

СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті проаналізовано сучасну структуру уроку фізичної культури, визначено його складові частини. Вказано причини захворювань школярів, шляхи діяльності педагогів для досягнення оптимального рівня успішності та здоров'я.

Annotation. The statty has analyzed the specific structure of the physical culture lesson, it is designated its part. It is stated the reasons for the illnesses of the schoolchildren, the nobility of the teachers for the achievement of the optimal level of success and health.

Ключові слова: урок фізичної культури, завдання уроку, самотійні заняття фізичною культурою.

Key words: physical culture lesson, engaging in a lesson, self-absorbed physical culture.

Постановка проблеми. Надзвичайно важливим завданням освітньої галузі на сьогодні є не тільки підготувати дитину до самотійного життя, сформувати її морально та фізично, але й навчити бути здоровою, сприяти формуванню у неї усвідомленої потреби у здоров'ї як запоруки майбутнього благополуччя та успіху в житті.

В останнє десятиліття у суспільстві основоположною ідеєю є збереження здоров'я підрастаючого покоління як основного чинника майбутнього благополуччя держави.

Аналіз стану здоров'я школярів України свідчить про неухильне зростання захворюваності дітей. Така динаміка стану здоров'я – результат тривалого впливу несприятливих соціально-економічних та екологічних факторів [1].

Аналіз навчальних планів вітчизняної та зарубіжної шкіл свідчить про те, що фізична культура займає одне із пріоритетних місць в освітній галузі. Це обумовлено тим, що вона закладає фундамент фізичного і духовного здоров'я, на основі якого й можливий дійсно всебічний розвиток особистості. У цьому і виявляється цінність фізичної культури особистості, її освітнє, виховне і загальнокультурне значення.

Мета дослідження – визначити складові успішності сучасного уроку фізичної культури.

Результати дослідження. Шкільна фізична культура органічно асимільована у загальну систему освіти та є структурним компонентом закономірностей освіти та виховання. Разом з тим, це навчальний предмет, який формує у учнів відповідальне ставлення до себе, до свого тіла, сприяє формуванню ціннісних орієнтирів, морально-вольових якостей, необхідності зміцнення здоров'я та самовдосконалення.

Виховання культури здоров'я, здорового способу життя, навчання учнів прийомів мобілізації та релаксації, тілесного та духовного самовдосконалення призвели до необхідності перегляду існуючого змісту фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. В контексті сказаного предмет «Фізична культура» у загальноосвітній школі повинен трактуватись як єдність двох складових частин – творчо-діяльнісної та світоглядно-орієнтаційної.

Перша складова частина спрямовує процес фізичного виховання на творче засвоєння засобів власної діяльності, а також не вміня застосовувати їх в процесі вирішенні оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

Друга складова частина покликана створити у дітей цілісне уявлення про фізичну культуру та культуру здоров'я як елементів загальної культури.

Зміни у системі загальної середньої освіти рано чи пізно призведуть до розробки кардинально нової концепції фізичного виховання. Для цього необхідно крім комплексу педагогічних, медико-біологічних, психологічних та соціологічних досліджень у галузі фізичної культури чітко визначити та «узаконити» роль і місце фізичної культури в освітньому процесі, його взаємозв'язок та взаємодію з іншими навчальними дисциплінами, зберігаючи при цьому цілісність процесу навчання, де кожен навчальний предмет вносить свою частку у всебічний та гармонійний розвиток особистості дитини.

В даний час триває екстенсивне нарощування обсягу навчального матеріалу з усіх дисциплін, перенасичення його не завжди потрібними знаннями. Це призводить до розриву міжпредметних зв'язків: кожен предмет вирішує свої завдання самостійно, а школярі проявляють пасивність та байдужість до всього, що пов'язано з навчанням.

Таким чином, нова концепція з фізичного виховання неможлива без об'єктивного аналізу та критичного переосмислення процесів, що відбуваються в освіті в цілому.

У багатьох випадках учні неспроможні засвоїти величезний інформативно-навчальний масив який подається їм згідно змісту уроків. Укладачі наукових концепцій та навчальних

програм нерідко «забувають» про психофізіологічні можливості дітей з точки зору сприймання та осмислення інформації, про вікові та статеві особливості їх розвитку, природні соціальні потреби.

Інтенсивні навчальні навантаження для незміцнілого дитячий організму несприятливо позначаються на здоров'ї школярів. В додаток до цього - нестача рухової активності часто призводять до збою базових біологічних функцій. Все це свідчить про те, що система освіти в нинішньому її виді перетворилася на потужний патогенний фактор різних захворювань школярів, які порушують нормальний перебіг важливих психофізіологічних процесів (мислення, розумової працездатності, уваги, пам'яті). Звичайно, такий стан справ має турбувати тих, кому довірено здоров'я дітей, від кого залежить підготовка випускників школи до дорослого життя [2].

