

Фролова Л. С.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ УРОКУ З СПОРТИВНИХ ІГОР



Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2015

УДК 796.322:371.3 (075.3)

Ф 91

Фролова Л. С.

Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 121 с.

Рекомендовано до друку вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 8 від 29 квітня 2015 року)

У навчально-методичному посібнику на основі аналізу літератури, наукових пошуків та особистого досвіду автора наведені матеріали про організацію та методику підготовчої частини уроку з спортивних ігор. Представлено об'ємний теоретичний матеріал структури уроку фізичної культури та його складових частин. Надано рекомендації щодо підготовки студентів до навчально-методичної практики з дисципліни «Спортивні ігри та методика їх викладання». Детально описано вимоги до навчально-методичної практики для студентів 1 курсу, розроблено та представлено шкалу оцінювання знань, умінь та навичок проведення підготовчої частини уроку з спортивних ігор.

Навчально-методичний посібник розрахований на фахівців і студентів інститутів фізичної культури галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напрямів підготовки 6.010201 – Фізичне виховання та 6.010203 – Здоров'я людини.

Рецензенти:

О. П. Безкопильний, канд. пед. наук, доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

П. М. Гунько, кандидат педагогічних наук, методист циклової комісії фізичного виховання Черкаського державного бізнес-коледжу.

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ	5
1.1.	Проблема підвищення ефективності уроків з фізичної культури	5
1.2.	Чинники підвищення активності учнів на уроках фізичної культури	10
1.3.	Поняття про урок з фізичної культури, його зміст і структуру	16
1.4.	Організація та методика проведення уроків фізичної культури	29
1.5.	Фізичне навантаження та щільність уроку фізичної культури	35
1.6.	Особливості методики проведення уроків фізичної культури з учнями шкільного віку	49
1.7.	Вчитель фізичної культури та його професійна підготовка	55
1.8.	Загальні вимоги до підготовчої частини уроку з фізичної культури	80
1.9.	Особливості організації підготовчої частини уроку зі спортивних ігор	84
РОЗДІЛ 2.	НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА ПРАКТИКА СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР	95
2.1.	Організація навчально-методичної практики студентів 1 курсу	95
2.1.1.	Вимоги до розділу «Організація»	97
2.1.2.	Вимоги до розділу «Розминка»	98
2.1.3.	Вимоги до розділу «Спеціальна підготовка»	98
2.2.	Оцінювання навчально-методичної практики студентів 1 курсу	99
2.3.	Умови раціональної підготовки студентів до навчально-методичної практики з спортивних ігор	103
2.4.	Вимоги до підбору засобів реалізації дій учителя у розділі «Організація»	105
2.5.	Вимоги до підбору вправ розділу «Розминка»	106
2.6.	Вимоги до підбору естафет розділу «Спеціальна підготовка»	107
2.7.	Вимоги до написання конспекту	108
РОЗДІЛ 3.	ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ КОНСПЕКТУ	112
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	117

ВСТУП

Важливою ланкою в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури є цикл спортивно-педагогічних дисциплін. Саме в цьому циклі формуються професійно важливі теоретичні знання та практичні вміння. І від того, як вони будуть сформовані в майбутнього фахівця, залежить успішність його професійної діяльності.

На думку багатьох учених, сьогодні недостатньо уваги приділяється методичній підготовці майбутнього вчителя, мало використовуються методи активізації пізнавальної діяльності. При цьому наголошується на існуванні розриву між рівнем теоретичних знань студентів та вмінням застосовувати їх при розв'язанні педагогічних завдань. Також наголошується, що позитивного результату можна досягнути лише за умов розумного та доцільного керівництва процесом фізичного виховання.

Студентам буде корисна інформація, яка стосується організації та методики проведення підготовчої частини уроку з спортивних ігор, що представлено у детальному описі вимог та рекомендацій до навчально-методичної практики з дисципліни «Спортивні ігри та методика їх викладання».

Даний навчально-методичний посібник підготовлено заслуженим тренером України, кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, доцентом кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького на підставі узагальненого теоретичного матеріалу, передового досвіду роботи провідних фахівців та свого власного практичного досвіду.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

1.1. Проблема підвищення ефективності уроків з фізичної культури.

Організація роботи в області фізичного виховання учнів базується в даний час, в основному, на використанні спортивно-діагностичних нормативів і майже не враховує мотиви і потреби молоді у регулярних заняттях тим або іншим видом рухової активності. Перетворення у фізичному вихованні підростаючого покоління мають бути направлені на посилення його культуuroстворюючих і гуманістичних функцій.

Необхідно з раннього віку добиватися органічної єдності фізичного, соціально-психологічного і інтелектуального виховання людини, а також обов'язково впливати на його мотиваційно-споживчу сферу з метою виховання стійкої потреби до ведення здорового способу життя.

У соціологічних дослідженнях, проведених за участю дошкільників і учнівської молоді, у якості основних детермінант відношення до занять фізкультурою і спортом виділяються такі, як: вік, стать, індивідуально-психологічні якості особи, умови мешкання, найближче оточення, знання про фізкультурно-спортивну діяльність і її дія на людину. При організації процесу виховання у школі необхідно звертати увагу на наявні вікові особливості відношення учнів до фізичної активності.

У молодших школярів мотиви занять фізкультурою характеризуються нестійкістю, залежать від зовнішніх обставин, від вживаних форм і методів виховання. Мотиви молодших школярів носять тимчасовий характер, тому для розвитку їм необхідна певна програма педагогічної дії з акцентом на соціальну значущість занять фізкультурою і спортом.

Мотиви школярів середніх і старших класів відрізняються врівноваженістю, стабільністю і більшою соціальною значущістю, але і вони також потребують підкріплення.

У соціологічних дослідженнях, що проводяться в нашій країні і за кордоном наголошується, що широкий спектр фізкультурних і спортивних інтересів школярів з віком спадає.

Роботи американських учених, проведені на початку 90-х років, свідчать про те, що лише 80,3% учнів відвідують уроки фізичної культури. Причому цей показник має тенденцію до зниження по мірі переходу школярів до старших класів. Якщо серед учнів п'ятих класів він складає 98% у хлопчиків і 97,4% у дівчаток, то у випускних класах він знижується до 55,7% у хлопчиків і 48,5% – у дівчаток.

Різка відмінність відношення хлопчиків і дівчаток до фізкультурної активності констатується починаючи з 12-13-річного віку. В цей час вона набуває стійкого характеру і не залежить від регіональних і клімато-географічних умов місцевості. У хлопчиків максимум фізкультурної активності спостерігається у VII-XI класах, у дівчаток — в V-VIII класах.

Індивідуально-психологічні властивості особи, які виступають в якості внутрішніх регулювальників соціальної поведінки, в основному, впливають на вибір того або іншого виду фізкультурно-спортивної діяльності. Причому діють вони, вочевидь, опосередковано, найчастіше через проміжні інстанції, якими є соціально-психологічні і мотиваційні чинники.

Разом з вивченням фізкультурних і спортивних вподобань школярів, велику увагу дослідники приділяють чинникам впливу на виникнення і розвиток інтересів. За допомогою аналізу ретроспективних даних учнів IX класів міських і сільських шкіл встановлено, що пік активних занять фізичною культурою і спортом приходиться у хлопчиків на VIII клас, а у дівчаток — на VII. Потім спостерігається зниження числа підлітків, що займаються фізичною культурою і спортом, і, що найбільш важливо, особливо інтенсивно цей процес відбувається у тих населених пунктах, які

мають кращі матеріальні умови для фізкультурних занять. Вчені стверджують, що значний вплив на фізкультурно-спортивну активність дітей шкільного віку здійснюють умови соціального середовища.

У дослідженнях ряду вчених відзначається залежність інтересу до фізичної культури і рівня фізичної підготовленості від величини знань про фізкультурно-спортивну діяльність і її дію на людину. Роль педагогічних знань методичного характеру з віком збільшується, чого не можна сказати про вплив знань довідково-інформаційного характеру.

Знання не завжди відбиваються у особовому відношенні учнів до занять. Причому знання про спорт в 5,5 разів перевершують знання про оздоровчу функцію фізичної культури.

Багато хто з авторів досліджень погоджується з думкою, що велике значення на формування у школярів фізкультурних і спортивних інтересів, має праця вчителя фізичної культури. Вказується також, що діяльності по формуванню у школярів потреби у фізкультурному вдосконаленні має бути підпорядкована уся система навчально-виховної роботи.

Велику роль в формуванні у школярів фізкультурних і спортивних вподобань відіграють батьки та їх відношення до занять фізичними вправами. Активна просвітницька робота батьками сприяє підвищенню фізкультурно-спортивної активності школярів. Лише при органічній єдності спільної діяльності вчителів школи, класних керівників, батьків і громадськості, можливі успіхи у напрямку фізкультурного розвитку учнів.

Формування інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом неможливо без урахування специфіки їх інтересів і відношення до різних видів спорту, у тому числі до спортивних і рухливих ігор. Включення в уроки фізичної культури елементів боротьби самбо позитивно впливає на динаміку розвитку основних фізичних якостей дітей і підлітків 10-12 років. Тренувальна спрямованість занять фізичною культурою з використанням найбільш адаптованих засобів і методів спортивної підготовки дозволяє не лише поліпшити відношення учнів загальноосвітніх шкіл до даної

дисципліни, але й підняти на вищий рівень їх фізичну підготовленість. Також спостерігається підвищений інтерес учнів середньої і старшої ланки до ігрових форм рухової активності. При цьому відмічається, що дефіцит фізичної активності негативно позначається на розвитку дитячого організму.

Чисельні дослідження переконливо показують широкий спектр позитивної дії занять різними формами (у тому числі й урочними) фізичних вправ на біологічні функції, працездатність і розвиток організму, успішність, психічні процеси, соціальну активність і поведінку учнів різного віку.

Недооцінка ж ролі фізичної культури в сучасних умовах, малорухливого способу життя і пасивного використання дозвілля спричиняє за собою несприятливі наслідки для значної частини підростаючого покоління.

Саме у дитячому віці необхідно виховувати звички фізкультурно-спортивної активності, які допоможуть підтримати хороше здоров'я і високу працездатність впродовж всього життя, бо інакше неправильний спосіб життя в цьому віці приводить до виникнення деяких хронічних захворювань, які повною мірою проявляються в пізніші періоди життя. Чим ширше діапазон використовуваних засобів і вправ, тим яскравіше виявляється їх стимулюючий вплив на фізичний розвиток дітей.

Сьогодні вельми нелегко залучити учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Вочевидь і те, що старі підходи до даної проблеми, засновані на примушуванні, безповоротно пішли в минуле, а пошуком найбільш сильних мотиваційно-ціннісних станів дітей займається цілий ряд учених.

Зі вступом до школи рухова активність дітей зменшується на 50 відсотків, що викликає погіршення здоров'я, швидку стомлюваність протягом навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності.

Негативне відношення до уроків фізичної культури у більше 80 відсотків учнів старших класів нашої країни. Ці дані збігаються з думкою американських вчених, які встановили, що 84,6 відсотків школярів США займаються фізичними вправами за межами шкільного закладу. Результатом

негативного відношення до уроків фізкультури явився низький рівень фізичного розвитку і високий відсоток захворюваності дітей і підлітків.

У школярів середньодобові показники рухової активності на 40-50 відсотків нижче за вікову потребу в русі. За даними НДІ фізіології дітей і підлітків АПН України, у школярів, що схильні впливу гіподинамії, у 3-5 разів вище захворюваність верхніх дихальних шляхів, у них спостерігається також відставання в формуванні моторики (зниження пружкості, сили, витривалості), затримка розвитку вегетативних функцій.

Спонтанна рухова активність і організовані заняття фізичною культурою у школі не можуть забезпечити добовий об'єм рухів, необхідний школяру, що нормально розвивається, і те, що урок фізичного виховання компенсує в середньому лише 11 відсотків необхідного добового об'єму рухів. Для збереження здоров'я і нормального розвитку дівчаток середнього шкільного віку вистачає 4-8 годин в тиждень інтенсивного фізичного навантаження, а для хлопчиків того ж віку – 7-12 годин.

Школярі з малою руховою активністю мають підвищений рівень захворюваності внаслідок зниження функціональних можливостей і імунітету свого організму. Положення в даний час таке: 43 відсотки учнів страждають різними хронічними захворюваннями, 63 відсотки мають порушення постави, 22 відсотки мають передумови гіпертонічної хвороби; число дітей з порушенням постави за 8 років навчання у школі зростає в 3 рази; до закінчення 11-го класу у 45 відсотків дітей погіршується зір.

Таким чином, два шкільні уроки фізичної культури в тиждень не компенсують дефіциту рухової активності дітей і підлітків. Вони не в змозі сформувати у учнів ні потреби, ні звички у фізичному самовдосконаленні і, зрештою, не в змозі вирішити ті завдання, які ставляться перед шкільною фізичною культурою на сучасному етапі.

Дія фізичних навантажень і загартовуючих чинників на організм школярів під час таких уроків фізичної культури в цілому відносно невелика. Сумарне навантаження двох уроків в тиждень складає не більше десятої долі

потрібної школяреві рухової активності. Ще менша загартовуюча дія уроків. Отже, аби використовувати уроки фізичної культури в цілях сприяння зміцненню здоров'я і фізичного розвитку школярів, вчитель повинен шукати резерви і мати на увазі не лише пряму дію фізичних навантажень уроку і його загартовуючого чинника на організм учнів, але і повідомлення ним необхідних знань, вироблення практичних навичок гігієнічно правильної побудови самостійних занять фізичними вправами з використанням загартовуючих засобів.

1.2. Чинники підвищення активності учнів на уроках фізичної культури.

Перед сучасним учителем фізичної культури стоїть завдання забезпечити високий рівень активності учнів на уроках. Для цього необхідно, щоб школярі випробовували інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати необхідні для цього фізичні і психічні якості і отримували задоволення від цих уроків. Активність, демонстрована учнями на таких уроках, може бути представлена у двох видах: пізнавальна і рухова.

Пізнавальна активність учнів полягає в уважному сприйнятті навчального матеріалу і осмисленому ставленні до нього, що викликає міцне його освоєння.

Рухова активність учнів пов'язана з безпосереднім, вмотивованим і усвідомленим виконанням фізичних вправ.

Іншими словами, і пізнавальна і рухова активність перш за все характеризується психічною активністю школяра.

Виходячи з подвійного визначення психічної активності людини (біологічна і соціальна), можна виділити ряд факторів, що забезпечують активність школярів на уроках фізичної культури. До них відносяться:

1) біологічні фактори: потреба в русі, потреба у збереженні життя та здоров'я;

2) соціальні чинники: особливості організації діяльності на уроках, оцінка діяльності іншими людьми, перш за все вчителем, інтерес до уроків, почуття задоволеності уроками і справжні цілі заняття фізичними вправами.

Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, що цікавить. У психології інтерес характеризують рядом певних якостей: широта (коло інтересів людини), глибина (ступінь інтересу до якого-небудь об'єкту), стійкість (тривалість збереження інтересу до якого-небудь об'єкту), вмотивованість (ступінь свідомості чи випадковості, навмисності інтересу), дієвість (прояв активності для задоволення інтересу).

Інтереси учнів до уроків фізичної культури відрізняються достатньою різноманітністю: прагнення зміцнити здоров'я, сформувати тіло, розвинути фізичні і психічні якості (волю і т.д.). Важливо відзначити, що інтереси дівчаток і хлопчиків також відрізняються. Дівчата частіше бажають формувати красиву фігуру, розвивати гнучкість, удосконалювати витонченість рухів, ходу і т.п. Хлопчики, як правило, хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість і спритність.

Привабливість фізичної культури має і характерні вікові особливості.

Молодшими школярами, перш за все, управляє інтерес до рухової активності взагалі (на основі первинних мотивів). Вони і без уроків фізичної культури люблять бігати, стрибати і грати.

Підлітки займаються фізичними вправами, використовуючи мотиви, пов'язані з розвитком особистості (вторинні мотиви). Наприклад, ними рухає бажання бути схожими на якого-небудь «героя», який є їхнім кумиром, еталоном для наслідування, або розвивати обсяг м'язової маси для того, щоб мати авторитет серед певного кола людей.

Старшокласники на перше місце ставлять мотиви, пов'язані з їх життєвими планами. Їх заняття фізичними вправами в першу чергу викликано метою підготувати себе до конкретної майбутньої професійної діяльності.

Кожен вчитель фізичної культури, який прагне до того, щоб учні виявляли високу ступінь активності на його уроках, має будувати навчальний процес, враховуючи вікові особливості та мотивацію учнів.

Активність учнів багато в чому залежить від багатьох факторів, основними з яких є: правильна постановка завдань уроку, створення позитивного емоційного фону, оптимальна завантаженість школярів на уроці.

Створення позитивного емоційного фону має виключне значення на уроках, в тому числі і на уроках фізичної культури. Як правило, він формується в школярів ще до початку уроку і повинен зберігатися на всьому його протязі. Проте емоційний фон може змінюватися по ходу заняття. Це залежить від самопочуття учнів, їхнього інтересу до фізичної культури як до предмету, до фізичних вправ, конкретного уроку або особистості вчителя, від оцінок їх діяльності, настрою, поведінки і самопочуття вчителя.

Існує кілька основних факторів, що сприяють підвищенню емоційності уроку і викликають радість у школярів, що виконують фізичні вправи.

1. Обстановка на уроці і поведінка вчителя суттєво впливають на емоційність занять, іноді перетворюючи всю справу в жарт. Урок фізичної культури завжди приносить задоволення і радість, якщо школярі рухаються, а не сидять, нудьгуючи на лавках, якщо вони бачать вчителя в хорошому настрої, розуміють його жарти, знають і наочно відчують результати своєї праці. Зайва збудженість вчителя (метушливість, галасливість), як правило, призводить до підвищення неорганізованої активності учнів. Не слід смішити і розважати школярів, нескінченно жартувати з ними. Важливо, щоб строгість, точність і чіткість дій учителя чергувалися посмішками, словами заохочення учнів за їхні успіхи, підбадьорювання їх при тимчасових невдачах.

2. Використання ігрового і змагального методів, в силу їх психологічних особливостей, завжди викликає у школярів сильну емоційну реакцію. Слід пам'ятати, що часто ця реакція може бути настільки сильною, що виконання навчальних завдань стає практично неможливим. Сильні

емоції по своїй природі довго загасають після закінчення гри або змагань, тому використовувати ці методи на уроці слід, визначивши їх місце, форму і міру.

Вправи у змагальній формі рекомендується планувати на кінець уроку. Абсолютно неприпустимо використовувати їх перед розучуванням техніки фізичних вправ.

Гра – це звична форма занять для школярів. Для дітей молодшого шкільного віку це не тільки розвага, але і спосіб розвитку (вікова особливість). За допомогою ігор, що вимагають прояви рухової активності, учні засвоюють правила і норми раціональних форм рухів, розвивають психічні та фізичні якості, комунікативні здібності. На уроках з молодшими школярами важливо використовувати сюжетні ігри, при цьому вчитель, створюючи певний ігровий сюжет діяльності для учнів, включає в зміст уроку програмний навчальний матеріал. Застосовуючи такий метод, вчитель сам повинен стати учасником гри, повірити в реальність створених ним образів і виконувати відповідну сюжетом роль. З підвищенням віку школярів слід використовувати ігри, що відрізняються все більшою реалістичністю. Це можуть бути різноманітні спортивні ігри, спочатку зі спрощеними правилами та умовами виконання, потім повністю відповідають реальним вимогам.

3. Різноманітність використовуваних на уроці засобів і методів. Відомо, що одноманітна фізична діяльність призводить до розвитку несприятливих психічних станів: монотонна, психічне пересичення.

