

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет**

**Кафедра методики викладання спортивно-педагогічних
дисциплін**

ПЕДАГОГІКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчально-методичний посібник

Слов'янськ-Дніпро – 2023

УДК
337.013:796(075.8)

Рецензенти:

Цибулько Л.Г. - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Холодний О.І. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Педагогіка фізичної культури: навчально-методичний посібник / Уклад.: С. М. Віцько. – Слов'янськ: ДВНЗ – «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. – 113 с.

У посібнику подано матеріал, що вивчається за програмою університетського курсу «Педагогіка фізичної культури». Зазначений матеріал рекомендовано для навчальної та самостійної роботи студентів спеціальностей: 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю «Фізична культура»), 017 Фізична культура та спорт, з метою розвитку професійних навичок, необхідних для проведення занять з фізичного виховання учнів закладів загальної середньої та передвищої освіти.

Друкується за рішенням Вченої ради Державного вищого
навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет» (протокол № 9
від 29.06.2023 р.)

© ДДПУ, 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	6
1.1. Причини виникнення та становлення педагогіки фізичної культури та спорту.....	6
1.2. Предмет, поняття та основні категорії педагогіки.....	14
РОЗДІЛ II. ДИДАКТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	25
2.1. Загальні основи дидактики фізичного виховання.....	25
2.2. Теоретичні та методичні основи навчання під час занять фізичною культурою.....	28
2.2.1. Загальні дидактичні та специфічні принципи фізичного.....	28
2.2.2. Методи фізичного виховання.....	34
РОЗДІЛ III. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ЗНАННЯМ ТА ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	39
3.1. Навчання знанням на уроках фізичної культури.....	39
3.2. Педагогічні основи навчання фізичних вправ під час занять фізичною культурою.....	40
3.3. Управління цілісним навчальним процесом та його організація.....	43
РОЗДІЛ IV. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	46
4.1. Мета й завдання виховання на заняттях фізичною культурою.....	46
4.2. Принципи і методи виховання у педагогічному процесі.....	48
4.3. Розвиток і виховання учнів у процесі фізичного виховання.....	52
РОЗДІЛ V. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ І ВИХОВАННЯ В НЬОМУ УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	57
5.1. Особливості формування учнівського колективу.....	57
5.1.1. Стадії розвитку та становлення колективу учнів.....	60
5.1.2. Шляхи формування колективу учнів в процесі занять фізичною культурою.....	61
5.2. Психологічні педагогічні особливості виховання учнів у колективі під час занять фізичною культурою.....	62

5.3. Суспільна думка як інструмент впливу на особистість.....	64
---	----

**РОЗДІЛ VI ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО
НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....69**

6.1. Загальна характеристика форм організації занять.....	69
6.2. Урок – основна форма проведення занять з фізичної культури.....	70
6.3. Організація та проведення занять позаурочного типу.	76
6.4. Способи підвищення навчальної активності школярів на уроках фізичної культури.....	79

**РОЗДІЛ VII ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ
ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....83**

7.1. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури.	83
7.2. Педагогічні функції вчителя фізичної культури.....	85
7.3. Педагогічні вміння вчителя фізичної культури.....	87
7.4. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.....	90
7.5. Просвітницька діяльність вчителя фізичної культури в системі фізичного виховання школярів.....	92
7.6. Вчитель фізичної культури у новій українській школі.....	95

**РОЗДІЛ VIII ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ
ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....99**

8.1. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.....	99
8.2.Формування відповідних умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.....	103
8.3. Залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.....	105

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....113

ПЕРЕДМОВА

Відповідно до статті I Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

У національній доктрині розвитку освіти України XXI століття відзначається, що в усіх ланках системи освіти через використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності з метою подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здорового способу життя та руховій активності.

Дотримуючись загальноприйнятого твердження, що фізична культура є однією із складових частин гармонійного розвитку особистості, важливо за основу діяльності самої особистості брати потреби, мотиви, інтерес щодо зміцнення свого здоров'я через рухову активність.

Сучасна практика навчання, підготовки і перепідготовки кадрів для різних галузей народного господарства країни вимагає постійного підвищення професійного рівня педагогічних працівників, що забезпечують розв'язання цього важливого завдання. Ця обставина, у свою чергу, висуває нові вимоги до структури і змісту фізичної культури в освітніх закладах.

З огляду на це навчальний посібник «Педагогіка фізичної культури» покликаний допомогти студентам оволодіти теоретичними основами сучасної педагогіки фізичної культури, розвинути професійне мислення, оволодіти практичними вміннями і навичками, необхідними для ефективної роботи в умовах організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах освіти.

РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Причини виникнення та розвиток педагогіки фізичної культури та спорту

Педагогіка фізичної культури - це відносно молода наука, що розбудовується і зміст якої перебуває в стані пошуку й становлення. Як прикладна наука педагогіка спорту покликана, разом із ТМФВ і окремих видів спорту, озброїти людей знаннями щодо вирішення спортивно-педагогічних завдань.

Педагогіка спорту сформувалася і розвинулася на стику суспільних та природничих наук. Всі наукові дисципліни, що складають її основу і є її джерелами, які можуть бути поділені на чотири групи:

1) дисципліни, що досліджують загальні закономірності розвитку природи та суспільства, – філософія, соціологія, історія, етика та ін.;

2) дисципліни, що досліджують закономірності навчання, розвитку та виховання, – педагогіка та психологія;

3) дисципліни, що досліджують біологічні закономірності формування та розвитку людини, – біологія, анатомія, генетика, фізіологія, біохімія та ін.;

4) дисципліни, що обрали у якості об'єкту дослідження тільки проблеми спорту, – ТМФВ, історія фізичної культури, психологія спорту тощо.

Зв'язок педагогіки фізичної культури та спорту із іншими науками двосторонній. З однієї сторони, вона користується їх даними у якості підґрунтя щодо визначення спортивно-педагогічних принципів і правил, що ведуть до удосконалення практики занять фізичною культурою та спортом; з іншої – спортивно-педагогічна і спортивно-виконавська діяльність, що організована у відповідності з її положеннями, сприяє збагаченню новими даними багатьох наук, предмет дослідження яких – людина і суспільство.

Історія педагогіки фізичної культури озброює знаннями про причини виникнення і розвитку фізичного виховання, про традиції і звичаї, пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Кожна галузь науки, яка щойно виникала, починала свій розвиток із нагромадження фактичного матеріалу, опису і класифікації явищ, як-от, хімія - з відкриття хімічних елементів і опису їхніх властивостей, біологія - з вивчення окремих організмів та їх видів, класифікації та систематизації. На вищому рівні розвитку знань, коли був нагромаджений достатній матеріал, наука змогла відкривати закони та формулювати узагальнювальні теорії.

Аналіз історії становлення і розвитку педагогіки фізичної культури як науки дозволяє виокремити кілька етапів.

Перший етап охоплює емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, отримані людиною у результаті повсякденної діяльності. Нагромадження емпіричних знань зумовило усвідомлення «ефекту вправляння» та пізнання способів передачі набутого досвіду.

Система первісного виховання була добре адаптованою до життєвих потреб людини, умов, в яких доводилося жити і діяти молодим. Вона спрямовувалась на виховування фізичної сили, витривалості, мужності, характеру, почуттів, здатності до боротьби з небезпекою, яка супроводжувала людину на кожному кроці. Тому людина вчилася битися врукопаш і з засідки.

Уже в первісному суспільстві громадське виховання мало значне місце у вихованні самостійності дитини, до неї майже ніколи не застосовували фізичну силу (побиття). Тому з раннього віку, за свідченнями історико-педагогічних досліджень, діти, особливо хлопчики, ставали значно самостійними: з 3-4 років ставили пастки для птахів, вміли управляти човном, з 6-8 років - ловили рибу, полювали, проявляли при цьому витримку і винахідливість (лежали на спині, а на долоні руки тримали годинами по кілька зерен, чекали доки не прилетить птах і сяде на долоню, щоби у цей момент зловити, затиснути його в руці).

Велике значення тоді мали ігри. Хлопчики гралися у війну, влаштовували змагання. Дітей вчили попадати в ціль, ховатись, уміло і непомітно підкрадатись, міняти місце, добре бігати і стрибати. Дорослих юнаків шикували на відкритому місці й одночасно з чотирьох сторін випускали у них тупі стріли, від яких вони мали відхилятися. З раннього віку дітей привчали і до стрільби з лука. До 13-14 років більшість юнаків ставали самостійними мисливцями, не боялися виступити навіть проти великого звіра.

Другий етап охоплює період рабовласницьких держав Стародавньої Греції, Риму, країн Стародавнього Сходу та середні віки. В античній Греції духовна й фізична культура тісно перепліталися, сприяли загальному розвитку. Насамперед розвивалися засоби навчання конкретних дій: володіння знаряддями праці, полювання, поведінка під час війни, виконання окремих вправ - плавання, фехтування, метання списа, боротьба і т ін.

Філософська розробка питань, пов'язаних з фізичною стороною життя людини, цікавила, наприклад, таких великих мислителів як Арістотель і Платон. Культура тіла й рухів у стародавній Греції й Римі тісно пов'язувалася з багатьма сторонами суспільної діяльності, ораторським, військовим мистецтвом. Саме античний світ подарував нам Олімпійські ігри. Із нагромадженням досвіду та усвідомленням значення виховання для

духовного й фізичного формування людини з'явилася наука педагогіка, яка на початках свого розвитку займалася питаннями розумового й фізичного (тілесного) виховання. Розвиток знань та з'ясування специфіки процесу фізичного розвитку визначили суттєву відмінність його цілей, принципів, засобів, методів від розумового виховання, що спонукало виокремлення самостійної галузі знань - науки про власне фізичне (тілесне) виховання.

У часи середньовіччя інтелектуальний зміст фізичної культури значно втратив своє значення: рухова діяльність людини ототожнювалася з грубою силою, спроможністю придушувати слабшого. Це зумовило значну відмінність у розумовому і фізичному розвитку людини. Такий стан зберігся й на перших етапах розвитку капіталістичного суспільства, коли на виробництві все ще переважала мускульна сила людини, праця вимагала від неї значної за обсягом і інтенсивністю рухової діяльності.

Третій етап охоплює період від епохи Відродження й до кінця ХІХ ст. На цьому етапі розвиток окремих методик виявив, що в основі їх здійснення лежать загальні фундаментальні закономірності. Так, методика навчання гімнастики, легкоатлетичних та інших вправ має у своїй основі загальні закономірності формування рухових навичок, розвиток рухових якостей та загальні закономірності управління цими процесами. Так відбулася інтеграція наукових знань у єдину педагогіку фізичної культури.

У ХVІ-ХVІІ ст. намагання лікарів, педагогів, філософів узагальнити висновки щодо пізнання природи людини, її соціальної ролі у суспільстві, проблеми виховання особистості зумовили усвідомлення важливості фізичної культури. Створюються різні системи поглядів (теорії) щодо її педагогічних і соціальних аспектів. Зокрема, теорія Я. Коменського (1592-1670) ґрунтувалася на переконанні, що заняття фізичними вправами повинні проводитися на основі трудових умінь дитини та сприяти її підготовці до життя, забезпечувати фізичне й моральне виховання. Педагог ніколи не вказував на спеціальні уроки фізичної культури, але у його творах уперше зустрічається така форма фізичної підготовки дітей, яка вводиться до навчального плану і пов'язується з теоретичними уроками.

Погляди Дж. Локка (1632-1704), викладені у книзі «Думки про виховання дітей» (1693), зводилися до виховання здорового джентльмена, здатного досягти особистого благополуччя. Людині, вважав він, насамперед, необхідно зміцнювати здоров'я, систематично доглядати за тілом, займатися цілеспрямованими фізичними вправами.

Система фізичного виховання Ж.-Ж. Руссо (1712-1778) відрізнялася за вже диференційованим вихованням хлопчиків і дівчаток. Він вважав, що хлопчиків змалку слід загартовувати, купати у холодній воді, привчати до

фізичних вправ з метою розвитку сили й виховання волі. Фізичне виховання дівчаток має полягати у розвитку легкості, витонченості, грації рухів.

Г Песталоцці (1746-1827) намагався з допомогою гармонійного розвитку фізичних, розумових і моральних здібностей покращити становище трудящих, особливо селян. У його педагогічній системі фізичне виховання пов'язувалось із трудовою і побутовою діяльністю дітей. Через застосування «Азбуки умінь», яку автор мріяв створити, діти вчилися би піднімати вагу, боротися, виконувати прості рухи, набувати необхідних навичок. Так діти поступово повинні готуватись до трудової і військової діяльності.

Німецькі вчені К. Маркс та Ф. Енгельс звернули увагу на фізичне виховання як частину всебічного гармонійного виховання особистості та визначали його місце у комуністичному вихованні на тривалий період, аж до 90-х років ХХ ст. Їхнє тлумачення фізичного виховання стало основою методологічних досліджень багатьох учених бувшого Радянського Союзу та інших країн світу.

Однією з характерних рис педагогіки другої половини ХІХ століття А. Дістервег вважав спрямування уваги учнів на зміцнення фізичних і духовних задатків, на розвиток почуттів, мислення і волі дитини. Заняття гімнастикою тіла і духу, на думку вченого, є вищою метою розвитку енергійного характеру вихованців. Принцип гармонійної освіти вимагає повного розвитку тіла і духу (здоровий дух у здоровому тілі). Ніякий вид, ніяка сторона розвитку не повинні приносити шкоду іншій. Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, тому що одне неможливе без іншого.

Четвертий етап охоплює створення теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової й навчальної дисципліни (період кінця ХІХ ст. до 1917 р.). Великий внесок у її розвиток вчених К.Ушинського (1824-1871), П. Лесгафта (1837-1909), Г Демені (1850-1917) та ін. Тоді П. Лесгафт розробив теорію фізичного освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в галузі рухової діяльності. Він визначив принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного й інтелектуального розвитку людини.

У працях П. Лесгафта теорія фізичного виховання ґрунтувалася на процесі навчання фізичних вправ, що дозволило розробити «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку». Автор прагнув обґрунтувати систему фізичного виховання у відповідності з фізіологічними закономірностями і віковими особливостями учнів, що стало підставою для формування педагогічних принципів послідовності, наступності, гармонійності фізичного розвитку.

Г. Демені, розробляючи систему навчання рухів, звертав увагу на послідовність переходу від простих вправ до складних, від легших до важчих, від відомих до невідомих. Ним була запропонована класифікація фізичних вправ за координаційною структурою і т. ін. Природно, що ці теорії як у педагогічному, так і у соціологічному аспектах відображали економічні, політичні, культурні умови життя суспільства та певні філософські й наукові концепції.

П'ятий етап інтенсивного розвитку науки про фізичне виховання започаткувався після 1917 р. і був спрямований на біологічне обґрунтування рухової активності, педагогічних принципів її використання та соціальної обумовленості фізичного виховання як складової частини виховання всебічно гармонійно розвиненої особистості.

Праці фізіологів І. Сеченова (фізіологія нервової системи, дихання, втоми, природа довільних рухів і психічних явищ тощо), І. Павлова (фізіологія вищої нервової діяльності, життєдіяльності єдиного організму у взаємозв'язку із зовнішнім середовищем), М. Введенського та О. Ухтомського (процеси збудження та гальмування нервової і м'язової тканини), М. Бернштейна (фізіологія побудови рухів), Г. Фольборта, Д. Ділла (розвиток процесів втоми і відновлення) та інших учених стали основою обґрунтування педагогічних закономірностей фізичної культури, теорії навчання рухових дій, розвитку рухових можливостей вже не лише для гармонійного розвитку, але й для спортивного вдосконалення.

У 50-60 - ті роки ХХ ст. особливо інтенсивно почали розвиватися спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, у яких обґрунтували систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія та ін). Виникла об'єктивна необхідність інтеграції знань, нагромаджених різними галузями наук щодо підготовки спортсменів.

В результаті диференціації знань у теорії і методиці фізичного виховання виокремилися наука про спорт. Каталізатором її прискореного розвитку, особливо в останні десятиліття, виявився спорт вищих досягнень, який стрімко прогресував у напрямку олімпійського і професійного міжнародного спортивного руху. Це стало своєрідною природною лабораторією, що зосередила значні дослідницькі ресурси на пошуках нових шляхів виявлення та максимального розвитку здібностей людини. Сьогодні теорія спорту сформувалася у багатьох країнах світу як профілюючий предмет професійної підготовки фахівців зі спорту.

Визначне місце серед українських педагогів, які у своїх працях висвітлювали проблеми фізичної культури, належить професорові Григорію Ващенку. Він відомий як видатний педагог-мислитель, психолог, теоретик

фізичного виховання, творець національної системи тіловиховання. Ідеї, погляди щодо фізичного виховання, підтвержені історичним досвідом інших народів, Г.Ващенко виклав у книзі «Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру», видану у Мюнхені в 1956 році.

Вивчення і глибокий аналіз досвіду минулого та наявних систем фізичного виховання дали можливість вченому сформулювати засади творення української системи тіловиховання. Такими засадами, вважає Г. Ващенко, є:

1. Тіловиховання - не як окрема галузь формування людської особистості, а його органічна частина, міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним, естетичним.

2. Завдання тіловиховання не тільки вбачається у тому, щоб зміцнити здоров'я, розвинути рухові якості, а й сприяти утвердженню духовних сил людини, зокрема зміцненню її волі, вихованню наполегливості, вмінню керувати своїм тілом як знаряддям духу.

3. Керівники тіловиховання української молоді повинні усвідомлювати завдання, висунуті перед народом історією: створення незалежної соборної України, розбудова її господарства, розвиток духовної культури. Виконання цих завдань вимагає певних якостей духу і тіла.

4. Керівникам тіловиховання необхідно ознайомитися з його історією розвитку у різних народів, бо така історія повчальна з погляду і позитивного, і негативного.

5. Створена система фізичного виховання не може залишатися незмінною упродовж багатьох років. Вона змінюється у зв'язку із новими завданнями, які ставить перед народом історія. Крім того, слід брати до уваги неспинний розвиток наук, що пов'язані з питаннями тіловиховання. Керівники фізичного виховання повинні ретельно стежити за досягненнями науковців і вміло застосовувати їх на практиці.

6. У тіловихованні, як і в інших галузях, виховання треба поєднувати із самовихованням. Це означає: а) вихованець сам розуміє потребу і сенс фізичного виховання; б) розуміє завдання, які стоять перед українським народом і усвідомлює свої обов'язки перед ним; в) не тільки ретельно і з бажанням виконує накази керівників під час походів і занять фізичними вправами, а й за певною системою сам займається тіловихованням.

7. За інших умов тіловиховання, вважає Г. Ващенко, може обернутися на муштру, а це, як відомо, не дає добрих наслідків у вихованні молоді [7, с.23].

Питання фізичного виховання, висвітлені у педагогічній спадщині Г. Ващенка, актуальні й нині при розв'язанні багатьох питань творення дієвої системи, спрямованої на гармонійний розвиток особистості.

Одночасно формувалася й узагальнювалася дисципліна, здійснювалася спроба інтеграції наукових знань до «Теорії фізичної культури». Першою навчальною книгою став підручник з «Теорії фізичної культури», виданий Г. Дюпероном у 1926 році. Фізична культура, у його розумінні, це не тільки виконання фізичних вправ у спеціально відведений час, але й усі сторони життя, які можуть позначитися на стані тіла і входять до кола фізичної культури: сон, харчування, одяг, способи праці, гігієна, загартовування, масаж та ін.

Завданнями фізичної культури Г. Дюперон вважав: «лікування хворого організму; зміцнення й охорону слабкого організму та який розвивається; підтримання здорового та вдосконалення нормального організму».

Зазначений етап у 70-х роках ХХ ст. характеризується подальшою інтеграцією знань у загальну теорію фізичної культури, що здійснювалася за активної розробки теорії такими ученими, як В. Видрін, Б. Євстаф'єв, Л. Матвеев, Ю. Ніколаєв, М. Пономарьов, В. Столяров та ін. Суттєвий вплив на формування теорії фізичної культури мають й інші науки, як-от соціологія, антропологія, соціальна психологія, загальна теорія виховання та інші.

За своїм основним змістом загальна теорія фізичної культури належить до суспільних гуманітарних наук, оскільки її цікавить людина та соціальні фактори її спрямованого розвитку і виховання. Водночас широко поданий природничо-науковий зміст, оскільки вона орієнтована на пізнання особливостей фізичної культури як специфічного фактора вдосконалення природних якостей та здібностей людини, оптимізації її фізичного стану і фізичного розвитку.

За визначенням Л. Матвеева, «теорія фізичної культури (її загальні основи) є інтегративною системою наукових знань про сутність фізичної культури, взятої в цілому, про загальні закономірності її функціонування, спрямованих на використання й подальший розвиток, передусім у системі факторів виховання, соціального формування особистості та оптимального розвитку життєвих сил людини».

Вплив соціальних, політичних та ідеологічних умов 70-80-х років ХХ ст. зумовив розвиток й тлумачення теорії фізичної культури як одного з дійових засобів виховання «будівника комунізму» - гармонійно розвиненої та соціально активної особистості, яка готова до праці й оборони суспільства комуністичного типу.

