

4. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін, Черкаси, 2018 р. 274 - с.

5. <https://www.deseco.ch/> Національний центр освітньої статистики США й Канади програми "Визначення та відбір компетентностей: теоретичні та концептуальні засади" зі скороченою назвою "DeSeCo". (дата звернення: 20.09.2022).

**Осадченко Т.М.**

## **РОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини

**Анотація.** У публікації висвітлено аналіз наукових досліджень самостійної роботи, яка є засобом формування в учня активності і самостійності як рис особистості, розвитку її здібностей. Дитина, в перший раз переступаючи поріг школи, не може ще самостійно ставити мету своєї діяльності, не в силах ще планувати свої дії, коригувати їх здійснення, співвідносити отриманий результат з поставленою метою.

**Annotation.** The publication highlights the analysis of research on independent work, which is a means of forming the student's activity and independence as personality traits, the development of his abilities. A child, crossing the threshold of school for the first time, cannot yet independently set the goal of his activity, is not yet able to plan his actions, adjust their implementation, correlate the obtained result with the set goal.

**Ключові слова:** самостійна робота, урок фізичної культури, початкова школа.

**Keywords:** independent work, physical education lesson, elementary school.

**Актуальність теми дослідження.** Управління самостійною роботою учнів – це відповідальна і складна робота кожного вчителя. Самостійною роботою можна назвати роботу, яка виконується учнями без безпосередньої участі вчителя, але за його завданням, в спеціально відведений для цього час, коли учні усвідомлено прагнуть досягти поставлених цілей,

докладаючи власні зусилля і демонструючи так чи інакше підсумок своїх розумових або фізичних дій.

**Мета дослідження.** Здійснити аналіз літературних джерел щодо самостійної роботи, яка є засобом формування в учня активності і самостійності як рис особистості, розвитку її здібностей.

**Результати дослідження.** Щоб підготувати учнів до самостійних занять фізичними вправами, необхідно дати їм досить широке коло знань, сформувані навички та вміння, не обмежуючись змістом навчального матеріалу програми.

Перш за все, учні повинні оволодіти руховими навичками, якими вони будуть користуватися під час самостійних занять. Цьому сприяють по-перше, загально-розвиваючі вправи. Вони є змістом ранкової гімнастики, фізкультхвилинок під час підготовки до уроків, входять в зміст самостійних занять з розвитку основних рухових якостей. По-друге, міцні навички ходьби і бігу. З них починається, ними закінчується кожне самостійне заняття. Важливо, щоб учні вміли правильно ходити і бігати, змінювати швидкість і темп руху. По-третє, навички та вміння у вправах, пов'язаних з висами і упорами. Це, перш за все, підтягування у висі, лазіння по канату, елементи акробатики, перекиди вперед і назад, метання різних предметів, м'ячів різної ваги.

Щоб учні самостійно займалися і вміли це робити грамотно, необхідно, в першу чергу, щоб вони прагнули до цього, хотіли займатися фізичними вправами. Бажання ж систематично займатися не приходить саме по собі.

Досягнення поставленої мети забезпечує вирішення кількох виховних, освітніх, розвиваючих і оздоровчих завдань:

- усвідомлення школярами провідної соціальної ролі фізичної культури для розвитку їх особистості та підготовки до навчання;
- знання відповідних теоретичних і практичних основ, використання яких гарантує ефективні заняття фізичною культурою і формування навичок здорового способу життя, позитивного ставлення школярів до фізичної культури;
- прагнення до фізичного самовдосконалення, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, які передбачають збереження і зміцнення здоров'я, психологічного комфорту, розвиток і вдосконалення індивідуальних здібностей, якостей і властивостей особистості;

- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості учнів, рівень якої буде достатній для освоєння майбутньої професії [1].