Існує безліч способів урізноманітнити засоби і методи проведення уроків: використовувати фронтальну, групову або кругову організацію занять; включати різні нові фізичні вправи (наприклад, для розвитку одного і того ж фізичного якості можна використовувати різні за змістом вправи); міняти обстановку, умови уроку (перехід зі спортивного залу на повітря, музичний супровід ходьби, бігу, загально-розвиваючих вправ у вступній частині уроку).

Правильна постановка завдань уроку. Дослідники проблем, пов'язаних з вивченням проявів активності школярів на уроках фізичної культури, відзначають зниження навчальної активності в учнів з-за того, що вчитель допускає помилки, ставлячи завдання уроку. Найбільш типовими з них є наступні:

- вчитель перераховує вправи, які будуть виконувати учні на уроці, замість того щоб поставити завдання, яке слід вирішити;
- завдання, яке ставиться вчителем, значуща для нього, а не для учнів;
- вчитель ставить неконкретне завдання («навчитися метати», «будемо вчитися грати в баскетбол»);
- вчитель ставить непривабливі завдання для учнів; конкретна і грамотно сформульована задача не завжди приводить до бажаного результату. Важливо, щоб навчальна задача була пов'язана з інтересами школярів і їх потреб;
- вчитель ставить перед учнями завдання, недосяжну в межах одного уроку. Це створює у школярів враження, що зусилля, які вони витратять на цьому уроці: марні.

Оптимізація завантаженості школярів на уроці. Оптимальна завантаженість учнів на уроці може бути досягнута низкою спеціальних організаційно-дидактичних заходів, основними з яких є:

1) усунення непотрібних пауз на уроці, що здійснюється декількома способами: забезпечивши спортивним інвентарем усіх членів навчальної групи; виконуючи з учнями в паузах підготовчі та підвідні вправи; доручаючи учням спостереження за якістю виконання вправ однокласниками;

2) здійснення постійного контролю вчителя за учнями в процесі всього уроку (школярі попереджені, що всі їх дії і поведінку будуть оцінені, причому оцінюється не тільки рівень знань, умінь і навичок, придбаних ними на уроці, а й їх активність, уважність і дисциплінованість);

3) включення в навчальну діяльність усіх учнів, навіть тих, які звільнені від виконання фізичних вправ. Звільнені, присутні на уроці, одержують завдання уважно стежити за тим, що роблять інші, подумки виконувати всі вправи. Відомо, що ідеомоторна тренування не тільки сприяє формуванню рухових вмінь, але і розвиває (в незначній мірі) фізичні якості. Звільнених учнів слід залучати до суддівства, використовувати в ролі помічників-організаторів.

Активність школярів на уроках фізичної культури визначається тим, як учитель дотримується дидактичні принципи організації педагогічного процесу. У рамках даного навчального посібника не представляється можливим розглянути всі існуючі принципи, які умовно поділяються на дві групи: одна відображає світоглядну бік процесу навчання-вчення, інша - процесуально-технічну.

Ймовірно, слід зупинитися на тих, які можуть сприяти підвищенню навчальної активності учнів. Основними з них є наступні:

- принцип оптимальної труднощі завдань: вправа, що дається учням для виконання, має бути посилено для них і в той же час примушувати їх докладати значних зусиль; визначаючи оптимальні труднощі завдання, вчителю необхідно враховувати наступні фактори:

- 1) координаційну складність вправи;
- 2) величину витрачаються фізичних зусиль,
- 3) боязнь учнів не впоратися з вправами; 4) ступінь осмислення учнями складності завдання;

- принцип свідомості: учні повинні усвідомити роль фізичних вправ в моральному, вольовому, естетичному і етичному вихованні, значення гіподинамії для здоров'я людини, необхідність фізичної культури для підготовки до професійної діяльності;

- принцип зв'язку навчання з практичним життям: свідоме засвоєння навчального матеріалу відзначається повною мірою тільки в тому випадку, якщо воно має для учня певний життєвий сенс, тому вчитель повинен

постійно показувати школярам зв'язок досліджуваних вправ з практичним життям, акцентуючи увагу учнів не на технічній чистоті виконання вправ, а на їх значимості для розвитку психічних і фізичних якостей, рухових умінь і навичок;

- принцип індивідуалізації: цей термін позначає зовсім не індивідуальну роботу з окремим учнем, а індивідуальні особливості кожного школяра, які слід враховувати вчителю.

На уроках фізичної культури принцип індивідуалізації проявляється у виборі та виконанні навчальних завдань: у кожної людини складається власний темп оволодіння навчальним матеріалом (залежно від здібностей, рівня підготовленості, типологічних особливостей темпераменту і характеру) та індивідуальний оптимальний рівень навантаження (у психофізіологічному аспекті). Відповідно до цього вчитель фізичної культури зобов'язаний індивідуалізувати міру впливу на учнів.

1.3. Поняття про урок з фізичної культури, його зміст і структуру.

Навчально-виховний процес є органічною єдністю процесів навчання, виховання і розвитку. Його сутність полягає в передачі педагогами соціального досвіду і його засвоєння учнями за допомогою взаємодії тих і інших. Він спрямований на задоволення потреби сучасного суспільства в освічених людях, здатних вирішувати виробничо-економічні, наукові та соціально-культурні завдання, поставлені історичним часом.

У структурі педагогічного процесу в якості основних компонентів виступають навчання і виховання. Кожен з них, у свою чергу, складається з безлічі інших взаємопов'язаних процесів. Так, у навчанні виділяють процес викладання і процес навчання, у вихованні – процеси виховних впливів, їх сприйняття учнями, самовиховання та інше. До компонентів педагогічного процесу відносяться мета, завдання, зміст, засоби, методи і форми взаємодії

педагогів і учнів, а також педагогічні умови та результати педагогічного процесу.

Спрямованість навчально-виховного процесу впливає з потреб суспільства і загальної мети виховання людини, що визначає приватні цілі і завдання навчання й розвитку, а також його зміст. Мета і зміст – найважливіші компоненти педагогічного процесу. Вони визначаються соціальним замовленням і є планованим результатом педагогічної діяльності. Загальна мета конкретизується в педагогічних завданнях, що включають освітній, виховний та розвиваючий зміст. Всі компоненти навчально-виховного процесу тісно взаємопов'язані, оскільки рішення освітніх завдань неможливе у відриві від виховання, а процес виховання базується на створенні певних уявлень, що спираються на відповідні знання.

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

Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання. Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізована підготовка тощо.

Урок – найбільш розповсюджена форма реалізації базової програми з фізичного виховання для здійснення загальної фізкультурної освіти.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються більшою змістовністю. Вони відіграють суттєву роль у створенні передумов для організації та успішного розгортання спортивної підготовки учнів. Під час уроків діти знайомляться з типовими видами спортивних вправ,

оволодівають основами техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-вихованого процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу із урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

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

1. Основна спрямованість і конкретні завдання (на уроках вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів).
2. Чисельність, вікові особливості і можливості дітей (на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність. Діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями).
3. Визначення основного змісту інших форм фізичного виховання школярів.

4. Яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань.

5. Предметно-просторове середовище (місце занять, обладнання, інвентар).

6. Максимальна тривалість уроку – 45 хв.

7. Місце уроку в загальному розкладі.

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.

Уроки включено до шкільного розкладу на рівні з іншими навчальними предметами та обов'язкові для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази на тиждень. Їх зміст визначається програмами.

Урок як основна форма організації занять дає можливість створити всі умови для вирішення завдань освіти, оздоровлення та виховання. На основі знань, рухових вмінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно здійснюється процес у позашкільних формах занять, які проводяться зі школярами у системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

Зміст уроку – це певний набір фізичних вправ і пов'язаних із ними знань, діяльність учнів і робота вчителя, а також результати – наслідок цієї роботи.

Зміст уроку включає такі дії:

1) інтелектуальні, що проявляються у спостереженні, слуханні, сприйнятті та осмисленні одержаної інформації, запам'ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань та проектуванні власних дій;

2) рухові, які полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у сприятливих і несприятливих умовах, спрямованому розвитку фізичних якостей;

3) контрольні-оцінюючі дії, 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. Розрізняють спроектований і реальний зміст уроку.

У процесі побудови уроку вчитель проектує елементи його змісту – структуру уроку. **Структура уроку** – це співвідношення компонентів уроку в їх певній послідовності та взаємозв'язку між собою, або взаємопов'язаний послідовний розподіл в часі усіх елементів змісту заняття.

За історичним даними відомо, що одним з перших розробників структури занять фізичними вправами був шведський педагог Ялмар Лінг (1820-1886). Ним розроблена система уроку, систематизовані засоби (фізичні вправи), сформульовано ряд методичних положень, дотримання яких необхідно при організації занять. Я. Лінг сконструював для занять гімнастикою спеціальні снаряди: гімнастичну лаву, гімнастичну колоду, спеціальну стінку, що отримала згодом назву шведської. Відповідно до розробленої ним схеми, урок шкільної гімнастики мав досить побудова, оскільки складався з 12-18 частин, що слідували в строгому порядку одна за одною.

До кінця ХІХ століття в шкільний урок були введені рухливі ігри, розширено вибір використовуваних вправ, спрощена загальна схема уроку. Помітний внесок у її розробку вніс французький фізіолог Жорж Демені (1850-1917). Його схема уроку складалася вже всього з семи частин, які наповнювалися розмашистими рухами, без ривків і статичних напружень, якими рясніли уроки шведської гімнастики.

В даний час у фізичному вихованні урок фізичної культури прийнято ділити на три частини: підготовчу, основну та заключну. Вперше така структура уроку була рекомендована програмою з фізичного виховання у 1932 році.

Педагогічну побудову уроку визначає фізіологічна закономірність, пов'язана з фазовою зміною працездатності учнів при виконанні фізичної (м'язової) роботи. Основою для проектування уроку є біологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність.

Тобто, неодмінність такої схеми диктується психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень і змін його працездатності: зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації і тимчасової втрати працездатності.

Функціональні зрушення в першій зоні можуть бути значними. ЧСС, наприклад, збільшується більш як на 10 уд./хв., легенева вентиляція – на літр і більше. Загальна мобілізація сил до роботи (з усвідомленим намаганням виконати її) має умовно-рефлекторну природу і характеризується дією установки з предметною орієнтацією на наступну діяльність. Тип емоційного стану при цьому може бути різним – від стану «бойової готовності» до «передстартової лихоманки» або, навпаки, до апатії. У другій зоні безпосередньо з початком роботи тривають подальші перебудови фізіологічних функцій – організм впрацьовується, оскільки найвищий рівень працездатності відразу не досягається. На відміну від передстартового стану функціональні зрушення при впрацюванні мають більш специфічний характер – мобілізація функцій здійснюється в прямій залежності від особливостей роботи, що виконується. В цілому рівень функціональної активності організму зростає. Налагоджується взаємодія у діяльності всіх органів і систем, які забезпечують роботу при ведучій ролі ЦНС. Потім

досягнутий рівень певний час зберігається з незначними відхиленнями в сторону підвищення або зниження (зона відносної стабілізації).

З витратою функціональних резервів робочих органів і систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.) працездатність поступово знижується (фаза тимчасової втрати працездатності). Ступінь загальної втоми в кінці уроку залежить від конкретної спрямованості завдань, особливостей змісту, об'єму та інтенсивності навантаження.

Такий механізм включення організму у м'язову роботу є універсальним і неминуче проявляється у будь-якій руховій діяльності за умови дотримання правильної послідовності – підготовка до роботи, робота, відпочинок.

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

- 1) послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
- 2) поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
- 3) розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- 4) забезпечення оптимального після робочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

Оскільки основним змістом уроку фізичної культури є рухова діяльність, у його структурній побудові мають бути враховані усі зони реагування організму на м'язові навантаження.

Таким чином, 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, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин, яка відповідає зонам передстартового стану і впрацьовування.

Вирішує такі **завдання**:

- початкова організація учнів;
- ознайомлення з задачами уроку, - психологічний настрій на роботу;
- поступова функціональна підготовка організму до навантажень;
- утворення відповідного емоційного стану.

Тобто, вона використовується головним чином для того, щоб організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом і виконання інших завдань в даному уроці.

На початку уроку клас вишиковується під керівництвом чергового (або фізорга), який потім рапортує учителю за встановленою формою про готовність класу до проведення уроку. Після привітання черговий стає на правий фланг. Почергово практикуючись в діях чергового, учні набувають організаторських здібностей, які потім активізують їх при виконанні різних шикувань і перешикувань, розрахунків тощо.

На перших уроках після привітання класу, роблять перекличку з метою вивчення його складу. Надалі вони не є обов'язковою, оскільки в процесі проведення уроку учитель буде оцінювати різноманітну діяльність учнів, давати індивідуальні і групові домашні завдання, підводити підсумки уроку і виставляти оцінки. Таким чином кожен учень буде у тій чи іншій формі відзначений учителем.

Наступним важливим елементом дій учителя у підготовчій частині уроку є повідомлення завдань уроку. Спочатку необхідно підкреслити їх загальну спрямованість, показати зв'язок з попереднім уроком і значення тих завдань, що висувуються на даний урок, збудити в учнів намагання до активної діяльності. Разом з тим, не слід занадто деталізувати завдання,

оскільки вони ще будуть конкретизуватися по ходу уроку перед кожним окремим видом завдань. Повідомляти завдання слід не лише у доступній, але і в цікавій формі, враховуючи вік учнів.

Для початкової організації класу потрібно 1-2 хвилини, далі здійснюється перехід до безпосереднього виконання вправ, тобто «розминки» загальної та спеціальної, де здійснюється підготовка м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликаються оперативні функціональні зрушення, котрі сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. Найбільш ефективними в цьому плані є вправи в русі: різноманітні способи ходьби (навшпиньках, перекатом з п'ятки на носок, похідним, стройовим, м'яким, гострим кроком тощо); біг, стрибки, підскоки, танцювальні вправи, галопом, приставними кроками; загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів і з предметами (великі м'ячі, гімнастичні палиці, обручі, прапорці тощо).

При виконанні комплексу вправ для загальної розминки на місці, як правило, дотримуються такої послідовності: потягування, вправи для рук і поясу верхніх кінцівок, вправи для тулуба, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Усі вправи, як в русі, так і на місці доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. На кожному уроці під час розминки повинні бути оптимально співвіднесені нові та відомі вправи. Змінюючи характер виконання ЗРВ, корисно змінювати форму розташування (в колоні, шерензі, у замкнутому і розімкнутому строю, колі, квадраті, дугами і т. д.) і прийоми управління учнями (під рахунок, музичний супровід, оплески, постукування паличками, самостійний рахунок вголос і мовчки, елементи змагань і т. ін.).

Дуже важливо, щоб кожна вправа виконувалась учнями технічно правильно, в протилежному випадку вона не подіє на організм учнів з очікуваною ефективністю.

Виконання вправ під час розминки слід строго індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання (вправи повинні виконуватись по-різному дівчатками і хлопчиками). Ефективність загальної розминки загалом оцінюється щонайменше за двома показниками:

- за самопочуттям учнів і рядом об'єктивних показників, викликаних нею (збільшення амплітуди рухів, швидкості і темпу виконання вправ, потовиділення, частоти дихання і серцевих скорочень тощо).

- за схожістю використаних вправ (змістом і формою) до тих, які будуть виконувати в основній частині уроку

Незважаючи на те, що під час загальної розминки відтворюються окремі елементи наступної основної діяльності (це певною мірою надає розминці відповідної спрямованості) тим не менше, вони не замінюють того, що повинна дати спеціальна розминка.

Суть спеціальної розминки полягає у забезпеченні оптимального впрацювання систем організму у напрямі, адекватному особливостям наступної діяльності.

Ступінь різноманітності вправ загальної і спеціальної розминки залежить, перш за все, від кількості запланованих основних вправ і рівня їх засвоєння (етапу процесу навчання). Якщо в урок включено, наприклад, три основні вправи, то кожній з них повинна передувати спеціальна розминка.

У процесі проведення спеціальної розминки доцільно передбачити місце для короткочасної індивідуальної розминки, під час якої учні виконують запропоновані учителем і підібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв'язання наступних завдань.

Отже, для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешиккування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загально-розвиваючі, 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. В основній частині уроку (фаза відносної стабілізації) вирішуються такі завдання:

- набуття учнями знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ за планом даного уроку;
- навчання учнів самостійно займатись фізичними вправами;
- формування правильної постави учнів у процесі виконання фізичних вправ;
- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність учнів;
- сприяння моральному, трудовому, розумовому і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;
- підвищення рівня спортивних досягнень учнів.

Названі завдання визначають головні підходи до формування змісту і методики проведення основної частини уроку. 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 наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, умінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

Враховуючи той факт, що стан максимальної працездатності, особливо психічної, явище відносно короткочасне – вирішення завдань на уроці здійснюється у такій послідовності: на початку основної частини уроку вирішуються завдання, пов'язані з вивченням нового матеріалу, діями високої координаційної складності. Потім відпрацьовуються вправи, які потребують деталізованого розучування. І в кінці основної частини уроку – удосконалення в техніці виконання вправ.

Вирішуючи завдання у такій послідовності учитель повинен забезпечити достатній рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної

інтенсивності і необхідної кількості повторення вправ: при розучуванні, закріпленні і вдосконаленні навчального матеріалу.

Паралельно з формуванням умінь і навичок особливого значення набувають теоретичні відомості. Умовно їх можна поділити на чотири основні групи:

- відомості, що сприяють організації учнів у процесі занять фізичними вправами (наприклад, правила безпеки на заняттях з фізичної культури; правила суддівства з різних розділів програми та інше);

- відомості медико-біологічного спрямування (наприклад, надання першої медичної допомоги при травмах, зовнішні ознаки втоми і біологічне значення втоми та інше);

- відомості, які безпосередньо пов'язані з практичним виконанням фізичних вправ (знання основних вимог техніки виконання рухових дій, наприклад, при розучування перекиду вперед, використовуючи такі різновиди методів слова, як опис і пояснення, учитель озброює учнів знаннями техніки виконання вправи, сприяє розвитку свідомого ставлення учнів до виконання рухової дії);

- відомості з організації і методики проведення самостійних занять фізичними вправами (наприклад, самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ, щоденник самоконтролю, самострахування при виконанні вправ, правила самостійного виконання швидкісних і силових вправ, правила медичного самоконтролю та інше).

Ефективність методики формування знань на уроках фізичної культури визначається дотриманням таких правил:

- оволодіння руховою дією повинно починатись з формування знань про сутність рухового завдання і шляхи його вирішення;

- обсяг і зміст теоретичних відомостей залежить від віку учнів, їх попередньої теоретичної і практичної підготовленості, а також інтелектуального розвитку;

- учні краще засвоюють теоретичний матеріал, якщо при вивченні певних видів рухів ґрунтуються на знаннях з математики, фізики, біології і т.д.;

- особливістю засвоєння теоретичних відомостей є те, що джерелом знань служить не тільки інформація вчителя, але й сама рухова діяльність учнів. На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ, учень пізнає закономірності рухів, отримує уявлення про вплив конкретних видів вправ на розвиток фізичних якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконуються у власних рухових можливостях і значенні занять особисто для себе. Ефективність засвоєння теоретичного матеріалу залежить від оптимального вибору форм і методів його викладання;

- основною формою повідомлення теоретичних знань є усний виклад. Найбільш успішно застосовується розповідь, бесіда, опис, пояснення, а також поєднання цих засобів із засобами наочної демонстрації.

У **заключній частині уроку**, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Міра відновлюваної спрямованості заклоучної частини уроку залежить від тих функціональних зрушень, які мали місце в основній частині уроку. Разом з тим, треба пам'ятати, що використання тут засобів, що прискорюють відновні процеси, не повинно зводити нанівець той позитивний ефект заняття, завдяки якому досягаються позитивні зміни в стані учнів.

У заклоучній частині, як правило, застосовують стройові і порядкові вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на увагу та інші вправи, що не пов'язані з інтенсивними навантаженнями. У кінці уроку учитель коротко підводить підсумки, оцінює дисципліну, загальні успіхи і недоліки, повідомляє або нагадує про домашні завдання.

