видами опитування немає. Інтерв'ю та бесіда проводиться за заздалегідь розробленим планом, який у процесі дослідження

може змінюватися шляхом поглиблення й уточнення. Ці методи можуть використовуватися за малої вибірки обстежуваних.

Найпоширенішим способом опитування є **анкетування**, оскільки воно:

- є доступним основній масі дослідників;
- дозволяє охопити великий масив респондентів;
- робить можливою математичну обробку одержаних даних.

У наукових дослідженнях використовують різні види анкетування.

За об'єктом залучення розрізняють:

- **цілковите** (суцільне) опитування, коли ним охоплюють всю генеральну сукупність обстежуваних;
- **вибіркове**, якщо до опитування залучаються окремі респонденти.

За способом спілкування використовують:

- **особисте**, коли дослідник контактує з респондентами. У свою чергу, особисте анкетування може бути **груповим** і **індивідуальним**;
- **заочне**, яке, у свою чергу, може бути **поштовим** та **роздатковим**. При цьому дослідник повинен вирішити проблему повернення анкет, для чого при роздачі чи висилці питальника треба персонально звертатися до респондентів, пояснити мету анкетування, вкласти в листа конверт зі зворотною адресою, висловити готовність поділитися результатами опитування.

Анкета складається з трьох частин:

- **вступної**, в якій вказується установа, від якої дослідник проводить опитування; визначаються завдання дослідження і його значення для теорії і практики фізичного виховання та роль респондента в цьому процесі; запевнення в анонімності (якщо анкета анонімна); правила заповнення і способи повернення анкети;
- **основної частини**, яка містить питання анкети;
- **демографічної частини**, яка включає паспортну характеристику респондента.

При цьому питання основної частини з певною умовністю можна об'єднати у три групи.

До першої групи (вони і застосовуються першими) входять питання, що ставлять за мету включити респондента в роботу, “розім'яти” його.

До другої групи входять питання, спрямовані на вирішення завдань дослідження.

Питання **третьої групи** допомагають деталізувати відповіді на попередні питання і контролювати правильність відповідей на попередні питання;

Питання анкети **класифікуються** за різними ознаками, а саме:

За змістом питання можуть бути:

- **про факти**, відповіді на які дають інформацію про дії людей тепер і в минулому та їхні результати;

- **про мотиви**, відповіді на які дають інформацію про причини тих чи інших дій і їх оцінку (чому респондент робить так?).

У свою чергу, останні **за ситуацією** можуть бути:

- **безумовні**, відповіді на які констатують ставлення до реальної ситуації, в якій перебуває респондент (наприклад, учителя запитують, чи подобається йому професія педагога);
- **умовні**, які формулюються для уявної ситуації, в якій респондент не перебуває, але міг би перебувати (наприклад, запитують студента, чи хотів би він у майбутньому стати тренером або вчителем).

За **формою викладу** питання поділяють на:

- **відкриті** (вільні), якщо формулювання не обмежує рамки відповіді;
- **закриті**, які передбачають набір варіантів відповідей. При цьому набір відповідей може бути за принципом — “так”, “ні” та змістові відповіді, які визначають причини ставлення людини до тих чи інших подій, явищ, предметів (наприклад: “Що Вас приваблює в роботі вчителя?”);
- **напівзакриті**, що поєднують перший і другий варіанти запитань;
- **прямі**, які формулюються в особистій формі (“Що Ви думаєте про...?”);
- **опосередковані**, наприклад: “Дехто вважає... А як думаєте Ви?”).

Укладаючи питальник будь-якого змісту бажано дотримуватися певних **правил**, серед яких:

- питання повинні відповідати завданням дослідження та враховувати рівень підготовленості респондентів;
- за будь-якого опитування не варто ставити питання, на які респонденти не хотіли б відповідати;
- питання повинні бути чітко і грамотно сформульовані;
- сукупно питання повинні складати певну систему, а не випадковий набір;
- формулювання питань повинно спонукати респондентів до коротких і ясних відповідей.