На першому місці розглядалися завдання тоталітарної держави: людина повинна підготувати себе для праці на благо держави та до захисту держави і заради цього підтримувати свою готовність якнайдовше. Звідси і назва нормативного комплексу «Готовий до праці й оборони». Початкова

ідея теорії фізичної культури Г. Дюперона як культури тіла і здоров'я людини розчинилася в ідеологізації й політизації науки.

Нехтування пріоритетами інтересів особистості за всієї доступності засобів і форм фізичної культури не зумовило загальне здоров'я нації. Не можна з примусу зробити людину здоровою та щасливою. Стан здоров'я людини формується її спадковістю та умовами життя. Оскільки діти не тільки успадковують хвороби батьків, а й набувають ще своїх, то упродовж життя двох-трьох поколінь за несприятливих соціально-економічних умов у державі та життєвих умов населення відбувається зниження рівня фізичного і психічного здоров'я суспільства в цілому.

Питаннями здорового способу життя, здоров'я і рухової активності починають займатися медики, що зумовило з'яву нової науки - валеології (бути живим і здоровим).

У міру того як зростали потреби у фізичному вихованні певних вікових груп людей, піднімалося його суспільне значення, виокремилася низка соціально важливих компонентів і форм використання фізичної культури. Це - щоденні побутові форми самостійного заохочування людей до фізичної культури, виробнича фізична культура, рекреаційна, реабілітаційна та інші форми фізичної культури, що все більше заповнюють бюджет вільного часу, режим відпочинку та культурної діяльності населення.

Шостий етап розвитку фізичної культури можна співвіднести із 90-ми роками ХХ ст. Пріоритети особистісних потреб у галузі державної політики зумовили нові зрушення у розвитку фізичного виховання. Упродовж століть засоби фізичного виховання в основному носили прикладний характер (трудовий, військовий), що сприяло виокремленню класичних видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, плавання, фехтування, стрільби, боротьби та ін.

Необхідність проведення активного розважального дозвілля зумовило розвиток ігрових видів, які приваблюють людей ситуацією, що постійно змінюється, ігровою інтригою - ігри з м'ячем: волейбол, баскетбол, футбол, теніс та ін. До 1990-х років ці традиційні види широко впроваджувалися для усіх вікових груп населення як обов'язкові та добровільні форми занять з фізичної культури.

На основі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності. Потреба населення в рекреаційних розвагах й оздоровленні з використанням рухової активності розвиває пропозиції. Відкриття фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній основі викликає природну конкуренцію та бажання запропонувати щось нове, відмінне від того, що вже є.

Заняття фізичними вправами певних груп суспільства переходять з

розряду нецікавих і обов'язкових до розряду модних, елітарних.

Таким чином, інтенсивно розвивається методика використання традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики в рекреаційно-оздоровчих цілях, що веде до використання зарубіжних нових технологій у вигляді сучасних тренажерних пристосувань, нових видів рухової активності - аеробіки, шейпінгу, степ-аеробіки, слайд-аеробіки та ін.

На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їх види: поєднання аеробіки і плавання - аква-аеробіка, велосипеда і гімнастики - велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою - роуп-скіпінг та ін.

Інтенсивний розвиток фізичної культури випереджає теорію, яка повинна створити наукову основу, виявити загальні та специфічні закономірності дії нових видів рухової активності на організм людини, визначити можливість їх застосування в різні вікові періоди, способи дозування навантажень, норми. Тому одне з найважливіших завдань педагогіки фізичної культури - забезпечення виховання, розпочинаючи з найраніш дитячого віку, фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил. Це потребує всебічного заохочення до всіх видів масового спорту й фізичної культури, в тому числі у школі, залучення до фізкультурного руху дедалі ширших верств населення, особливо молоді.

Дана педагогіка, що отримала назву «Педагогіка спорту», як самостійна галузь наукових знань почала інтенсивно розвиватись в кінці 60-х на початку 70-х років минулого століття в таких країнах як Німеччина, Швейцарія, Польща, США, Швеція, Японія та ін. У ряді західноєвропейських країн були створені кафедри спортивної педагогіки, наприклад у Німеччині й Швейцарії. В 1975 р. створений Міжнародний комітет з педагогіки спорту.

Поширення в Україні «Педагогіка фізичної культури та спорту» отримала тільки на початку 2000 років.

1.2. Предмет, поняття та основні категорії педагогіки фізичної культури

Педагогіка фізичної культури складається із двох головних розділів: педагогіки фізичного виховання та педагогіки спорту. Однак без знання психолого-педагогічних особливостей учнів (юних спортсменів) стає неможливим процес навчання, виховання та тренування молоді, яка є об'єктом діяльності та суб'єктом пізнання тренера-викладача, вчителя фізичної культури.

Предметом педагогіки фізичної культури та спорту є вивчення змісту, закономірностей, механізмів і специфіки педагогічного процесу по

формуванню особистості в умовах занять фізичними вправами й спортивною діяльністю, навчання техніки виконання фізичних вправ, тактики, спрямованого фізичного розвитку, виховання на спортивних заняттях та їх побудова. Відміна педагогіки фізичної культури та спорту від інших педагогічних наук полягає в тому, що вона встановлює свої принципи і правила, визначає засоби, методи і умови вирішення своїх завдань, ґрунтуючись головним чином на закономірностях оволодіння руховими діями, розвитком форм тіла, функцій організму та руховими здібностями, а також формування особистості в процесі рухової діяльності.

Головна мета педагогіки фізичного виховання та спорту: перетворити педагогічні знання конкретно до діяльності вчителя фізичної культури, тренера, керівника спортивних секцій. Діяльність спортивного педагога, в першу чергу, пов'язана із підвищенням спортивних можливостей його вихованців, яка відбувається в процесі спортивної підготовки.

Головним із всіх видів спортивної підготовки – є вправи у вибраному виді спорту, що синтезують результати застосування всіх останніх видів підготовки (моральної, психологічної, техніко-тактичної, теоретичної, загальної та спеціальної фізичної підготовок).

Реалізація всіх видів підготовки здійснюється через виховання, навчання та тренування. Виховання – процес впливу педагога, колективу, громадських організацій, засобів масової інформації, багатьох зовнішніх умов, що спрямовані на свідомість і психіку учня з метою формування його особистості.

Навчання – спрямований педагогом процес надбання учнем технічних і тактичних навичок і вмінь, розвитку фізичних якостей і оволодіння змагальними здібностями, теоретичними знаннями тощо. Навчання, що побудоване на свідомому сприйнятті педагогічних впливів і активному відношенні до цього процесу, завжди пов'язане із самонавчанням.

Тренування – процес систематичного виконання вправ з метою підвищення їх ефективності та збільшення працездатності відповідних органів і систем спортсменів. Тренуванням керує тренер, але воно з успіхом може проводитися і спортсменом за наявності у нього спеціальних знань та досвіду. Повинна відбуватися взаємодія частин, а саме: навчаючи, ви в певній мірі виховуєте, тренуючи – навчаєте і виховуєте. Тому поділення на навчання, виховання та тренування здійснюється за ознакою переважного впливу, переважної спрямованості.

Сучасна педагогіка - це наука про виховання особистості людини. Під поняттям «виховання» тут необхідно розуміти освіту, навчання та розвиток, тобто, в найширшому значенні.

Педагогіка упродовж віків формувалася саме як наука про виховання, проте досліджує не лише виховання, але й навчання. Тому, у нашому розумінні, **педагогіка** - це сукупність теоретичних і прикладних наук, що вивчають процеси виховання, навчання і розвитку особистості людини.

Предмет педагогіки охоплює основні категорії, що виражають наукові узагальнення основних понять. До категорій відносяться: освіта, навчання, виховання і розвиток.

Освіта - основний показник рівня розвитку суспільних стосунків. За рівнем розвитку освіти визначається суспільно-економічний і соціальний статус країни. Освіта розглядається як у суспільному загальносоціальному, так і в особистісному планах. В особистісному плані - результат організованого навчання і самостійного засвоєння знань, формування на їх основі умінь, практичних навичок, розвитку творчих сил і здібностей людини. Освіта основний показник міри готовності людини до суспільно значущої праці, що визначає її стан і подальший розвиток.

Навчання - спонукання і здатність задовольнити пізнавальну активність людини через залучення її до загальних і професійних знань, способів їх здобуття, збереження, використання на практиці. З погляду практики, навчання - це процес спільної діяльності вчителя і учня, спрямований на реалізацію цілей і завдань навчання і виховання.

Виховання - цілеспрямований процес формування людини як особистості.

Розвиток - ріст щодо досягнутого рівня, зміни внутрішнього світу людини у результаті зовнішніх впливів та її власної активності.

Педагогіка за сферами діяльності охоплює: спрямованість на відтворення культурної спадщини поколінь у процесі освіти і сам процес становлення і розвитку педагогічної науки і практики.

Культура - це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Однією з провідних тенденцій розвитку сучасної педагогічної науки є подальша диференціація педагогічних знань, тому поява нової галузі - **педагогіки фізичної культури** - явище закономірне. Передумовами виокремлення педагогіки фізичної культури в самостійну галузь науки про виховання стали філософські і прогресивні педагогічні традиції в галузі фізичної культури та вихід знань про педагогічні закономірності фізкультурно- спортивної діяльності за межі фізичної культури.

Для підходів щодо обґрунтування поняття фізична культура характерні

різні позиції, спостерігається відсутність єдності розуміння ключових понять «фізична культура», «освіта», «виховання», «навчання», що зумовило невизначеність обсягу предмета вивчення сучасної педагогіки фізичної культури. Наявні фундаментальні дослідження з педагогічних проблем фізичної культури і спорту уможливають розгляд педагогіки фізичної культури як галузі педагогічної науки, що вивчає закономірності формування особистості в процесі і під впливом занять фізичною культурою і спортом.

У широкому розумінні цю дисципліну можна розглядати як наукову, що досліджує закономірності свідомого, цілеспрямованого, планомірного і організованого керівництва процесом розвитку особистості в умовах фізкультурно-спортивної діяльності, дієвість і функції загальнопедагогічних законів, надає особливої уваги процесам виховання, навчання і освіти підростаючого покоління, необхідних для закріплення фізкультурно-спортивних досягнень і пов'язаних із всебічним гармонійним розвитком особистості.

Узагальнюючи зазначені поняття, педагогіку фізичної культури можна визначити як науку про закономірності становлення підростаючого покоління в процесі фізичного розвитку, керівництво цим розвитком відповідно до їхніх можливостей, до потреб суспільства і держави. З огляду на це **педагогіка фізичної культури** є самостійною галуззю педагогічної науки, що розробляє теоретичні основи формування особистості в умовах і під впливом фізкультурно-спортивної діяльності.

Специфічною формою фізичної культури є спорт. Найсуттєвіша його особливість полягає у тому, що, розвиваючи фізичні якості через цілеспрямоване регулярне тренування, людина свою спортивну діяльність здійснює в умовах змагань. Усім добре відомо, що на сучасному етапі розвитку суспільства особливу увагу приділяють всебічному розвитку молоді. Що слід розуміти під таким розвитком? Всебічно розвинена людина - це особа з відповідним розумовим, фізичним і трудовим вихованням, яка пройшла необхідну школу морального, естетичного навчання, володіє високою виробничою культурою, різнобічною загальноосвітньою підготовкою.

Гармонійний фізичний розвиток не є певною постійною величиною, вираженою у відповідному співвідношенні частин тіла. Можна бути високим на зріст, з міцною тілобудовою, але із слабким здоров'ям і фізично не розвиненим. Антропометричні дані, тобто відомості про розміри окремих частин тіла, самі по собі ще не визначають фізичного стану людини, її готовності до плідної суспільно корисної діяльності. Про фізичний стан, розвиток людини, її витривалість, працездатність, загартованість свідчать

функції внутрішніх органів і систем, інтенсивність обміну речовин, якість окислювальних процесів, які відбуваються в організмі, робота серця за різних навантажень, стан нервової системи тощо.

Отже, фізична досконалість має бути результатом гарного здоров'я, а, відтак, є основою нормальної, повноцінної життєдіяльності. Однак не саме лише здоров'я є ознакою досконалого фізичного розвитку. Краса здорового, пропорційно розвиненого тіла дає ще й естетичну насолоду. При цьому ми захоплюємося не просто гармонією ліній, пропорцій. Краса визначається й умінням володіти своїм тілом, гарною поставою, злагодженими рухами, тобто усім тим, що залежить від правильного фізичного виховання.

Короткий екскурс до проблеми педагогіки фізичної культури спонукає висновок, що важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру є фізична культура.

Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» **фізична культура** - це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [15, с.66].

Фізична культура - поняття, що охоплює широке коло явищ. Цим словосполученням у нас позначають особливу сферу державної або громадської діяльності, сформований спосіб життя людини спрямований на зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, всебічне фізичне виховання і - формування морального обличчя, життєво важливих рухових навичок та умінь, підготовку до високопродуктивної праці і захисту Вітчизни.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності з метою подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат - рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здорового способу життя та руховій активності.

Фізична культура є суспільним явищем. У широкому розумінні - це частина загальної культури нашого суспільства у сукупності досягнень в справі створення й використання спеціальних засобів фізичного вдосконалення народу. Основні показники сукупності досягнень - рівень здоров'я людей, розвитку фізичних здібностей, спортивної майстерності; ступінь проникнення фізичної культури в повсякденний побут населення

нашої країни; рівень розвитку системи фізичного виховання; насамкінець, наявність відповідної матеріальної бази для систематичних занять.

Для культурного розвитку людина послідовно працює у трьох аспектах.

По-перше, засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу або, по-іншому, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особистість створює нові культурні цінності, виступаючи суб'єктом культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

По-третє, культурний розвиток полягає у тому, що культура інтегрується в сутність самої особистості, яка живе в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи у собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру через індивідуальний життєвий досвід, рівень знань, світогляд тощо.

Аспекти фізичної культури:

Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбання нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».

Отже, фізичну культуру особистості можна тлумачити як сукупність рис людини, яких набувають у процесі фізичного виховання і які виражаються в людській активній діяльності, спрямованій на усебічне вдосконалення фізичної природи та ведення здорового способу життя.

«Фізичною культурою» йменують шкільну навчальну дисципліну, профілактичні й лікувальні заняття у лікарнях та інших центрах здоров'я людини, широко використовують у виробничій сфері тощо. У таких випадках, для точності терміноопису, необхідно термін доповнювати певним прикметником, як-от: «особиста фізична культура», «шкільна фізична

культура», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура» тощо.

Зміст фізичної культури і пов'язані із цим поняттям явища умовно можна розділити на дві основні частини:

- функціонально-забезпечувальну, подану усім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови, які уможливають оптимізацію фізичного розвитку і забезпечують певний рівень фізичної підготовки людини;
- результативну, подану позитивними результатами фізичного розвитку і підготовки, що стало наслідком використання засобів, методів і умов.

Зазначені частини фізичної культури - єдине ціле. Перша поступово переходить до другої через практичну діяльність у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності та масового фізкультурно-спортивного руху. Проте між частинами фізичної культури на певних етапах її розвитку може виникати несуттєва і навіть суттєва різниця, причиною чого стає неузгодженість окремих елементів змісту. Наприклад, за високого рівня матеріального забезпечення і низького рівня кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовки.

Основні завдання фізичної культури полягають у постійному підвищенні рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприянні економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту через формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого характеру, забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. Держава визнає і всебічно підтримує олімпійський рух в Україні, діяльність всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств, національних спортивних федерацій, інших громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.67].

Педагогіка фізичної культури як наука досліджує зміст, структуру, функції фізичної культури, її принципи, завдання і засоби, розробляє понятійний апарат, а також вивчає цілі, завдання, методи і зміст фізичної культури; розкриває складні взаємозв'язки фізичної культури з іншими напрямками діяльності суспільства і усіма напрямками виховання

(моральним, розумовим, трудовим, естетичним та ін.). Як одна з фахових дисциплін є стрижневою, профілюючою у навчальних планах вищих педагогічних освітніх закладів, які готують спеціалістів в галузі фізичної культури. Цим самим визначає фундаментальність фізкультурної освіти фахівця, педагогічне спрямування його діяльності, професійну компетентність як основа знань будь-якої конкретної спеціальності (тренер, інструктор, учитель, методист тощо), створює необхідні передумови і умови для професійного зростання і вдосконалення спеціаліста. Тому усі розробки специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування усі спортивно- педагогічні дисципліни беруть за основу положення педагогіки фізичної культури.

Завдання педагогіки фізичної культури і спорту як науки

1. Встановлення місця й закономірних зв'язків фізичної культури й спорту із загальним процесом виховання в суспільстві.
2. Розробка методів наукового дослідження у фізичній культурі та спорті.
3. Вивчення, розробка й впровадження в практику даннх суміжних наук для різного рівня занять фізичною культурою испортом.
4. Визначення закономірностей процесу навчання й виховання під час занять фізичною культурою та спортом.
5. Вивчення й узагальнення досвіду роботи провідних спеціалістів, учителів фізичної культури й тренерів з метою збагачення педагогіки фізичної культури і спорту, знаходженням нових, більш ефективних шляхів для досягнення фізкультурно-оздоровчих, спортивних і виховнихрезультатів.
6. Розробка змісту й методів гармонізації взаємовідносин між учнями в процесі занять фізичною культурою та спортом, виховання навичок взаємодопомоги, співробітництва й співпереживання в досягненні успіху у фізкультурній та спортивній діяльності.
7. Знаходження оптимального співвідношення між вимогами до гармонічного розвитку тіла спортсмена й необхідністю деякого відступу від цієї вимоги для досягнення успіху в певному виді спорту.
8. Впровадження положень педагогіки фізичної культури і спорту в практику навчально-виховного процесу в конкретних видах фізкультурно-спортивної діяльності.
9. Визначення змісту й методики підготовки спеціалістів у вузах фізичної культури.

8.2. Педагогічна технологія і методика фізичної культури

В останні роки в публікаціях з питань педагогіки все частіше стали

вживати технократичні терміни «педагогічні технології» і «технологія навчання» замість раніше широко вживаного «методика». Введення в наукову мову педагогіки нового терміна з іншої області людської діяльності може бути виправдане, якщо це дозволяє з нової сторони уточнити або розширити розуміння й проведення педагогічного процесу.

Визначень поняття "педагогічна технологія" існує багато. Наведемо деякі з них.

Технологія - це сукупність прийомів, застосовуваних у якому-небудь справі, майстерності, мистецтві (Тлумачний словник).

Педагогічна технологія - сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів; вона є організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу (Б. Т. Лихачов).

Педагогічна технологія - це опис процесу досягнення планованих результатів навчання (І. П. Волков).

Педагогічна технологія - це продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації та проведення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і вчителя (В. М. Монахов).

Педагогічна технологія - це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти (ЮНЕСКО).

Найбільш прийнятним є таке розуміння педагогічних технологій. Педагогічні технології - система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань виховання, навчання і розвитку особистості вихованця, а сама діяльність представлена процедурно, тобто як певна система дій; Розробка та процедурне втілення компонентів педагогічного процесу у вигляді системи дій, що забезпечує гарантований результат. Педагогічна технологія служить конкретизацією методики.

Термін «педагогічні технології» включений в останній «Педагогічний енциклопедичний словник» 2003 р. , де говориться, що це «Сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів;

вона є, сукупністю психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів; вона є організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу». І далі: «Технологія навчання являє собою варіативну

складову педагогічної технології». Там же дане наступне визначення: «Методика навчального предмета розробляє і пропонує викладачеві визначення системи навчальних дій. Ці системи втілюються в життя в організації освіти, програмах і підручниках; реалізуються в методах, засобах і організаційних формах навчання». Фактично тут визначення терміна «методика» досить схожа на «технологію навчання».

Співставлення понять «Педагогічна технологія» й «Виробнича технологія», дає нам можливість зробити ряд висновків і рекомендацій:

- змістовна розробка педагогічної технології вимагає більшої гнучкості й нестандартності, чим виробнича технологія, тому що «матеріалом» її служить людина з свободою вибору, поведінки й різного відношення до конкретного навчального й виховного матеріалу;
- педагогічний процес, як відомо, є спеціально організованим і керованим, тому методика його проведення повинна будуватися відповідно до положень науки про керування;
- основні компоненти технології при розробці методики їх застосування в педагогічному процесі потребують нестандартного, вдумливого й творчого підходу;

Висновком також може слугувати наступне змістовне тлумачення терміну. Педагогічна технологія припускає на основі науково поставлених цілей і відповідних їм алгоритмів завдань розробку поетапного застосування сукупності організаційних заходів, методів і прийомів, що забезпечують успіх у досягненні запланованого педагогічного результату. Прикладом можуть служити розроблені методики послідовного навчання техніці рухових дій у ряді видів спорту (гімнастика, легка атлетика й ін.).

Це як би чітка, науково обґрунтована структура послідовних дій педагога, їх «технологічний кістяк». Кожна з педагогічних дій має точний зміст, на відміну від роботи з неживим предметом, передбачити заздалегідь не має можливості в силу мінливості відносин, поведінки й у цілому волевиявлення наших вихованців. Тут можна в якійсь мірі зрозуміти супротивників ідеї технологізації в педагогіці, які вважають неприпустимою вільністю розглядати творчий, суґубо інтимний процес як технологічний. Тому справедливо вважати, що методика носить підпорядкований характер стосовно технології, обслуговуючи її й проявляючи більшу гнучкість у пристосуванні до реально мінливих умов педагогічного процесу.