Завдання додому можна давати усьому класові, групам учнів і окремим учням по ходу уроку. Зміст домашніх завдань складають вправи, що спрямовані на розвиток основних рухових якостей і повторення нескладних

елементів техніки рухів. Зміст завдання додому повинен бути доступним і не пов'язаним з небезпекою травматизму і перенавантаження.

Уроки фізичної культури в комплексі з іншими предметами, позакласною та позашкільною роботою покликані забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості школяра. Проте це не знижує її освітнього і виховного значення. У процесі педагогічно спрямованих занять фізичною культурою в учнів формуються теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності.

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 уроки.

Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної культури повинно бути:

- набуття навичок і вмінь самостійно виконувати фізичні вправи;
- розвиток пізнавальних інтересів і здійснення між предметних зв'язків;
- використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

1.4. Організація та методика проведення уроків фізичної культури.

На відміну від інших форм фізичного виховання, урок фізичної культури відрізняється труднощами організації навчальної діяльності учнів.

Для організації учнів на практиці застосовують: 1) елементарні способи управління; 2) різні способи виконання учнями вправ; 3) методи організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління – це шиккування і перешиккування 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 (перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належне страхування.

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 інвентарю.

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 страхівки 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 багато пропускні 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 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.

Досягнення мети фізичного виховання залежить від ефективності проведення кожного заняття. Для забезпечення цілеспрямованої діяльності вчителя і учнів, сприятливої робочої обстановки і дисципліни на занятті педагогу необхідна ретельна підготовка, котра повинна починатись ще до початку навчального року і базуватись на вивченні вимог навчальної

програми, нової методичної літератури й узагальнені передового практичного досвіду кваліфікованих колег за висновками настановних учительських конференцій.

У навчальному процесі існують **три основні групи методів фізичного виховання:**

- словесні;
- наочні;
- практичні.

Дві перші групи методів створюють передумови, а реалізація здійснюється при безпосередньому використанні практичної дії – вправи. Всі методи взаємообумовлені і застосовуються у комплексі.

Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда, розбір, вказівка, розпорядження.

Розповідь застосовується для поповнення знань учнів про техніко-тактичні прийоми, про методику виконання вправи, при організації ігрової діяльності.

Пояснення допомагає не лише розкрити форму і характер рухової дії, але й виявити чинники, що впливають на її правильне виконання. Пояснення – це виклад суті конкретного руху, дії, яка створює передумови для виконання вправи. При поясненні основна увага приділяється головній дії, не зупиняючись на деталях.

Бесіда проводиться у вигляді питань і відповідей, обміну думками, обговорення допущених помилок і доріг їх усунення.

Розбір у спортивній практиці використовується після виконання якого-небудь завдання (відпрацювання технічної або тактичної дії), при аналізі, наприклад, гри, що закінчилася. Розбір може бути однобічним, коли його робить сам вчитель, або обоюстороннім, коли в ньому беруть участь і учні.

Вказівка – це коротка форма завдання на виконання вправи. Вказівки можуть даватися без зупинки виконання вправи.

Розпорядження – форма усної дії на тих, що займаються. Відрізняється стислістю, лаконічністю. Вона не має певної форми, дається для виконання вправи, для підготовки до її виконання і т.д.

Наочні методи(методи демонстрації): показ вправи, демонстрація наочних посібників (схем, таблиць, тощо).

Показ завжди поєднується з використанням слова і повинен давати цілісне уявлення про вправу, що вивчається. Здійснюється вчителем або одним з учнів. Показ повинен носити зразковий і чіткий характер виконання – це дозволить створити зоровий образ розучуваної вправи.

Демонстрація наочних посібників є допоміжним засобом і може бути ефективною лише у поєднанні з іншими методами.

Практичні методи ґрунтуються на активній руховій діяльності учнів.

Метод вправ передбачає багатократне повторення рухової дії. Повторення може здійснюватися в цілому або по частинах. Розучування по частинах передбачає засвоєння частин рухової дії з подальшим їх поєднанням в одне ціле. Це розчленовування необхідне лише там, де воно дає найбільший ефект при розучуванні.

Ігровий метод, через всі властиві йому особливості, викликає глибокий емоційний відгук і дозволяє задовольнити повною мірою рухову потребу учнів. Тим самим, сприяє створенню позитивного емоційного фону на заняттях і виникненню відчуття задоволеності, що у свою чергу створює позитивне відношення дітей до занять фізичними вправами.

Змагальний метод володіє такою ж здатністю створювати позитивний емоційний фон і позитивне відношення до занять фізичними вправами так само, як ігровий метод.

Змагальний метод у процесі фізичного виховання використовується як у відносно елементарних формах, так і в розгорнутій формі. У першому випадку йдеться про нього, як про підлеглий елемент загальної організації заняття, у другому - про самостійну відносну форму організації заняття.

Гра і змагання, через властиві їм психологічні особливості, викликають сильний емоційний відгук у учнів. Ще Р.Ф. Лесгафт, кажучи про методіку фізичних вправ, підкреслював, що одноманітна діяльність стомлює, пригноблює молоду людину і вбиває в ній всяке бажання займатися.

Для ефективної роботи учнів на уроці необхідно забезпечити максимальну зайнятість кожного, диференційоване навантаження, можливо кращий контроль за виконанням вправ, допомогу і страхівку, порядок і дисципліну. Дуже важливо давати чіткі завдання і уважно стежити, чи засвоєні вони всіма учнями.

Вправи можуть виконуватись:

1) за командою вчителя (з попереднім поясненням або, якщо вони відомі, без пояснень; з показом або без показу);

2) за усним або письмовим (на картках) розширенням завдань на групу або (в окремих випадках) на кожного учня.

Контроль за виконанням завдань в основному візуальний, проте в деяких випадках (наприклад, при круговому методі проведення вправ або при опитуванні з теоретичного розділу програми) може здійснюватися по записах учнів на картках або в зошитах.

Уроки фізичної культури можуть бути спрямовані як на вивчення техніки і тактики різних видів спорту, так і на виховання фізичних якостей, хоча виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного уроку. Їх розвиток невіддільний від усього процесу навчання (завдяки дії «методу паралельного впливу»), тим не менше, згідно змісту і завдань уроку, необхідно включати в нього і спеціальні вправи, що найбільш активно впливають на ту чи іншу фізичну якість.

На уроках з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконуються у такій послідовності: розминка – прудкість, спритність; основна частина – сила, витривалість; заключна – гнучкість. На уроках з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу.

Витривалість, наприклад, краще розвивати на уроках, де використовується біг на довгі дистанції, сила і гнучкість – при застосуванні гімнастичних вправ, спритність – у спортивних і рухливих іграх.

Значну цінність у комплексному розвитку фізичних якостей має така організаційна форма занять, як «колове тренування».

Для досягнення оптимального рівня рухової підготовленості учнів протягом усього навчального року пропонується: у I чверті сприяти розвитку переважно загальної витривалості; у II чверті – силі, гнучкості і спритності; у III чверті – загальній витривалості; у IV чверті – швидкості і швидкісної витривалості (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Розподіл часток розвитку фізичних якостей в обсязі уроків (%)

Фізичні якості	Відсотковий зміст в обсязі навчальної чверті			
	I чверть	II чверть	III чверть	IV чверть
Витривалість: загальна	50		60	
Силова		25		
Швидкісна				40
Швидкість	10	5	10	40
Швидкісно-силові якості і сила	10	20	15	10
Гнучкість	10	20	5	5
Спритність	20	30	10	5

Конкретна тривалість основної частини уроку залежить від об'єму і інтенсивності навантаження, віку і статі учнів, кількості часу, який буде витрачений у підготовчій і заключній частинах уроку. В середньому вона триває 30-35 хв.

1.5. Фізичне навантаження та щільність уроку фізичної культури.

При підготовці до уроку вчитель вирішує питання, пов'язані з фізичним навантаженням. Під фізичним навантаженням розуміється певний вплив на

організм займаються, викликаного процесом уроку і фізичними вправами. Якщо говорити точніше, то **фізичне навантаження** — це рухова активність людини, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем функціонування організму. Це означає, що виконання будь-якої фізичної вправи пов'язане з переходом енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на новий, більш високий, ніж у стані спокою, рівень. Так, наприклад, величина енергозабезпечення при виконанні бігу з біляграничною і граничною швидкістю буде у 10 разів більше, ніж при відсутності рухів у положенні лежачи.

Отже, виконання фізичних вправ вимагає більш високих порівняно зі станом спокою енергозатрат. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності (ходьба, біг тощо) та станом спокою і характеризує фізичне навантаження. Більш доступно, але з меншою точністю можна судити про фізичне навантаження за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску та ін., як під час виконання фізичних вправ, так і в інтервалах відпочинку. Певну інформацію для учителя фізичної культури про величину навантаження можуть дати і такі видимі показники, як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів.

Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать **інтенсивність**, з якою виконується фізична вправа та її **обсяг**.

Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної фізичної вправи на організм людини. Змінюючи інтенсивність навантаження, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших джерел енергії, різною мірою стимулювати діяльність функціональних систем.

Інтенсивність навантаження можна регулювати такими чинниками:

- швидкість пересування, м/с;
- величина прискорення, м/с²;

- координаційна складність;
- темп виконання вправ, кількість повторень за одиницю часу;
- відносна величина напруження (у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі);
- амплітуда рухів (із збільшенням амплітуди зростає інтенсивність навантаження);
- опір навколишнього середовища (біг по твердій доріжці, по піску, з гори і під гору і т. д.);
- величина додаткового обтяження;
- психічна напруженість під час виконання вправи.

Обсяг навантаження визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальної кількості вправ на уроці чи у певній його частині.

Таблиця 1.2.

Класифікація фізичних навантажень (Р.В. Силла, 1984)

Групи інтенсивності	Види діяльності	Кратність підвищення обміну речовин
1	Відсутність рухів у положенні лежачи	1
2	Спокійна діяльність сидячи	2
3	Дуже легке фізичне навантаження (повільна ходьба, повільна їзда на велосипеді тощо)	3
4	Легке фізичне навантаження (рухливі ігри, ранкова гімнастика, танці тощо)	4-6
5	Середнє фізичне навантаження (інтенсивний біг, спортивні ігри тощо)	7-9
6	Велике фізичне навантаження (біг з біляграничною і граничною швидкістю тощо).	10 і більше

Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх його величин (інтенсивність і обсяг).

Обсяг навантаження у циклічних вправах визначається в одиницях довжини (наприклад, крос на дистанцію 2 км., або плавання тривалістю 10 хв.). У силовому тренуванні обсяг навантаження визначається кількістю повторень та загальною масою піднятих обтяжень; у стрибках, метаннях тощо — кількістю повторень; у спортивних іграх, єдиноборствах — сумарним часом рухової активності.

Доведено, що не завжди одні і ті ж зовнішні параметри навантаження викликають ідентичні реакції організму тих, хто їх виконує. Коли, припустимо, кільком учням класу дати одне і те ж навантаження (наприклад, 20 глибоких присідань за 20 сек.), то реакція на це навантаження кожного з учнів буде різною, у чому можна переконатись, вимірявши їх частоту серцевих скорочень. Мало того, навіть одна і та ж людина буде по-різному реагувати на одні і ті ж зовнішні параметри навантаження в залежності від тренуваності, емоційного стану, умов навколишнього середовища (температура повітря, атмосферний тиск, вологість, вітер і т. ін.).

У повсякденній практиці величину внутрішнього навантаження можна оцінювати за показниками втоми, а також за характером і тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього використовують такі показники, як інтенсивність потовиділення, колір шкіри, якість виконання рухів, здатність до зосередження, загальне самопочуття учня, його готовність продовжувати заняття, настрій під час вправ і в інтервалах відпочинку, а також за показниками ЧСС під час вправ і в інтервалах відпочинку. В залежності від ступеня прояву цих показників розрізняють **мале, помірне, середнє, велике і максимальне навантаження**.

Симптоми втоми після навантаження різної величини характеризують стан організму. Так, наприклад, помірне навантаження буде викликати легку втому.

Симптомами легкої втоми будуть:

- **забарвлення шкіри** – помірно, легке почервоніння;
- **потовиділення** – помірно або середнє (в залежності від температури та вологості);
- **координація рухів** – впевнене виконання, яке відповідає досягнутому рівню тренуваності;
- **загальне самопочуття** – відсутні скарги, виконуються усі навчальні завдання;
- **готовність до занять** – стійке бажання продовжувати навчальні заняття;
- **настрій** – веселий бадьорий, радісний.

Великі і граничні навантаження викликають сильну і дуже сильну втому, симптомами якої будуть:

- **забарвлення шкіри** — значне, сильне почервоніння — дуже сильне почервоніння або незвична блідість;
- **потовиділення** – велике потовиділення вище талії – дуже велике потовиділення (в тому числі і нижче талії);
- **координація рухів** – збільшення помилок, зниження точності, прояви невпевненості – сильне порушення координації, мляве виконання рухів, різке збільшення помилок, хиткі рухи;
- **зосередженість** – погіршення уважності, зниження сприйняття інформації, знижена здібність до диференціації – значно знижена зосередженість, велика нервовість, різко сповільнене реагування;
- **загальне самопочуття** – млявість у м'язах, значне напруження дихання, зростаюче безсилля, явно знижена працездатність;
- **готовність до занять** – знижена активність, намагання збільшити інтервали відпочинку між вправами, але є готовність продовжувати заняття – бажання повного спокою і припинення заняття, тенденція до «капітуляції».
- **настрій** – дещо пригнічений, але радісний, коли результати заняття відповідають очікуваням, радість з приводу наступного заняття – виникають

сумніви щодо цінностей і сенсу тренування, занепокоєння і побоювання щодо наступного тренування.

Інформативність зовнішніх симптомів втомі можна вважати достатньою для регулювання навантаження на уроках.

Таким чином, фізичне навантаження значною мірою визначається дозуванням фізичних вправ, тобто кількістю вправ, їх повторюваністю, часу, відведеного на виконання вправ, а також умовами їх виконання.

Всі фізичні вправи впливають на організм займаються – одні більше, інші менш сильно. Урок, що складається з великої кількості вправ, дає і велике фізичне навантаження. Отже, навантаження на уроках може бути різним, і вчитель зобов'язаний його регулювати. Не можна допускати перевантаження учнів. Це може викликати втому і відбитися на їхній працездатності. Разом з тим не слід обмежуватися і дуже слабким навантаженням, так як тоді вплив фізичних вправ на організм буде недостатнім.

Вчителю на кожному уроці слід домагатися достатнього фізичного навантаження на організм що займаються, що паралельно з вирішенням освітніх завдань забезпечить необхідне поліпшення функціональної діяльності організму. Для цього потрібно вміло користуватися фізичними вправами і знати, як вони впливають на організм що займаються. Існує багато способів для визначення впливу фізичних вправ на організм. До них відносяться: вимірювання кров'яного тиску, температури тіла, пульсу, дослідження складу крові і буд. З зазначених способів вчитель найчастіше може використовувати вимірювання пульсу.

Прикладом простого способу визначення впливу фізичного навантаження може бути наступний.

До початку бігу, ходьби в чергуванні з бігом, подолання смуги перешкод або інших вправ в учня вимірюється пульс. Потім проводяться вправи, після чого знову вимірюється пульс (два-три рази протягом 2-3 хв.). Показники пульсу до вправи і після нього порівнюються. Якщо пульс, як

правило, прискорений, протягом 3 хв. не приходить до показників, які були до вправи, або стає більш рідкісним, то це розглядається як несприятливий сигнал, що свідчить про велике навантаження або про відхилення в діяльності серцево-судинної системи даного учня. І це і інше повинне привернути серйозну увагу вчителя.

Вчитель веде постійне спостереження за самопочуттям учнів. Існує багато зовнішніх ознак, що визначають стан займаються: тремтіння рук і ніг, стомлене обличчя, погіршення постави, зниження активності, збліднення особи, млявість, погіршення якості виконання вправ, скарги учнів на відчуття втоми і т.п. Всі ці симптоми є показниками надмірного фізичного навантаження і зобов'язують вчителя негайно обмежити кількість та інтенсивність вправ або повністю їх припинити.

Практично абсолютної поступовості в наростанні навантаження бути не може, тому що між окремими вправами обов'язково будуть короткі перерви, та й самі вправи не можуть бути однаковими за своїм впливом на займаються. Тому, складаючи урок і визначаючи фізичне навантаження, треба враховувати, що нові і важкі вправи, ігри з великою рухливістю, вправи вимагають рішучості і прояви сміливості, а також вправи типу завдань і з елементами змагань завжди пов'язані з підвищеним навантаженням. Для того щоб не допустити перевантаження учнів, треба чергувати важкі вправи з менш важкими, а знайомі з незнайомими.

Трудністю у регулюванні навантаження є значна кількість одночасно займаються дітей, що мають різну фізичну підготовку. У практичній роботі треба орієнтуватися на дітей із середньою фізичною підготовкою.

Сильнішим учням слід давати індивідуальні завдання, пропонуючи їм додаткові вправи, а ослаблених дітей уважно оберігати від перевантаження, обмежуючи їх у виконанні вправ.

Фізичне навантаження на уроці регулюється:

- а) зміною кількості вправ та ігор;
- б) різною кількістю повторень вправ;

- в) збільшенням або зменшенням часу, відведеного на виконання вправ;
- г) застосуванням різного темпу виконання;
- д) збільшенням або зменшенням амплітуди рухів;
- е) ускладненням або спрощенням виконання вправ;
- ж) застосуванням у вправах різних предметів.

У результаті систематичних занять фізичними вправами відбувається зниження частоти пульсу. Після 6-7 місяців тренування пульс знижується на 3-4 уд./хв., а після року занять - на 5-8 уд./хв. і більше. Пульс під час фізичного навантаження й відразу після її в старшокласників може досягати 160-170 уд./хв. і більше. Але через 3-5 мін. він повинен приходити в норму. Чим більше тренований учень, тим швидше пульс приходить у норму після навантаження. При зниженні рівня тренуваності внаслідок припинення або зменшення навантаження знову відбувається деяке частішання пульсу.

У стані перевтоми пульс може бути як прискореним, так і вповільненим. При цьому нерідко настає аритмія, тобто удари відчуються через нерівні проміжки часу.

Приводимо два варіанти визначення індивідуального тренувального пульсу (ІТП) і оцінки діяльності серцево-судинної системи.

1) Формула Кервонена.

Наприкінці теоретичного заняття, коли учні перебувають у стані спокою, вони вважають свій пульс (на зап'ясті, шиї або скроні) і після невеликих математичних розрахунків одержують цифрове вираження ІТП.

1. Від цифри 220 треба відняти свій вік у літах.
2. Від отриманої цифри відняти число ударів свого пульсу за мінуту в спокої.
3. Помножити отриману цифру на 0,6 і додати до неї величину пульсу в спокої.

Якщо мені 40 років і пульс у спокої дорівнює 66 уд./мін., то розрахунки покажуть, що мій ІТП становить 134 ударів у мінуту $((220 - 40 - 66) \times 0,6 + 66 = 134)$.

Однак зберегти постійної цю величину пульсу під час занять важко. Тому при розрахунках варто орієнтуватися на верхню й нижню границі тренувального пульсу.

Для визначення максимально можливого навантаження на серце треба до величини тренувального пульсу додати 12. У наведеному вище прикладі вона становить $134+12 = 146$ уд./хв. Допускати подальше підвищення частоти серцевих скорочень не можна. Це - верхня межа.

Для визначення мінімального навантаження варто відняти від величини тренувального пульсу 12. У наведеному вище прикладі вона становить $134 - 12 = 122$ уд./хв. Це значить, що заняття при більше низькому пульсі будуть неефективні.