Ефективним засобом вирішення озвучених проблем мало би бути фізичне виховання. Однак, як підтверджує практика, трьома уроками фізичної культури на тиждень становища не покращити. Тим більше, що науково-технічний прогрес не тільки різко знизив рухову активність дітей, але й у багатьох випадках призвів до переоцінки духовно-моральних цінностей. Зараз у школярів в пріоритеті гаджети, телебачення та комп'ютерні ігри. Негативні наслідки цього явища ми можемо спостерігати буквально щоденно.

В даний час у системі фізкультурної освіти виділяються три основні блоки завдань сучасного уроку з навчального предмета «Фізична культура» - оздоровчі, тренувальні та освітні.

Ще зовсім недавно пріоритетним вважався тренувальний напрямок уроку. Урокам оздоровчої та освітньої спрямованості практично не приділялося належної уваги. Мета даних уроків - щоб дитина набула таких знань, які згодом зможе перенести в повсякденне життя і з користю застосувати в інших видах діяльності. Такий урок має вирішувати наступні завдання:

1. У початковій школі - формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення у житті; розвиток психічних процесів креативності, самостійності, свідомості, толерантності; навчання елементарним способам самоконтролю за фізичним розвитком та фізичною підготовленістю.

2. В основній школі – поглиблення основ знань про фізичну культуру; виховання позитивних індивідуальних психічних рис та особливостей у спілкуванні та колективній взаємодії, толерантності; створення уявлень про індивідуальні психосоматичні та психосоціальні особливості, адаптаційні властивості організму та способи їх удосконалення з метою

зміцнення здоров'я; розвиток навичок самоконтролю, відповідальності за своє здоров'я; вивчення культурно-історичних основ фізичної культури.

Система освітніх уроків з досвіду роботи дає низку позитивних результатів, розвиваючи психічні процеси (мислення, пам'ять, увагу, навички самоконтролю), здійснює виховний вплив на процес формування здорового способу життя в школярів.

Діяльність педагогів сучасної школи повинна бути спрямована як на досягнення оптимального рівня успішності, вихованості учнів, так і на забезпечення умов для збереження та розвитку здоров'я. Найбільш значущими компонентами у фізичному вихованні є:

- визначення навантажень під час уроків фізкультури та його диференціація з урахуванням фізичного розвитку та станом здоров'я дітей;
- виконання загальноприйнятих санітарно-гігієнічних заходів (прітвірювання, вологе прибирання, дотримання теплового та світлового режиму);
- внесення у навчальний план уроків здоров'я;
- удосконалення системи фізкультурно-спортивних заходів;
- систематичне проведення просвітницьких заходів щодо здорового способу життя, особистої гігієни;
- регулярне проведення диспансеризації учнів на базі дитячих поліклінік;
- проведення моніторингу фізичної підготовленості та рівня здоров'я [3].

Звичайно, кожен освітній заклад самостійно складає структуру оздоровчих блоків в залежності від матеріально-технічних можливостей, цілей та завдань програм оздоровлення учнів.

Одним із найпростіших і ефективніших способів покращення стану здоров'я учнів є навчання школярів самостійними заняттями фізичною культурою. Їх метою є оволодіння знаннями, вміннями, навичками організації та проведення занять фізичною культурою для покращення здоров'я та функціонального стану організму. Вивчивши досвід колег, можна виділили перелік знань та вмінь які необхідно опанувати школярам, щоб успішно проводити самостійні заняття фізичною культурою. Такий перелік складається із семи «кроків».

Крок 1 – «Самопознання», крок 2 – «Знання», крок 3 – «Планування», крок 4 – «Рухові вміння», крок 5 – «Організаційні вміння», крок 6 – «Методичні вміння», крок 7 – «Гігієнічні» вміння».

Дуже актуальним є питання - як сформувати бажання займатися фізичною культурою у дітей шкільного віку? Відповідь, на наш погляд, включає в себе наступні чотири елементи.

Перший – опис мети, яку необхідно досягти.

Другий – мотивація дії. Потрібно опиратись на значимий для школяра мотив.

Третій – практична реалізація мотиву.

Четвертий – результат, який має бути досягнутий після виконання роботи.

Таким же чином можна сформувати позитивне ставлення та інтерес до виконання школярем практично будь-якої діяльності.

Висновки. В структурі загальної середньої освіти фізична культура повинна мати прикладний характер, займати одне з провідних місць у системі міжпредметних зв'язків та сприяти вирішенню важливих загальнопедагогічних завдань.

Список літератури.

1. Дудіна О.О., Терещенко А.В. Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2014. № 2 (60). С. 49-57.

2. Бухановська Т. М. Медико-соціальне обґрунтування оптимізації функціонально-організаційної моделі збереження та підвищення здоров'я школярів великого промислового міста : автореф. дис. ... канд. наук : 14.02.03 / Бухановська Т.В. М. – К., 2011. – 24 с.

3. Панін І. А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання / І.М. А. Панін //Матеріали І міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". – Л. : [б. в.] 1995. – С. 57.

Власюк Р.А., Машталер І.І.

КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.
Гнатюка

Анотація. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, була предметом досліджень багатьох учених. У статті на основі аналізу літературних джерел висвітлено основні компоненти готовності майбутніх педагогів до професійної