Згадуючи К.Д. Ушинського, можна технологію віднести до науки, а методику, з її постійною необхідністю здійснювати вибір засобів, методів і організаційних прийомів, - до мистецтва педагогічної реакції фахівця на мінливість реальних умов протікання педагогічного процесу.

На додаток до розглянутих питань, освоюючи курс, необхідно усвідомити, що:

- не можна успішно навчати, не виховуючи позитивного відношення до занять, дисципліну й широкий спектр таких людських якостей, як працьовитість, сумлінність, цілеспрямованість, порядність і ряд інших;

- виховні завдання мають випереджальне, підготовчу вальне значення для навчальних завдань;

- виховні завдання кожного заняття повинні бути конкретними й доступними через організацію й зміст навчального матеріалу та доповнюється заходами поза заняттями;

- важливим і досить трудомістким розділом роботи є виховання спортивного колективу, у якому тренер, вчитель фізичної культури - старший товариш, що спирається на суспільну думку групи, класу;

Спортивний педагог повинен постійно розбудовувати свої здатності й безперервно вдосконалювати особисту педагогічну техніку, пам'ятаючи про те, що педагогічна праця є творча праця.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення педагогіки фізичної культури.
2. Назвіть структуру дисципліни педагогіка фізичної культури.
3. Дайте характеристику фізичної культури.
4. Дайте характеристику фізичного виховання.
5. Назвіть основні документи, які регулюють діяльність у галузі фізичної культури і спорту України.
6. Якими є визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт»?
7. Які органи несуть відповідальність за розроблення та впровадження державних програм розвитку фізичної культури і спорту?
8. Дайте характеристику методологічним підходам до проведення науково-дослідної роботи в галузі педагогіки фізичного виховання і спорту.
9. Які основні методи дослідження використовуються в педагогіці фізичного виховання?
10. Поясніть доцільність використання методів математичної статистики в дослідженнях у галузі педагогіки фізичного виховання.

РОЗДІЛ II. ДИДАКТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Загальні основи дидактики фізичного виховання

Педагогіка — це наука про навчання та виховання. Серед педагогічних наук – дидактика – одна з головних, адже навчання виконує домінуючу роль у вихованні і розвитку особистості.

Термін „дидактика“ – грецького походження і означає вчити, пояснювати, доводити, а також – навчатися («той, хто навчає, має відношення до навчання»). Спочатку він означав практичну діяльність, а потім – поступово відокремлену науку про викладання-учіння. Ці види діяльності інтегрально взаємопов'язані сторони.

Дидактику як термін запровадив відомий німецький вчений-педагог *В. Ратке* (1571 — 1635), який трактував його як мистецтво навчати.

Сам термін „дидактика“ вперше з'явився у назві головного твору *Я. А. Коменського* – видатного чеського педагога XVII ст. – „*Велика дидактика*“, сутність якої автор визначав як “універсальне мистецтво навчання всьому всіх”.

Засновником української дидактики був великий педагог, філософ *К. Ушинський* (1824—1871). Він створив цілісну дидактичну систему, побудовану на міцному науково-матеріалістичному підґрунті. Розроблена ним модель дидактичного процесу стала здатною поєднати на якісно новій основі теорії формальної й матеріальної освіти: оволодіння системою наукових знань і розвиток розумових здібностей.

Прибічник класно-урочної систем, послідовник чеського педагога *Я. Коменського*, швейцарського *Й. Песталоцці* (1746— 1827), німецького *Ф. Дістервега* (1790—1866) *К. Ушинський* на високому для свого часу науковому рівні розробляє психологічно аргументовані технології навчання грамоті, вивчення рідної мови, розвитку мислення; обґрунтовує умови ефективного перебігу процесу засвоєння знань, педагогічної взаємодії суб'єктів навчання: вчителя й учнів, що реалізується засобами спонукання дітей до самостійної та активної пізнавальної діяльності.

Дидактика фізичної культури та спорту є приватною галуззю загальної дидактики. Вона вивчає зміст і закономірності навчання руховим діям на заняттях фізичними вправами й спортом і доведення їх виконання до високого рівня майстерності. Положення загальної дидактики мають свої специфічні особливості в реалізації принципів і в застосуванні методів і організаційних форм навчання.

Дидактика фізичної культури та спорту виступає як система керівних, методичних і організаційних положень стосовно приватних методик окремих видів фізичної культури й видів спорту. У свою чергу, приватні

методики збагачують і можуть коректувати окремі положення дидактики.

Основні поняття дидактики фізичної культури й спорту.

Основними поняттями є: **навчання, знання, уміння, навик, урок, тренування, фізична вправа.**

Навчання має дві сторони: **викладання** - діяльність педагога по передачі знань, умінь і навичок; **навчання** – діяльність учнів у їх засвоєнні. В цій взаємодії провідна роль належить спортивному педагогові, котрий повинен викликати інтерес до виконання фізичних вправ, довести їх важливість і організувати сам процес засвоєння так, щоб це було цікаво, продуктивно й доставляло емоційне задоволення від отриманого результату. Дотримання таких умов особливо важливо для проведення шкільних уроків фізкультури, тому що учні мають неоднаковий рівень підготовленості й різний прояв інтересу до окремих розділів шкільної програми по фізичній культурі. При роботі зі спортивною групою, звичайно, дотримання таких же умов необхідно, але затрати часу й сил на це є мінімальні, оскільки у спортсменів вже є установка на досягнення успіху у вибраному виді спорту й підготовленість їх приблизно однакова.

Знання — це знайомство, обізнаність чи **розуміння** когось або чогось, наприклад, **фактів, інформації**, описів або **навичок**. Знання отримується через **досвід** або **освіту** шляхом **спостереження, дослідження** чи **навчання**. У процесі фізичного виховання учням необхідно передати досить великий об'єм знань із культурної спадщини, створеного в даній області.

Уміння - застосування знань у дії. При виконанні рухової дії увага виконуючого спрямована на правильність особистих рухів, їх точність, амплітуду, момент і напрямок застосованих зусиль та ін.

Навик - автоматизована дія, закріплена в процесі багаторазових повторень. Іноді його називають автоматичним, що в корені невірно. Автоматична дія проводиться без участі контролю, це рефлексорне виконання дії. У фізичному вихованні та спорті фізична вправа, що доведена до рівня навички виконується обов'язково під контролем свідомості, щоб мати можливість вносити корективи у виконання та уникнути серйозних пошкоджень, травм. Таким чином, після закріплення навика в основному виді необхідно вправляти можливу варіативність його виконання. Однак у спортивних видах рухів окремі їх елементи можуть, а іноді й повинні бути доведені до автоматизму, вони виконуються на рівні напівсвідомості. Наприклад, захисні рухи в боксі, боротьбі й інших видах спорту.

Урок - основна форма організації навчально-виховного процесу у фізичному вихованні. Вона характеризується постійним складом учнів, часом проведення занять, а також тривалістю самого заняття.

Навчально-тренувальне заняття - проводиться з метою вдосконалювання рухових умінь, навичок і розвитку відповідних фізичних якостей.

Вправа - дія, що виконується для придбання й удосконалення яких-небудь фізичних якостей, умінь і рухових навичок.

Завдання навчання

При організації й проведенні навчальних та навчально-тренувальних занять з фізичної культури та спорту повинні вирішуватися наступні завдання:

- оволодіння спеціальними знаннями з області фізичної культури і спорту, що забезпечують здоровий спосіб життя й особисту гігієну, знання перспективної цінності рухових дій і вимог до технічних особливостей їх виконання;

- розвиток допитливості й пізнавальних здатностей в галузі фізичної культури й спорту шляхом проблемної постановки навчальних завдань і використання частково пошукових і дослідницьких методів навчання;

- оволодіння вміннями й навичками як у вибраній спортивній діяльності, так і в широкому діапазоні керування рухами, вмінням орієнтуватися й діяти в просторі, у тому числі при незвичних положеннях свого тіла;

- розвиток особистісних властивостей і якостей, що забезпечують успішність навчально-тренувального процесу шляхом реалізації принципу виховуючого навчання;

- формування позитивного ставлення до навчальних та навчально-тренувальних занять, потреби в повсякденних систематичних заняттях фізичними вправами й спортом і звички до дотримання здоровішого способу життя.

Реалізацію цих завдань здійснюють через зміст навчання, принципи, методи й організацію навчального процесу. Перш ніж приступити до їхнього розгляду, необхідно зробити деякі уточнення.

Перше. Не будемо торкатися дидактики професійного спорту (спорту вищих досягнень).

Друге. Фізична культура й масовий спорт охоплюють самий широкий діапазон рухових дій - від лікувальної й рекреаційної фізичної культури до досить високої спортивної майстерності в базовому спорті й від порівняно малорухових видів (шахмати, дартс і т.п.) до високоенергозатратних видів.

При такій різноманітності рухової й інтелектуальної діяльності розглянути всі пов'язані з ними напрямку й дидактичні особливості досить важко, оскільки це відноситься до приватних методик. Під час розглянутих чи інших положень і закономірностей дидактики ми будемо орієнтуватися на

ті види рухів, які мають достатні енергетичні затрати для їх здійснення й вимагають відповідного прояву вольових і координаційних здатностей.

2.2. Теоретичні та методичні основи навчання підчас занять фізичною культурою та спортом.

2.2.1. Загальні, дидактичні та специфічні принципи фізичного виховання.

Загальні принципи формування фізичної культури людини - це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані.

До загальних (соціальних) принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю або зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП);
- принцип оздоровчої спрямованості.

Окрім загальних ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють:

- принципи навчання рухових дій;
- принципи розвитку фізичних здатностей;
- принципи виховання особистісних якостей.

Змістовно кожний із загальних принципів розкривається через деякі вимоги, які належать до основних напрямлень у формуванні фізичної культури особистості та пов'язані з ними особливості педагогічного процесу і педагогічних впливів.

Принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого - інтересам самої особистості.

Суспільство на кожному історичному етапі розвитку ставить перед людиною комплекс вимог, серед яких значуще місце посідають міцне здоров'я і володіння вмінням його формувати та підтримувати. Проте ці моменти повинні органічно доповнювати інші сторони життєдіяльності, оскільки інакше (якщо уявити, що це стало предметом основної діяльності усіх членів суспільства) відбудеться занепад виробництва матеріальних і духовних цінностей.

Окрема людина, виходячи зі своїх інтересів, іноді відходить від домінуючого уявлення про усереднений (типовий) індивід і гранично збільшує місце процесу фізичного вдосконалення у своєму житті (це характерно для спортсменів високої кваліфікації). Проте повністю ігнорувати потреби суспільства можуть лише деякі - це соціальна патологія.

Вимоги принципу гармонійного розвитку особистості:

1. Формування фізичної культури особистості повинне йти у порівнянні з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних основ особистості. Неприпустимий однобічний розвиток фізичних основ людини на шкоду її духовним якостям.

Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Звідси випливає, що у процесі фізичного виховання слід використовувати такі педагогічні впливи, які б гарантували цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних якостей і формували найважливіші рухові вміння і навички. Переважно це проявляється в органічній єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

2. Впродовж усього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів. Така вимога ґрунтується на врахуванні об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини та проявляється у певній послідовності вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання, що визначається статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими факторами.

Принцип зв'язку із життєдіяльністю визначає прикладну функцію фізичної культури у суспільстві - готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Вимоги принципу зв'язку із життєдіяльністю:

1. Формування фізичної культури особистості повинне спрямовуватись на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. З цього виходить, що під час розробки і реалізації програм фізичного виховання необхідно основну увагу приділяти становленню та вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних якостей.

2. Педагогічний процес повинен сприяти засвоєнню нових форм рухової активності. Ця вимога встановлена в силу того, що всі можливі умови життєдіяльності передбачити неможливо. Тому раціональніше на

основі всебічної фізичної освіти, розвитку координаційних та інших рухових здатностей, розширення функціональних спроможностей організму створювати передумови для засвоєння нових видів діяльності.

3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект. У зв'язку з цим необхідно використовувати засоби, які співвідносяться (медико-біологічні, біомеханічні, психічні та ін.) з основною (нинішньою або майбутньою) діяльністю людини.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

Вимоги принципу оздоровчої спрямованості:

1. Формування фізичної культури людини повинне співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статево-вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку та підготовленості людини.

2. Педагогічний процес повинен плануватися і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму. При цьому першочергове значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного та ін.), які описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на „належні” норми).

3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю.

Дидактичні (методичні) принципи фізичного виховання:

- а) виховуючого характеру;
- б) свідомості та активності;
- в) науковості;
- г) наочності (все, що впливає на рецептори);
- д) доступності і індивідуалізації;
- є) систематичності;
- ж) міцності і прогресування;

Принцип виховуючого характеру навчання відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки людини.

Специфіка впливу різноманітних організаційних форм фізичної культури на виховання моральних та вольових якостей полягає в тому, що

для досягнення певного успіху у виконанні фізичних вправ необхідно проявити наполегливість, дисциплінованість, вміння мобілізувати свої фізичні та духовні сили.

У процесі навчання руховим діям переважає колективна діяльність. У цій спільній практичній діяльності учень виявляє почуття дружби та товарищескості до своїх однолітків, привчаючись до дотримання правил поведінки відповідно до моральних норм.

При виконанні різноманітних вправ особа, що займається проявляє вольові зусилля, щоб долати почуття невпевненості, іноді страху (виконуючи стрибки, вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.). Внаслідок багаторазових повторень названих вправ виховуються сміливість, рішучість, наполегливість.

Принципи свідомості й активності передбачають визначення шляхів творчої співпраці викладача та того, хто займається, при досягненні цілей навчально-виховної діяльності. Їхня суть полягає у формуванні в індивіда стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, у стимулюванні його прагнення до самопізнання та самовдосконалення.

У зв'язку з цим однією з важливих вимог даних принципів є визначення адекватних цілей і поточних педагогічних завдань, а також роз'яснення їхньої суті.

З практики фізичного виховання і спорту відомо: якщо учні володіють високим рівнем мотивації, що визначає їхні потреби та інтереси у навчально-виховному процесі, то його ефективність буде високою. Тому вивчення мотиваційної сфери індивіда, його інтересів у сфері фізичної культури є важливим аспектом формування свідомості та активності. Сучасні дослідження показують, що у процесі формування потреб індивіда у високій руховій активності суттєву роль відіграють три основні фактори. У **першому факторі**, найбільш сильному за своїм впливом, відображено вплив спортивних традицій у сім'ї (активні заняття фізичними вправами членами сім'ї, особистий приклад батьків, а також вплив особистості викладача, його авторитету і рівня професійної компетенції). **Другий фактор** відображає взаємозв'язок мотиваційної сфери та очікуваних результатів від занять фізичними вправами (зниження жирової маси і підвищення м'язового компоненту складу тіла, гармонійна статура, що відповідає сучасним естетичним вимогам). Отже, дія другого фактору на мотиваційну сферу окрім біологічних потреб у руховій активності індивіда, обумовлена динамікою результатів, які визначають довготривалі цілі занять. **Третій фактор** відображає загальні закономірності розвитку та самоорганізації живих систем, які визначають синергізм культурних, соціальних факторів та

біологічних потреб індивіда у процесі формування свідомості та активності.

Активізація діяльності індивіда пропонує цілеспрямоване формування його індивідуальної позиції у процесі освоєння цінностей фізичної культури. Найважливішими ознаками активності є ініціатива, самостійність та творчість. І, нарешті, велику стимулюючу дію на активність учнів справляє виконання завдань творчого характеру, пов'язаних з елементами пошуку нових форм техніки рухів і тактики, нових засобів і методичних прийомів. У різних сучасних формах активного дозвілля (шейпінг, степ-аеробіка, аква-аеробіка) для підвищення емоційності, а також регулювання вегетативних функцій організму широко використовуються методичні прийоми, що передбачають підбирання музичного супроводу різного цільового спрямування.

Принцип наочності реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчаються, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у тих, хто займається, точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних спроможностей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а головним чином, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання у реалізації принципу наочності є чуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, повільно, слабко та ін.).

Принципи доступності та індивідуалізації передбачають визначення стимулюючої міри важкості педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості.

Доступність залежить як від можливостей тих, хто займається, так і об'єктивних труднощів, які виникають під час виконання завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії.

Досягнення у занятті повної, з педагогічних позицій, відповідності між труднощами і можливостями тих, хто займається, характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання буде значно перевищувати можливості тих, хто займається, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональних перенапружень. І, навпаки, надто легкі завдання будуть малоефективними у підвищенні підготовленості тих, хто займається. Тому правильне визначення

оптимальної міри доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності педагога у навчально-виховному процесі. У регулюванні міри складності завдання викладач (тренер) повинен керуватися програмними вимогами і нормами навантажень, розробленими для кожної вікової групи тих, хто займається, а також результатами поточної та оперативної діагностики їхнього стану та підготовленості.

Принцип систематичності передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилося до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалося безперервно і послідовно.

Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується при виконанні ряду умов. Перш за все це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних спроможностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості фізичних навантажень, які застосовуються. В цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку рухових здатностей, а також перенесення рухових навичок і фізичних якостей.

Визначаючи послідовність освоєння вправ, а також різних за характером фізичних навантажень в окремому занятті та у системі занять, необхідно використовувати ефект позитивного перенесення і за можливості виключити гальмуючий вплив негативного перенесення.

Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечують закріплення досягнутого рівня підготовленості, є багатократне повторення одних і тих самих завдань в окремому занятті, а також самих занять протягом відносно тривалого часу.

Принцип міцності і прогресування. Добре засвоєною можна вважати таку вправу, при повторному виконанні якої, особа, що займається здатна показати кращий результат. Для міцного засвоєння фізичної вправи необхідно забезпечити достатню кількість повторень та варіативність їх виконання. При повторенні не варто відтворювати матеріал лише в попередній формі, а необхідно вносити в нього кожного разу щось нове, сприяючи як закріпленню, так і усвідомленню його учнями. Реалізація принципу передбачає також постійне підвищення вимог до осіб, що займаються. Це здійснюється шляхом постановки нових і нових завдань.

2.2.2. Методи фізичного виховання

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування у процесі

фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів.

Методи — це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

Методичні прийоми — це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів. Творчістю вчителів створюються щораз нові прийоми, тому їх багато, і вони не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою, визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методіку. У процесі фізичного виховання формуються методіки навчання конкретних рухових дій (наприклад, методіка навчання стрибку у довжину з розбігу); методіки навчання певних видів рухових дій (наприклад, методіка навчання гімнастичних вправ); методіки фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методіка фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають **практичні методи**.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загалом, або по частинах з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: **метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ по частинах**.

Позитивною рисою даного методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії.

При цілісному розучуванні вправи знижують ступінь зусиль, щоб учень міг зберегти структуру руху і контроль за ним. Але як тільки техніка починає набувати стійкості щодо кінематичних, динамічних і ритмічних параметрів, необхідно варіювати зусилля, підвищувати їх контрастність. Цього можна досягнути за рахунок зміни швидкості виконання вправи, маси приладів, свідомої зміни ступеня докладених зусиль, опору партнера, висоти

перешкод та приладів тощо.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість.

При розучуванні вправи загалом і при використанні методу вивчення по частинах у практиці як допоміжний метод використовують **підвідні вправи**.

Підвідні вправи за своєю структурою повинні відповідати руховій дії загалом, або її окремим рухам. Вони сприяють нагромадженню таких простіших умовно-рефлекторних зв'язків, які пізніше, в силу певної однорідності і спільності з основною вправою, можуть допомогти в засвоєнні цілісного рухового акту.

Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступні учням. Багатство і різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання — ефективнішим.

Методи вдосконалення та закріплення рухових дій

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать **ігровий і змагальний методи**.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

- широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;
- швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

- форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Мета кожного учня — виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;
- дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням

управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;

- ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються. Окремі ускладнення і видозміни правил можуть вводитись і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу.

Змагальному методу притаманно багато ознак змагань, але він має більш широке середовище застосування. Предметом змагання при використанні змагального методу можуть бути будь-які фізичні вправи (від шиккування до виходу зі зали).

Характерною ознакою змагального методу є зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість чи якомога вищий результат. Цей метод має багато спільного з ігровим, але між ними існує принципова відмінність. Ігровий метод завжди має сюжет. Змагальний метод цілком спрямований на досягнення перемоги, або якомога вищого прояву фізичного потенціалу людини.

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

- зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;
- змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;
- стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;
- обмежені можливості регулювати навантаження учнів. Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал.

Змагальний метод — це школа загартування волі і характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі.

Метод використання слова

Важко переоцінити значення вправ, які виконуються за словесним описом. Тут вправи використовуються не тільки для фізичного розвитку, але й з освітньою метою, тобто для вдосконалення процесів свідомого керування рухами на основі придбаних знань.

Значну роль методу слова у фізичному вихованні відводить П.Ф.Лесгафт. Він з усією суворістю вимагав, щоб кожна вправа, яка дається учням, була перед цим пояснена, як її робити і з якою метою.