Таким чином, частота серцевих скорочень під час моїх занять повинна обмежуватися діапазоном від 122 до 146 уд./мін. Знання учнями індивідуального тренувального пульсу особливо зручно при застосуванні кругового методу тренування, у ході якої школяр під час короткочасної зупинки може визначити свій пульс і контролювати навантаження.

2) Проба Руфье.

Після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підрахувати пульс за 15 сек. (P1), потім протягом 45 сек. виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 сек. (P2) і останні 15 сек. (P3) перші мінути періоду відновлення.

Оцінка працездатності серця

- Індекс Руфье менш 0 - атлетичне серце;
- 0, 1-5 - «відмінно» (дуже гарне серце);
- 5, 1-10 - «добре» (гарне серце);
- 10, 1-15 - «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня);
- 15, 1-20 - «погано» (серцева недостатність сильного ступеня).

Фізичне навантаження визначається не тільки обсягом, але й частотою повторення вправи. Вибираючи вправи й визначаючи ступінь навантаження,

учитель повинен дотримувати наступних правил: для розвитку сили допускати до 10 повторень, а для розвитку силової витривалості - більше 10, але не менш 30 повторень. Можливість повторення вправ понад 30 разів більшою мірою підвищує лише витривалість.

Для уроків фізичної культури істотне значення має щільність уроку, оскільки вона впливає на навантаження, на виконання поставлених перед уроком завдань, на успішне виконання навчальної програми і т.д. Навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на уроці та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегральною умовою його досягнення є оптимальна щільність заняття. Чим раціональніше використовується цей час, тим вище щільність. Кожен вчитель зацікавлений в якомога більшій щільності уроку, так як вона дозволяє йому краще провести урок.

Щільність уроку – це співвідношення раціонально використаного часу до всього часу уроку. Час на уроці використовується для: показу і пояснення вправ учителем; осмислення і виконання вправ учнями; взаємоконтролю, оцінювання; розстановки і прибирання приладів; роздачі та збору інвентарю і навчальних посібників; відпочинку. Співвідношення в часі між цими компонентами вчитель може регулювати. При підготовці до уроку він зобов'язаний продумати до найменших подробиць план проведення уроку і вирішити, де повинен бути простий показ вправи, де докладне пояснення з показом, а де тільки розпорядження або команда. До початку уроку слід також підготувати необхідне обладнання та інвентар. Це дозволить витратити мінімальний час на розстановку снарядів або на роздачу різних предметів.

Усі ці дії учителя й учнів спрямовані на вирішення завдань уроку і вважаються **доцільними**. Дії, котрі не сприяють розв'язанню завдань уроку, підвищенню його ефективності, належать до недоцільних.

Тобто, на кожному уроці виконується багато дій: рухових, обслуговуючих, розумових, пов'язаних із відпочинком, їх значущість для розв'язання завдань уроку різна, але всі вони необхідні. Тому, обговорюючи ефективність дій учителя на уроці, не можна обмежуватися лише оцінкою

рухової активності дітей. Треба всебічно визначити доцільність тих чи інших дій педагога, його зусиль, спрямованих на забезпечення освітнього, оздоровчого і виховного впливу. У зв'язку з цим усі дії можна поділити на доцільні (педагогічно виправдані) та недоцільні. До доцільних дій належать:

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

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

Методика хронометрування і складання графіку виміру пульсу.

Основні параметри хронометрування:

- виконання фізичних вправ (визначається точний час, який витрачає досліджуваній учень на виконання фізичних вправ під керівництвом учителя і самостійно).

- слухання і спостереження (прослуховування досліджуваним пояснень, вказівок, оцінок; спостереження за показом вчителя, за демонстрацією наочних посібників).

- відпочинок, очікування досліджуваним чергового виконання завдання (реєструється час відпочинку, який надається з метою регулювання фізіологічного навантаження, а також раціональність використання учнем

часу очікування наступного підходу з конкретними на те вказівками учителя і за ініціативою самого досліджуваного учня).

- дії по організації уроку (фіксується час, який був витрачений досліджуваним на підготовку місць занять, встановлення і прибирання приладів, укладку матів, роздачу і збирання дрібного спортивного інвентарю тощо).

- простої або час, який був нерационально використаний на уроці з вини учителя чи учнів (запізнення на урок, ремонт несправного інвентарю, недисциплінованість учнів і т. д.).

Усі перелічені вище параметри хронометрування уроку фіксуються в спеціальному протоколі, а витрачений час фіксується за секундоміром.

Паралельно з хронометруванням визначають реакцію організму досліджуваного на запропоноване навантаження (шляхом визначення ЧСС через відповідні проміжки часу). В ролі досліджуваного виступає, як правило, «середній» учень. Секундомір включається з дзвоником і не зупиняється до кінця уроку. Той, хто проводить хронометраж уроку, послідовно заносить в протокол усі дії, у яких бере участь обраний для спостереження учень. Кожні 4 хвилини (цей час може мінятися залежно від завдань спостереження) результати виміру пульсу заносяться в графік, де по вертикалі визначено ЧСС, а по горизонталі — хвилини уроку.

Перша реєстрація ЧСС проводиться після попереднього уроку і вважається для досліджуваного нормою, друга — на першій хвилині і остання — після закінчення уроку.

Спочатку хронометрист вписує у графу 3 протоколу дані секундоміра, а потім чергову дію у графу 2.

Час, витрачений на кожну дію визначається шляхом віднімання попереднього показника, зареєстрованого у графі 3 від чергового показника секундоміра. У протоколі фіксуються усі дії. Одержані результати є підставою для визначення щільності уроку.

Загальна щільність уроку визначається співвідношенням раціонально витраченого часу до усього часу уроку (45 хв.):

Загальна щільність уроку = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = X %.

Водночас визначення лише загальної щільності не є підставою для всебічної оцінки педагогічної майстерності вчителя, його організаторських, комунікативних здібностей, теоретичної і мовної підготовки. Різні вчителі витрачають неоднаковий час для підготовки місць занять, приладів, переведення групи до наступного місця занять, постановки завдань, зауважень, пояснень тощо. Тому, крім загальної щільності заняття, визначається його моторна (рухова) щільність.

Моторна щільність уроку визначається співвідношенням часу, який був витрачений на безпосереднє виконання фізичних вправ до усього часу уроку (45 хв).

Моторна щільність уроку = сума витраченого часу на виконання фізичних вправ x 100 % / 45 хв. = X %.

Можна визначити щільність уроку як загалом, так і окремих його частин.

Учитель повинен прагнути до 100 % -вої загальної щільності уроку. Моторна щільність уроку залежить від завдань уроку: в тренувальних уроках вона може сягати 70-80%, у навчальних — 50-60%.

Порівнюючи й аналізуючи дані загальної і моторної щільності уроку, можна знайти резерви поліпшення якості роботи вчителя. Цьому сприятимуть репліки і зауваження, записані хронометристом у ході уроку в графі «примітки». Учитель повинен прагнути до 100%-ної загальної щільності. Моторна щільність основної частини тренувального уроку може сягати 70-80 %, а навчального – 50-60 %.

Щільність уроку залежить від багатьох чинників, а саме:

- кількість учнів у групах, командах, іграх. Учитель повинен прагнути об'єднати найменшу кількість учнів у групи чи команди,

організовуючи основну частину уроку, естафети; уникати ігор, в яких до рухової активності водночас залучається мала кількість дітей;

- якість матеріальної бази. На уроці доцільно використовувати багато-пропускні прилади, декілька місць занять для стрибків, метань тощо;
- кількість інвентарю. Під час вивчення метань треба кожного учня забезпечити відповідними приладами (в іграх — м'ячами, на відповідних заняттях – лижами, ковзанами, ключками тощо);
- використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління класом;
- інтенсифікація допоміжних дій на уроці і підготовка місць занять до його початку;
- ефективна діяльність активу учнів щодо організації заняття, залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків школярів;
- стислість пояснень, зауважень, обговорень, їхнє вмiле поєднання з виконанням вправ;
- широке використання додаткових завдань.

Хронометрія і пульсометрія проводиться особисто учителем, особливо на початку педагогічної діяльності. Згодом до цієї роботи можна залучати тимчасово звільнених від рухової діяльності дітей. Отримана інформація дає змогу швидше позбутися недоліків, збагатити власний досвід. Тому, бажано визначати щільність уроку загалом і окремих його частин. Адже підготовча, основна і заключна частини уроку мають неоднакові організаційні можливості й умови.

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

Великий вплив на щільність надає така організація уроку, при якій одночасно займається велика кількість учнів. Це легко досягається при

проведенні стройових вправ, ходьби, бігу, загально-розвиваючих вправ. Важче це зробити при виконанні стрибків, метань, лазіння, рівноваги.

Щоб збільшити число учнів, одночасно виконують вправи, слід використовувати більшу кількість снарядів (одних і тих же або різних). У цьому випадку учні розподіляються на групи по кількості використовуваних снарядів і в кожній групі вчитель призначає старшого. Ставлячи перед собою завдання проведення ущільненого уроку, вчитель прагне до того, щоб учні протягом всього уроку були досить зайняті у відповідності з наміченим планом уроку.

Урок, проведений з високою щільністю, забезпечує активну і корисну зайнятість учнів, завжди підвищує навантаження на організм, сприяє вихованню організованості і дисциплінованості.

1.6. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з учнями шкільного віку.

Особливості методики проведення уроків фізичної культури у 1-4 класах.

Основними засобами вирішення завдань ФВ у молодшому шкільному віці є загально-розвиваючі вправи, рухливі і спортивні ігри, а також вправи, що сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню необхідних рухових якостей, правильної постави та становленню школи рухів. Методика проведення уроків з дітьми данного віку залежить від вікових особливостей. Роль вчителя під час проведення уроків з молодшими школярами полягає в організації та безпосередній участі у виконанні вправ, проведенні ігор та естафет. Навчальні уроки у молодших класах становлять 60-65 %, тренувальні – 30 %.

Під час уроків уникати великих навантажень на хребет, одnobічного напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового та м'язового апаратів. Особливу увагу приділяти

формуванню навички правильної постави. Зміцнювати м'язи спини, черевного пресу, склепіння стопи.

Обмежувати вправи з натуженням, подоланням великих опорів, важких для виконання завдань. Уникати завищених або надто складних навантажень в бігу та інших циклічних рухах.

Узгоджувати рухи із диханням. Навчати правильному диханню. Частіше переключатись з одного виду діяльності на інший.

У навчанні використовувати метод цілісного вивчення. Робити інтервал між попередньою та виконавчою командами. Використовувати різноманітні рухові дії. Команди замінити розпорядженнями і вказівками.

Найстійкіша уважність досягається під час ігрового методу проведення уроку.

Пояснення повинні бути стислими, але достатніми для розуміння.

Короткочасні інтенсивні навантаження чергувати з достатнім за часом відпочинком (повний відпочинок). Частіше змінювати характер роботи окремих м'язових груп.

Суворо дозувати навантаження для дівчаток, оскільки у віці 9-10 років в них розпочинається період статевого дозрівання.

Особливості методики проведення уроків фізичної культури у 5-9 класах.

Основне завдання уроків фізичної культури – забезпечити учням сприятливі умови для успішного оволодіння програми ФВ. Змістову сторону уроку складають: навчальний матеріал програми, зміст діяльності вчителя та учнів.

При проведенні уроків з учнями середнього шкільного віку слід прагнути, щоб рухова діяльність чинила стимулюючий вплив на організм, сприяла його росту і розвитку. Не повинно бути надмірних фізичних навантажень, оскільки енергетичні ресурси у цьому віці витрачаються на пластичні процеси, а інтенсивна і тривала робота гальмує ріст і розвиток дитини. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, стежити за

тим, щоб вони не виконувались надто різко. Перед такими вправами слід проводити ретельну розминку.

Продовжувати приділяти увагу правильній поставі. Вправи, які спричинюють значне навантаження на серце доцільно чергувати із заспокійливими вправами. Корисно давати спеціальні дихальні вправи для розвитку грудної клітки.

Неможна об'єднувати в одну групу хлопчиків і дівчаток. Однакові для хлопчиків і дівчаток вправи виконуються з різним дозуванням та спрощених для дівчат умовах.

Навантаження дозується з урахуванням індивідуальних можливостей кожного учня. Для дівчаток рекомендується використовувати різні види аеробіки і вправи що виконуються під музику.

Терпляче формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Кращий спосіб виховання дисциплінованості – участь у командних рухливих і спортивних іграх.

У педагогічній діяльності з учнями 5-9 класів вчитель повинен гнучко використовувати існуючу структуру уроку. В залежності від конкретних умов, тривалість окремих частин уроку може бути різною. Уроки фізичної культури у 5–9 класах мають яскраво виражений навчальний характер. Тому необхідно звертати особливу увагу на побудову уроків різних типів.

На уроках вивчення нового матеріалу основна увага приділяється ретельному поясненню та взірцевому показу нових фізичних вправ і спробам учнів виконати їх.

Підготовча частина такого уроку максимально коротка. Максимальна щільність на таких уроках нижча, ніж на уроках іншого типу.

На уроках повторення підготовча частина більш тривала у порівнянні з уроками інших типів. В ній приділяється більша увага на підготовку організму учнів до фізичного навантаження в основній частині. Максимальна щільність на таких уроках найвища.

Урок змішаного типу, на якому одночасно відбувається вивчення нового і повторення пройденого навчального матеріалу є найскладнішим по будові і по проведенню. Вчитель повинен вирішити, які види вправ із загальної програми повинні сполучатися в одному уроці.

Якщо вивчення вправи супроводжується значним фізичним навантаженням, то наступні фізичні вправи не повинні бути пов'язані із точністю рухів та рівновагою.

Не завжди доцільно на уроках з дітьми 5–9 класів вивчати новий матеріал на початку основної частини. Це доречно лише у випадку, коли новий матеріал пояснюється вперше.

Навчальна програма з фізичної культури для дітей середнього шкільного віку є складнішою, ніж для молодших школярів. Тому, новий навчальний матеріал, при вивченні якого у значній мірі залучаються до роботи серцево-судинна та дихальна системи, доцільно вводити після повторення навчального матеріалу, який пов'язаний із проявом спритності, точності рухів, рівноваги, орієнтуванням в просторі.

На уроках ФК використовуються індивідуальний, груповий та фронтальний методи організації учнів. Найекономнішим є фронтальний метод. Головний його недолік – ігнорування індивідуальних відмінностей. Тому, він застосовується на етапі закріплення і вдосконалення рухових навичок. З 4-6 класів починають використовувати груповий метод, який сприяє розвитку самодіяльності учнів, їх активізації.

У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності. Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються зробити все своїми силами. У дівчаток, навпаки, спостерігається зневіра у свої сили. Такі вікові особливості вимагають особливої уваги вчителя при організації гімнастичних уроків (уроки з гімнастики вважаються достатньо травматичними). Тому, на таких уроках треба чітко налагодити та забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, з ретельним виконанням підвідних вправ.

Рухова діяльність підлітків має бути диференційована не лише відповідно до статі, а й з урахуванням їх біологічного віку. Звідси, перевага на уроках з фізичного виховання групового та індивідуального методів організації учнів.

Особливості методики проведення уроків фізичної культури у 10-12 класах.

Методика проведення уроку у 10–12 класах практично не відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень, у багатьох випадках, набуває ознак спортивного тренування. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути диференційовані з урахуванням статі учнів. У цей період акцентується увага не на навчання руховим діям, а на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. Навчальні уроки у старших класах становлять 25–35%, тренувальні – 60%. На навчальних уроках доцільно використовувати міжпредметні зв'язки. Навантаження при тривалих вправах не повинно перевищувати 80–85% від максимального, тому важливо навчити учнів методам самоконтролю на заняттях. Пріоритет у хлопців надається атлетичній гімнастиці, спортивним грам, циклічним видам фізичних вправ. Дівчата надають перевагу ритмічній гімнастиці, спортивним іграм та циклічним видам фізичних вправ. Найбільш характерними рисами методики ФВ зі старшокласниками є широка самостійність у доборі засобів та методів організації занять.

Уроки ФК набувають інструктивних функцій. На кожному уроці ФК, в кінці основної частини уроку необхідно виділяти час для розвитку рухових якостей. Здійснити це можливо за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частини уроку, а також виключення двохсторонніх ігор. Відтак, максимальний час, який виділяється на основну частин уроку, може бути збільшений до 36 хв.

На підготовчу частину припадає 6 хв, а на заключну – 3 хв.

Для підвищення ефективності основної частини уроку пропонується збільшити кількість навчальних груп до 6 та організувати паралельне виконання завдань двох груп на кожному снаряді.

Перші 18 хв. основної частини уроку відводяться на технічну підготовку, решта – на загальну фізичну підготовку. Для збільшення тренувальних навантажень, збільшують їх інтенсивність.

На уроках з ФК у старших класах практикуються позмінний та поточний способи виконання вправ, а також вправи у парах (один учень виконує вправу, інший йому допомагає, страхує, аналізує помилки, після чого відбувається зміна ролей). Широко використовується на уроках індивідуальний метод організації навчання. Його можна використовуватись в усіх частинах уроку. Він дає змогу застосувати доступний кожному учню темп засвоєння вправ. В процесі і в кінці виконання вправ підводяться оперативні підсумки, інструктування.

Під час занять з дівчатами щадити м'язи і органи малого тазу. Уникати вправ, які викликають підвищений внутрішньо-черевний тиск (вправи із затримкою дихання, натуженням, підніманням великої ваги, стрибки у глибину).

При роботі з юнаками використовуються великі навантаження і вправи, що потребують статичних зусиль. Характерні вправи з обтяженнями, які виконуються з прискоренням. В старшокласників добре розвиваються швидкісно-силові якості. Створюються передумови для розвитку загальної і швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових зусиль.

Оскільки юнаки і дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності та порівнюють свої фізичні дані з однолітками, необхідно формувати в них інтерес і мотивацію до фізичного вдосконалення та занять різними видами спорту.

Також необхідно розвивати здатність до самостійного аналізу занять фізичними вправами, спираючись на знання учнів з фізики, хімії, біології.

1.7. Вчитель фізичної культури та його професійна підготовка.

Аналіз розвитку сучасної системи освіти в Україні показує, що незважаючи на лавину новацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасної молоді і погіршення стану її здоров'я.

Систематично вживані фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не характеризується лише вправами та спортом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування.

Формування належного ставлення до свого здоров'я є необхідною умовою оздоровлення суспільства. Його здійснення важливо починати з дитячого садка та школи, адже це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни, а навчально-виховний процес є цілеспрямованим та систематизованим, за допомогою якого можливо створити умови для збереження і зміцнення здоров'я дитини.

Наукові дослідження, які проведені науковими співробітниками Інститутом педіатрії, акушерства і гінекології АМН України доводять, що тільки 30% дітей можуть виконати нормативи фізичної підготовки на уроках фізичної культури. І, тільки у 18–24% дітей, процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів здійснюються без ушкодження для здоров'я.

Фізичне виховання в системі освіти здійснюється: штатними фахівцями фізичного виховання дошкільних установ, учителями і викладачами фізичної культури загальноосвітніх шкіл та професійно-технічних закладів освіти, викладачами фізичного виховання вищих закладів освіти, тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, інструкторами, працівниками управлінських структур.

Спеціалісти звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови навчально-виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів, впровадження інноваційних підходів в систему навчання з урахуванням психофізіологічних закономірностей розвитку дитини.

У розв'язанні сучасних проблем фізичного виховання і спорту провідну роль має відігравати вчитель, який має відповідну підготовку для здійснення освітньо-виховної, тренувальної та оздоровчої діяльності.

Хорошим вчителем не може бути кожен, а майстерності у дидактично-виховній роботі досягають люди із визначеними рисами особистості. Не завжди вони є хорошими фахівцями. Теперішнє суспільство вимагає від системи вищої педагогічної освіти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що володіють фундаментальними знаннями, вміннями та навичками, здатних творчо підходити до вирішення неординарних питань, бути конкурентоспроможними на ринку праці, морально і фізично здорових.