Зміст третього оздоровчого уроку фізичної культури в початковій школі становить ознайомлення з основними поняттями фізичної культури особистості та оволодіння доступними вправами оздоровчого і загальнорозвиваючого характеру. На даному етапі необхідно зацікавити дитину, відкрити їй світ оздоровчої фізичної культури і переконати в її цінностях. З цією метою, спираючись на знання про оздоровчу фізкультурну діяльність, молодші школярі повинні освоїти вправи, реально дозволяють поліпшити різні функції організму, сприяють гармонійному розвитку учнів.

В даний час вчителі все більш активно обговорюють ідеї розвиваючого навчання, які обумовлюють можливість змін в школі. Розвивальне навчання направлено на підготовку учнів до самостійного «дорослого» життя. Головною метою сучасної школи, на думку Т. Цимахович [2], є забезпечення засвоєння школярами певного кола знань, умінь і навичок, які їм знадобляться в професійній, громадській, сімейній сферах життя.

Прояв особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні здійснюється шляхом вирішення завдань індивідуального фізичного вдосконалення. Як вважає Ю. Янсон [3], кожен школяр повинен знати рівень свого здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості і в зв'язку з цими параметрами прокладати індивідуальний шлях занять фізичними вправами. У зв'язку з цим учні повинні оволодіти в школі необхідним обсягом знань і умінь з фізичної культури і бути навчені правильно самостійно займатися фізичними вправами.

**Висновки.** Досвід, набутий людством, засвоюється кожним наступним поколінням лише в процесі активної пізнавальної діяльності. Навчаючись людина опановує різні види як практичної, так і теоретичної діяльності в їх взаємозв'язку. Аналіз досліджень з проблем ефективності і оптимізації навчання з фізичної культури, а також практична робота вчителів дають підставу зробити висновок, що одним з головних умов поліпшення якості навчання є формування у школярів прийомів пізнавальної діяльності, вміння самостійно засвоювати, аналізувати і застосовувати засоби фізичного виховання в підвищенні рівня здоров'я [3].

Орієнтація на формування умінь і навичок самостійного використання засобів фізичного виховання в

підвищенні рівня здоров'я учнів є актуальною, так як це сприяє підвищенню якості викладання предмету «Фізична культура».

#### **Список літератури.**

1. Копилов, Ю. А. Вводимо третій урок Фізична культура в школі. – К. 2006. - № 6. - С. 27-30.

2. Шевердіна, Н. А. Оздоровча робота в початковій школі. - Д: Фенікс, 2018. - 247 с.

3. Янсон, Ю. А. Уроки фізичної культури в школі. Нові педагогічні технології - Д: Фенікс, 2015. – 432 с.

**Павлова Ю. О. <https://orcid.org/0000-0002-8111-4469>**

### **ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: СТРУКТУРА КОНЦЕПЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ**

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського

**Анотація.** У роботі проаналізовано концепцію грамотності у фізичній культурі та її структуру. Окреслено сучасні підходи щодо розуміння цього феномена та особливості оцінювання у різних країнах світу. Наведено інструменти, які використовують для оцінювання грамотності у фізичній культурі, їх основні завдання. Основні елементи оцінювання згруповано відповідно до ключових характеристик людської природи.

**Abstract.** The concept of physical literacy and its structure were analyzed. Modern approaches to understanding this phenomenon and features of assessment in different countries of the world were outlined. The tools used to assess physical literacy are given. The main elements of assessment were grouped according to key characteristics of human nature.

**Ключові слова:** грамотність, фізична активність, методики.

**Keywords:** literacy, physical activity, methods.

**Актуальність теми дослідження.** Грамотність у фізичній культурі – сучасна концепція, яка дозволяє подолати спрощене розуміння занять фізичною культурою та спортом як засобу досягнення високого рівня фізичної підготовленості чи опанування рухових навичок. Вона зміщує акценти на рівень мотивації, творчий підхід до занять фізичною активністю, наголошує важливості фізичної активності упродовж життя та особливому значенні фахівців, які навчають фізичної активності та популяризують її, спростовує уявлення про фізичне виховання як необов'язковий складник навчальної програми рекреаційного