Метод слова в процесі фізичного виховання дає вчителю можливість:

- встановити необхідні взаєностосунки з учнями;

- сформувати правильне уявлення учнів про техніку вправи, яку належить вивчити;
- організувати діяльність учнів і керувати ними;
- передавати необхідні знання і ставити завдання;
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
- стимулювати розвиток інтелекту;
- вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку та емоційний стан учнів;
- оцінювати якість виконання учнями завдань.

Метод демонстрації

Встановлено, що в процесі виконання певних рухових дій учень частіше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу. Найширше він застосовується на першому етапі навчання і тоді, коли в техніку виконання вправи вносять новий елемент, змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Розрізняють дві основні форми показу — демонстрацію поз і рухів (**безпосередній показ або пряма наочність**) і використання з цією метою ілюстративних матеріалів (**опосередкована наочність**).

При використанні безпосереднього показу вправ можна рекомендувати:

- показувати тільки тоді, коли учень за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;
- з самого початку учень повинен створити уявлення не тільки про послідовність рухів, але і про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;
- використовувати повільний показ, який дає можливість краще сприйняти структуру вправи, що виконується;
- при показі можна зупинитись на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії. Це дозволить виділяти ті місця, які визначають успішне виконання вправи;
- показувати одну дію слід не більше двох-трьох разів. При цьому увага учня повинна бути прикута до не більше як двох-трьох взаємопов'язаних характеристик рухової дії;
- доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією і виконанням. Вона не повинна перевищувати однієї хвилини;
- показувати можна цілу вправу або її частини. В будь-якому випадку показ повинен служити точним взірцем того, що повинен відтворити учень;
- демонструючи вправи, слід опиратись на відомі дітям образи тварин, птахів (зайчик, мишка, жабка). Позитивні емоції, які при цьому виникають,

спонукають дітей до багаторазового виконання дій, що сприяє їх закріпленню і вихованню фізичних якостей;

- не слід показувати вправу загальною. При кожному показі необхідно акцентувати увагу учнів на певних рухах цілісної рухової дії.

Питання для самоперевірки

1. Що таке дидактика фізичної культури?
2. Назвіть основні завдання навчання.
3. Що таке “принципи”?
2. Назвіть основні шляхи (напрямки) реалізації принципу свідомості й активності.
3. Що означає принцип доступності та індивідуалізації?
4. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
5. Які види наочності Ви знаєте?
6. Який матеріал з фізичного виховання можна вважати міцно засвоєним?
7. У чому полягає сутність, особливості та закономірності процесу навчання у фізичній культурі
8. Дайте характеристику термінам: метод навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання.
9. Які загальні вимоги ставляться до методів навчання?
10. Назвіть класифікацію методів навчання.
11. Назвіть методи навчання і охарактеризуйте їх.
12. Яка послідовність використання методів слова в процесі навчання фізичним вправам?

3.1. Навчання знанням на уроках фізичної культури

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

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.

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

Необхідні учням знання можна узагальнити за такими розділами:

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

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

У практиці широко використовують різноманітні прийоми формування знань. Це бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, опис, вказівки, розбори, обговорення тощо. Перед бесідами, як звичайно, вивчають рухові

дії. виправлення помилок супроводжується вказівками, і це сприяє нагромадженню необхідної інформації в пам'яті дітей.

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.

3.2. Педагогічні основи навчання фізичних вправ підчас занять фізичною культурою.

Загальна характеристика структури процесу навчання техніці фізичних вправ

У кожному довільному руховому акті є рухове завдання і спосіб, яким воно буде вирішуватись. Так, наприклад, стрибок у висоту можна здійснити з прямого і косоного розбігу, відштовхуючись ближчою і дальшою від планки ногою. Співставляючи ці варіанти між собою, можна знайти більш або менш

ефективні способи.

Ті способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати **технікою фізичних вправ**.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається: удосконалюється звична техніка, іноді відмирають старі способи виконання вправ, народжуються нові. Процес цей зумовлений низкою причин:

- постійним зростанням вимог до рівня спортивних результатів;
- використанням наукових даних, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;
- виготовленням нового, досконалішого спортивного інвентаря та обладнання.

Фази виконання фізичних вправ

Рухи, що входять до складу рухової дії (фізичної вправи), виконуються у певній послідовності і їх можна умовно поділити на три фази: підготовчу, основну (або головну) і заключну. Всі три фази взаємопов'язані, протікають плавно і обумовлюють одна одну.

У підготовчій фазі — створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Це досягається, наприклад, за допомогою виконання ряду послідовних рухів у вигляді розбігу, стрибка або обертових рухів, напрямом яких наближається до напрямку рухів в основній фазі. Але є рухові дії, підготовча фаза яких пов'язана з рухами, напрямом яких протилежний рухові в головній фазі. Наприклад, завдяки замаху в метаннях, опорних стрибках і ударних рухах розтягуються ті м'язи, які в головній фазі повинні сильно і швидко скоротитися. Ефективність такої підготовчої фази полягає і в тому, що вона сприяє збільшенню амплітуди робочого руху.

Рухи в **основній фазі** спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної точки зору найважливішим у цій фазі є раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент. Наприклад, передчасний активний робочий рух руки при плаванні кролем викличе піднімання тіла над водою і утворення хвиль.

У деяких ациклічних рухів може бути не одна, а декілька основних фаз: наприклад, у стрибках з жердиною — відштовхування і вхід на жердину, перехід в упор з поворотом; у потрійному стрибку з розбігу — три відштовхування.

Рухи в **заключній фазі** спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, біг після фінішу, утримуючі рухи після випуску предметів у метаннях, піднімання голови і розведення ніг вперед-назад в кінці оберту

вперед в упорі верхи та ін.

Процес навчання рухових дій.

В побудові процесу навчання кожній руховій дії можна виділити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових вмінь та навичок. Якщо дія доводиться в процесі навчання до стадії досконалої навички, для процесу характерні три етапи, що відрізняються між собою як за педагогічними завданнями, так і за методикою навчання. На першому етапі відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія утворення вміння відтворювати техніку дії в загальній, „грубій” формі. Другий етап характеризується поглибленим, деталізованим вивченням. В результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, воно частково переходить в навичку. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійка навичка.

Етап початкового вивчення. Метою цього етапу є навчання основам техніки рухової дії, формування вміння виконувати його хоча б в „грубій” формі. Завдання етапу початкового вивчення полягають в :

- створенні загальної уяви про рухову дію та настанови на оволодіння нею;
 - навчання частинам (фазам та елементам) техніки, що не засвоєні раніше;
 - формування загального ритму рухового акту;
- попередження або усунення зайвих рухів та грубих викривлень у техніці дії.

Навчання руховій дії починається з створення загальної уяви про раціональний спосіб його виконання та настанови на засвоєння того чи іншого способу. Це досягається передусім за допомогою методів використання слова (пояснююча розповідь, інструктаж тощо), а також методів безпосередньої та опосередкованої наочності. Пояснення про техніку дії доцільно подавати у поєднанні з натуральним показом чи демонстрацією наочних посібників.

Етап поглибленого вивчення. Метою навчання на цьому етапі є доведення володіння технікою до відносно досконалого, деталізованого. Основні завдання, що вирішуються на етапі поглибленого вивчення:

- уточнення техніки рухової дії за її просторовими, часовими та динамічними характеристиками;
- вдосконалення ритму дії, досягнення вільного та цілісного виконання рухів;
- створення передумов для варіативного виконання дії.

Навчання на цьому етапі будується у відповідності до закономірностей вдосконалення рухового вміння, часткового переходу його в навичку. Основою методики навчання стають методи цілісної вправи з вибіркоким відпрацюванням деталей. Метод розчленованої вправи може відігравати лише допоміжну роль. З автоматизацією рухів зростає можливість збільшення кількості повторень. Але й тут потрібно уникати ефекту втоми, через можливість погіршення рухів та закріплення помилок.

Етап закріплення та вдосконалення. Метою навчання на цьому етапі є забезпечення досконалого володіння руховою дією в умовах її практичного застосування. Завдання, що вирішуються на етапі закріплення та вдосконалення:

- закріпити навичку володіння технікою дії;
- розширити діапазон варіативності техніки руху для доцільного застосування його в різних умовах;
- завершити індивідуалізацію техніки;
- забезпечити перебудову техніки та її подальше вдосконалення на основі розвитку фізичних якостей.

3.3. Управління цілісним навчальним процесом та його організація

Діяльність педагога спрямована на передачу соціокультурного досвіду, організацію засвоєння учнями навчального матеріалу.

Діяльність учнів спрямована на засвоєння цього досвіду та навчального матеріалу.

Суттєвою характеристикою діяльності є її **мотивованість**, яка визначає початковий момент діяльності. Якщо предмет діяльності - це те, на що вона спрямована, то мотив - це те, задля чого відбувається ця діяльність.

Саме навчання, педагогічне спілкування в умовах особистісно-діяльнісного підходу повинно реалізуватись за схемою С2 - С1, де С1 – це учитель, людина, що викликає інтерес до предмета, до себе як партнера, це інформативна для учнів, змістовна особистість, цікавий співрозмовник; С2 – це учень, спілкування з яким розпочинається учителем як співробітництво у вирішенні навчальних завдань, при його організуючій, координуючій, стимулюючій ролі.

Зовнішня структура навчальної діяльності

Навчальна діяльність має свою зовнішню структуру, яка складається з таких основних компонентів:

- 1) мотивація;

- 2) навчальні завдання;
- 3) навчальні дії;
- 4) контроль, що переходить у самоконтроль;
- 5) оцінка, що переходить у самооцінку.

Мотивація як компонент структури навчальної діяльності

Мотивація дослідження як перший обов'язковий компонент навчальної діяльності, що входить в її структуру, може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчальної діяльності.

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив - це те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії.

Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і таке подібне. З іншого боку, слід пам'ятати, що в полімотивованій діяльності завжди омінують певні мотиви.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є **інтерес**. У професійному спілкуванні педагогів "інтерес" навіть часто використовують як синонім навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання учням можливості проявляти самостійність і ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко падає.

Питання для самоперевірки

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

фізичної культури?

5. Що таке “рух”, “рухова дія”, “рухова діяльність”?
6. Дайте визначення поняття “фізична вправа”.
7. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
8. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових та виробничих рухових дій?
9. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
10. В чому полягає “зміст” фізичних вправ?
11. Що Ви розумієте під “формою” фізичних вправ?
12. Дайте визначення поняття “техніка” фізичних вправ.
13. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
14. Назвіть етапи вивчення фізичної вправи та їх завдання.
15. Що таке мотивація і як ви будете виховувати її в процесі занять фізичними вправами?

ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.

4.1. Мета й завдання виховання на заняттях фізичною культурою

Фізичні вправи й спорт є ефективним засобом виховання. У процесі виконання фізичних вправ і спортивної діяльності моделюються ситуації, що порівняно рідко зустрічаються в повсякденному житті: необхідність максимально проявити свої фізичні й вольові якості на тлі екстремальних умов і сильних емоцій. У фізичному вихованні та спорті людина вчиться управляти своєю поведінкою й проявом почуттів відповідно до наявних моральних і дисциплінарних норм.

Є ряд причин, що зобов'язують педагога й тренера в галузі фізичної культури й спорту серйозно займатися питаннями виховання:

а) його професійний обов'язок перед державою, обумовлений дипломом педагога й потребою фізичної досконалості й росту спортивних результатів у своїх учнів;

б) великий виховний потенціал занять фізичними вправами та спортом й можлива суперечливість їх впливу на особистість учня вимагають від педагога чіткої й цілеспрямованої організації виховання в потрібному суспільству напрямку;

в) проведення виховної роботи в суто особистих інтересах самого викладача й особливо тренера.

Якщо в учнів не сформована дисциплінованість, працьовитість, цілеспрямованість і інші моральні, трудові й вольові якості, дуже важко з ними працювати, неможливо проводити повноцінні заняття, результати в фізичній культурі та спорті будуть низькими.

Як свідчить практика, з перших днів роботи з новачками вчителю фізичної культури чи викладачу-тренеру необхідно приділяти велику увагу питанням морального виховання. Інакше в міру дорослішання спортсменів і придбання ними майстерності взаємовідносини спортивного педагога, тренера з ними починають будуватися не на основі дружби й глибокої вдячності старшому товаришу, що вклав частку себе у вихованця, а здобувають суцільно діловий і чисто утилітарний характер.

Слід також знати, що за аморальну поведінку або карний злочин вихованців вчитель фізичної культури, тренер несе відповідальність, аж до зняття його з роботи й заборони подальшої педагогічної діяльності.

Спортивний педагог несе повну моральну відповідальність за майбутнє своїх вихованців.

Основною метою виховання під час занять фізичною культурою й спортом наступні:

- сприяти гармонічному розвитку форм і функцій організму, його повноцінної життєдіяльності, зміцненню здоров'я;
- досягти максимальних особистих результатів у вибраному виді спорту;
- підготувати людину до життя, праці й захисту Батьківщини, формуючи вміння й навички прикладного й спортивного характеру, розбудовуючи особисті якості, пов'язані зі спортивною діяльністю;
- прищепити потребу вести здоровий спосіб життя, що забезпечить активне довголіття;
- сприяти всебічному гармонійному розвитку особистості, використовуючи можливості й керуючись потребами фізичного виховання.

Виховні завдання

Виховні завдання, які покликаний вирішувати у процесі фізичного виховання кожен педагог, повинні забезпечити соціальне формування особи, виховання членів суспільства, відданих його ідеалам, які відстоюють його інтереси.

Говорячи про якості вчителя, К. Д. Ушинський відзначав, що педагог повинен бути не тільки викладачем, а, й насамперед, вихователем. Головне достоїнство гімназійного викладача він вбачав у вмінні виховувати учнів своїм предметом.

Реалізація виховних завдань сприяє втіленню віковичної мрії людства про гармонію у вихованні, якою вона представлялася кращим мислителям у різні часи та епохи.

Підготовку всебічно розвинених членів суспільства вважав метою виховання Фур'є. В новому світі, за його прогнозами, виросте нова людина, фізично розвинена, творчо активна, знайома з декількома ремеслами, основами наук і мистецтв.

Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного і духовного розвитку людини.

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

Закономірності педагогічного процесу

Філософія трактує закономірність як об'єктивний, стійкий, повторюваний, необхідний і суттєвий зв'язок між явищами і процесами, що характеризують розвиток. Оскільки закономірні зв'язки між предметами і

явищами мають зовнішній і внутрішній характер, то й закономірності педагогічного процесу відображають його зв'язки із суспільним середовищем та властиві компонентам цього процесу внутрішні зв'язки.

Закономірності виховання — стійкі, повторювані, об'єктивно існуючі зв'язки у вихованні, реалізація яких сприяє ефективному розвитку особистості.

У процесі виховання особливо важливими є такі закономірності.

1. Органічний зв'язок виховання із суспільними потребами та умовами виховання. Розвиток суспільства зумовлює зміни, диктує нові потреби і в його виховній системі. Наприклад, у зв'язку з розбудовою незалежної Української держави виникла потреба формування в підростаючого покоління української національної свідомості, любові до свого народу, його традицій, історії, культури.

2. Взаємодія у виховному процесі всієї сукупності різноманітних чинників. Виховує все: люди, речі, явища. Серед виховних чинників найвагомим є людський (роль батьків, педагогів).

3. Опора у виховному процесі на позитивні якості дитини, стимуляцію активності особистості, позитивні емоції від досягнутих успіхів.

4. Результати виховання залежать від виховного впливу на внутрішній світ дитини, її духовну, емоційну сфери. Виховний процес має постійно трансформувати зовнішні виховні впливи у внутрішні, духовні процеси особистості (її мотиви, установки, орієнтації, ставлення).

5. Визначальними у вихованні є діяльність і спілкування. Діяльність — головний фактор єдності свідомості й поведінки, коли учень зайнятий певним видом діяльності (навчальною, трудовою, ігровою, спортивною та ін.), що забезпечує всебічний розвиток особистості.

4.2. Принципи і методи виховання у педагогічному процесі

Якщо закономірності виражають істотний, необхідний зв'язок між причиною і наслідком, то принципи, які виходять із закономірностей, є основними вимогами, що визначають загальне спрямування педагогічного процесу, його цілі, зміст і методику організації.

У системі педагогічних принципів виокремлюють загальні принципи цілісного педагогічного процесу, до яких належать:

1. Принцип цілеспрямованості педагогічного процесу. Виражає вимогу організувати навчально-виховну роботу з метою всебічного розвитку кожної дитини, підготовки її до участі в перебудові суспільства, до життя в демократичній правовій державі. Цільова спрямованість змісту, організації навчання і виховання сприяє формуванню цілісного наукового світогляду,

національної самосвідомості, емоційно-вольової сфери, норм поведінки учнів.

2. Принцип зв'язку школи з життям. Реалізується через зв'язки змісту виховання і навчання з процесами розбудови ринкової економіки, демократизації суспільного життя, реформування системи освіти. До цих процесів мають залучатися і школярі, що сприятиме формуванню у них моральної, психологічної і практичної готовності до самостійного суспільного життя і праці.

3. Принцип науковості змісту виховання й навчання. Вимагає, щоб навчання і виховання розкривали учням об'єктивну наукову картину світу, закономірності розвитку природи, суспільства, культури, мислення. Реалізується він передусім при розробленні програм виховання, навчальних програм і підручників.

4. Принцип доступності, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Означає він, що навчання і виховання повинні враховувати рівень можливостей учнів, не створювати їм інтелектуальних, фізичних і моральних перевантажень. За надто складного змісту, недоступних форм і методів навчання знижуються мотивація, працездатність, слабшають вольові зусилля дітей, з'являється надмірна втома. Однак спрощення змісту знижує інтерес до навчання, унеможливорює формування вольових зусиль, розвиток навчальної працездатності, робить проблематичним розвиваючий вплив навчання загалом.

5. Принцип систематичності, послідовності. Реалізується він у різних формах планування (тематичне, поурочне) і написанні планів, що передбачає формування в учнів навичок раціональної організації навчальної діяльності, а також такої побудови виховного процесу, за якої кожний виховний захід є природним і логічним продовженням попередньої роботи, закріплює і розвиває досягнуте, піднімає виховання і розвиток на вищий рівень.

6. Принцип свідомості, активності, самодіяльності, творчості учнів у педагогічному процесі. Сприяє формуванню свідомих, активних, самостійних і творчих людей. Ігнорування його в навчанні й вихованні породжує безініціативність, пасивність, байдужість.

7. Принцип зв'язку навчання й виховання із суспільно корисною, продуктивною працею. Виховує молодих людей творцями суспільних цінностей. Адже праця допомагає пізнати себе й інших людей, виховує повагу до себе як до особистості і тих, хто поруч, збагачує соціальним досвідом, допомагає обрати життєвий шлях і самоствердитися.

8. Принцип наочності. Передбачає використання наочності не тільки як засобу ілюстрування, а й для навчання учнів самостійної роботи з образом,

особливо художнім, як джерелом інформації, що містить у собі загальне й одиничне, особливе й індивідуальне. Така робота з наочністю загострює увагу, розвиває аналітичність мислення, вміння досягати образного вираження різноманітних технічних і суспільних проблем.

9. Принцип колективного характеру виховання і навчання. Зобов'язує до послідовного поєднання масових, колективних, групових та індивідуальних форм роботи.

10. Принцип поваги до особистості дитини у поєднанні з розумною вимогливістю до неї. Повага і вимогливість до дитини виховують у неї почуття людської гідності, формують уявлення про гуманні засади людських відносин. Педагогічне значення єдності поваги і вимогливості полягає й тому, що активна участь у важливих громадських справах, відповідальність сприяють самоствердженню, підносять особистість у власних очах, окрилюють і надихають.

11. Принцип вибору оптимальних методів, форм, засобів навчання і виховання. Ґрунтується на усвідомленні неможливості універсальних підходів до навчання і виховання, які спрацьовують у будь-яких педагогічних ситуаціях.

12. Принцип міцності, усвідомленості і дієвості результатів навчання, виховання і розвитку. Вимагає забезпечення єдності освітнього, виховного, розвиваючого ефекту педагогічного процесу, без чого неможливі стійкі моральні переконання, розвинуті навички навчально-пізнавальної діяльності, суспільно значуща поведінка тощо. Він передбачає необхідність усвідомлення здобутих знань, орієнтує на формування дієвих знань, умінь, навичок і способів поведінки.

13. Принцип комплексного підходу до навчання й виховання. Виявляється в органічних зв'язках навчальної, трудової діяльності школярів із формуванням світогляду, цінних для суспільства мотивів поведінки, з моральним ставленням до навчання, праці, природи, себе, інших людей.

14. Опора на позитивне в людині. Виховання передбачає опору вихователя на хороше в людині, його довіру до здорових намірів і прагнень учнів.

Зосередження тільки на негативних рисах характеру і поведінки учнів деформує виховний процес, заважає формуванню позитивних рис особистості. Не можна лише дорікати учневі за недоліки, бачити в ньому тільки негативне. Це може створювати в нього однобоке уявлення про себе, про свої людські якості, взагалі про свою гідність.

15. Урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Одне із завдань педагога — бачити неповторність, творчу індивідуальність кожної

дитини, виявляти, розкривати, плекати у неї неповторний індивідуальний талант. Тому кожен педагог, вихователь повинен знати і враховувати індивідуальні особливості дітей, їх фізичний розвиток, темперамент, риси характеру, волю, мислення, пам'ять, почуття, здібності, інтереси, щоб, спираючись на позитивне, усувати негативне в їх діяльності та поведінці.