Зараз надзвичайно важливим є створення ідеальної моделі вчителя – вчителя нової епохи, вчителя майбутнього, такого, який відповідав би новим освітнім викликам.

На сучасному етапі розвитку суспільства одним із завдань, що ставляться перед навчальними закладами є удосконалення підготовки учительських кадрів для сучасної орієнтованої на європейські стандарти загальноосвітньої школи. Тому, проблема професійної підготовки майбутнього вчителя є сьогодні актуальною і знаходить широке зацікавлення серед науковців і практиків.

Зважаючи на зміни пріоритетів в освіті, у процесі підготовки фахівця, магістра до професійної діяльності акценти необхідно ставити не на здобуття декларативних знань, все більше доступних учням від телекомунікаційних інформацій, а технологічних знань, насамперед інноваційного характеру, спрямованих на розвиток системного мислення. У наш час формування системного мислення є найважливішим завданням вищих навчальних закладів. Тільки такий підхід дасть змогу особистості розвиватися, підвищувати здібності та мати бажання задовольняти особисті потреби, а також законні бажання та потреби інших. Саме з позицій демократії необхідно розглядати підготовку фахівців для системи освіти, оскільки специфіка освіти як соціального інституту вимагає від педагога системного вивчення дитини у форматі просування її в межах обраної індивідуальної освітньої програми.

Разом з тим у практичній підготовці майбутніх педагогів фізичної культури у навчальних закладів існує низка проблем. Це, передусім, ті, які пов'язані з організацією та проведенням науково-дослідної роботи, оволодінням методиками і інноваційними технологіями роботи з обдарованою молоддю, дітьми з особливими потребами, методиками проектування особистості, діагностичними методиками інтелектуального розвитку дітей. Крім того, існує не менш складна проблема кадрового забезпечення системи освіти компетентними молодими фахівцями – їх поповнення, стимулювання та підготовки до вирішення сучасних завдань на високому професійному рівні. Матеріальні умови роботи в системі освіти не дають змоги достатньою мірою залучати молоді кадри як керівників навчальних закладів, так і педагогів, здатних займатися найбільш популярними серед дітей та молоді видами спорту.

Важливим аспектом формування зваженої кадрової політики в галузі освіти є питання підвищення престижності професії працівників фізичної культури та спорту у навчальних закладах та фінансового вирівнювання оплати праці педагогів загальноосвітніх і позашкільних навчальних закладів.

Для цього необхідно розробити механізми удосконалення структури оплати праці педагогічних працівників, створити систему дієвих матеріальних, моральних, психологічних стимулів їх творчого зростання.

Оптимальна модель сучасного вчителя фізичної культури – це конструкція, що представляє систему необхідних, взаємопов'язаних і взаємозумовлених компонентів, які повинні вироблятися у студентів вузів усім комплексом навчально-виховного процесу, а в подальшому – вдосконалюватися протягом всієї практичної роботи. Які ж основні компоненти цієї моделі? Яким повинен бути випускник педагогічного навчального закладу, щоб вистояти у конкурентній боротьбі, а, прийшовши у школу, – відповідати посаді?

Перше, професіоналізм, компетентність вчителя, що досконало знає свій предмет. Образ учителя чимось схожий на діамант: чим більше граней, тим яскравіше він сіяє. Але є серед багатьох якостей особистості педагога, свого роду, нормативне. Наприклад, він повинен мати ґрунтовні знання зі свого предмету. Отримання глибоких знань зі своєї спеціальності, з урахуванням сучасного рівня розвитку – одне з основних завдань кожного студента, майбутнього вчителя. Але темпи оновлення знань сьогодні надзвичайно високі. Це накладає особливу відповідальність на кожного учителя за ріст професійної компетенції, вдосконалення навичок зі збору та обробки інформації за спеціальністю, яка публікується в монографіях, статтях журналів, періодичних українських та іноземних виданнях.

Давня істина – вчитель живе доки вчиться; вчитель вчиться доки живе. Цей девіз не лише не втратив свого значення, але й перетворився в гостру соціальну проблему. Застій у справі просвітництва і, зокрема, у сфері фізкультурно-спортивної роботи спричинив руйнування установки на цінність галузевих знань. Чим духовно багатшим є учитель, тим більше у нього буде можливостей налаштувати учнів на процес пізнання. Справжній учитель, знаходячись у стані «вічного навчання», не передає знання учням, а вчить їх учитися.

Зміст предметних дисциплін повинен бути спрямований не на засвоєння визначеного об'єму знань, а на формування цілісного розуміння картини світу, засвоєння логічних зв'язків предметного матеріалу. Слід пам'ятати, що навчання предметних дисциплін – не самоціль, а засіб розвитку особистості дитини.

Друге, вчитель повинен оволодіти педагогічною майстерністю, сукупністю сучасних пізнавальних засобів, принципів, методів та прийомів навчання і виховання, добре знати педагогіку і психологію, володіти професійними вміннями та навичками. Нам потрібні педагоги, котрі глибоко знають свій предмет, володіють різноманітними педагогічними прийомами, мають ґрунтовну психолого-педагогічну підготовку. Але й цього мало. Потрібна ерудованість, культура, прагнення до знань, до творчості. Педагогічна майстерність є не що інше, як доведені до високого ступеня досконалості навчальні та виховні вміння, які відображують відшліфованість методів і прийомів психолого-педагогічної теорії на практиці, завдяки чому забезпечується висока ефективність навчального і виховного процесу.

Учитель повинен навчитися педагогіці співробітництва, новим стосункам з учнями, батьками, колегами, громадськістю; оволодіти педагогічною технологією, у зміст якої входить як одна зі складових педагогічна техніка: мистецтво володіння психофізичним апаратом (голосом, мімікою, пластикою і т. п.). Одним з елементів педагогічної технології є вміння професійно вирішувати конфлікт. Це неминуча і необхідна умова вдосконалення особистості вчителя. У серйозному конфлікті, якщо це не сварка, чи скандал, відбувається духовне збагачення обох суб'єктів шляхом подолання протиріччя позицій, поглядів, думок, інтересів.

Педагогічна майстерність може виявлятися в різних сферах діяльності вчителя. Вона, перш за все, пов'язана зі становленням мовної культури, міміки, жестів. Приємний, добре поставлений тембр голосу, який розташовує до сприйняття пояснюваного матеріалу, строга логіка і аргументованість суджень при викладанні, включення в пояснення яскравих прикладів і фактів,

виділення за допомогою інтонації головних положень, які повинні бути засвоєні учнями — все це складові педагогічної майстерності.

Третє, вчитель повинен бути творчою особистістю. Творчість учителя асоціюється зі створенням якісно нових культурних, матеріальних і духовних цінностей. Педагогічна творчість містить елементи новизни, які найчастіше пов'язані не стільки з продукуванням нових ідей і принципів навчання та виховання, скільки з видозміною прийомів навчально-виховної роботи, їх деякою модернізацією. Педагогічна творчість багато в чому залежить від старанності вчителя, його допитливості й прагнення відшукати більш досконалі шляхи навчання і виховання.

Таким чином, сучасний учитель повинен вирізнятися постійним прагненням до творчості, майстерності, новаторства. Мистецтво сучасного вчителя, очевидно, і полягає в тому, щоб з висоти своєї освіченості й життєвої мудрості вміти розуміти дитину, саму природу дитинства. Тільки розуміючи і приймаючи багатолікий і сповнений протиріч світ думок, переживань, почуттів дітей, вчитель зуміє спрямувати їх на шлях пізнання, надихне їх на добрі справи.

Четверте, найважливішим компонентом сучасного вчителя є висока моральність і культура. Вчитель, крім професійних знань і вмінь повинен володіти великим духовним, моральним, етичним потенціалом, такими людськими якостями, як працьовитість, доброта, любов до ближнього, співчуття, милосердя. Учитель повинен бути ідеалом, прикладом з практичної реалізації таких моральних категорій як обов'язок, совість, честь, виявляти терпимість до іншого способу життя, іншої думки.

Провідними елементами духовної культури вчителя визнані літературна начитаність і знання вітчизняного й світового мистецтва, розуміння багатосторонності світу, побуту людей, їх традицій; знання шляхів розвитку людства, тобто світової і вітчизняної історії, володіння іноземними мовами. Конкретні запити вчителів у сучасному вдосконаленні своєї культури різноманітні. Проведені дослідження показали, що на першому

місці стоїть мистецтво (50%), потім — релігія (41%), художня література (37%), етика і психологія (36%), знання іноземних мов (36%), історія (29%). 33% відмітили потребу в удосконаленні комп'ютерної грамотності, що вимагає сучасність, і лише 15% виявили бажання вдосконалюватися у питаннях природничих наук, історії науки і техніки [2, 72].

Педагогічна культура – це інтегральна риса особистості вчителя, що проектує його культуру в сферу професії, це синтез високого професіоналізму і внутрішніх якостей педагога, володіння методикою викладання і наявність культуротворчих здібностей. Це міра творчого присвоєння і обробки накопиченого людством досвіду. Вчитель, який володіє високим рівнем педагогічної культури, має добре розвинені педагогічне мислення і свідомість, володіє творчим потенціалом і є осередком всесвітнього культурно-історичного досвіду.

Що є найвищою цінністю для вчителя — духовні ідеали добра, справедливості, людяності і т. п. чи матеріальні? В умовах переходу до ринкових відносин великою стала спокуса культом матеріальної плоти — речей: іномарки, дачі, поклоніння золотому тельцю та ін. Звичайно, вчитель повинен мати квартиру, добре одягатися, нормально харчуватися, але головне для нього — це духовна культура.

На сьогодні серйозною проблемою стала підготовка вчителів, підвищення їх загальної та педагогічної культури. Низька заробітна плата, невисокий соціальний престиж зробили професію вчителя малопривабливою для молодих людей. Багато із них, отримавши диплом, не хочуть працювати в школі. Поступово ряди педагогів стали поповнюватися людьми низької професійної підготовки і культури. Тепер учитель і викладачі вищих навчальних закладів відчують справжній голод за культурним спілкуванням, вони втомилися від боротьби, конфронтації, мітингів і політиканства.

П'яте, любов до дітей є найважливішою рисою вчителя. Складна професія вчителя вимагає від людини, що присвятила їй життя, постійного

творчого пошуку, любові до дітей, безмежної відданості справі. Учитель шліфує духовний світ юної особистості. По суті в цих словах сформульований і соціальний статус учителя, його місце і роль в процесі перебудови школи і оновлення суспільства.

Бути вчителем не – лише велика честь, але й така ж велика відповідальність. Неможна уявити педагога, а тим більше молодого, без натхнення до праці, без таланту любові до дітей і до своєї благородної й важкої справи. Учитель ніколи не повинен забувати просту, але в той же час велику істину: щоб бути хорошим учителем, треба, перш за все, любити того, кому викладаєш. Вчительська професія є найбільш гуманістичною, оскільки вчитель формує природу людини. Вихователь, який не сковує, а звільняє, не подавляє, а підносить, не утискає, а формує, не диктує, а навчає, переживає разом з дитиною багато натхненних хвилин.

Шосте, специфіка змісту педагогічної освіти повинна виражатися в оволодінні широкими знаннями педагогічної антропології. Вона повинна давати системні знання про людину як суб'єкта освітнього процесу, що включає навчання і виховання. Тому змістовна реформа педагогічної освіти повинна бути пов'язана з відмовою від застарілої педагогічної парадигми: «знай свій предмет і поясни зрозуміло» і її редукції («знай методіку викладання і неухильно дотримуйся її») і орієнтацією на нову парадигму: «дізнайся, які є здібності в твого учня і зумій забезпечити їх розвиток».

Визначаючи якість навчально-виховної роботи вчителя, зазвичай мають на увазі осмисленість, глибину і ґрунтовність знань учнів, їх розумовий розвиток, моральну і естетичну вихованість. І це правильно, бо ефективність діяльності може бути оцінена тільки за її результатами.

Є просто вмілий учитель, який працює на звичному професіоналізмі, а є той, який виявляє високі педагогічні вміння, майстерність і творчість, своїми знахідками збагачує мистецтво навчання і виховання. Є і викладачі, які піднімаються до рівня педагогічного новаторства, вносять суттєві зміни в шкільну практику. Справжніх педагогів-новаторів не так багато і з'являються

вони не часто. Ступенем росту професійної педагогічної діяльності вчителя є: педагогічне вміння, педагогічна майстерність, педагогічна творчість і педагогічне новаторство.

Сьоме, наукова, моральна й естетична освіта можуть бути реалізовані на базі фізичного виховання. Звідси слідує для педагога-практика необхідність фізичного і гігієнічного знання. Педагог повинен знати закони життя людського тіла і умови збереження ним працездатності. Залучаючи учня до знань, культури, вчитель користується при цьому фізичним організмом людини: її душу і тіло він спрямовує на шлях «Добра, Істини і Краси».

Восьме, функцію стратегічного компасу в діяльності вчителя виконує наукове світосприйняття. Світогляд – це система узагальнених поглядів на світ в цілому, місце людини в ньому, ставлення до навколишньої дійсності, і зумовлена цією системою життєва позиція людини: ідеали, цілі, переконання і принципи пізнавальної і практичної діяльності.

Світобачення значно визначає принципи поведінки і діяльності вчителя, формує його ідеали, моральні норми, соціальні й політичні орієнтації. Це свого роду духовна призма вчителя, через яку сприймається і проживається все оточуюче.

На жаль, на сьогоднішній день виявився розхитаним світ громадянських ідеалів, і молода людина опинилася перед проблемою складного вибору: слідувати протоптаним шляхом конформізму чи прийняти відповідальне рішення і реалізувати його відповідно до внутрішньої етичної установки і органічної потреби самовдосконалення.

Такі основні компоненти оптимальної моделі вчителя. Всі вони діалектично пов'язані між собою, відсутність якогось із них негативно впливатиме на практичну й теоретичну роботу.

Ця модель не статична, а динамічна, оскільки кожен її елемент знаходиться в постійному розвитку. Тому межі вдосконалення професійної і педагогічної майстерності, підвищення культури, формування наукового

світосприйняття не існує. Необхідна систематична, цілеспрямована робота з розвитку всіх компонентів особистості вчителя.

Отже, в основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання лежать теоретично-практичні знання предмета та рівень його володіння методикою викладання. Важливо, щоб учитель усвідомив, що найсуттєвішим у викладанні предмета є рівень індивідуальної майстерності педагога: саме від неї залежать навчальні досягнення учнів. Педагогічне керівництво навчальною роботою здійснюється саме за допомогою методики. Учитель має побудувати певний навчально-методичний процес, де учні під його керівництвом виховуються, розвиваються, опановують систему знань і способи навчальної діяльності.

Під методикою уроку слід розуміти багатокomпонентну впорядковану систему управління навчально-виховним процесом, що включає засоби, методи і прийоми навчання та форми організації навчальної та виховної діяльності школярів. Методику можна розглядати як систему управління процесом засвоєння учнями навчальної програми; як педагогічний інструмент, за допомогою якого вчитель організовує навчальну діяльність дітей, спрямовану на засвоєння програмового матеріалу.

У фізичному вихованні визначають дві нерозривно пов'язані між собою сторони: *фізична освіта* та *сприяння розвитку фізичних якостей школярів*.

Фізична освіта представляє собою засвоєння в процесі навчання раціональних (ефективних) способів виконання необхідних у житті рухових дій та засвоєння пов'язаних із ними знань, рухових умінь і навичок. Ця сторона в життєдіяльності учнів має першочергове значення.

Сприяння розвитку фізичних якостей дає можливість впливу на цілий комплекс природних властивостей організму людини. За допомогою правильно дібраних спеціальних фізичних вправ, рухових дій та інших засобів фізичного виховання можна змінювати функціональний стан організму учнів, що в подальшому приведе до потенційно-адаптаційних змін

у ньому. Це призводить до оптимального розвитку рухових якостей, підвищення захисних функцій організму, зміцнення серцево-судинної системи, укріплення опорно-рухового апарату, поліпшення пропорціональної будови тіла та в цілому покращення здоров'я учнів.

Слід зауважити, що можливості людського організму не безмежні, фізичний розвиток людини обумовлений природними, вродженими здібностями та спадковістю, і саме цим мають бути обумовлені та обмежені навантаження, які спроможний виконувати кожен учень. Виходячи з цього, мета фізичного виховання полягає в тому, що кожен учень має засвоїти доступний йому зміст та обсяг програми з обов'язковим урахуванням рівня його індивідуальної фізичної підготовленості.

В умовах постійної зміни клімату, погіршення якості продуктів харчування, під впливом екзогенних соціальних факторів умови життя дітей і підлітків погіршуються. При відсутності оптимальної динамічної активності відбуваються порушення в роботі різних систем організму дитини, що призводить до зниження рівня її фізичної підготовленості. Це спричиняє необхідність у перегляді вимог навчальної програми та корегування критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів, що матиме серйозний вплив на зміст методичної підготовки вчителя.

У фізичному вихованні дітей учителю фізичної культури відводиться важлива і основна роль. Відтак учитель потребує глибоких знань з анатомії, біохімії, фізіології, педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, валеології, основ здоров'я та інших фахових дисциплін. Тільки за умов володіння вчителем такими знаннями методична побудова уроку підніметься на належний рівень.

Урок є основною формою навчання в загальноосвітньому навчальному закладі. Саме під час уроку відбувається управління процесом фізичного виховання. Критерієм ефективності цього процесу є рівень фізичного здоров'я учнів.

Учитель у своїй роботі має керуватися наказами МОН України, навчальними програмами, листами та інструктивно-методичним рекомендаціями, у яких зафіксовано вимоги до проведення уроків фізичної культури. Серед основних документів такі:

– Спільний наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20 липня 2009 р. № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням у загальноосвітніх навчальних закладах»;

– Наказ МОН України від 01.06. 2010 р. № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах»;

– Наказ МОНмолодьспорту України від 13.04.2011 № 329 «Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти»;

– Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 р. № 63 «Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН 5.5.2.008-01»;

– Лист Міністерства освіти і науки України від 20.03.2009 р. № 1/9-182 «Щодо особливостей застосування контрольних навчальних нормативів і вимог з фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах»;

– Лист Міністерства освіти і науки України від 17.03.2010 р. № 1/9-183 «Про обговорення проекту Порядку оцінювання навчальних досягнень учнів основної та старшої школи в системі загальної середньої освіти»;

– Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затверджена наказом МОН України, МОЗ України від 20.07.2009р. № 518/674;

– Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (авт. І.Ю.Круцевич та інші, за заг. ред.

Дятленка С.М. – К.: Літера ЛТД, 2009);

– Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (авт. І.Ю. Круцевич та інші за заг. ред. Дятленка С.М. – К.: Літера ЛТД, 2010);

– Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012);

– Практика в системі фізкультурної освіти. Навчальний посібник (М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич – Київ: Олімпійська література, 2006);

– Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Навчальний посібник (Папуша В.Г. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010);

– Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Навчальний посібник (Столітенко Є.В. – К.: ТОВ «ВБ «Аванпост – Прим», 2011);

– Фізична культура в школі 5-11 кл. Методичний посібник. (за заг. ред. С.М. Дятленка – К.: Літера ЛТД, 2011);

– Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я 1-11 кл. Методичний посібник (за заг. ред. Л.І.Іванової – К.: Літера ЛТД, 2012);

– Інструктивно-методичні рекомендації Інституту інноваційних технологій та змісту освіти МОНмолодьспорту України;

– Інструктивно-методичні рекомендації Інституту післядипломної педагогічної освіти КУ імені Бориса Грінченка;

– Практичний посібник - Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом (Суббота Ю.В. Випуск 1.–Київ: «Кондор», 2006).