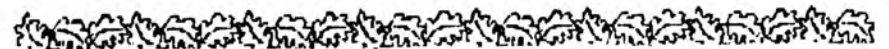
Перш, ніж розпочати масові опитування, треба **перевірити** якість анкети на невеликій кількості респондентів, щоби:

- уточнити зміст запитань та їх формулювання;
- переконатися, що система питань є повною і сприятиме вирішенню завдань дослідження;
- виявити зайві, незначущі запитання, їх оптимальне число;
- уточнити послідовність постановки питань;
- визначити найважчі питання;
- виявити питання, що можуть виникнути у респондентів, та причини небажання відповідати на окремі з них;
- визначити, чи зрозумілі респондентам правила заповнення анкет.



Література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: ФизС, 1978. — 222 с.
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. — К., 1999. — 230 с.



ПІСЛЯМОВА

Із викладеного легко дійти висновку, що праця вчителя фізичної культури складається з багатьох компонентів. Щоб усі ці компоненти склались в єдину систему фізичного виховання школярів, учителям необхідно багато знати, вміти і, що особливо важливо, постійно підвищувати свій творчий потенціал, не відставати від вимог часу, прогресу, науки, запитів своїх учнів. Учитель все життя повинен сам учитися, безперервно поповнювати власні знання, пам'ятаючи, що педагог доти залишається вчителем, доки продовжує самоосвіту.

Як відбувається процес творчого пошуку?

Учителеві раптом відкривається: те, що здавалось безперечним, сьогодні вже недостатньо ефективно, мало придатне. Причиною для роздумів про результати своєї праці найчастіше є діти, їхнє ставлення до навчання, їхні знання, вміння. І тоді починається пошук. Що я роблю не так? Що із загальноприйнятого повинно бути вдосконалене? Що треба відкинути і чим замінити?

Нові думки та ідеї відкриваються тільки тому, хто постійно думає над проблемами, що постають, шукає необхідні матеріали, уважно спостерігає за роботою колег, аналізує поведінку учнів, читас літературу, стежить за публікаціями у періодиці. Коли ми в пошуку, то і читання стає іншим. У відомих книжках виявляється те, чого раніше не зауважували.

Організовувати **самостійну роботу** з піднесення власного професійного рівня майбутній педагог повинен навчитися за студентських років. У будь-якому випадку ця робота повинна переслідувати конкретну мету, мати чіткий план і терміни реалізації, форму кінцевого результату, постійне робоче місце.

Метою самостійної роботи вчителя може бути вивчення ефективності засобів фізичного виховання, методів організації навчальної діяльності, прийомів навчання і регулювання навантаження, форм фізичного виховання учнів різних класів, методів просвітницької роботи тощо.

Результат творчої роботи — впровадження нових форм фізичного виховання у школі; використання вчителем нових методів діяльності; написання рефератів і методичних розробок для батьків, вчителів початкових класів і класних керівників; підготовка доповідей і виступів на методичних нарадах, засіданнях педрад; підготовка наочних посібників тощо.

Постійне **робоче місце** доцільно обладнати в методичному кабінеті школи, де зосередити підшивки газет і журналів, методичні посібники, підручники, довідники, словники, енциклопедичні видання.

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

Важливим джерелом самоосвіти є постійний аналіз діяльності учнів. Педагог повинен **учитись у дітей**. Повчальним у цьому плані є досвід вчителя-методиста з Одещини В. Радзівілла. Переважно наприкінці навчального року педагог опитує учнів про якість уроків фізичної культури, пропонує їм відповісти на питання, що їм сподобалось і що не сподобалось на заняттях. Анкета викликає великий інтерес у школярів, а педагог враховує поради і пропозиції учнів, які часто не поступаються зауваженням досвідчених методистів. Такий зворотний зв'язок дає змогу коригувати навчальну роботу, сприяє налагодженню довірливих взаємин з учнями, котрі часто продовжуються і по закінченні школи.

Важливою ланкою самоосвіти є вивчення і впровадження **досвіду** інших учителів і вчителів-новаторів. Вивчаючи досвід, не орієнтуйтеся тільки на кращих. У кожного вчителя є "краплини", котрі можна запозичити.

Аналіз передового досвіду показує, що переважно він високоефективний лише в окремих ділянках навчально-виховної роботи. Водночас підвищення ефективності фізичного виховання на сучасному етапі вимагає розробки і використання кожним учителем комплексної методики навчання, тренування і виховання, яка включає всі компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння школярами знань, формування рухових навичок, удосконалення фізичних можливостей та виховання почуття відповідальності учнів за свій фізичний стан, їх моральних і вольових якостей та мотивації до самовдосконалення.