16. Народність. Передбачає єдність загальнолюдського і національного. Національна спрямованість виховання передбачає вивчення рідної мови, формування національної свідомості, любові до рідної землі і свого народу, прищеплення шанобливого ставлення до культури, спадщини, традицій і звичаїв усіх народів, які населяють Україну.

Методи виховання у фізичній культурі

Виховання — це двосторонній процес, що об'єднує в собі діяльність учителя і діяльність учнів. Щоб виховати активну готовність до виховного впливу, необхідно поставити вихованця в певні умови, підібрати зовнішні форми і внутрішні "інструменти дотику до особистості" (А. С. Макаренко) — методи виховання.

Метод виховання — спосіб впливу на свідомість, почуття, волю, поведінку і систему відносин учня з метою формування активних громадян незалежної України. Метод виховання — спосіб взаємопов'язаної діяльності вихователів і вихованців, спрямованої на формування в останніх поглядів, переконань навичок і звичок поведінки.

Метод виховання складається з прийомів. Прийом — це частина, деталь методу, необхідна для більшої ефективності виховання.

Засобами виховання називають доцільно організовані шляхи розв'язання виховних завдань. До засобів належать книги, засоби масової інформації (преса, телебачення, радіо), засоби мистецтва (кінофільми, вистави). Проте найважливішу роль відіграє вчасно і мудро сказане слово вчителя, якого потребує учень.

Поступово виникали все нові методи виховання. Кажуть, що їх існує до чотирьох тисяч, а вчителі та класні керівники володіють лише 15-ма. При такій великій кількості методів виховання існували різні підходи до їх класифікації:

- переконання, вправлення, заохочення і покарання;
- переконання, організація діяльності учнів, стимулювання поведінки;
- пояснювально-репродуктивний метод, проблемно-ситуаційні методи; привчання і вправлення, стимулювання, гальмування, керівництво самовихованням учнів;
- методи формування суспільної свідомості, методи формування суспільної поведінки, методи стимулювання, методи самовиховання.

Найбільш поширеним групуванням методів виховання за їх ознаками є класифікація Ю.К.Бабанського:

Методи формування свідомості учнів — словесні: розповідь, пояснення, бесіда, лекція, диспут; метод прикладу.

4.3. Виховання і розвиток учнів у процесі фізичного виховання

Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання

Вчені різних профілів не раз стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного фізичного стану, а відомий український педагог В. О. Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи (поряд з моральним та естетичним) залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Зв'язки фізичного виховання з розумовим різнобічні. Насамперед, роздумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня. В перспективі систематичні заняття фізичними вправами позитивно позначаються на творчому інтелектуальному довголітті.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана і з вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи учнів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, ТЗН, різні способи зворотної інформації, моделювання параметрів рухів на макетах, прийоми взаємонавчання, ігровий і змагальний методи.

Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, та формами організації, в яких поведінка учня відкрита для спостереження вчителем у різноманітних ситуаціях і емоційних станах (часто на межі людських можливостей). При цьому, наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають перед педагогом можливості для створення необхідних для виховання ситуацій. Такі ситуації мають, наприклад, місце в умовах суперництва, що вимагає дотримання певних правил, норм спортивної етики, поваги до суперника.

Методика формування моральної свідомості і поведінки повинна бути звернена до духовної суті учнів. Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, які можна використовувати для виховання почуття поваги

до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, совісті, сором'язливості тощо.

Процес формування моральної поведінки і звичок пов'язаний з необхідністю використання методів заохочення і покарання, привчання і вправлення, які сприяють прояву і закріпленню необхідних і гідних способів поведінки.

Виховання волі в процесі занять фізичними вправами

Більшість з того, що розуміють під фізичним вихованням", є одночасно і вихованням волі. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості.

Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість і впертість, що проявляються при подоланні труднощів; витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нетрадиційними засобами і методами).

Специфічними "фактами" виховання вольових якостей є систематичне долання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

Фізичне і господарсько-трудове виховання учнів

Забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму, фізичне виховання створює найважливіші передумови високої працездатності для всіх видів праці. Але роль фізичного виховання в господарсько-трудовому вихованні цим не обмежується.

По-перше, фізичне виховання, окрім загальнопідготовчого, має прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, формуючи рухові навички і вміння, що безпосередньо застосовуються в ній. У цьому випадку фізичне виховання є, по суті, однією з форм практичного господарсько-трудового виховання.

Разом з тим, фізичне виховання, розвиваючи фізичні здібності і створюючи великий запас рухових навичок і вмінь, гарантує високу продуктивність у будь-якому виді праці.

По-друге, у процесі фізичного вдосконалення, яке досягається роками наполегливої праці, формується позитивне ставлення до праці взагалі. У

зв'язку з цим доречно привести слова П.Ф. Лесгафта, який говорив: «Я не високо ціную хлопчика, котрий не має пристрасті до ігор і розваг; такий хлопчик рідко пристраститься і до роботи».

По-третє, деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, тобто при певній організації дають ефект, схожий з ефектом фізичних вправ, сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці підвищують ефективність навчально-тренувальних занять (підготовка і прибирання місць занять, догляд за спортивним спорядженням, виготовлення спортивного інвентаря та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.).

Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів

Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;
- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості;
- формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;
- виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримирності до потворного, бридкого.

Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;
- цілеспрямовані досконалі рухи;
- складнокоординаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;
- гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;
- естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;
- сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, хореографія, пісні, злагоджені дії, художнє оформлення споруд, гігієнічні умови).

Патріотичне виховання

На уроках фізичної культури актуальність патріотичного виховання учнів великою мірою зумовлюється потребою державотворчих процесів, що відбуваються на засадах гуманізації, демократизації та соціальної

справедливості. Це дає змогу учням проявити себе і досягти суб'єктивно привабливих і водночас соціальне значущих цілей.

Актуальність і державотворчі процеси, зумовлені відродженням нації, вимагають від сучасного фізичного виховання істотної трансформації світоглядних орієнтацій та самосвідомості учнів. Процеси формування світоглядних орієнтацій не завжди відбуваються гладко. Відсутність самодисципліни, підвищене емоційне збудження школярів зумовлює вчинки, що не відповідають патріотичним почуттям. Тому виникає гостра потреба у визначенні основних завдань, цілей, змісту. Форм і методів патріотичного виховання на уроках фізичної культури, які цілеспрямовано і ефективно забезпечили б процеси розвитку і формування громадянина України. Патріотичне виховання учнів на традиціях народної фізичної культури допомагає у вирішенні соціально - психологічної, культурної та педагогічної проблеми - потреби в самовизначенні та самоутвердженні.

Культура патріотичного виховання стимулює також культуру міжетнічних відносин. Вона ставить собі за мету зближувати етноси, згуртовувати їх, виховувати в любові до природи, що є справою як внутрішньодержавною, так і міжнародною. Це виховання виявляється в особистій причетності й відповідальності кожного за збереження та примноження природних багатств, усвідомлення себе як частинки всесвіту.

Мета патріотичного виховання школярів на традиціях народної фізичної культури полягає в тому, щоб, відроджуючи народні ігри та забави, видозмінюючи та пристосовуючи їх до сьогодення, формувати свідомого громадянина, професіонала, людину з рисами характеру, способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, які спрямовані на розвиток незалежної України. На уроках фізичної культури мета реалізується через знання та завдання, що конкретизуються у власних діях і духовності особистості, внаслідок формування:

- пізнавальної активності дітей до народних ігор;
- свідомого ставлення до відродження народних ігор та забав;
- свідомого ставлення до стану свого здоров'я, усвідомлюючи, що здоров'я кожного - багатство народу, що століттями розвивав та вдосконалював його;
- позитивного ставлення до здорового способу життя;
- національної свідомості, належності до рідної землі, народу, визнання духовної єдності поколінь та спільної культурної спадщини, відданості в служінні Батьківщині;
- толерантного ставлення до культур інших народів, визначаючи українську культуру часткою всесвітньо;

- любові до навколишнього світу, приумножуючи його.

Процес патріотичного виховання школярів значною мірою зумовлюється змістом навчальних предметів та виховних заходів, які сприяють оволодінню системою знань про духовність людини та суспільства.

Питання для самоперевірки

1. Обґрунтуйте необхідність виховання учнів в процесі занять фізичною культурою.
2. Дайте визначення методам виховання.
3. Дайте загальну характеристику методичним прийомам виховання.
4. У чому полягає залежність форм, методів і засобів виховання від його змісту?
5. Які заходи повинен здійснити вчитель, розв'язуючи виховні завдання?
6. Які заходи слід передбачити у боротьбі з травматизмом на уроці?
7. Чому в процесі фізичного виховання створюються умови для реалізації інших аспектів виховання?
8. Які моральні та вольові якості вчитель повинен формувати у своїх учнів?
9. Які вимоги повинен учитель висувати, виходячи з традиційних форм організації і проведення уроку?
10. Чому виховання повинно обов'язково проводитись у поєднанні з самовихованням?
11. Як формуються на перших уроках традиційні стосунки вчителя та учнів?
12. У чому полягає єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості?
13. За якими критеріями оцінюється ефективність виховання?

РОЗДІЛ V. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ І ВИХОВАННЯ В НЬОМУ УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

5.1. Особливості формування та розвитку учнівського колективу

Одним із завдань виховання є формування колективу і виховання людини через колектив. Це означає формування в школярів

колективістського світогляду, розуміння, що великі цілі досягаються тільки разом з іншими людьми. Спортивні і рухливі ігри, естафети, командні змагання при правильно поставленій меті виховують організованість, дисциплінованість, товариство, колективізм. Учитель фізичної культури має бути ознайомлений з основними соціально-психологічними закономірностями формування і життя колективу.

При формуванні колективу вчитель стикається з низкою об'єктивних і суб'єктивних *факторів*, що ускладнюють здійснення виховних завдань.

1) *Відмінності в розвитку школярів як особистостей*. Клас, сформований дирекцією школи за формальними ознаками, складається з різних особистостей, відрізняються один від одного соціальним досвідом, соціальним походженням, інтересами тощо. Учень, як правило, є членом зразу декількох спільностей людей - груп і колективів. Перш за все - він член своєї сім'ї, далі - він член класу, школи, член спортивної секції або спортивної команди. У дворі він член неформальної групи - компанії хлопців, які об'єднані загальними цілями проведення дозвілля. Ці групи у соціальній психології називають групами приналежності.

Є такі групи, з думкою яких учень особливо рахується, чії норми і установки не тільки ним приймаються, але й стають мотивами його поведінки. Такі групи називаються референтними.

Референтними можуть бути і групи, які складаються стихійно на основі сумісного проведення часу. Не завжди ці групи носять асоціальний характер. Багато з них сформувалися на основі інтересу до фізичної культури: любові до туризму, походам на лижах, катанню на ковзанах, велосипедах тощо.

Завдання вчителя фізичної культури:

- виявити такі групи у мікрорайонні школи і допомогти хлопцям в організації їх дозвілля, в організації занять фізичною культурою і спортом за місцем проживання;
- розкрити підліткам істинні критерії дорослості, показати, з чого складається характер чоловіка, які істинні якості (включаючи і фізичний розвиток) характеризують справжнього чоловіка;
- проводити збори батьків, роз'яснювати їм роль фізичної культури у формуванні особистості, в укріпленні здоров'я і підвищенні працездатності школярів;
- знаходження шляхів управління референтними для школярів групами, створення таких груп на базі свого предмету (гуртка, спортивної секції, команди), тоді виховні цілі будуть мати однакову спрямованість, незважаючи на різні форми, методи і засоби виховання, а також на наявність у одного і того ж учня декількох інтересів і діяльностей одночасно.

2) *Наявність в класі мікрогруп.* Клас в процесі свого соціального розвитку не тільки об'єднується, згуртовується, але й поділяється на мікрогрупи, що носять неформальний характер, тобто виникають стихійно, за різними інтересами, симпатіями і антипатіями.

В залежності від цілей мікрогруп і характеру взаємодії їх учасників групи можуть мати як позитивну, так і негативну спрямованість. Гру, що склалися в класі за різними інтересами до різних видів спорту, не повинні вступати між собою в антагоністичні відносини, утворювати своєрідні «касти» гімнастів, легкоатлетів, футболістів тощо. Навпаки, займаючись різними видами спорту, школярі повинні однаково відстоювати спортивну честь класу співпереживати успіхам і невдачам представникам інших видів спорту.

Можлива також самоізоляція в класі школярів, що регулярно займалися спортом, протиставлення себе іншим учням. Завдання вчителя фізичної культури - *спрямувати знання і вміння школярів-спортсменів на користь класу.* Для цього варто залучити їх собі в помічники, сформувані з них фізкультурний актив класу, довіряти їм на уроці фізичної культури роль старших в групі.

3) Міжособистісні відносини, симпатії і антипатії.

Між школярами в класі бувають формалізовані і неформалізовані відносини.

Формалізовані відношення включають в себе ділові відносини, що проявляються в процесі навчання (наприклад, при виконанні парних і групових вправ на уроці фізичної культури), і відношення управління, які складаються між школярами, які виконують функцію керівництва, і іншими учнями (наприклад, між фізоргом класу і його однокласниками).

Неформалізовані відношення відображають симпатію або антипатію, дружбу або ворожнечу, тобто емоційну сторону життя класу. Зазвичай в класі можна спостерігати декілька видів міжособистісних відношень школярів: дружбу, симпатію, нейтральні відношення, антипатію тощо. Ці відношення виникають на основі оцінки один одного за особистісними і діловими якостями, на основі приналежності школяра до відповідної мікрогрупи і оцінки цієї групи, навіть на основі досягнень батьків учня в тій чи іншій галузі людської діяльності.

Між взаємооцінками ділових і особистісно-емоціональних якостей школярів часто спостерігається невідповідність. Наприклад, школярі можуть високо оцінювати свого однокласника як спортсмена, але низько - як товариша, так як він проявляє зазнайство, зневажливо відноситься до фізично слабких товаришів. І навпаки, школяр, який не має особливих досягнень в

спорті, може високо оцінюватися всім класом за особистісними якостями.

Для шкільних груп, в яких ділові відносини на уроці фізичної культури виражені в більшій мірі, ніж на інших уроках, все ж ведучими є емоційні відношення. Однак колективістська спрямованість учнів приводить до того, що оцінки за діловими і емоційними якостями співпадають.

4) Соціальний статус школярів в класі. Одні школярі володіють більшою популярністю серед однокласників, інші не користуються популярністю, треті взагалі попадають в розряд «відкидаємих».

Школяр, що користується популярністю в класі, як правило, стає *неформальним лідером*, якщо він володіє відповідними організаторськими якостями.

Якщо лідер відрізняється позитивною громадською спрямованістю, позитивно діє на групу, то вчитель повинен залучити його у якості свого помічника.

Якщо вчителю не вдалося залучити на свою сторону *неформального лідера* і він дезорганізує роботу колективу, але завданням вчителя є дискредитація його в очах його прибічників. Для цього варто акцентувати негативні риси лідера, показати негативну роль для класу або спортивного колективу його вчинків, дати можливість поспівчувати учням принизливість свого положення при підпорядкуванні лідеру.

Робити це варто обережно і тактовно, так як підлітки досить негативно відносяться до втручання дорослих в сферу їх дружніх відносин. Для розвінчання можна поставити лідера в такі умови, в яких він повинен проявити сміливість, мужність - якості, найбільш цінуємо підлітками, але недостатньо виражені у лідера.

Особливої уваги вчителя заслуговує ще одна категорія школярів - *відкидаємі*.

Причини того, що таким учням відмовляють в дружбі, можуть бути різними: через явну зневагу ними інтересами колективу, їх розпещеності і егоїзму, прихованості, замкнутості, нелюдимості.

Вчителю в такому випадку варто, по-перше, провести бесіду з класом або спортивною командою, розкрити позитивні якості «відкидаємого» учня, показати, яку користь він може принести групі; по-друге, дати йому невелике громадське доручення, щоби він міг проявити себе і підвищити за себе думку товаришів; по-третє, провести бесіду з «відкидаємим», чому однолітки не хочуть контактувати з ним, і допомогти виправити у нього недоліки.

5.1.1. Стадії розвитку та становлення колективу учнів

Розвиток колективу - це не плавний неперервний поступовий процес.

Він вимагає подолання протиріч, що виникають між досягнутими і плануючими перспективами, між колективними і індивідуальними для окремих школярів інтересами, між потребами школярів і можливостями їх задоволення тощо.

Якщо розвиток колективу відбувається нормально, то спостерігаються *три стадії* цього процесу.

Перша стадія - *початкове згуртування*, коли в процесі спільної діяльності і спілкування між однокласниками утворюються колективні зв'язки і відношення, у більшості однокласників виникає почуття приналежності до класу.

Друга стадія характеризується тим, що *в класі складається єдина громадська думка за найбільш важливим питанням*: формуються колективні прагнення і інтереси, що охоплює не тільки сферу дозвілля, розваг, але й сферу праці, учіння, занять фізичною культурою і спортом. Метою вчителя фізичної культури є створення спортивної атмосфери класу.

Третя стадія розвитку колективу характеризується тим, що всі школярі, які в нього входять *займають в ньому сприятливу для свого розвитку позицію*. На цій стадії колектив перетворюється в *інструмент індивідуального розвитку і виховання школярів*, що входять в нього.

Таким чином, колектив є тою соціальною середою, яка *сприяє самовираженню особистості школяра*. У спілкуванні з однолітками кожному старшокласнику хочеться знайти свою індивідуальну позицію. Однак це прагнення не означає прагнення себе колективу, це розкриття індивідуальності для користі колективу.

Формуючи колектив учнів, вчитель фізичної культури повинен послідовно вирішити чотири завдання:

1. *Організація і згуртування в кожному класі і у школі фізкультурного активу, укріплення його авторитету.*

У фізкультурний актив варто підібрати школярів не тільки тих, хто займається спортом, але й маючих організаційні здібності та проявляючи інтерес до громадсько-фізкультурної діяльності.

2. *Додання колективу школярів ідейної спрямованості, розвиває в ньому критики і самокритики, формування високої вимогливості до себе і товаришів.* Учні повинні усвідомлювати, що фізичне виховання - не особиста справа кожного, а підготовка себе до праці і захисту Вітчизни, що недисциплінованість і лінь одного учня можуть зірвати рішення загального завдання.

3. *Перетворення класних колективів у природну і необхідну частину загальношкільного колективу.* Важливо присікати прояв групового

егоїзму, коли окремі класи протиставляють себе всій школі, рахуються тільки зі своїми інтересами. Наприклад, при підготовці до першості школи старшокласники можуть не пускати в спортивну залу школярів більш молодших класів.

4. *Формування у колективу школярів такту, уміння застосовувати правильні форми впливу на своїх товаришів, включаючи і індивідуальний підхід до них.* Вчитель має право втручатися і поправити колектив школярів, але варто добиватися, щоби колектив сам вмів знаходити правильні форми впливу на учнів, що провинилися: наприклад, відсторонення школяра від участі у змаганні, зняття його з поста капітана, фізорга класу тощо.

В цілому динаміка розвитку колективу школярів іде від вимог вчителя, які підтримуються колективом до виховання у колективу уміння самостійно і за власною ініціативою надавати до своїх членів вимог і контролювати їх виконання; від прямого педагогічного впливу вчителя до непрямого впливу через колектив (принцип паралельної дії, за А.С. Макаренка).

5.1.2. Шляхи формування колективу учнів в процесі занять фізичною культурою

В працях А.С. Макаренка, В.О. Сухомлинського та інших вітчизняних педагогів показані три шляхи формування колективу: участь школярів у спільній діяльності, створення системи перспективних ліній та формування традицій.

1) Участь школярів у спільній діяльності.

Не кожна спільна діяльність формує і згуртовує колектив. Щоби досягти бажаного виховного результату, вчитель повинен врахувати декілька моментів, наприклад, вікові особливості дітей і рівень розвитку колективу. Так, молодших школярів привертають справи, в яких є щось яскраве, незвичне, яке відповідає їх бажанням і інтересам. Тому в цих класах діяльність повинна містити елементи гри, змагання.

Заняття фізичною культурою в найбільшій мірі сприяє своїм змістом виконання цього правила. Одним із видів діяльності, в яких відбувається згуртування і розвиток дитячого колективу є гра. Вона займає одно з провідних місць в активності молодших школярів. Гра сприяє формуванню почуття колективізму, так як її результат залежить від внеску кожного граючого, допомагає спілкуванню школярів, прояву ними самостійності та ініціативи. В іграх діти розвивають сміливість, рішучість, шляхетність - у відповідності із якостями тих героїв, ролі яких вони виконують під час гри, моральному взірцю яких наслідують.

2) Створення системи перспективних ліній. Як відмічав А.С. Макаренко, безперервний рух колективу вперед, постановка перед ними яскравої і все більш складної перспективної мети сприяє створенню і розвитку такого дитячого колективу, який постійно впливає на особистість. Вчителю фізичної культури варто починати із постановки близьких перспектив - розучити таку-то гру, засвоїти комплекс відповідних вправ, за якими будуть змагатися класи тощо.