Основні вимоги до вчителя фізичної культури в контексті підготовки до проведення уроку :

- ✓ складання календарно-тематичного планування;

- ✓ наявність конспекту уроку;
- ✓ знання та виконання правил техніки безпеки;
- ✓ забезпечення медико-педагогічного контролю;
- ✓ контроль за відповідністю спортивного інвентарю та обладнання віковим особливостям учнів;
- ✓ дотримання змісту і вимог програмового матеріалу;
- ✓ опрацювання фахових видань та літературних джерел;
- ✓ урахування вікових особливостей учнів під час уроку;
- ✓ урахування рівня фізичної підготовленості школярів;
- ✓ розподіл фізичного навантаження на уроці з урахуванням стану здоров'я учнів, які віднесені до основної, підготовчої та спеціальної медичної групи.

Вимоги до проведення уроку:

організаційні: забезпечення своєчасного початку та закінчення уроку; дотримання правил техніки безпеки; раціональне використання часу; дотримання дисципліни учнями; кожен урок повинен бути завершеним і цілісним за своєю структурою;

дидактичні: організація навчально-пізнавальної діяльності; формування креативності, розвиток уяви; мотивація навчання учнів; використання інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ); застосування інноваційних підходів до вивчення програмового матеріалу; інформаційно-методичне забезпечення предмета;

педагогічні: чітке дотримання структури та завдань уроку; постійне проведення медико-педагогічного контролю (замір ЧСС, візуальний контроль учнів і т.п.); використання сучасних форм і методів; дотримання загальної та моторної щільності уроку; дотримання принципів поступовості, послідовності, перспективності й наступності в навчанні; урахування стану фізичного здоров'я учнів і медичної групи, до якої вони відносяться;

психологічні: вплив психологічного стану вчителя та учнів на навчально-виховний процес; виховання дисциплінованості, самостійності,

колективізму; сприяння підвищенню фізичної і розумової працездатності; рефлексія (безпосередня психічна активність пізнання, переживання, спілкування, невіддільна від її рефлексивного усвідомлення як засобу психічного самоконтролю і самовдосконалення);

естетичні: розвиток відчуття ритму, такту, пластики під час виконання різноманітних фізичних вправ; гармонійний фізичний розвиток (пропорціональне співвідношення у розвитку всіх частин тулуба);

етичні: тактовність; доброзичлива атмосфера та взаємоповага;

санітарно-гігієнічні: дотримання температурного режиму у роздягальнях $-19-23^{\circ}\text{C}$, у душових кабінах -25°C , у спортивному залі $-15-17^{\circ}\text{C}$; освітленість спортивного залу при люмінесцентних лампах -200 лк. , лампах розжарювання -100 лк. , рівень природної освітленості спортивного залу має бути не нижчим за 2%; щоденне вологе прибирання роздягалень та спортивного залу (згідно з вимогами ДСанПіН 5.2.2.008-01 № 63 від 14.08.2001).

Підготовка до уроку включає: якісне планування навчального процесу, ефективне використання матеріально-технічної бази з додержанням санітарно-гігієнічних вимог до проведення занять, теоретично обґрунтоване наповнювання змісту навчального матеріалу, вибір ефективних форм і методів організації навчальної діяльності учнів, періодичне визначення рівня фізичної підготовленості та оцінювання навчальних досягнень учнів (не менше трьох разів за навчальний рік) з використанням оцінки індексів за 12-бальною шкалою в початковій школі (1-4 кл.) та за допомогою навчальних і контрольних нормативів у 5-11 класах.

Сьогодні перед вчителем фізичної культури постала проблема: як зробити фізичне виховання процесом безперервної дії. Що це означає? Вчитель не повинен обмежувати свою діяльність проведенням уроків і заходами з фізичного виховання. До процесу потрібно залучати фахівців інших предметів. Пріоритетними вимогами до організації фізичного виховання школярів є обов'язкове включення в навчальний процес таких

предметів, як валеологія, основи здоров'я, важлива організація естетичного й гігієнічного виховання учнів, а також включення фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочну роботу ЗНЗ. Виходячи з цього, необхідно:

- організувати систематичні заняття з відстаючими учнями і тими, що мають відхилення у стані здоров'я;
- зробити уроки такими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів;
- організувати роботу з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивного удосконалення;
- використовувати різноманітні форми позаурочних занять, щоб вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого, підготовкою до нього;
- поєднати інтереси батьків і дітей з питань фізичного виховання;
- створити належну матеріальну базу;
- залучити до фізичного виховання педагогічний колектив, медичних працівників, громадськість.

Слід зауважити, що деякі вчителі фізичної культури мають недостатні педагогічні знання зі своєї спеціальності, а низький рівень методичної підготовки не дає їм можливості обирати найкращі для конкретних умов проведення уроків методи та засоби. Подекуди вчителі, не маючи належної методичної підготовки, не мотивують ініціативу дітей, не виявляють творчих здібностей школярів та не формують в них інтересу до занять фізичною культурою. Тому методична підготовка вчителя на сучасному етапі має особливо важливе значення.

Підготовка вчителя до уроку включає два етапи: попередній і безпосередній.

Етап попередньої підготовки здійснюється до початку навчального року і передбачає аналіз результатів роботи за минулий рік, виявлення позитивних моментів та прорахунків, пошук шляхів їх усунення та планування діяльності на наступний рік.

Мета цього етапу полягає у створенні системи спрямування учнів на досягнення конкретних результатів та раціональному розміщенні засобів фізичного виховання протягом року. Водночас, на першому етапі формується система закріплення вивчених вправ шляхом періодичного повторення та систематичної самостійної роботи школярів.

Безпосередній етап полягає у підготовці вчителя до конкретного уроку, плануванні його змісту, організації, матеріального і методичного забезпечення. Технологія безпосередньої підготовки вчителя до уроку передбачає послідовне виконання ним низки дій.

1. Конкретизація і уточнення завдань уроку.
2. Добір засобів для вирішення відповідних завдань.
3. Здійснення організаційно-методичного забезпечення (забезпечити санітарно-гігієнічні умови уроку; підібрати методи і форми організації та діяльності учнів на уроці; визначити місця розміщення і маршрути переміщення залом; способи встановлення і прибирання снарядів; роздавання і збирання інвентарю; попередження травм).
4. Здійснення рухової підготовки до уроку. Це пов'язано з необхідністю підтримувати належну власне спортивну форму (вміти показати вправу).

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

Особливо в перші роки роботи вчитель повинен багато працювати над удосконаленням міміки, жестів, формуванням навичок страхування, проведення і надання фізичної допомоги учням під час виконання ними вправ.

5. Забезпечення теоретичної і мовної підготовки (вчитель повинен мати ґрунтовні знання, які йому належить передавати учням, досконало опанувати мову і методику повідомлення теоретичних відомостей, щоб не знизити рухову активність учнів. Встановити у пам'яті ту інформацію, котру

необхідно довести до відома учнів, визначити її місце на уроці і форму повідомлення).

6. Здійснення матеріального забезпечення уроку (інвентар і місце для занять). У цьому плані робота здійснюється у трьох напрямках:

- вдосконалення, оновлення і створення відповідного матеріалу для чергового уроку;
- підготовка наявних приладів, інвентарю і обладнання;
- створення умов для проведення наступної серії уроків.

7. Забезпечення організації роботи помічників учителя і школярів, звільнених від уроків.

8. Турбота про свій зовнішній вигляд і психологічний стан. Слід пам'ятати, що діти сприймають особу педагога такою, якою бачать її.

9. Визначення змісту домашніх завдань для забезпечення підготовки до наступного уроку.

В процесі здійснення названих технологічних операцій, тобто підготовки до уроку, вчитель робить різні записи, помітки, рисунки, схеми, оформляючи їх у вигляді конспекту.

Відповідно і готуються до уроку учні. Суть їхньої підготовки полягає у виконанні домашніх завдань і у підготовці спортивної форми.

Успіх заняття визначається вже у процесі підготовки до нього. Проте не варто забувати, що конкретна ситуація не завжди може бути передбачена, а це, у свою чергу, викликає потребу перебудувати урок у процесі його проведення. Оцінити ситуацію, що склалась на уроці, і творчо змодельювати її допомагають учительська майстерність, практичний досвід.

Підготовча частина уроку повинна проводитися так, щоб:

- організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
- підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними, гімнастичними і ін.);

- функціонально підготувати організм учнів до виконання інтенсивніших і складніших вправ;

- сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість і вміння управляти руховою діяльністю.

Підготовча частина, що проводиться ігровим методом, теж повинна бути чітко спрямована на підготовку організму учнів до наступної роботи, піднесення емоційного стану.

Завдяки включенню в ігри та ігрові завдання цілеспрямованих рухових дій домагаються закріплення матеріалу і розвитку спритності.

Основна частина уроку передбачає:

- набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку;

- навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;

- формування правильної постави учнів у процесі виконання складних вправ;

- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання та життєдіяльність людини;

- сприяння моральному і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;

- піднесення рівня спортивних досягнень дітей.

Названі завдання визначають зміст і особливість проведення основної частини уроку.

Заключна частина уроку. Головні завданням – підбиття підсумків уроку, оцінка учителем діяльності учнів та самооцінка учнів. Підсумовуючи, учитель націлює школярів на наступний урок, дає завдання додому, перевіряє виконання попередніх, виставляє оцінки.

Для виконання своїх функціональних обов'язків вчитель повинен знати і дотримуватися посадової інструкції – документу, який визначає організаційно-правове становище працівника в структурному підрозділі, що забезпечує умови для його ефективної праці.

Посадова інструкція вчителя фізичної культури.

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.

1.1. Ця посадова інструкція розроблена на підставі тарифно-кваліфікаційної характеристики вчителя фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства освіти України від 31.08.1995 № 463/1268 за погодженням з Міністерством праці та Міністерством юстиції України.

1.2. Вчитель фізичної культури повинен мати вищу спеціальну педагогічну освіту без вимог до стажу роботи;

1.3. Вчитель фізичної культури адміністративно підпорядковується безпосередньо директорові школи;

1.4. Вчитель фізичної культури призначається і звільняється з посади відділом освіти районної адміністрації з подання директора;

1.5. У своїй діяльності вчитель фізичної культури керується Конституцією України, Конвенцією ООН про права дитини, законами України з питань освіти, актами Президента України, Кабінету Міністрів України, рішеннями відповідних органів виконавчої влади, методичними рекомендаціями Українського науково-методичного, обласного, районного центру, а також Статутом, нормативно-правовими актами навчального закладу, трудовою угодою, цією Інструкцією. Дотримується у роботі Конвенції про права дитини.

II. ЗАВДАННЯ ТА ОBOB'ЯЗКИ.

Основними завданнями та обов'язками діяльності вчителя фізичної культури є:

2.1. Проводити на високому методичному і науковому рівні навчання учнів відповідно до програм та методик фізичної культури, використовуючи найефективніші прийоми, методи і засоби навчання.

2.2. Визначити завдання і зміст занять з урахуванням віку, підготовленості, індивідуальних, психофізичних особливостей учнів.

2.3. Надавати допомогу учням в оволодінні навичками і технікою виконання вправ.

2.4. Забезпечувати повну безпеку учнів, виконання вимог техніки безпеки під час проведення уроків та фізкультурно-оздоровчих заходів.

2.5. Разом із медичними працівниками контролювати стан здоров'я дітей і регулювати їхнє фізичне навантаження.

2.6. Проводити консультації для батьків. Вихователів груп продовженого дня з методики фізичного виховання дітей і профілактики нещасних випадків.

2.7. Проводити позакласну роботу з учнями.

2.8. Вести облік успішності і відвідування уроків.

2.9. Турбуватися про збереження навчально-матеріальної бази фізичного виховання, обладнання та інвентарю, прийнятого на відповідальне збереження згідно з відповідними документами.

2.10. Брати участь у роботі методичного об'єднання та внутрішньошкільних змагань.

2.11. Проходити періодичні медичні обстеження.

2.12. Дотримуватись етичних норм поведінки в школі, побуті, громадських місцях, які відповідають суспільному статусу педагога.

2.13. Розміщувати та установлювати спортінвентар відповідно до правил і норм із техніки безпеки та виробничої санітарії.

2.14. Складати і переглядати один раз на три роки інструкції з техніки безпеки, виробничої санітарії. Протипожежної безпеки та здійснювати нагляд за їхнім дотриманням відповідно до типових інструкцій.

2.15. Систематично проводити інструктажі з учнями з правил безпеки праці під час навчальних занять з обов'язковою реєстрацією в класному журналі та журналі реєстрації інструктажів учнів.

2.16. Проводити ретельну перевірку та своєчасне розслідування та облік нещасних випадків, пов'язаних з роботою учнів.

2.17. Допускати у визначеному порядку на заняття представників дирекції школи.

2.18. Замінювати на уроках тимчасово відсутніх учителів згідно з розпорядженням заступника директора з навчально-виховної роботи.

2.19. Брати участь у роботі педагогічної ради школи і нарадах, які проводяться дирекцією школи.

ІІІ. ПРАВА:

Вчитель фізичної культури має право:

3.1. Брати участь в управлінні школою в порядку, передбаченому Статутом навчального закладу.

3.2. Захищати професійну честь та гідність.

3.3. Ознайомлюватись зі скаргами та іншими документами, що містять оцінку його діяльності, і давати свої пояснення.

3.4. Захищати свої інтереси самостійно або через представника, в тому числі адвоката, у випадку дисциплінарного чи службового розслідування, пов'язаного з порушенням педагогом норм професійної етики.

3.5. На конфіденційність дисциплінарного (службового) розслідування за винятком випадків, передбачених законом.

3.6. На вільний вибір форм, методів, засобів навчання, методи оцінювання знань учнів.

3.7. На підвищення кваліфікації і перепідготовку.

3.8. Атестуватися на добровільній основі на відповідну кваліфікаційну категорію та здобувати її в разі успішного проходження атестації.

3.9. Давати учням під час занять і перерв обов'язкові розпорядження, які стосуються організації занять і дотримання дисципліни, притягувати учнів до дисциплінарної відповідальності у випадку і в порядку, визначених Статутом і Правилами про нагородження учнів та стягнення.

ІV. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ.

4.1. У встановленому законодавством України порядку вчитель фізичної культури несе відповідальність за:

4.1.1. Життя і здоров'я учнів під час навчального процесу.

4.1.2. Реалізацію в повному обсязі навчальних програм відповідно до навчального плану і розкладу навчального процесу.

4.1.3. Порухення прав і свобод учня.

4.2. За невиконання чи неналежне виконання без поважних причин Статуту і Правил внутрішнього трудового розпорядку школи, законних розпоряджень директора школи та інших нормативних актів, посадових обов'язків, установлених цією інструкцією, вчитель інформатики несе дисциплінарну відповідальність у порядку, визначеному трудовим законодавством.

4.3. За застосування, в тому числі одноразове, як методу виховання фізичного та психологічного насильства над учнем, а також скоєння іншого аморального вчинку вчитель може бути звільнений з посади відповідно до трудового законодавства і Закону України «Про освіту». Звільнення за такий вчинок не є заходом дисциплінарного покарання.

4.4. За спричинення школі чи учасникам освітнього процесу збитків у зв'язку з виконанням (невиконанням) своїх посадових обов'язків учитель фізичної культури несе матеріальну відповідальність у порядку і в межах, визначених трудовим і цивільним законодавством.

V. ПОВИНЕН ЗНАТИ.

Вчитель фізичної культури повинен знати:

5.1. Закон України «Про освіту», інші законодавчі і нормативно-правові акти та документи з питань навчання та виховання, державну мову відповідно до чинного законодавства про мови України. Нормативні документи з питань безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу.

5.2. Правила внутрішнього розпорядку школи.

5.3. Правила безпечної експлуатації комп'ютерів, протипожежної безпеки, енергобезпеки, надання першої медичної допомоги у разі нещасних випадків.

5.4. Правила виробничої санітарії та гігієни праці.

- 5.5. Правила користування засобами пожежогасіння та індивідуального захисту.
- 5.6. Шляхи евакуації учнів на випадок екстремальних ситуацій.
- 5.7. Особливості змісту навчальних програм з фізичної культури.
- 5.8. Норми оцінювання знань, умінь і навичок учнів.
- 5.9. Вимоги до ведення навчальної документації школи.
- 5.10. Основні методи навчання, їхню класифікацію.
- 5.11. Зміст і засоби оптимізації процесу навчання.
- 5.12. Психологічні основи диференційованого навчання.
- 5.13. Суть уроку як основної форми процесу навчання і виховання.
- 5.14. Підходи до вибору форм, засобів і методів навчання з урахуванням конкретних умов.
- 5.15. Основи формування системності знань школярів.
- 5.16. Особливості функціонування учнівського колективу як засобу виховання школярів.
- 5.17. Педагогічні основи учнівського самоврядування у школі.
- 5.18. Методику підготовки, проведення й аналізу виховних заходів та роботи з батьками.
- 5.19. Сучасні методики навчання фізичної культури.
- 5.20. Основну і додаткову літературу, програму з фізичної культури.
- 5.21. Форми і методи удосконалення педагогічної майстерності, узагальнення педагогічного досвіду.

VI. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ.

- 6.1. Вчитель фізичної культури повинен мати відповідну фахову освіту.
- 6.2. Проводить вступний, цільовий та позаплановий інструктажі учнів з охорони праці під час занять з обов'язковою реєстрацією у «Журналі реєстрації інструктажу учнів» та в класному журналі.
- 6.3. Володіти сучасними формами, методами організації навчально-виховного процесу, забезпечувати результативність та якість своєї праці.

6.4. Вчитель фізичної культури повинен уважно оглянути місце проведення занять, переконатися у справності спортобладнання, надійності установалення і закріплення відповідно до санітарно-гігієнічних вимог до місця проведення занять.

6.5. Під час занять учитель фізичної культури повинен навчити учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежити за виконанням учнями заходів безпеки, при цьому суворо дотримуватись принципів доступності й послідовності навчання, у разі необхідності забезпечувати страхування.

6.6. За результатами медичних оглядів знати фізичну підготовленість й функціональні можливості кожного учня, якщо в учня з'являються ознаки втоми або якщо він скаржиться на слабкість чи погане самопочуття, негайно відіслати його до лікаря.

6.7. Раз на 5 років проходити навчання на курсах підвищення кваліфікації з предмету і раз на три роки – з безпеки життєдіяльності з наступною атестацією і присвоєнням кваліфікаційної групи.

6.8. Розробляє і періодично переглядає інструкції з охорони праці і подає їх на затвердження директору.

6.9. Постійно підвищує педагогічну майстерність і фаховий рівень.

VII. ВЗАЄМОВІДНОСИНИ.

Вчитель фізичної культури:

7.1. Працює в режимі тижневого навантаження, розкладу уроків, графіку позакласної роботи, затверджених наказом директора школи на початок навчального року.

7.2. Проводить уроки згідно з розкладом уроків, замінює у встановленому порядку тимчасово відсутніх учителів на умовах погодинної оплати і згідно з тарифікацією.

7.3. Дотримується правил внутрішнього розпорядку щодо організації робочого часу і його використання в навчальному закладі, замінює у

встановленому порядку тимчасово відсутніх учителів тієї самої спеціальності.

7.4. Планує заходи з інформатики на навчальний рік, семестр. План заходів затверджує директор школи.

7.5. Отримує від дирекції школи матеріали нормативно-правового та організаційно-методичного характеру, ознайомлюється з відповідними документами.

7.6. Систематично обмінюється інформацією з питань, які належать до його компетенції, з дирекцією школи та педагогічними працівниками.

7.7. У період канікул, які не збігаються з відпусткою, залучається дирекцією школи до педагогічної, методичної та організаційної роботи в межах часу, який не перевищує навантаження до початку канікул.

1.8. Загальні вимоги до підготовчої частини уроку з фізичної культури.