Важливо також не обмежуватись вивченням досвіду тільки колег за спеціальністю, знахідки вчителів інших предметів також можуть знайти своє втілення у фізичному вихованні. Процес вивчення і засвоєння досвіду педагогами можна представити як його послідовне сприйняття, відтворення, застосування і творче осмислення. Наша сьогоднішня освітня система, на думку фахівців, функціонує на другому рівні засвоєння досвіду, в окремих випадках — між другим і третім. Водночас суть самоосвіти полягає не в тому, щоб відтворити відоме, а в умінні знайти з допомогою мислення відповідний до конкретної ситуації спосіб дії, творчо і самостійно вирішувати педагогічні завдання, які ставить життя.

Уникайте примусового запровадження передових методик — це на добро не вийде. Сила творчої людини не в наслідуванні, копіюванні, а в знаходженні власного підходу до справи. Не можна говорити про творчість, підмінюючи один шаблон іншим. Будь-який досвід, передусім педагогічний, має в собі ознаки, властиві конкретній людині. Виявляються вони в індивідуальних рисах особи вчителя, у його здібностях. Передовий учитель створює **свій стиль викладання** — сплав особистих якостей і обраних залежно від них методів роботи. Новаторів краще сприймати на рівні ідей. У цьому випадку ви самі повинні розробляти технології навчання і виховання. А якщо будете сприймати новаторів на рівні сучасних тенденцій, то станете автором нових самостійних ідей, які варто перевірити на практиці.

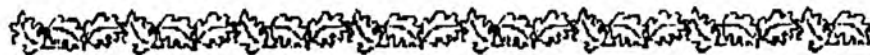
Вирішуючи здійснити педагогічний експеримент, ви повинні **вірити в себе, у своїх учнів**, у педагогічну науку і практику. Головне, ви повинні бути певні, що ваші методи не зашкодять навчанню, вихованню і здоров'ю дітей.

І от ви, сповнені віри, ідете з новою ідеєю в клас, і вам, зазвичай, нічого не вдається. Причин цьому може бути декілька: або думка невдала, або ви ще не вмієте нею користуватись і втілити її, або діти ще не звикли до нового. Тоді слід почекати, і ваша ідея дасть результати. **Нагородою за терпіння буде щастя творчості**, а той, хто хоч раз пережив його, постійно буде прагнути знову пережити цю велику душевну насолоду.

Утвердження нового вимагатиме від вас чимало **мужності**. Нове завжди виростає на ґрунті старого і заперечує його, а отже, у нього завжди будуть противники. Важлива опора для нового — діти. Адже вчительська творчість необхідна для розвитку творчих здібностей учнів. Якщо діти працюють із задоволенням, будьте певні в успіху. Той педагог, котрий багато чекає від учнів, і той, хто чекає мало, одержить те, чого чекав. Не забуваймо, що непідготовлені учні — плід “праці” непідготовленого вчителя, а в процесі

навчання і виховання кожного нового покоління стоять такі завдання: 1) повноцінно успадкувати досвід попередніх поколінь; 2) використовувати цей досвід у відповідних галузях життєдіяльності; 3) удосконалювати історичний досвід, збагачувати його і піднімати на вищий рівень досконалості шляхом передбачення принципово нового досвіду; 4) передати соціальний досвід майбутнім поколінням, підготувати їх так, щоб вони чинили ще ефективніше у процесі вирішення викладених завдань.

То ж бажаємо Вам на цьому нелегкому шляху творчих успіхів і задоволення від своєї професійної діяльності!





Навчальне видання

ШИЯН Богдан Михайлович

**Теорія і методика
фізичного виховання школярів**

Частина 2

Головний редактор *Б.Є. Будний*
Коректор *О.О. Галка*
Комп'ютерна верстка *О.В. Скалій*

Підписано до друку 27.11.2005. Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 14,4. Умовн. фарбо-відб. 14,4. [В. 6]

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

НБ ПНУС



697212

книга – Богдан, а/с 529, м.Тернопіль, 46008
кс (0352)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48
publishing@budny.te.ua
www.bohdan-books.com

Виддруковано з готових діапозитивів у ВВП «Місіонер».
80300, Львівська обл., м Жовква, вул. Василянська, 8.

Зам. № 552