В міру розвитку дітей і включення їх в колективну діяльність завдання ставлять все важче і більш колективні. Наприклад, від завдання навчитися колективно грати в баскетбол класний колектив повинен перейти до завдання участі в першості школи, потім до боротьби за призові місця.

Система перспективних ліній може бути використана вчителем фізичної культури і в процесі залучення школярів до громадсько-корисної праці: від невеликого ремонту спортивного інвентарю до будівництва спортивного майданчика, стадіону.

3) Формування традицій. Наявність в колективі традицій А.С. Макаренко вважав показником організованого колективу. Традиція - це хороший звичай, позитивний досвід діяльності колективу, що передається з покоління в покоління. Традицією може стати проведення в школі «днів здоров'я», спартакіади, спортивних вечорів тощо. Традиції включають в себе ритуал проведення загальношкільних спортивних заходів, спортивну форму, емблему шкільного фізкультурного колективу тощо.

При формуванні дитячого колективу важливо використовувати все різноманіття шляхів, які не обмежуються трьома, що розкриті вище. А.С. Макаренко відмічав, що для створення справжнього колективу необхідно використовувати не окремі шляхи і засоби, а всю їх систему.

5.2. Психолого педагогічні особливості виховання учнів у колективі під час занять фізичною культурою.

У дослідженнях В.М. Бехтерева, Ф. Олпорта, С. Аша й інших був виявлений факт зміни поведінки людини в малій групі відповідно до установок і норм поведінки цієї групи. Ця зміна поведінки обумовлена двома причинами.

В одних випадках людина приймає думку групи, тому що не бажає вступати з нею в конфлікт. При цьому її переконання, установки на те чи інші явище життя залишаються колишніми (.. така людина виявляє пристосовництво, *конформізм*).

В інших випадках людина приймає думку групи, тому що погоджується з її правильністю. У цьому випадку норми й установки

колективу стають нормами й установками цієї людини. Таке прийняття думки групи називається *конформністю*. Вона полегшує здійснення групою однакової поведінки.

Фактори, що впливають на ступінь конформності. Ступінь конформності визначається рядом зовнішніх обставин, що повинні прийматися до уваги вчителем, що формує колектив класу, спортивну команду та ін.:

1) характером групової приналежності, тобто по своєму бажанню чи вимушено потрапив школяр у даний колектив. Якщо він потрапив у колектив на перевиховання примусово, то в нього може не проявитися конформність;

2) чи є група, у яку школяр увійшов добровільно, *референтною для нього*: така група має великий вплив на учня;

3) ступенем соціальної зрілості групи: як це ні здається парадоксальним, вплив колективу на зміну думки особистістю слабкіше, ніж дифузної групи.

Пояснюється це тим, що в неорганізованій групі при недоліку даних друг про друга сугестивність індивідів вище;

4) цілями, що стоять перед колективом: якщо один клас змагається з іншим, то конформність його членів збільшується; якщо ж змагання усередині класу між учнями, то конформність їх зменшується. Тому командні змагання в більшому ступені впливають на виховання в школярів почуття колективізму, чим індивідуальні змагання;

5) статусом школяра в колективі: чим вище статус, тим менше виявляється конформність;

6) віково-статевими особливостями: у молодших школярів конформність виражена слабкіше. Так само як у осіб жіночої статі в порівнянні з особами чоловічої статі. Останнє можна пояснити більшою тривожністю осіб жіночої статі, особливо в старших класах, а тривожність збільшує сугестивність.

Риси особистості, що формуються в колективі. Виховання в колективі формує такі риси особистості, які не можна сформувати при індивідуальному вихованні. Основними такими рисами є:

1) співпереживання успіхам і невдачам будь-якого члена колективу, тобто емоційне прилучення кожного учня до групи як до цілого, ототожнювання себе з колективом, коли можна сказати, що колектив - це я, а я - це колектив;

2) задоволеність перебуванням у даному колективі через задоволеність спілкуванням з товаришами, соціально-психологічним кліматом, тим, що разом з тобою однодумці, які розуміють тебе, а ти

розумієш їх;

3) колективістське самовизначення, тобто протидія негативним впливам ззовні, сприйняття цих впливів крізь призму ідейних і моральних установок колективу;

4) віра всіх членів колективу в досягнення поставлених цілей, оптимізм;

5) суспільна спрямованість мотивів занять фізкультурою і спортом.

Спортсмени із соціально зрілих груп серед мотивів занять спортом на перші місця ставлять суспільний - «підготовку до праці, службі в армії», а спортсмени із соціально незрілих груп на перше місце ставлять індивідуалістичний мотив - «фізичне удосконалювання і зміцнення здоров'я».

5.3. Суспільна думка як інструмент впливу на особистість

Суспільна думка - це виникаюче в процесі спілкування людей колективне судження тієї чи іншої соціальної спільності про різні явища, проблеми, ситуації.

Роль суспільної думки. Суспільна думка - не інструмент придушення особистості. Воно керує вчинками особистості внаслідок прийняття нею норм колективу, що перетворюються в переконання особистості.

Характеристики суспільної думки. Діапазон відбиває коло проблем, по яких висловлюється суспільна думка. Чим ширше діапазон суспільної думки, тим ширше інтереси класного колективу, його кругозір.

Активність (інтенсивність) прояву школярами суспільної думки відбиває, з яких питань у процесі стихійного спілкування найбільш часто висловлюються школярі, які питання найбільшою мірою будоражать суспільну думку класу...

Соціальна зрілість оцінних суджень зв'язана з розумінням школярами того, «що таке добре і що таке погано». Багато негативних вчинків оцінюються школярами як позитивні з помилкового розуміння почуття товариства, чесності і т.п.

Об'єктивність суспільної думки характеризує здатність колективу правильно оцінювати дії особистості, не піддаючись особистим симпатіям і антипатіям, емоціям, установкам, що складаються на особистість.

Стійкість суспільної думки характеризується стабільністю суджень і оцінок колективу.

Функції суспільної думки.

Суспільна думка виконує різноманітні **функції**.

- сприяє розширенню і закріпленню морального досвіду особистості,

заповнює для особистості, що розвивається, недолік знань морального поведіння (когнітивна функція);

- сприяє вихованню і самовихованню особистості, допомагаючи їй виробити об'єктивну самооцінку через схвалення чи осуд її вчинків

(виховна функція);

- сприяє виробленню певних еталонів поведінки, регулює вплив на особистість різноманітних факторів соціального характеру (регулююча функція);

- сприяє єдності дій членів учнівського колективу, коректує положення особистості в колективі (організуюча функція);

- здійснює функцію соціального контролю за поведінкою особистості (контролююча функція).

Умови успішного впливу суспільної думки як виховної сили

Для того щоб суспільна думка мала на учня позитивний виховний ефект, необхідно враховувати ряд умов:

1. У класі повинна бути правильна суспільна думка. ...Суспільна думка учнів, пущена на самоплив, може грати і негативну роль у вихованні учнів.

2. Клас повинний бути для учня референтною групою. У цьому випадку учень буде відбирати з усіх факторів, що впливають на нього, тільки ті, які імпонують суспільній думці класу.

3. У класі повинна бути єдність суспільної думки. Останнє визначається кількістю учнів, що прийшли до єдиної думки щодо значимості якої - небудь діяльності (навчальної, спортивної, трудовий), моральності того чи іншого вчинку і т. і.

4. Суспільна думка класу повинна бути принциповою. Останнє відбиває здатність учнівського колективу до безкомпромісної критичної оцінки поведінки товариша, до твердого осуду недоліків і антигромадського поведіння...

5. Клас повинний активно і вчасно реагувати на ті чи інші події, явища, вчинки. При цьому ініціатива повинна виходити не стільки від учителя, скільки від самих учнів, а реакція повинна виражатися не приховано, а у відкритій формі.

6. Клас повинний цілеспрямовано і послідовно проводити в життя свої вимоги до учня...Багато учнів після обговорення вчинку товариша, забуваючи про прийняте рішення, не змінюють свого ставлення до нього.

7. Велике значення для формування суспільної думки, свободи висловлення школярами власних суджень має поведінка самого вчителя.

Учитель повинний давати переконливі відповіді на хвилюючі школярів питання.

Шляхи впливу суспільної думки на учнів. Шляхи впливу суспільної думки колективу класу чи спортивної секції на учня різноманітні.

Це, насамперед, шлях природного засвоєння особистістю в ході спілкування і спільної діяльності моральних цінностей колективу. У процесі спілкування і колективної діяльності учні зіставляють самооцінку тих чи інших своїх поглядів і вчинків з оцінкою і поглядами колективу, товаришів, проводять переорієнтацію своїх думок.

Інший шлях впливу суспільної думки учнівського колективу на окремого учня: пред'явлення до нього вимог під час обговорення його вчинків і помилкових поглядів. Обговорення вчинків і помилкових дій учня колективом варто використовувати тільки в тих випадках, коли немає іншого виходу, коли таке обговорення є педагогічно необхідним. При цьому виключається обговорення негожої поведінки дитини, причиною якої є сімейні безладдя.

Керування вчителем суспільною думкою учнівського колективу. Важлива не взагалі суспільна думка, а *правильна*, яка відбиває принципи і мораль суспільства.

Учитель повинний направляти хід обговорення цікавлячих школярів питань, привчати учнів до тактовної поведінки під час дискусій, до чіткого і короткого викладу своїх думок, до уважного вислуховування своїх опонентів.

Психологічним механізмом змін, що відбуваються у свідомості учнів, є виникнення в процесі колективної діяльності *системи відповідальної залежності*: кожний працює для інших, успіх загальної справи залежить від зусиль і старань кожного. У такій ситуації легше оголюються позитивні і негативні риси особистості кожного учня, легше відбувається пізнання школярами один одного...

Прийоми педагогічного впливу на суспільну думку.

У процесі формування суспільної думки учнівського колективу виникають численні ситуації, що вимагають спеціального педагогічного втручання, коректування. Для цього вчитель може використовувати ряд прийомів.

Мобілізація думок (підготовка школярів до обговорення питання). Учитель до обговорення питання проводить роботу по підготовці суспільної думки з метою забезпечення правильної реакції колективу.

Схований вплив зв'язаний з коментуванням учителем подій, що як би підштовхує учнів до найбільш прийняттого рішення. Це може бути думка,

висловлена вчителем у процесі невимушеної бесіди з учнями, випадково промовлена фраза, питання, що спонукає до міркування та ін. Схований вплив здійснюється також шляхом цілеспрямованого посилення, підкреслення чи, навпаки, ослаблення значення того чи іншого явища, факту, рішення.

Акцентування складається з частих повторень і варіювань в придатних обставинах однієї і тієї ж думки, судження: «якби ваш клас був згуртованим, ви не допустили би неявку на змагання» та ін.

Загострення боротьби думок корисно для виникнення колективної дискусії, щоб у зіткненні протилежних точок зору учні прийшли до правильної думки.

Логічний аналіз помилкових суджень. Педагог розкриває протиріччя в судженнях колективу учнів, домагається усвідомлення цього протиріччя й у результаті - перегляду колективної думки. Однак при цьому неприпустимі безапеляційні заяви з боку вчителя, натяки на юнацьку незрілість та ін.

Опора на думку авторитетів (видатних суспільних і державних діячів, спортсменів, тренерів, фахівців у той чи іншій професії). Для цього вчитель повинний знати, хто для школярів є найбільш авторитетним.

Розвиток правильного судження учнів. Часто в судженнях учнів звучить правильна думка, однак виражена вона несміливо, нечітко. Учитель підхоплює її, розвиває, підкреслює її колективне походження.

Створення спеціальних ситуацій. ...Учитель повинний спланувати ситуацію, здатну привести учнів до необхідного висновку, організувати її, керувати в тактовній формі діями учнів у ході даної ситуації, обережно підводити їх до потрібних висновків.

Переорієнтація активу учнівського колективу. Застосування цього прийому особливо доцільно, коли виникає конфліктна ситуація між педагогом і учнівським колективом, що відстоює помилкову думку.

При використанні перерахованих прийомів впливу на суспільну думку учнів неприпустимий шаблон, стереотипність, необхідний творчий підхід до вибору прийомів, що відповідають конкретній ситуації.

Питання для самоперевірки

1. Які фактори повинен враховувати вчитель при формуванні колективу учнів?
2. Через які стадії проходить розвиток колективу учнів?
3. Які завдання має вирішувати вчитель фізичної культури, формуючи колектив учнів?

4. Розкрийте шляхи формування колективу учнів в процесі занять фізичною культурою.
5. Дайте загальну характеристику особливостям формування колективу учнів.
6. Що таке групи приналежності та референтні групи?
7. Що таке соціальний статус школярів в класі?
8. Охарактеризуйте стадії розвитку колективу учнів.
9. Охарактеризуйте шляхи формування колективу учнів в процесі занять фізичною культурою.
10. Дайте загальну характеристику особливостям виховання учнів у колективі.

РОЗДІЛ VI ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

6.1. Загальна характеристика форм організації занять.

Організація занять у фізичному вихованні займає важливе місце в теорії фізичного виховання, тому, що успішне вирішення завдань фізичного виховання у значній мірі залежить від того як буде організовано навчальний процес.

Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, в різних умовах та з різною спрямованістю. Як уже зазначалося для них властиве велике різноманіття. Знання основ організації занять необхідні фахівцям з фізичного виховання та спорту, які власне і проводять їх.

Кожне окреме заняття має свої **зміст і форму**.

Специфічним змістом занять у фізичному вихованні являється активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність учнів, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

Формою заняття є відносно стійкі об'єднання елементів його змісту: способи взаємодії вчителя (викладача, тренера) та учнів (осіб з якими проводяться заняття), тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, послідовність їх виконання, регламентація відпочинку, відносини між особами, що займаються, у процесі виконання вправ та інше.

Важливо відмітити наявність зв'язку між змістом і формою. Зміст заняття визначається завданнями, які необхідно вирішити при його проведенні. У завданнях відображаються предмет і спрямованість занять, характер діяльності вчителя та учнів. Неодмінна умова успішного та якісного проведення заняття - відповідність форми і змісту заняття. Приклад, якщо заняття спрямоване на розвиток витривалості, то необхідно вибрати конкретні вправи, (зміст конкретного заняття), визначити регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень, чергування роботи і відпочинку), способи організації діяльності, тобто конкретизувати форму занять фізичними вправами.

Форми організації занять фізичними вправами. До них належать: прогулянка, ранкова гімнастика, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультхвилинка, фізкультпауза та інші.

Всі вони мають загальні закономірності, які необхідно враховувати при проведенні занять. Ці загальні закономірності дозволяють педагогу ефективно вирішувати поставлені завдання. Повноцінне вирішення завдань фізичного виховання можливе лише при використанні різноманітних форм організації занять, що доповнюють одна одну. Поєднання і об'єднання різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення людини, покращення і підтримання її здоров'я і працездатності складає систему занять фізичними вправами.

Система занять у фізичному вихованні - сукупність занять, що

об'єднана тісним взаємозв'язком між собою і дозволяє досягнути поставленої мети.

Одиницею системи занять у фізичному вихованні Т. Ю. Круцевич визначає тижневий режим занять: приклад, у загальноосвітній школі система занять об'єднує 2-3 обов'язкові уроки в тиждень, а також інші форми занять (в режимі дня школи, позакласні, та позашкільні).

Система занять фізичними вправами здатна вирішувати завдання фізичного виховання тільки в тому випадку, коли вона органічно поєднана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, а також базується на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, адаптації до умов фізичного навантаження та інше.

Головною функцією 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.

6.2. Урок – основна форма проведення занять з фізичної культури.

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.

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.

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.

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.

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, зон 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 зони працездатності), **основну** (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), **заключну** (покликану забезпечити 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.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворити відповідний емоційний стан.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різноманітну ходьбу з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її задачі - дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться на прикінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно

спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ : урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

Вид уроку визначається видами фізичних вправ покладених в основу його проведення: урок легкої атлетики, урок гімнастики, урок спортивних ігор, рухливих ігор, комбінований.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на типи: вступні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані - у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька задач.

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

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

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

Способи управління учнями на уроці - це шиккування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від

одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

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 (перкиди 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 місць занять, наявності приладів, дрібного інвентаря.

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 метод 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 досягти високої щільності занять. Він 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 багатопрпускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.

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

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.

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.

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

Особливо в перші роки роботи вчитель повинен багато працювати над удосконаленням миміки, жестів, формуванням навичок страхування, проведення і надання фізичної допомоги учням під час виконання ними вправ. Вчитель послідовно виконє такі дії:

1. Конкретизує завдання уроку.
2. Добирає засоби для вирішення відповідних завдань.
3. Здійснює організаційно-методичне забезпечення.
4. здійснює рухову підготовку до уроку, пов'язану з необхідністю підтримувати певну форму (вміти показати вправу).
5. Забезпечує теоретичну і мовну підготовку. (вчитель повинен мати ґрунтовні знання які йому належить передавати учням. досконало опанувати мову і методику повідомлення теоретичних відомостей щоб не знизити рухову активність учнів.
6. Здійснює матеріальне забезпечення уроку (інвентар і місце для занять).

6.3. Організація та проведення занять позаурочного типу.

Позаурочні (неурочні) заняття доповнюють урок як основну форму занять фізичними вправами.

В загальній системі форм організації фізичного виховання школярів значне місце посідає позакласна спортивно-масова робота. За допомогою позакласних форм занять вирішується цілий комплекс важливих завдань, а саме:

- підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів;
- зміцнення їх здоров'я;
- поглиблення знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури;
- набуття організаторських здібностей.

Основними завданнями позашкільної роботи є наступні:

- сприяти школі у виконанні поставлених перед нею навчально-виховних завдань;
- сприяти успішному і повному оволодінню матеріалу програми з предмету «Фізична культура»;
- задовольняти інтереси школярів до занять масовими видами спорту;
- виявляти дітей, що мають хороші здібності до занять певними видами спорту;
- забезпечувати здоровий, активний, змістовний відпочинок;
- сприяти зміцненню здоров'я, загартовуванню організму, різнобічному фізичному розвитку учнів;
- поглиблювати і розширювати, знання, вміння, навички, одержувані учнями на уроках, фізичної культури;
- удосконалювати вміння і навички учнів у виконанні різних вправ, як

у звичайних умовах, так і в ускладнених, зокрема на місцевості;

- виховувати і розвивати організаторські навички у школярів;
- прищеплювати учням любов до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- спонукати учнів до активних самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- залучити до фізичного виховання учнів педагогічний колектив, батьків, громадські організації.

Позакласна робота в школі складається з масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи:

- **Гуртки фізичної культури** (гуртки із загальної фізичної підготовки) створюються для підвищення рівня фізичної підготовленості і залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами. Гуртки працюють протягом всього навчального року.

- **Спортивні секції** з видів спорту. Вирішують завдання спеціалізації в обраному виді спорту, підготовка і виступ у змаганнях з цього виду.

- **Спортивні змагання.** Спортивні змагання проводяться у відповідності з положенням і програмою змагань. Для участі у змаганнях від кожної команди подається заявка на участь, в якій так само ставиться віза лікаря про допуск кожного школяра до змагань.

- **Масові фізкультурні заходи.** До них відносяться Дні здо здоров'я; фізкультурно-спортивні свята; спортивні КВК та вікторини; зустрічі з тренерами та спортсменами; лекції і доповіді на спортивні теми; туристичні зльоти і походи. Масові заходи враховані в планах навчально-виховної та позакласної фізкультурної роботи школи.

Напрямами позакласної роботи з фізичного виховання мають бути:

- фізкультурно-оздоровчий, що реалізується через фізкультурно-оздоровчі заходи;
- в режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я), туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості, самостійні заняття фізичними вправами, фізкультурно-оздоровчі клуби тощо;
- спортивно-масовий, котрий утілюється в практиці коледжів, ліцеїв та гімназій через групові – заняття та масові фізкультурні заходи;
- рекреаційно-відновлювальний, спрямований на поліпшення стану здоров'я студентів, старшокласників через гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я тощо.

Рекреація – надзвичайно широка сфера діяльності, яка в перекладі з латинської означає відпочинок, розвагу, відновлення, лікування. Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичного виховання, спрямований, насамперед, на задоволення потреби в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах учнів у вільний час [1].

Одна з головних умов у роботі з указаною категорією учнів – урахування їхніх індивідуальних особливостей і можливостей, а також систематичний контроль за станом здоров'я відповідно до діагнозу їх захворювань. Організаційні форми: гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я.

У забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання школярів та студентів суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання.

Вимоги до організації :

1. Тісний зв'язок з навчальною роботою.
2. Доступність занять і різні їх форми, які забезпечують можливість залучення до них широкого кола школярів.
3. Проведення позакласної роботи з фізичного виховання як складової частини всієї позакласної роботи із збереженням спадковості принципів і методів роботи та опорою на учнівський актив.
4. Використання допомоги батьків і шефських організацій.

Серед неурочних форм розповсюдженні: ранкова гімнастика, гімнастика до занять в школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання і інші. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультхвилинка, паузи, прогулянки). Неурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання і доповнюють уроки. Але інколи вони набувають самостійне значення і повністю забезпечують фізкультурні потреби окремих контингентів населення.