Основна мета підготовчої частини – підготувати дітей до виконання вправ в основній частині заняття. Виходячи з цього, в підготовчій частині вирішуються наступні методичні завдання:

- забезпечення первісної організації дітей і їх психічного настрою на заняття;
- активування уваги і підвищення емоційного стану дітей;
- забезпечення загальної функціональної готовності організму до активної м'язової діяльності (виконання нескладних фізичних вправ);
- забезпечення спеціальної готовності до першого виду вправ основної частини уроку (виконання підвідних і підготовчих вправ).

Загальноприйнято у підготовчу частину уроку включати вправи помірної інтенсивності, різні види ходьби бігу, вправи в русі; комплекс загальнорозвиваючих вправ в строю і окремі спеціально підготовчі вправи (на місці в розімкнутому строю) без предметів, з предметами і обтяженнями;

вправи на гімнастичній стінці і лавках та інше. Рекомендують також включати й ігрові завдання. У комплекс засобів для розминки можуть входити вправи з почерговим впливом на основні групи м'язів і поступовим зростанням навантаження.

У зміст підготовчої частини може входити:

1) початкова організація дітей (побудова, повідомлення завдань уроку, опитування з приводу вивченого раніше матеріалу);

2) різні варіанти ходьби, бігу;

3) загальнорозвиваючі й підготовчі вправи (виконуються на місці, в русі, без предметів з предметами).

Як правило, вправи виконуються на рахунок 2, 4 і 8:

а) після попереднього показу і пояснення викладача;

б) одночасно з показом і поясненням викладача;

в) тільки по показу;

г) тільки по поясненню.

Число вправ у комплексі зазвичай не перевищує 8-10.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ для активізації уваги займаються і підвищення їх емоційного стану рекомендується використовувати:

1) плескання руками;

2) виконання вправ з закритими очима;

3) виконання вправ з фіксацією окремих положень (поз) на рахунок до 5-7;

4) виконання вправ у різному темпі;

5) виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди рухів;

6) виконання однієї і тієї ж вправи з різних вихідних положень.

При виконанні вправ рекомендується ставити перед учнями конкретне завдання. Для підвищення інтересу учнів до виконання загальнорозвиваючих вправ і більш успішного вирішення завдань підготовчої частини уроку рекомендується застосовувати різні способи проведення цих вправ:

1. Роздільний спосіб характеризується тим, що після виконання кожної вправи комплексу робиться пауза. При цьому способі учні точніше виконують рухи, вчителю легше їх контролювати.

2. Поточний спосіб полягає в тому, що весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для подальшого.

3. Виконання вправ в парах.

4. Виконання вправ з предметами.

5. Виконання вправ в русі.

Для успішного вирішення завдань підготовчої частини уроку викладачеві необхідно:

- правильно вибирати місце для показу вправ;
- в потрібному темпі і зручному для перегляду ракурсі показувати вправи;
- коротко і точно називати показуються вправи;
- правильно, своєчасно і досить голосно подавати команди;
- допомагати учням дзеркальним показом, здійснювати підказки і підрахунки;
- домагатися точного і синхронного виконання вправ;
- виправляти по ходу виконання вправ помилки, допущені учнями.

Рекомендується вчителям при проведенні підготовчої частини уроку так підібрати вправи, щоб вони:

- починалися з різних вихідних положень (різних стійок, положень сидячи, лежачи, упорів і положень рук);
- мали різну спрямованість, кінематичні та динамічні характеристики (різні групи м'язів, напрями, амплітуду, темп і характер виконання);
- містили в одному циклі від двох до восьми рухів.

Проводячи уроки з однією і тією ж групою, слід прагнути урізноманітнити вправи у підготовчій частині, завжди включаючи в її зміст елементи новизни. Різноманітність забезпечується:

- шляхом поновлення в кожному занятті кількох загальнорозвиваючих вправ;
- зміни вихідних положень (стоячи, сидячи, на колінах, лежачи);
- виконання вправ переважно з великою амплітудою і в різних напрямках і площинах, під рахунок і самостійно без рахунку – за завданням;
- використання вправ з набивними м'ячами, гімнастичними палицями, булавами та інше;
- застосування різних побудов.

Рекомендується такий порядок виконання загальнорозвиваючих вправ: ходьба, біг, вправи для рук і плечей, вправи для тулуба, вправи для ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Загальна тривалість підготовчої частини уроку в основному становить 10-20% від загального часу уроку і залежить від тривалості заняття, виду навчального матеріалу, температури навколишнього середовища та ін.

Таким чином, підготовча частина уроку забезпечує передумови для продуктивної діяльності учнів в основній частині уроку. У підготовчій частині проводиться організація класу, функціональна і психологічна підготовка до майбутньої роботи. Засобами реалізації завдань підготовчої частини є ходьба, біг різної інтенсивності, їх поєднання, спеціальні бігові та стрибкові вправи, підвідні і підготовчі гри, ігри середньої інтенсивності, вправи на розвиток рухливості в суглобах, швидкості, витривалості і швидкокісно-силових якостей.

У підготовчій частини рекомендується застосовувати такі методи:

- словесні – опис, вказівки, розпорядження, підрахунок, команди;
- наочні – показ;
- практичні – метод строго регламентованої вправи, змінно-інтервальної та змінно-безперервної вправи. Рідше використовується змагальний метод.

Навантаження: планується від 6 до 12 хвилин. У молодших класах тривалість підготовчої частини більша, ніж у середніх і старших, тобто, якщо

у середніх і старших класах вона коливається у межах 8-10 хвилин, то у молодших – 10-12 хвилин.

Інтенсивність підготовчої частини: оцінюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС). При включенні бігових вправ ЧСС може досягати 160 ударів на хвилину.

Метою підготовчої частини уроку є доведення організму учнів до виконання вправ в основній частині заняття. Завданням є забезпечення первісної організації учнів і їх психічного настрою на заняття:

- активізація уваги і підвищення емоційного стану учнів;
- забезпечення загальної функціональної готовності організму до активної м'язової діяльності;

Зміст підготовчої частини: ігрові завдання, вправи помірної інтенсивності, стройові вправи, різні види ходьби, бігу, вправи в русі; комплекс ЗРВ в строю і окремі спеціально підготовчі вправи без предметів, з предметами і обтяженнями; вправи на гімнастичній стінці і лавках та ін. Загальна тривалість підготовчої частини складає 10-20% від загального часу.

1.9. Особливості організації підготовчої частини уроку зі спортивних ігор.

В останні роки в практиці фізичного виховання особливої актуальності набуває вибір методів навчання, адекватних не тільки рівню фізичної підготовленості, оптимальної рухової активності та віковим особливостям учнів, але й виду спорту. У зв'язку з цим зріс інтерес до застосування ігрового і змагального методів при проведенні уроків зі спортивних ігор у загальноосвітніх школах.

Ігровий та змагальний методи навчання передбачають групову форму організації учнів. Протягом останніх років велика увага приділяється організації групової навчальної діяльності, в основі якої – гуманізація, глибока повага до учнів, урахування вікових особливостей, розвиваючий

характер занять. Така форма навчальної діяльності відкриває для учнів можливість співпраці, стосунків, пізнання навколишнього світу.

Групова форма – це альтернативний вид роботи існуючих традиційних форм навчання, починаючи з ідей Ж. Ж. Руссо, І. Г. Песталоцці, Я. А. Коменського. У 40–50-ті рр. ХХ ст. навчання здійснювалося на основі класно-урочної системи, яка в основному пропагувала фронтальні методи занять, і лише в 60-ті роки в дидактиці підвищився інтерес до групових форм навчання. Це передусім було пов'язано з розвитком пізнавальної активності учнів і вдосконаленням їхньої самостійної роботи. До вчених тих часів слід віднести Аристову, Данілова, Йосипова, Бабанського, Лернера та ін.

Значний інтерес до групових форм навчальної діяльності протягом останнього 10-річчя ХХ ст. простежувався в працях українських педагогів: Дяченка, Котова, Ярошенка, Вітковської.

Групова діяльність, на відміну від фронтальної та індивідуальної, не ізолює учнів один від одного, а, навпаки, дає змогу реалізувати природне прагнення до спілкування, до взаємодії, до співпраці. Є випадки, коли учням буває психологічно складно звертатися за поясненням до вчителя, а легше – до ровесників, і вони це роблять.

Психолого-педагогічні дослідження свідчать, що групова навчальна діяльність сприяє активізації та результативності навчання школярів, вихованню гуманних стосунків між ними, самостійності, вмінню доводити й відстоювати свій погляд, прислухатися до думки товаришів; формує культуру ведення діалогу, почуття відповідальності за результати своєї праці. Саме в груповій діяльності створюються умови доброзичливості, чуйності, оволодіння учнями формами взаємодопомоги. Шкільна педагогіка свідчить, що під час групової діяльності активується робота всіх, без винятку, вихованців. Психологи пояснюють це тим, що одна з найважливіших характеристик людини в групі полягає в тому, що вона звертається до своєї групи як до джерела орієнтації в навколишній дійсності.

Як вид навчальної діяльності школярів групова діяльність багатofункціональна, тому що в ній учні показують високі результати засвоєння знань, формування вмінь. Пояснюється це тим, що під час групової форми роботи слабші учні виконують за обсягом будь-яких вправ на 20–30 % більше, ніж під час фронтальної. Крім того, дослідження показали, що групова форма роботи сприяє організації більш ритмічної діяльності кожного учня.

Під час групової діяльності з учнями будь-яких вікових груп велику роль відіграє використання таких функцій навчальної діяльності, як мотиваційна, навчальна, розвивальна, виховна, організаційна, що сприяє формуванню почуття колективізму, розвитку моральних і гуманних рис особистості. За технологічного підходу до організації групової діяльності важливу роль відіграють такі особливості організації роботи з учнями, як:

- розподіл функцій та обов'язків між учасниками діяльності;
- обмін думками;
- взаємна вимогливість і допомога;
- взаємоконтроль та взаємооцінка.

Особливо це помітно на уроках фізичної культури і в позакласній роботі, коли вчитель фізичного виховання використовує змагальні методи роботи.

Групова навчальна діяльність виконує й організаційну функцію, яка полягає в тому, що учні вчаться спілкуватися один з одним, розв'язують конфлікти, що виникають під час спільної групової діяльності, а іноді учень бере на себе функції «вчителя» та самостійно виконує певні види роботи.

Таким чином, технологія групової форми навчальної діяльності, порівняно з іншими організаційними формами роботи, має низку значних переваг, а саме:

- за певний проміжок часу обсяг виконаної роботи збільшується;
- простежується висока результативність у засвоєнні знань і формуванні вмінь;

- виробляються вміння співпраці;
- формуються мотиви навчання;
- розвивається навчальна діяльність (планування, рефлексія, самоконтроль, взаємоконтроль) та гуманні стосунки між учнями.

Отже, організовуючи групову роботу з учнями, учителі фізичної культури повинні:

- методично правильно обирати форми навчальної роботи на конкретному уроці;
- правильно формувати групи;
- розробляти інструкції, пам'ятки, які спрямовують групову навчальну діяльність;
- регулювати міру вчительської допомоги групам у процесі їхньої роботи;
- учити школярів співпраці під час виконання групових завдань.

На етапах первинного сприйняття нового матеріалу належний рівень групової діяльності досягається лише за умови, якщо всі учні класу характеризуються високим або середнім рівнем навчальних можливостей, добре володіють навичками самостійної роботи, виявляють велику працездатність.

Більш продуктивна групова діяльність дітей залежить від вікових особливостей на етапах закріплення, поглиблення та систематизації знань. Але, незважаючи на позитивні характеристики групової діяльності, обстоювати її не слід. Основна частина вчених України наголошує на оптимальному поєднанні фронтальної, індивідуальної та групової форм діяльності.

Запропонована технологія групової навчальної діяльності базується на таких положеннях:

- навчити учнів прийомів ділової праці;
- забезпечити правильне формування груп;
- актуалізувати активність кожного учня;

– поєднувати всі форми навчальної діяльності на уроках.

Чисельність груп коливається в межах 3–8 осіб. Малочисельні групи сприяють зручному й швидкому розміщенню учнів, активній діяльності кожного, розподілу обов'язків між ними. Групу можна формувати на основі особистих переваг учнів, але обов'язково враховувати їх психологічну єдність і бажання, усе це виступає як потенціал активної діяльності.

Якщо під час організації групової діяльності враховуються освітні технології, то розподіл форм діяльності на різних етапах уроку дасть позитивні результати. Наприклад, під час перевірки домашніх завдань доцільно організувати учнів у парні групи або в ланки. Під час вивчення нового матеріалу більший ефект дає диференційована групова діяльність; під час закріплення програмового матеріалу – ланкова, попарна та диференційована; під час повторення або застосування нових знань – парна, ланкова, кооперативно-групова діяльність.

Щоб зацікавити учнів колективною роботою, потрібно забезпечити позитивне ставлення до співпраці, засвоїти правила загального обговорення: не говорити разом, звертатися до учня з повагою, уміти слухати один одного. Аналізуючи групову роботу учнів, учитель підводить їх до висновку, що узгоджена робота дає змогу знайти найбільш цікаве рішення, виявити творчість, прискорити виконання завдань, допомогти й підтримати один одного. Після підготовки до спільної роботи, можна переходити до формування вмінь працювати парами та запропонувати взаємоперевірку, взаємне складання плану, розв'язання прикладів, уміння вести дискусії. Якщо технологічний елемент підготовчої роботи закінчено, можна переходити від попарної до ланкової роботи. Роль учителя полягає в керівництві через пам'ятки інструкції. Так, під час навчання легкоатлетичних бігових вправ треба визначити зміст бігових вправ, поетапне й самостійне їх виконання, обговорення в групі правильності виконання та оцінювання кожної виконаної вправи. Відпрацьована технологія бігу на 100 м дасть змогу

вступити в так звану кооперативну групову діяльність не лише членів однієї групи, а й сприятиме взаємодії між групами.

Таким чином, групова діяльність учнів сприяє підвищенню успішності, розв'язанню низки виховних і розвивальних завдань, захопленню учнів навчальною діяльністю, формуванню самооцінки й саморегуляції, умінню пристосовуватися до темпу спільної роботи, формує позитивне ставлення до фізичної культури та спорту.

У процесі групової навчальної діяльності важлива роль відводиться вчителю-професіоналу. Організуючи будь-яку діяльність з учнями, учитель має створити сприятливі умови для сприйняття ними групового навчального завдання й забезпечити умови для його розв'язання.

Щоб визначити місце групової діяльності на уроках фізичної культури, учителю слід проаналізувати зміст навчального предмета, визначити, на якому етапі уроку краще ввести групову діяльність, продумати завдання з урахуванням можливостей учнів, їхньої підготовленості та фізичного розвитку.

Під час організації групової навчальної діяльності на уроці фізичної культури вчитель має:

- чітко формулювати пізнавальні та проблемні завдання (для спонукання учнів до їх виконання);
- уважно спостерігати хід навчальної діяльності в малих групах;
- зосереджувати увагу на діяльності слабких учнів;
- проводити попередній інструктаж ланкових, спрямовуючи їх на роботу в групі;
- не створювати змагань на швидкість виконання вправ, а лише на якість.

Керівна роль учителя в навчальному процесі жодним чином не зменшується. Він лише опосередковано керує та спрямовує роботу. Вимогливість учителя повинна координуватися з гуманністю, тобто не пропустити ту мить, коли потрібна допомога учневі й увага до нього.

Відпрацьована технологія організації групової діяльності з фізичної культури – це інноваційний засіб освіти, за допомогою якого досягається творчий підхід у груповій діяльності, що супроводжується розвитком потреб учнів у фізичному розвитку, засвоєнням досвіду людських стосунків, наявністю гуманізації взаємовідносин.

Отже групова форма організації роботи учнів на уроках зі спортивних ігор може реалізовуватися ігровим та змагальним методами.

Ігровий метод – це спосіб організації оволодіння спеціальними знаннями, вміннями і навичками, розвитку рухових якостей, заснований на включенні в процес навчання компонентів ігрової діяльності (уявної ігрової ситуації, сюжету, ролі, дій з предметами, правил).

Змагальний метод - це спосіб, заснований на включенні в даний процес компонентів змагальної діяльності.

Ігровий метод може бути представлений у вигляді гри і у вигляді вправ в ігровій формі, які, маючи загальні ознаки, характерні для ігрової діяльності, тим не менш, відрізняються один від одного. Фізичні вправи в ігровій формі є руховими діями, підібраними відповідно з конкретними завданнями фізичного виховання та мають сюжетну або рольову забарвлення. Вони мають одну або декілька характеристик ігрової діяльності, але залишаються за своєю суттю фізичними вправами, так як характер їх виконання повністю підпорядкований закономірностям техніки даної рухової дії, навантаження на організм при цьому може бути строго дозованою, а увага якого навчають зосереджено на техніці виконання досліджуваного дії. Компоненти ігрової діяльності, вступаючи у взаємодію з навчанням, роблять його більш привабливим для дітей. Роль має стимулюючий вплив на виконання дій, в яких ця роль знаходить своє втілення, а зразок, закладений в ній, стає для дитини еталоном, з яким він порівнює власне виконання, контролює його.

Гра ж – це своєрідна діяльність, рухові дії якої не можна назвати вправами, так як вони не підпорядковані регламентації способів їх виконання і суворого дозування. У грі рухова діяльність організовується на основі

образного або умовного сюжету, характер і способи виконання дії підпорядковані логіці ігрового процесу, вибір їх відбувається змінній обстановці, в грі, поряд з формуванням рухових умінь і навичок, здійснюється розвиток рухових якостей і виховання різних особистісних якостей.

Змагальний метод передбачає використання змагального начала в якості підлеглої мети навчання. Визначальною рисою його є зіставлення сил в боротьбі за першість, за можливо більш високе досягнення. Об'єктом змагальної діяльності може бути не тільки результат, але і якість виконання рухової дії, що досить широко поширене в молодшому шкільному віці. Установка на змагальну діяльність викликає у дітей прагнення максимально проявити свої сили. Наприклад, в ході уроку діти в умовах змагання значно покращують свої результати в стрибках, бігу на 30 м, човниковому бігу, метанні в порівнянні з показниками в умовах прямого завдання.

Застосування ігрового і змагального методів дозволяє розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку, а також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Обидва методи можуть бути представлені різними прийомами, а ігрові та змагальні засоби в процесі навчання розрізняють за наступними показниками:

- по переважній спрямованості (на формування рухових умінь і навичок або розвиток рухових якостей);
- по відношенню до досліджуваної рухової дії (що містять окремі елементи рухової дії, цілісну рухову дію, різні поєднання рухових дій, способи виконання рухових дій в умовах, що змінюються);
- по відношенню до рухової якості, яка розвивається (на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, швидко-силових якостей, комплексне вдосконалення рухової діяльності);
- за способом включення в процес навчання (короткочасне, розподілене з періодичним включенням, розподілене з постійним включенням).

Успіх застосування обох методів залежить від відповідності ігор, ігрових завдань та елементів змагання логіці навчального процесу, конкретним завданням навчання. Вирішальним є і вміння вчителя підбирати засоби навчання.

У процесі навчання кожному руховому дії виділяють три етапи, що містять певні фази засвоєння навчального матеріалу. Робота на етапах відрізняється по суті вирішуваних завдань.

На етапі ознайомлення з технікою рухової дії використовують ігрові вправи наслідувального характеру. Діти, наслідуючи діям тварин, представників різних професій та ін., вчать визначати основні характеристики рухів і порівнювати власне виконання з заданим зразком, що підвищує свідомість і активність дітей у процесі навчання. Необхідно використовувати рухи, близькі досліджуванім по техніці виконання, зустрічалися раніше в руховому досвіді дітей, що сприяють створенню правильного уявлення про рухову дію. Наприклад, гра в сніжки допоможе освоїти техніку метання м'яча на дальність і в ціль. Рекомендується широко застосовувати і прийом рольової поведінки.