Неурочні форми занять є достатньо варіативними, а тому більш доступними для широких мас. Їх застосовують окремі особи у вигляді індивідуальних самостійних занять, а також групи різної чисельності. Для неурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність осіб, що займаються. Часто неурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і т. п.), але вимагають особистої ініціативи і самостійності. Основна мета таких занять - активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, вдосконалення в

спортивних досягненнях.

6.4. Способи підвищення навчальної активності школярів на уроках фізичної культури

Активність, яку проявляють учні під час занять, поділяють на пізнавальну та рухову. Пізнавальна активність пов'язана з проявом учнями уваги, сприйманням ними навчального матеріалу, з усвідомленням інформації, з її запам'ятовуванням і відтворенням. Рухова активність - це безпосереднє виконання фізичних вправ. І фізична, і рухова активність це - перш за все, психічна активність, яка знаходить відображення і в моторній активності.

На уроці фізичної культури виділяють організовану та неорганізовану активність учнів. Чим більше місце займає перша активність, тим кращою є організація уроку. Організована рухова активність школярів визначає моторну щільність уроку.

Досягнення високої моторної щільності уроку не повинно бути самоціллю для вчителя фізичної культури:

— По-перше, потрібно виходити із завдань уроку: підвищення рухової активності школярів не повинно шкодити їх пізнавальній активності.

— По-друге, потрібно враховувати обмежені фізичні можливості школярів, необхідність для них періодів відпочинку після виконання серії фізичних вправ.

Виходячи з подвійної природи активності людини - соціальної та біологічної - можна виділити і аналогічні фактори, які визначають навчальну активність школярів на уроці.

Соціальними факторами є: особливості організації діяльності учнів на уроці вчителем; оцінка діяльності учня на уроці з боку вчителя та товаришів; задоволеність учнів уроками; наявність у них інтересу до фізичної культури та мети занять фізичною культурою. Біологічними факторами є потреба в рухах.

Існує багато шляхів та способів підвищення активності учнів: правильне формулювання завдань на уроці, емоційне проведення уроку, створення позитивного соціально-психологічного клімату на уроці, усунення непотрібних пауз, дотримання дидактичних принципів тощо.

Емоційний фон є важливим чинником уроку. Він може змінюватись під час уроку залежно від самопочуття учнів, їх інтересу до фізичних вправ, оцінки їх діяльності. Урок фізичної культури стає радісним для школярів, коли вони рухаються, а не сидять, не мерзнуть на лавках, коли вони бачать посмішку вчителя, його жарт, коли бачать результати своєї праці.

На емоційність уроку мають вплив: обстановка уроку та поведінка вчителя, використання ігрового та змагального методів, різноманітність засобів та методів які використовує вчитель на уроці, музичний супровід.

Найбільш типовими помилками при формулюванні завдань є:

— учитель перераховує вправи, які будуть виконувати учні на уроці, замість того, щоб сформулювати завдання, яке потрібно виконати;

— завдання, яке ставить учитель перед учнями має значення для нього, а не для них. (наприклад, учитель каже школярам: "Сьогодні у нас вдосконалення ведення м'яча" або: "Сьогодні у нас відпрацювання залікових вправ");

— учитель ставить неконкретне завдання: навчитись метати (таке завдання учні погано розуміють, що призводить до формування неконкретної уяви про вправу);

— учитель ставить непривабливі для учнів завдання;

— завдання, поставлені вчителем, є недосяжними в межах одного-двох уроків.

В цьому випадку в учня формується враження, що зусилля, які він затратив є марними. Тому він або знизить свою активність, або спрямує її на виконання тих вправ, які йому більше подобаються, краще вдаються, від виконання яких він одержує задоволення. Головною ціллю уроку для такого учня стає не одержання знань, формування умінь, розвиток якостей, а одержання задоволення від виконаної ним рухової активності.

Оптимальне завантаження учнів на уроці забезпечується: усуненням зайвих пауз, здійсненням постійного контролю за учнями, максимальним включенням у навчальну діяльність усіх без винятку учнів (навіть і звільнених).

Активність учнів на уроці фізичної культури також визначається дотриманням учителем дидактичних принципів, зокрема: принципу оптимальної складності завдань, принципу прогресування складності навчальних завдань (від простого до складного, від легкого - до важкого), принципу свідомості, принципу зв'язку навчання з життям і практикою, принципу підкріплення, принципу диференційованого підходу до учнів, включаючи і принцип індивідуалізації.

Хоча ступінь активності школярі на уроці фізичної культури визначається передусім соціальними чинниками, проте, не можна недооцінювати і роль біологічного фактора - потреби людини в руховій активності, яка в різних людей виражена різною мірою. Тому можна створити в учнів однакову силу соціального мотиву і одержати все ж різну активність у різних учнів. Ці відмінності і будуть визначатись різною

"зарядженістю" учнів на прояв активності.

Підхід учителя фізичної культури до учнів з різною руховою потребою повинен бути індивідуальним, як і оцінка їх працьовитості, яку вони проявляють на уроці. Більша активність одного учня порівняно з іншим ще не означає, що він більш свідомо підходить до своїх обов'язків на уроці, що він більш відповідальний. Просто йому потрібний більший об'єм рухів, щоб задовольнити свою потребу в руховій активності. Для учнів з низькою потребою в руховій активності потрібна така організація їх роботи, при якій вони б відчували постійну увагу вчителя та товаришів, постійний контроль за їх діями та успіхами. Хороші результати дає об'єднання в пари високоактивного школяра з низько активним. Перший здійснює контроль і надає підтримку другому.

Вищесказане стосується лише першої, хоча і найбільш суттєвої характеристики активності - її енергетичного потенціалу, "зарядженості" школяра на діяльність. Важливою є і друга характеристика активності - схильність до певного виду діяльності (різноманітної або одноманітної, яка вимагає діяти швидко або помірно і стереотипно тощо). Ця якісна характеристика активності, яка є свідченням її вибіркової, теж пов'язана з властивостями нервової системи.

Люди з рухливістю нервових процесів, з сильною нервовою системою схильні до різноманітної діяльності, яка вимагає прийняття швидких та неочікуваних рішень, готові йти на ризик. Люди з протилежними типологічними особливостями - інертністю нервових процесів та слабкою нервовою системою - погано переносять велику психічну напругу, тому надають перевагу спокійній, помірній, навіть монотонній діяльності.

Звідси у школярів може проявлятися різний інтерес до гімнастики, баскетболу, плавання, лижів та інших розділів навчальної програми. Залежно від матеріалу програми, який вивчається, активність учнів може бути або більшою, або меншою.

Питання для самоперевірки

1. Дайте загальну характеристику форм організації занять.
2. Визначте, чим пояснюється доцільність застосування уроку як основної форми організації навчання в сучасній школі? Сформулюйте основні вимоги до нього.
3. Визначте, що лежить в основі типології сучасних уроків? Якими можуть бути типи та види уроків, якщо поділити їх по основній дидактичній меті?
4. Опишіть основні типи уроків, інші форми навчання та їх структуру?

5. Охарактеризуйте постійну дидактичну структуру / рока і покажіть її зв'язок із змінною методичною підструктурою.
6. Визначте основні параметри підготовки вчителя до уроку.
7. На що вчителю слід звертати увагу при аналізі та самоаналізі уроку?
8. Назвіть основні фактори, що визначають емоційну атмосферу уроку.
9. Яку дидактичну роль відіграють уроки-семінари та їх різновиди в системі уроків по темі?
10. Дайте характеристику системи уроків по темі і визначте її функції в активізації навчання школярів.
11. Які функції та характерні риси позаурочних форм занять?
12. Як ви уявляєте собі систему різноманітних форм занять? Що лежить в її основі?
13. Які найсуттєвіші моменти організації годин здоров'я?
14. Яких основних методичних позицій ви будете дотримуватися, готуючи та проводячи години здоров'я?
15. Охарактеризуйте форми підвищення рухової активності школярів.

РОЗДІЛ VII ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

7.1. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури.

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, щоб 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.

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, щоб 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:

- залучити всіх дітей до різноманітних форм занять;
- включити в цей процес все доросле оточення дитини (від батька до вчителя музики);
- об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей.

Звідси випливає специфіка роботи вчителя фізичної культури. З одного боку, він виступає як “чистий” вчитель (предметник), проводячи уроки, а з іншого, — як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення єдиної мети.

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

Сьогодні шкільна фізична культура повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей дитини. Підвищення ефективності системи фізичного виховання мусить відбуватись за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного поліпшення змісту й організації роботи, на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи інтереси учнів і можливості педагогів.

Прагнучи створити свою індивідуальну систему фізичного виховання учнів кожної конкретної школи, молодий учитель повинен пам'ятати, що тут мало одного бажання і програми дій. Для того, щоби будь-яка система функціонувала, треба забезпечити щонайменше три умови: 1) учень повинен хотіти займатись; 2) треба мати, де займатись (створення матеріальної бази);

повинен хтось займатися з учнями (кадрове забезпечення)

Для молодих учителів у перші місяці, а іноді й роки роботи однією з найважливіших стає проблема спілкування з учнями, проблема дисципліни на заняттях.

Результати спостережень свідчать, що вчителям-початківцям, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, властивий офіційний стиль спілкування зі школярами, тоді як у досвідчених педагогів спостерігається велика різноманітність методів впливу на учнів, способів спілкування з ними.

Викладачі з великим стажем роботи обов'язково враховують стан учнів, беручи до уваги те, чим вони займаються зараз і чим займатимуться потім. Згідно з цим і подаються команди або розпорядження, а іноді дітей просять здійснити необхідні дії.

Прагнучи забезпечити дисципліну, молоді вчителі надуживають зауваженнями, роблячи їх найчастіше підвищеним тоном.

7.2. Педагогічні функції вчителя фізичної культури

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 систематизацію;

- проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу;
- проектування власної майбутньої діяльності і поведінки у взаємодії з учнями;
- підбір адекватних засобів, методів і методичних прийомів, способів організації і форм навчальної, тренувальної і виховної роботи;
- виявлення розбіжностей між запланованим і досягнутим.

Організаторська функція реалізується через:

- забезпечення різноманітних видів навчальної діяльності учнів;
- організацію учнівського колективу, його згуртування і націлення на вирішення навчальних завдань;
- організацію позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання учнів;
- матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу;
- організацію власної діяльності і поведінки під час безпосередньої взаємодії з учнями на уроках і позаурочних заняттях (розподіл робочого часу, інструктування, контроль, дозування навантаження тощо).

Оволодіваючи організаторськими вміннями, майбутні педагоги у процесі практики поступово досягають таких рівнів:

- репродуктивного, за якого особа діє за інструкцією або наслідує організаторські дії вчителя чи інших осіб;
- адаптивного, за якого студент пробує застосувати досвід організаторських дій у нових, але типових ситуаціях;
- моделюючого, за якого студент за завданням педагогів планує і реалізує організаторські дії, які забезпечують виконання певних колективних завдань учнів, або завдань окремих дітей;
- творчого, за якого студент проявляє достатню самостійність та ініціативу, організуючи педагогічно доцільну діяльність учнів; уміє ставити мету і завдання, забезпечити їх виконання, оцінити результати діяльності.

Зрозуміло, що не кожен студент може оволодіти організаторськими здібностями на творчому рівні. Проте найактивніші оволодівають ними, що дозволяє стверджувати: майбутній учитель за роки навчання може і повинен нагромадити досвід організаторської роботи, повинен уміти організовувати фізкультурно-спортивне життя учнівського колективу.

Комунікативна функція передбачає:

- встановлення ділових і неформальних особистих стосунків з окремими учнями і групами учнів;
- ділове спілкування з іншими вчителями та адміністрацією школи;
- контакти з державними і громадськими фізкультурно-спортивни-

ми 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.

7.3. Педагогічні вміння

Для реалізації педагогічних функцій учитель повинен володіти педагогічними вміннями.

Педагогічні вміння представляють собою сукупність різноманітних дій учителя. Вони виявляють індивідуальні особливості вчителя і свідчать про його предметно-професійну компетенцію.

Всю різноманітність педагогічних умінь можна об'єднати в дев'ять груп. До першої групи відносяться вміння:

- формувати педагогічні завдання;
- орієнтуватись на учня як на активного співучасника навчально-виховного процесу, що розвивається, має власні мотиви і цілі;
- передбачати і при потребі трансформувати педагогічні ситуації;
- гнучко міняти педагогічні завдання відповідно до змін педагогічної ситуації;
- з гідністю виходити із складних педагогічних ситуацій;
- передбачати близькі і далекі результати вирішення педагогічних завдань.

Друга група педагогічних умінь включає три підгрупи.

Підгрупа “чого навчати” включає:

- уміння формувати навчальну програму, виділяти в ній ключові ідеї навчального предмета, оновлювати його зміст;
- здатність формувати в учнів спеціальні вміння і навички, здійснювати міжпредметні зв'язки.

Підгрупа “кого навчати” передбачає вміння:

- вивчати індивідуальні можливості учнів;
- виявляти зону можливого розвитку учнів, умови їх переходу з одного рівня розвитку на другий, враховувати можливі труднощі учнів;
- плануючи й організовуючи навчально-виховний процес, виходити із мотивації учнів;
- розширювати простір для самоорганізації учнів;
- працювати з учнями, що мають різні здібності, формувати для них індивідуальні програми.

Підгрупа “як навчати” включає вміння:

- підбирати і застосовувати комплекси прийомів і форм навчання та виховання, враховувати при цьому затрати сил і часу учнів та вчителя;
- порівнювати й узагальнювати педагогічні ситуації та комбінувати їх;
- здійснювати індивідуальний підхід до учнів та організовувати їхню самостійну навчальну діяльність;
- варіативно вирішувати педагогічні завдання.

Третя група включає педагогічні вміння:

- використовувати набуті знання та передовий педагогічний досвід;
- хронометрувати і фіксувати процес і результати своєї праці;
- зіставляти труднощі учнів і якість своєї праці;
- бачити сильні і слабкі сторони своєї праці, оцінити свій стиль, аналізувати свій досвід, порівнювати його з досвідом інших учителів.

Четверта група включає вміння вчителя створювати умови психологічної безпеки в спілкуванні і реалізації внутрішніх резервів учнів.

П'ята група включає вміння:

- зрозуміти позицію учня, “читати” його внутрішній стан, проявити інтерес до його особи та орієнтуватись на його розвиток;
- володіти засобами невербального спілкування (міміка, жести тощо);
- стати на позиції учня;
- створити обстановку довіри і терпимості;
- використовувати переважно організаційний вплив, а не дисциплінарний;
- користуватись демократичним стилем керівництва;
- подякувати учневі, а за необхідності 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'ять група — це уміння:

- побачити особистість учня загалом у взаємозв'язку того, про що він говорить, думає і які його вчинки;
- створювати умови для вдосконалення недорозвинених рис особи окремих учнів.

Названі уміння піддаються свідомому вихованню і самовихованню. Залежно від їх співвідношення, рівня розвитку і конкретного поєднання формується індивідуальний стиль діяльності вчителя.

- слухати, вислуховувати, спостерігати і співчувати;
- мовна (комунікативна) культура;
- спостережливість до проявів почуттів, розуму і характеру людини, до її поведінки, моделювання її внутрішнього світу;
- оптимістично підходити до людини з упевненістю, що вона завжди може бути кращою;
- глибока й оптимістична переконаність у правильності ідеї служіння народові;
- приймати рішення в нестандартних ситуаціях;
- високий рівень саморегуляції.

Водночас протипоказаннями для вибору професій цього типу автор вважає:

- дефекти мови, невиразну мову;
- замкнутість;
- виражені фізичні вади;
- надмірна млявість, повільність;
- байдужість до людини.

7.4. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя

Педагогічні вміння, сформовані на основі особистих здібностей для виконання педагогічних функцій, лежать в основі педагогічної майстерності

Педагогічна майстерність визначається як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність та методичну підготовку; здатність зрозуміло викладати учням навчальний матеріал, робити його доступним для дітей, викликати інтерес до предмета, активізувати учнів. Учитель повинен уміти (за потреби) належним чином реконструювати, адаптувати навчальний

матеріал, трудне робити легким, складне — простим, незрозуміле — зрозумілим.

Сьогоднішнє розуміння професійної майстерності включає здатність не тільки доносити знання, популярно і зрозуміло викладати матеріал, але й організовувати самостійну роботу учнів, розумно і тонко “диригувати” пізнавальною активністю учнів, спрямовувати її в потрібному напрямі.

Усі названі компоненти майстерності проявляються не окремо (то як знання, то як уміння і т. ін.), а інтегрально, у діях і вчинках, в умінні вирішувати поставлені педагогічні завдання, у здатності організувати навчально-виховний процес.

Завдяки педагогічній майстерності вчитель реалізує свої професійні функції: передає учням соціальний досвід, формує в них соціальні й особисті якості, готує до життя.

У практичній діяльності вчителів використовуються спеціальні прийоми викладання, які сприяють підвищенню рівня засвоєння школярами навчального матеріалу.

Сукупність таких прийомів становить педагогічну техніку вчителя. Вона включає в себе: техніку мовлення, міміку, пантоміміку, управління емоціями (рис. 3). Відмінності між діяльністю вчителя й учня під час навчання полягають у тому, що діяльність першого переважно розумова, а другого — розумово-практична.

За допомогою слова вчитель пояснює школярам будову рухів, способи їх виконання, механізм впливу на здоров'я, сфери використання в житті тощо.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним із граматичного, фонетичного і синтаксичного погляду. Із культури мовлення вчителя учні роблять висновки про його розум, загальну культуру, освіченість, інтелігентність.

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.

Не менший вплив на учнів справляє пантоміміка вчителя. Виразні, плавні жести, правильна постава, розпрямлені плечі, красива, добре підігнана спортивна форма свідчать про розвинутість у вчителя фізкультури почуття

власної гідності, впевненості у своїх фізичних і духовних силах. І навпаки, сутулість, опущене підборіддя, розв'язаність чи тривожність, метушливість або скованість рухів, недбалість в одязі викликають в учнів негативне ставлення до вчителя, призводять до зниження його авторитету.

Голос, міміка, пантоміміка піддаються самотренуванню. Через 2-3 місяці роботи вчителя над собою всі ці компоненти педагогічної техніки значно вдосконалюються.

Управління емоціями. Як і будь-якій людині, вчителю фізичної культури притаманні особисті переживання, радощі й прикрощі, що позначаються на його духовному, психічному стані. Однак педагог не має права показувати на уроках свої переживання дітям. Настрій вчителя передається учням і, здебільшого, відбивається на їхніх навчальних результатах. Занадто вразливі діти стають дратівливими й агресивними. Водночас, такі якості вчителя, як образливість, дратівливість, дуже шкодять його авторитету. У стані роздратування вчитель може несправедливо покарати учня.

Дратівливість є джерелом гніву. Гнів називають короткочасним божевіллям. Він супроводжується втратою контролю над своїми діями і вчинками. Гнів часто пов'язаний з грубістю, несправедливістю, які руйнують шанобливе ставлення дітей до вчителя. Педагог може іноді дозволити собі гніватися, але робити це він повинен педагогічно доцільно, не втрачаючи почуття міри.

Вміння вчителя тримати під контролем свої емоції у взаєминах з дітьми свідчить не тільки про сформованість у нього високорозвинутої педагогічної техніки, але є і показником високої духовної культури.

7.5. Просвітницька діяльність вчителя фізичної культури в 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.¹

Зауважимо, що об'єктом просвітницької діяльності вчителя є не тільки учні, а й батьки, педагоги, від яких, врешті-решт, залежить успіх у галузі фізичного виховання.

У практиці роботи використовують різноманітні засоби, але всіх їх можна розділити на три великі групи: усні, друковані, наочні.

Велике просвітницьке значення мають:

- шкільний музей спортивної слави або відділ фізичної культури в загальношкільному музеї;
- книга пошани колективу фізкультури, в яку заносять імена кращих спортсменів, громадських тренерів, судців.

Радимо вчителеві збирати цікаві матеріали: вирізки з газет, вимпели, кубки, медалі, стрічки чемпіонів, дипломи, спортивний інвентар з автографами відомих спортсменів-гостей школи, фотодокументи, що віддзеркалюють фізкультурне життя школи, які в майбутньому стануть експонатами музею.

У кожній школі доцільно обладнати куток фізичної культури. Його оформлення залежить від загального рівня культури школи, її спортивних традицій, смаку і здібностей викладача фізичної культури. Пропонуємо такий оптимальний варіант оформлення:

- “Фізична культура в житті славетних людей” (вислови на користь фізичної культури).
- “Навчальна робота” (інформація про прикладну цінність засвоєння матеріалу шкільної програми для повсякденного життя, військової справи).
- Таблиця ходу змагань “Старти надій”, спартакіад школи, району, інформація про переможців.
- “Спорт у школі” (календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій тощо).
- “Що? Де? Коли?” (відомості про те, що передбачається найближчим часом у школі, місті, районі; може бути таблиця рекордів).
- “Куточок для батьків” (поради для батьків про раціональний режим життя учнів, самоконтроль і лікарський контроль, харчування, самостійні заняття дітей вдома, досвід кращих сімей у справі фізичного виховання дітей удома).

Корисними в кутку фізкультури можуть бути заклики, що привертають увагу дітей, батьків, учителів. Наприклад, учитель фізичної культури Г. Чайка на одному зі стендів написав: “Головний рекорд — здоров’я; головна перемога — над собою; головний день для досягнення успіху — сьогоднішній”.

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.

Навчання активу може організовуватися концентровано в часі або періодично (один раз на тиждень, місяць чи якийсь інший термін). Для проведення семінарів активістів можна використовувати і час шкільних канікул.

Зміст програм навчання можна розділити на загальні і спеціальні питання. До загальних належать: мета і завдання фізичного виховання, принципи системи фізичного виховання. Знання цих тем обов’язкове для всіх груп активістів. Спеціальними темами, наприклад, для фізоргів є: організація завдань для класу, оформлення заявок, організація і підготовка команд для шкільних змагань, фізкультурні заходи в режимі навчального дня. Судді вивчають питання, що стосуються особливостей конкретного виду спорту і правил змагань. Громадські інструктори одержують знання, що торкаються техніки вправ і методики проведення занять, дозування навантаження, а також підготовки окремих учнів і команд до змагань.

Для кожної групи активістів складається план підготовки.

Навчання і виховання фізкультурних активістів здійснюється й у процесі всієї навчальної і позаурочної роботи, на уроках, секційних заняттях, спортивних змаганнях, у туристичних походах. До підготовки і проведення занять доцільно залучати широке коло людей: членів педколективу, висококваліфікованих суддів, фізоргів. Викладання окремих тем бажано доручати слухачам. Крім лекцій, бесід, практичних занять, радимо широко практикувати проведення семінарів, особливо з суддями та інструкторами.

Формами навчання активу є також: інструктивні заняття, групові та індивідуальні консультації, наради і короткочасні семінари перед проведенням конкретних заходів з фізичного виховання школярів (змагань, вечорів, свят, походів і т. ін.). Інструктивні заняття як форма навчання здійснюються диференційовано, за групами.

7.6. Вчитель фізичної культури у новій українській школі

Нова фізична культура для НУШ: як змінюються уроки

Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти та науки України. Її головна заявлена мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті.

Новий стандарт з 2017 року тестували у 100 пілотних школах, а з 2018/2019 навчального року за ним навчаються всі початкові класи.

Реформа НУШ – це довготривалий процес, розрахований на роки. Утім, чимало змін помітні вже зараз. Про те, як змінюються шкільні уроки фізичної культури, розповідає директор Інституту модернізації змісту освіти Євген Баженков.

Одне з нововведень НУШ – модельна навчальна програма. Її основне завдання – не здійснювати спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні якості. Буквально місяць тому широкому загалу презентували модельну програму з фізичної культури для 5–6 класів. Програма містить понад 35 варіативних модулів із різних видів спорту. Які саме використовувати в роботі, обиратиме сам вчитель.

Це не означає, що учні роками гратимуть лише у футбол, бо так вирішив вчитель. Навпаки – модулі видів спорту обиратимуть учні спільно з учителями. Одночасно можна обирати 3–4 модулі. В одному спортивному залі може одночасно викладатися кілька видів спорту на кожному уроці, тож 30 учнів у класі не займатимуться одним і тим самим видом спорту, а зможуть обрати цікавий для себе. Наскільки це реально в одному спортзалі? Цілком. Приміром, петанк, чирлідінг, мініфутбол, теніс чи корфбол не потребують великої площі.

Планується, що варіативні модулі змінюватимуться кожен чверть або триместр. Водночас передбачено, що школи можуть закуповувати інвентар під кожен варіативний модуль, а не обходитися виключно тією матеріально-технічною базою, яка в них є зараз.

Нова українська школа, якою вона має бути? Згідно з концепцією, це школа без нудьги, вимоглива і водночас творча, де існує допитливість та наполегливість, де цінують інтереси та потреби дитини. Шкільний урок нагадує швидше цікаву гру, ніж навчання. Одна з головних задач Нової української школи щодня користуватися здобутими знаннями в реальному житті.

Що змінилося для дітей з реформою загальної освіти? Насамперед змінилися методи навчання. Змінилась роль вчителя, нова роль – партнерство та наставництво. Підтримка дітей та розвиток в них критичного незалежного мислення, самоповаги та впевненості в собі. Змінився зміст навчання. Необхідні знання збереглися, але навчання переорієнтувалося на розвиток умінь та відповідає віком особливостям дітей їхнім інтересам і потребам. Формуються компетентності необхідні для вирішення життєвих проблем.

Що змінилося для вчителя фізичної культури? Змінилась традиційна модель виховання. Основним засобом навчання виступають ситуативні завдання, які використовуються з урахуванням теми, змісту, етапу уроку та , підготовленості класу. Для проведення уроків рекомендований

комунікативно – діяльнісний підхід, який з одного боку, створює умови для взаємодії, засвоєння теоретичних і практичних умінь та навичок; а з іншого - формує вміння орієнтуватися у різних видах діяльності.

Вчитель повинен виховувати особистість, дати змогу дитині розкрити свої здібності і таланти, прищеплювати інтерес до фізичних вправ та вчити самостійно займатися спортом.

На уроці вчитель повинен:

- розширювати руховий досвід для вдосконалення навичок життєва необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формувати практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- розширювати функціональні можливості організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

Як було?

Починаючи з 5-го класу на уроках фізичної культури додавались модулі певних видів спорту. На початку кожного навчального року вчителі обирали чотири види спорту, яким вони хотіли навчати класи. На жаль, викладачі з року в рік повторювали одні й ті самі модулі. Основна причина — невелика кількість освітніх програм саме для вчителів, де вони могли б почерпнути інформацію про нові актуальні види спорту та сучасні методики викладання.

Як стане?

Відтепер модулі видів спорту обиратимуть учні спільно з учителями. Одночасно можна обирати 3–4 модулі. Так-так, це означає, що в одному спортивному залі може одночасно викладатись 3–4 види спорту на кожному уроці (завдяки чому це стане можливим — читайте нижче).

На уроки фізичної культури в школах має відводитись 3 години на тиждень — для всіх типів закладів освіти. Рухова активність дітей у школах має становити 6 годин на тиждень.

Протягом навчального року на вибір учням має бути запропоновано 12–16 варіативних модулів. Ці варіативні модулі спорту мають змінюватись кожної чверті або кожен триместр.

Що передбачають варіативні модулі?

Вибір для учня

Безпеку на уроках

Гендерність

Доступність

Як в одному залі викладати 3–4 види спорту?

Для цього вчителі мають обирати різні види спорту, які можливо проводити на невеликій площі. Це — петанк (вид спорту, в якому учасник має докинути спеціальні пружні кулі з принтами монстриків до цілі), чирлідінг, мініфутбол, теніс, корфбол (командна гра з м'ячем, схожа на баскетбол).

Чи справиться із цим один вчитель?

Звісно, ні. Саме для цього школам треба буде планувати спільні уроки для кількох одновікових паралелей. Якщо в залі три 5-ті класи — відповідно, з ними будуть троє вчителів. Вони зможуть контролювати ситуацію на трьох майданчиках, де учні займатимуться різними видами спорту.

Які стандарти оцінювання?

Оцінювання уроків фізичної культури буде формувальним. Головна мета уроків — щоб дитина рухалась, отримувала емоційне задоволення, не переживаючи про проходження нормативів.

Як отримати потрібне для уроків спорядження?

Інвентар школа може закуповувати під кожен варіативний модуль. Отже, якщо у вчителів немає потрібного обладнання — можна звернутись до керівника закладу освіти, до директора департаменту чи начальника управління ОТГ і подати клопотання на закупівлю. Є перелік інструментарію, який ви можете через тендер закупити до свого навчального закладу.

Компетентно

Олександр Педан, лідер руху JuniorZ:

«Якщо в дитини немає сил і міцного здоров'я, ніяка математика їй в житті не допоможе. Є сумна статистика: тільки 5% школярів випускаються зі школи без проблем зі здоров'ям — від сколіозу до проблем із зором. Отже, рухова активність має стояти на першому місці в школах. Для цього треба зробити уроки фізичної культури цікавими для дітей».

Питання для самоперевірки

1. Назвіть фактори спрямованого формування особистості у процесі занять фізичною культурою.
2. Дайте характеристику особистості вчителя фізичної культури.
3. У чому полягає складність роботи вчителя фізичної культури?
4. Охарактеризуйте стилі діяльності вчителя фізичної культури.

5. Дайте загальну характеристику педагогічним функціям, умінням та здатностям вчителя фізичної культури.

6. У чому полягає зовнішня і внутрішня педагогічна техніка вчителя фізичної культури?

7. Які інтерактивні технології навчання повинен застосовувати вчитель фізичної культури у навчально-виховній роботі з учнями?

8. За якими критеріями визначають ефективність діяльності вчителя фізичної культури?

9. У чому полягає просвітницька діяльність вчителя фізичної культури?

10. Для чого потрібен фізкультурний атив, які його функції і як його підготувати?

11. Які зміни у фізичній культурі відбудуться в Новій українській школі?

РОЗДІЛ VIII ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

8.1. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами

Дослідження, проведені А. Єфімовим у шести школах м. Києва, показали, що від 38 до 55 % учнів 2-3 класів (залежно від школи) виконують усі навчальні нормативи та тестові вправи на оцінки “добре” та “відмінно”. У 5-7 класах таких учнів — 28-36 %; серед школярів 10-11 класів, які не відвідують спортивні секції, цей відсоток зменшується до 25. Ним виявлено також

зниження рівня фізкультурно-спортивної активності старшокласників та інтересу до занять фізичною культурою. Так, якщо 56 % п'ятикласників відносять уроки фізкультури до улюблених предметів, то в 10-тих класах таких учнів лише 26 %. Тільки 5-9 % обстежених учнів відзначають особисте та суспільно-економічне значення занять фізичною культурою. Спостереження виявили причини такого стану. До них належать: недостатня виховна та освітня спрямованість уроків фізичної культури; недосконала методика їх проведення; відсутність пропаганди здорового способу життя і формування фізкультурно-спортивних цінностей та інтересу учнів до занять фізичними вправами.

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

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

Виховання інтересу до занять

Одним із чинників підвищення ефективності навчальних занять фізкультурою є позитивне ставлення учнів до предмету. Бажання, інтерес і потреба дітей різного віку відвідувати уроки, незважаючи на періоди їх вікового розвитку, від природної потреби в рухах в початковій ланці до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами в старшій школі, є критерієм оцінки позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою і, як наслідок, до здорового способу життя.

В умовах сьогодення існують різні методи впливу на виховання позитивного ставлення учнів до уроків фізичної культури, передусім спрямованих на підвищення ефективності навчальних занять, що насамперед виявляється в чіткості відвідування уроків і активній участі в них, відсутності проявів хворобливого стану, пов'язаного не з хворобою, а з небажанням займатися вправами.

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 настрої, 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.

Поєднувати роботу з формування у здобувачів освіти теоретичних знань з фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. З цією метою їм слід надавати інформацію про взаємозв'язок спортивних занять з цінностями здорового способу життя.

Для їх кращого засвоєння слід ставити завдання розробляти програми збереження і зміцнення особистого здоров'я в майбутньому; аналізувати життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їхнього способу життя. Це допоможе здобувачам освіти конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя і сприяти розвитку мотивації до його самостійного ведення.

При цьому слід брати до уваги і наполягати на домінуючих мотивах здобувачів освіти щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров'я; досягненні впевненості у своїх можливостях; розвитку спортивної обдарованості; удосконаленні конституційних особливостей тіла, статури; етичних та естетичних параметрів; активній формі відпочинку; випробовуванні своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладному значенні фізичної культури і спорту.

Обґрунтовувати залежність рівня здоров'я, самопочуття, працездатності від рівня фізичного стану, а також залежність фізичного стану від відповідальності особи, оскільки усвідомлене ставлення стає мотивованим збудником до виконання фізичних вправ:

1) Збагачувати досвід відповідальної поведінки здобувачів освіти за рахунок збільшення кількості обов'язків і доручень, а також їх складності.

2) Надавати здобувачам освіти допомогу в розробці плану удосконалення показників фізичного стану після перенесених захворювань та відстаючим з інших причин.

3) Під час ігрових ситуацій пропонувати самостійно обирати тактику гри.

4) Забезпечувати успіх під час виконання завдань за рахунок відповідності завдань можливостям учнів, виконання яких стимулюватиме впевненість і бажання долати перешкоди.

5) Відзначати не тільки кращих під час виконання вправ і завдань, а й

успіхи всіх учнів відносно їхніх можливостей.

6) Сприяти встановленню здобувачем освіти власних рекордів, а не перемозі сильного над слабким.

7) Давати здобувачам освіти можливості виявляти самостійність.

8) Розвивати здатність пристосовуватися до мінливих ситуацій.

Аналізувати та оцінювати відповідальні й безвідповідальні вчинки, визначати негативні звички, які заважають здобувачу освіти нести відповідальність за свій фізичний стан.

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.

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

Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання в дітей справжньої особистої фізичної культури з широким розумінням її суті та закономірностей. Саме на основі набутих школярами знань досягається

усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ — одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності.

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

Необхідні учням знання можна узагальнити за такими розділами:

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

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.

Набуттю знань сприяють міжпредметні зв'язки. їхня цінність полягає ще й у тому, що вони є хорошою основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь масової фізичної культури. Тут йдеться не тільки про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів.

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.

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.

8.2. Формування відповідних умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

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

Учені вважають самостійною таку діяльність, у процесі якої учень, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їхню правильність. Мабуть, на таку самостійну діяльність здатні тільки старшокласники. Проте, щоби випускники школи вміли самостійно займатися фізичними вправами і любили це робити, вчитель повинен розпочати відповідну 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.

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.

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.

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

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

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці у присутності вчителя. До свідомості школярів треба довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатись не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

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

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

На конкретних прикладах покажуйте 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.

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.

Самоконтроль — це систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку та функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами.² Дані самоконтролю використовуються учнями й учителем фізичної культури з метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного розвитку учня.

8.3. Залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

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).

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.

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.

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.

Формування в учнів навичок здорового способу життя.

Поняття здорового способу життя. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття *здорового способу життя* (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - *харчування* (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної

кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Традиційно мета шкільної освіти визначалась набором знань, умінь і навичок, якими мав оволодіти школяр. Нині цього вже недостатньо. Соціуму потрібні випускники, готові до подальшої життєдіяльності, здатні практично вирішувати життєві та професійні проблеми. А це залежить не лише від набору знань, умінь і навичок, а й від певних додаткових якостей, інтегрованих характеристик особистості, що мають назву ключові (життєві) компетентності.

З'ясуємо шлях формування життєвих компетентностей щодо здорового способу життя. Компетентність охоплює знання, вміння, навички, життєвий досвід, цінності, інтереси, які учень самостійно реалізує і використовує в певній життєвій ситуації. Якості особистості, які дають їй можливість ефективно розв'язувати проблеми та долати повсякденні труднощі, називають **компетентностями щодо позитивної поведінки**. За визначенням ВООЗ їх називають **життєвими навичками**.

Іншими словами, життєві навички - це низка соціально-психологічних компетентностей, які допомагають людині вести здоровий і продуктивний спосіб життя: адекватно сприймати себе і навколишніх, будувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення, розв'язувати проблеми і керувати стресами.

Життєві навички (компетентності), що сприяють фізичному здоров'ю.

1. Навички раціонального харчування:
 - дотримання режиму харчування;
 - вміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості і користь для здоров'я;
 - вміння визначити і зберігати високу якість харчових продуктів.
2. Навички рухової активності:
 - навички виконання ранкової зарядки;
 - регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею.
3. Санітарно-гігієнічні навички:

- навички особистої гігієни;
- вміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо).

4. Режим праці та відпочинку:

- вміння чергувати розумову і фізичну активність;
- вміння знаходити час для регулярного харчування і повноцінного відпочинку.

Життєві навички (компетентності), що сприяють соціальному здоров'ю.

1. Навички ефективного спілкування:

- вміння слухати;
- вміння чітко висловлювати свої думки;
- вміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги і звинувачень;
- володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо);
- адекватна реакція на критику;
- вміння просити про послугу або допомогу.

2. Навички співпереживання:

- вміння розуміти почуття і проблеми інших людей;
- вміння висловити це розуміння;
- вміння рахуватися з почуттями інших людей;
- вміння виявляти допомогу і підтримку.

3. Навички розв'язання конфліктів:

- вміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- вміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- вміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

4. Навички поведінки з умовах тиску, погроз, дискримінації:

- навички впевненої (адекватної) поведінки, серед яких - застережні дії щодо зараження ВІЛ-інфекцією;
- вміння розрізняти вияви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД;
- вміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема, пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин;
- вміння уникати небезпечних ситуацій і діяти в разі загрози насилля.

5. Навички спільної діяльності і співробітництва:

- вміння бути членом команди;
- вміння визнавати внесок інших у спільну роботу;
- вміння адекватно оцінювати свої здібності і свій внесок у спільну

діяльність.

Життєві навички (компетентності), що сприяють духовному та психічному здоров'ю.

1. Самоусвідомлення і самооцінка:
 - уміння усвідомлювати власну унікальність;
 - позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив;
 - адекватна самооцінка - уміння реально оцінити свої здібності і можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей.
2. Аналіз проблем і прийняття рішень:
 - уміння визначати суть проблеми і причини її виникнення;
 - здатність сформулювати кілька варіантів вирішення проблеми;
 - уміння передбачати наслідки кожного із варіантів для себе та інших людей.
3. Визначення життєвих цілей і програм:
 - уміння визначати життєві цілі, виходячи зі своїх потреб, нахилів, здібностей;
 - уміння планувати власну діяльність, виходячи з аналізу можливостей і обставин;
 - уміння визначати пріоритети і раціонально використовувати час.
4. Навички самоконтролю:
 - уміння правильно виражати свої почуття;
 - уміння контролювати прояви гніву;
 - уміння впоратися з тривогою;
 - уміння переживати невдачі;
 - уміння раціонально планувати свій час.
5. Мотивація успіху і тренування волі:
 - віра в те, що ти є господарем свого життя;
 - установка на успіх;
 - уміння концентруватися на досягненні мети;
 - розвиток наполегливості і працьовитості.

Питання для самоперевірки

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?
5. Як ви розумієте індивідуалізацію знань за обсягом і змістом?

6. Які способи повідомлення теоретичної інформації ви будете використовувати?
7. Яку роль відіграють між предметні зв'язки у засвоєнні знань із фізичної культури?
8. Як формується вміння самостійно займатися фізичними вправами?
9. Що ви розумієте під системою самостійної роботи?
10. Які ви знаєте завдання за спрямованістю, тривалістю і доступністю?
11. Як перевірити домашні завдання?
12. Яких принципів та підходів у вихованні свідомого ставлення учнів до свого здоров'я ви будете дотримуватись у своїй роботі?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: монографія / В. Г. Ареф'єв, Є. Болях, О. Ю. Бубела, Л. В. Волоков, Л. В. Волкова. – Л. : 2005. – 296 с.
2. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD) / [уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел]. Київ; Ірпінь : Перун, 2007. 1736 с.
4. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб., доп. Київ: Академвидав, 2007. 616 с. (Альмаматер).
5. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
6. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. №1392 : URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011- %D0%BF #Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text)
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України. Редакція від 16.07.2019: URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>
8. Закопайло С. А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець - Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 8, 2015. С. 140-146.
9. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури, затверджені Наказом МОН України від 05.05.2008 № 371.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. 391 с.
11. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
12. Мовчан В. П. Фізкультурно-спортивна діяльність як один із засобів виховання дисциплінованості підлітків. «Молодий вчений». № 4.1 (68.1). квітень, 2019 р. С. 16-19.
13. Моїсеєв С. О. Рухливі ігри як важлива складова реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів 1 - 4 класів на уроках фізичної культури у Новій Українській школі // Спортивні ігри. 2019, № 2. С. 29-40: URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry_2019_2_6

14. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 №1407): URL: <https://imzo.gov.ua/osvita/zagalno-serednya-osvita-2/navchalni-prohramy-5-9-klasy-naskrizni-zmistovi-iniji/fizychna-kultura-naskrizni-zmistovi-liniji>.

15. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Рівень стандарту: URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>

16. Надтока О. О. Модель підготовки тренера-викладача до виховної роботи у ДЮСШ. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2016. Вип. 49 (102). С. 156-162.

17. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. 96 с.

18. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр». Навчальний посібник / укладач Т. В. Хома. Ужгород, УжНУ, 2020. 84 с.

19. Самостійна робота студентів з курсу «Педагогіка»: навч. -метод. посібник / Автори-упорядники М. І. Кухта, Л. В. Маляр, В. І. Староста; за ред. В. І. Старости. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. 132 с.

20. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства / за ред. І. К. Білодіда. Київ: Наукова думка, 1970-1980.

21. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт», 2017. 179 с.

22. Фіцула М. М. Педагогіка : Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ, Видавничий центр «Академія», 2002. 528 с.

23. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури: [монографія] / І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Товт. Ужгород : Видавництво ПП «Аутодор-Шарк», 2016. 212 с.

24. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

25. Шалар О. Г. Практикум з педагогіки фізичного виховання:

Навчально-методичний посібник. Херсон, 2015. 154 с.

26. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

27. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2006. 272 с.

28. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. для студентів вищ. навч. закл. / Б. М. Шиян. - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2004. - Ч. 2. - 248 с.