На етапі розучування рухової дії в процесі навчання рекомендуються вправи в ігровій формі та ігри, що містять елементи техніки розучуваної рухової дії. Використовувати вправи для підвищення інтересу дітей до рухової дії. Необхідно також сформувати у дітей уявлення про значення даної рухової дії в практичній діяльності людини. Наприклад, при навчанні стрибка у довжину дітям можна запропонувати роль солдатів в ситуації, коли потрібно за короткий проміжок часу подолати безліч перешкод, для чого необхідно добре стрибати. Так чином здійснюватиметься формування мотиву навчання. У даній ситуації діти будуть більш уважні і активні.

Змагальний метод на етапі розучування рухової дії застосовується у вигляді змагання, об'єктом якого є показники якості виконуваних рухових дій («Хто правильніше?», «Хто точніше?»). Можна використовувати і естафети, що містять виконання розучуваного дії в знайомих учням умовах.

На відміну від ігрового методу в змагальному заздалегідь відомі дітям якісні або кількісні показники здійснення рухових дій, виконання яких підпорядковане закономірностям техніки досліджуваного рухової дії. З метою реалізації принципу свідомості і перевірки правильності уявлення дітей про техніку вправи можна дати можливість гравцям команд, що змагаються визначати правильність виконання вправ, виявляти помилки.

На даному етапі навчання оцінюється здатність дітей виконувати рухову дію в стандартних умовах. На етапі вдосконалення рухової дії, як відомо, ставиться вже завдання довести його до ступеня навичку, тобто домогтися свободи його виконання, доцільною швидкості, варіативності і автоматизму. Проведене нами дослідження дозволило зробити висновок про ефективність використання на даному етапі рухливих ігор, що містять виконання вдосконалюється дії в поєднанні з іншими, де ця дія є складовою частиною більш складних рухів. У таких іграх способи виконання рухової дії залежать від конкретних умов ігрової ситуації і підпорядковані меті гри, її задуму і сюжету, а увага дітей зосереджена не на техніці виконання рухової дії, а на його зовнішніх умовах і цілі, що сприяє формуванню у дитини здатності визначати динамічні, просторові і часові параметри руху.

При вдосконаленні рухової навички слід застосовувати не просте багаторазове механічне повторення однієї і тієї ж вправи, а таке повторення, при якому рухове дію якісно видозмінюється в залежності від вимог ігрової ситуації. Проблемні ситуації, що виникають в ході гри і потребують термінового вибору побудови рухової діяльності, дозволяють удосконалювати і психічні функції дитини: сприйняття, увага, переробка інформації та ін.

За допомогою змагального методу ми прагнули сформувати у дітей здатність застосовувати рухове уміння в умовах обмеження часу і великого емоційного напруження, що досить часто зустрічається в різних життєвих ситуаціях. Хороші результати принесло використання естафет, що містять виконання: послідовно декількох вивчених рухових дій; двох рухових дій

одночасно; поєднання рухових дій, при якому одне з них викликало утруднення виконання іншого. Наприклад, при вдосконаленні метання м'яча в ціль дітям давалося завдання добігти до місця метання, виконати метання, підібрати м'яч і повернутися на місце передачі естафети; при вдосконаленні лову й кидка великого м'яча під час пересування по колу виконати кидок м'яча вгору-вперед, зловити м'яч і передати наступному учаснику (кругова естафета з м'ячем); при вдосконаленні перекиду після виконання його пройти, не втративши рівноваги, по гімнастичній лавці. Природно, що застосовувати такі естафети можна тільки після того, як діти добре оволодіють усіма руховими діями.

Ігровий і змагальний методи цінні тим, що вони дають можливість моделювати умови виконання рухових дій, створювати ігрові ситуації з урахуванням їх складності та адекватності ситуацій, що зустрічаються в житті. Допомагають вони і прищеплювати дітям у вміло підібраних і побудованих педагогом командних іграх і змаганнях навички спільної діяльності, співробітництва для досягнення спільної мети. Ефективність обох методів залежить від їх застосування в суворій відповідності з конкретними завданнями навчання.

РОЗДІЛ 2

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА ПРАКТИКА СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

2.1. Організація навчально-методичної практики студентів 1 курсу.

Діяльність учнів, що реалізується відповідно до діяльності вчителя, може мати такі різновиди:

- підготовку учня до уроку (придбання форми, одягу, взуття, дотримання норм особистої та громадської гігієни, виконання домашніх завдань, психологічної настройки до активної діяльності на уроці);
- його явку на місце проведення уроку;
- зосередження його уваги на його педагогічних впливах (словесних, зорових та ін.);
- виконання команд, розпоряджень, завдань вчителя;
- сприйняття і усвідомлення навчальних завдань;
- проектування власних дій;
- активну інтелектуальну і практичну пізнавальну роботу;
- само- і взаємоконтроль за результатами практичної роботи;
- отримання конкретної інформації про якість власної навчальної діяльності;
- самооцінку навчальної діяльності (взаємооцінку);
- само- і взаємоаналізу оціночних суджень;
- обговорення результатів навчальної діяльності з іншими учнями та вчителем;
- внесення коректив у власну навчально-пізнавальну діяльність та ін.

Виходячи із вищесказаного та базуючись на основах теорії і методики фізичного виховання для студента, що навчається за напрямом підготовки «Фізичне виховання» важливо оволодіти професійними навичками

проведення уроків різної спрямованості. У даному випадку мова йде про уроки фізкультури спрямованості **на варіативні частини спортивних ігор**.

Мета навчально-методичної практики – отримання студентами практичного досвіду організації та проведення підготовчої частини уроку зі спортивних ігор на лабораторних заняттях з дисциплін «Спортивні ігри та методика їх викладання».

Для підвищення ефективності засвоєння навичок професійної діяльності фахівців з фізичної культури студентами 1 курсу запропоновано внести до змісту навчально-методичної практики зі спортивних ігор підготовчу частину уроку з фізичної культури за програмою варіативного блоку волейболу, баскетболу чи гандболу.

З метою підвищення ефективності підготовки студентів до навчально-методичної практики та кращого розуміння послідовності вправ та навантаження у підготовчій частині уроку з спортивних ігор прийнято рішення про умовний поділ цієї частини уроку на три розділи: загально-організаційний, загально-розвиваючий, спеціально-підготовчий, які ми назвали умовно:

- «Організація» (загально-організаційний);
- «Розминка» (загально-розвиваючий);
- «Спеціальна підготовка» (спеціально-підготовчий).

Головною умовою проведення навчально-методичної практики є навчитися витратити мінімум часу на перебудови або перешикування, тобто продумувати розділи підготовчої частини таким чином, щоб кожна наступна вправа або частина виходили із організаційної побудови попередньої, а незначні перешикування чи переміщення здійснювалися у процесі виконання вправ.

Навчально-методична практика передбачає два етапи:

I етап – Підготовчий. Підготовка до навчально-методичної практики є самостійною роботою студентів, яка включає в себе:

1) вибір завдання навчально-методичної практики (у відповідності до заняття з обраного виду спортивних ігор, підготовча частина спрямована на використання елементів техніки);

2) підбір літератури, опрацювання конспекту лекції за темою навчально-методичної практики;

3) написання конспекту;

4) консультацію;

5) попередня перевірка доцільності обраних вправ та часу на їх проведення.

II етап – Контрольний. Проведення студентом підготовчої частини заняття зі спортивних ігор є контрольним засобом перевірки рівня виконання самостійної роботи. Контрольний етап включає в себе:

1) самопідготовка (наявність спортивного костюма, свистка, конспекту);

2) підбір та підготовка інвентарю;

3) проведення підготовчої частини заняття з підгрупою (групою студентів);

4) самоаналіз проведення;

5) аналіз конспекту;

6) аналіз проведення;

7) оцінювання.

2.1.1. Вимоги до розділу «Організація».

Загально-організаційний розділ «Організація» включає:

- перевірку підготовленості учнів до уроку (наявність спортивної форми, відповідного взуття);

- їх явку на місце проведення уроку;

- виконання ними команд;

- їх готовність до активної діяльності.

2.1.2. Вимоги до розділу «Розминка».

Загально-розвиваючий розділ «Розминка» включає в себе вправи самого загального характеру у повільному чи середньому темпі, із зміною напрямку та швидкості руху, при використанні групової форми організації:

- різновиди бігу (широкими кроками, приставними кроками правим та лівим боком, спиною вперед);
- різновиди стрибків (на двох та одній нозі, догори з напівприсіду з повним випрямленням ніг);
- оберти кистями, передпліччями, руками;
- повороти тулуба з одночасними рухами руками;
- нахили тулуба з одночасними рухами руками.

«Розминка» може проводитися з поєднанням різних видів переміщень, тобто бігу, стрибків, зупинок, при використанні різних снарядів (гімнастичних лавок, гімнастичних матів) та спеціального інвентарю (фішок, кеглів, скакалок, обручів, стійок, тощо).

Головним завданням «розминки» є поступовість підвищення навантаження, при цьому виключаючи вправи з максимальною інтенсивністю виконання.

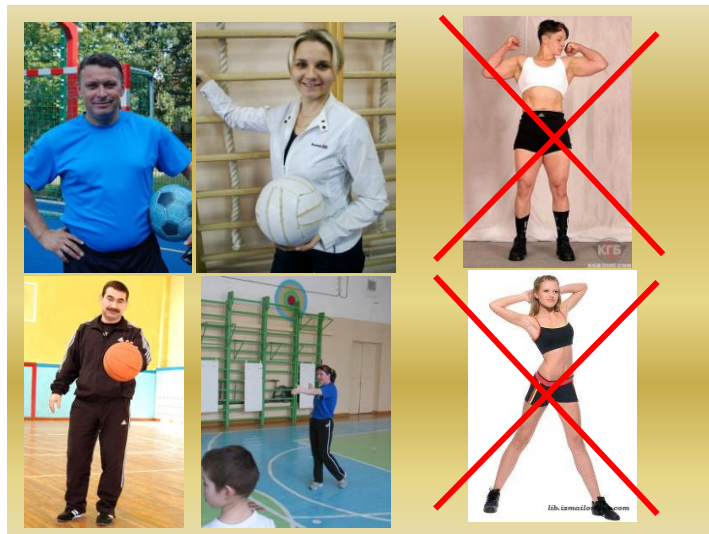
2.1.3. Вимоги до розділу «Спеціальна підготовка».

Спеціально-підготовчий розділ «Спеціальна підготовка» включає в себе організацію та проведення естафет з елементами техніки певного виду спортивних ігор. Головним завданням «Спеціальної підготовки» є поступовість вдосконалення техніки виконання тих елементів гандболу, баскетболу чи волейболу, які були вивчені, при включенні їх до естафет. «Спеціальна підготовка» передбачає розподіл на команди, розстановку інвентарю, пояснення естафет, виконання учнями естафет, підведення підсумків, оцінка участі кожної команди з заохоченням і покаранням.

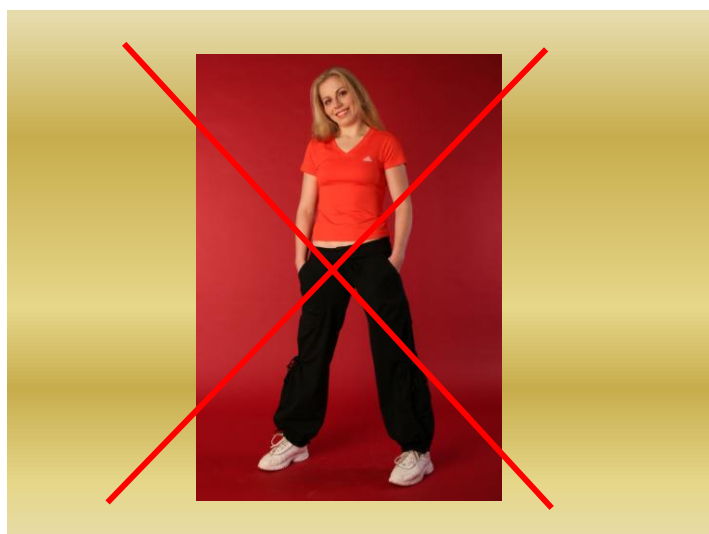
2.2. Оцінювання навчально-методичної практики студентів 1 курсу.

Для допуску до навчально-методичної практики студенти 1 курсу повинні мати:

- спортивну форму. Допускається: спортивні брюки у поєднанні з спортивною курткою чи футболкою. Не допускається форма, яка оголює плечі, тулуб, ноги.



Також, не допускається низька посадка спортивних брюк, що оголює живіт.



Тобто, студент, який здійснює навчально-методичну практику, повинен приділяти достатньо уваги своєму зовнішньому вигляду: він повинен бути

завжди у відповідному спортивному костюмі, чистим і охайним, бути зразком для підопічних.

- зошит з конспектом;
- свисток;
- годинник (або секундомір).



Для проходження навчально-методичної практики студент повинен написати конспект, проконсультуватися у викладача, в умовах реального залу перевірити вправи та дозування, вивчити зміст конспекту, психологічно налаштуватися на проведення.

Перед початком заняття студент, який здійснює навчально-методичну практику, повинен підготувати інвентар та обладнання, перевірити місце проведення заняття на дотримання техніки безпеки, повторити зміст конспекту, сформувати в уяві образ «Я-вчитель».

Студент 1 курсу повинен:

Знати:

- правила техніки безпеки при проведенні занять зі спортивних ігор;
- команди для організації групи (шикування, перешикування);
- термінологію техніки переміщень та володіння м'ячем обраного виду спортивних ігор;

- конспект заняття (розташування учнів на майданчику, послідовність вправ, їх дозування, організаційно-методичні вказівки до них, кількість необхідного інвентарю).

Уміти:

- організувати групу для проведення підготовчої частини заняття зі спортивних ігор;

- чітко та голосно подавати команди;

- займати правильне положення на майданчику відносно групи;

- контролювати час, відведений на розділи підготовчої частини;

- контролювати правильність виконання учнями вправ у розділі «Розминка» та дотримання правил естафет у розділі «Спеціальна підготовка»;

- чітко формулювати технічні елементи обраного виду спортивних ігор;

- пояснити незрозумілі моменти у вправах;

- підтримувати дисципліну у групі;

- заохочувати учнів до виконання вправ чи естафет.

Навчально-методична практика студентів 1 курсу оцінюється з розрахунку загальної суми 30 основних + 5 додаткових балів (табл. 2.1).

Згідно з шкалою оцінювання до основних балів відноситься:

1) самопідготовка, максимальна оцінка – 1 бал;

2) підготовка інвентарю, максимальна оцінка – 1 бал;

3) проведення підготовчої частини заняття, максимальна оцінка – 15 балів;

4) конспект, максимальна оцінка – 10 балів;

5) термінологія, максимальна оцінка – 3 бали.

При оцінюванні самопідготовки, підбору інвентарю, конспекту та термінології здійснюється вибір виконаних вимог із представлених у таблиці з відповідним оцінюванням, а при аналізі проведення – віднімається від 15 максимальних балів по 1 балу невідповідності умов проведення.

Таблиця 2.1

Шкала оцінювання навчально-методичної практики студентів 1 курсу

Само-підготовка 1 бал	Підготовка інвентарю 1 бал	Проведення підготовчої частини 15 балів	Конспект 10 балів	Термінологія 3 бали	Додаткові за креативність 5 балів
1 – наявність спортивного костюма, свистка, годинника. 0 – відсутність одного або більше компонентів само-підготовки	1 – використано, окрім м'ячів і фішок, 2-3 інші предмети; 0 – використано лише м'ячі та фішки	Від 15 балів віднімається: 1 – якщо студент неправильно займає положення під час проведення «Розминки»; 1 – якщо студент неправильно займає положення під час проведення естафет; 1 – якщо студент нечітко дає команди; 1 – якщо студент неправильно здійснює перешикування групи; 1 – якщо студент не достатньо зрозуміло пояснює естафети; 1 – якщо студент сам подає і розставляє інвентар; 1 – якщо студент не виправляє помилок при виконанні вправ під час «Розминки»; 1 – якщо студент не вказує на помилки при виконанні естафет; 1 – якщо студент не користується (мало або не доречно користується) свистком; 1 – якщо студент не підводить підсумки естафет; 1 – якщо команди в естафетах виявилися без назв	10 – конспект написаний у відповідності до вимог без зауважень до оформлення і з несуттєвими зауваженнями до змісту; 9 – конспект написаний у відповідності до вимог з несуттєвими зауваженнями до оформлення і змісту; 8 – конспект написаний у відповідності до вимог з несуттєвими зауваженнями до оформлення і змісту, а також з зауваженнями до дозування; 7 – суттєві зауваження до оформлення і змісту, а також з зауваженнями до дозування та ОМВ; 6 – суттєві зауваження до оформлення і змісту, дозування та ОМВ; 5 – суттєві зауваження до змісту і дозування з неоформлене розділом ОМВ; 4 – суттєві зауваження до змісту з неоформлене розділом дозування та ОМВ; 3 – конспект написаний не у відповідності до вимог; 2 – не дописано 1/3 конспекту; 1 – не дописано 1/2 конспекту; 0 – відсутній конспект.	3 – чітко, правильно і доцільно застосовано терміни українською мовою; 2 – подання матеріалу з використанням термінів та побутового сленгу українською мовою; 1 – подання термінів та побутового сленгу на суржику; 0 – побутовий сленг на суржику.	5 – прояв креативності в організації групи, проведенні «Розминки» та «Спеціальної підготовки»; 4 – прояв креативності у проведенні «Розминки» та «спеціальної підготовки»; 3 – прояв креативності у проведенні «Спеціальної підготовки» 2 – прояв креативності у проведенні «Розминки»; 1 – прояв креативності в організації групи; 0 – відсутність креативності .

2.3. Умови раціональної підготовки студентів до навчально-методичної практики з спортивних ігор.

Загальновідомо, що від якості підготовки студентів до проведення навчально-методичної практики напряду залежить якість проведення підготовчої частини уроку.

Підготовка студента є складною і багатогранною діяльністю, яка пов'язана з виконанням великого обсягу роботи, зокрема, щодо змістового, організаційного, методичного і матеріального забезпечення підготовчої частини уроку зі спортивних ігор, особливо їх побудови. Для того, щоб досягти високої якості проведення, студенту необхідно виконати ряд операцій, а саме:

- готуючись безпосередньо до проведення, необхідно обрати оптимальний варіант розв'язання обраного завдання з урахування конкретних умов;

- визначити конкретні засоби вирішення завдання. Ця операція пов'язана з розробкою комплексу основних і допоміжних вправ, які були б між собою логічно пов'язані і відповідали дидактичним принципам;

- здійснити організаційно-методичне забезпечення, тобто: відповідно до завдань підібрати засоби, методи і методичні прийоми навчання і виховання; методи організації навчальної діяльності підопічних і способи виконання вправ; визначити місце розміщення і шляхи переміщення підопічних, способи розстановки і прибирання приладів, роздачу і збір інвентарю, передбачити заходи попередження травм і т.д.;

- особисто виконати усі запропоновані підопічним вправи;

- забезпечити власну теоретичну і мовну підготовку. Студент повинен мати ґрунтовні знання, які йому належить передати підопічним, досконало володіти словесними методами навчання і адекватно їх використовувати в кожній конкретній ситуації аби не знизити рухову активність підопічних. При подачі команд, підрахунків, підказок і т. ін. уміло використовувати темп

мовлення і інтонацію, підкреслюючи тим самим характер руху, прикладання м'язових зусиль тощо (м'який, плавний, різкий, прискорений, сповільнений і т.д.);

- напередодні проведення підготовчої частини уроку з спортивних ігор студенту необхідно відновити в пам'яті усю ту інформацію, яка буде повідомлятися підопічним, визначити місце і форму подачі (у вигляді опису вправи, пояснення, оцінок, запитань, обговорень, коротких бесід тощо);

- впевнене, вольове мовлення студента формує в підопічних уважність, дисциплінованість, старанність. Грамотно використана термінологічна назва вправ, понять забезпечує взаєморозуміння між студентом і підопічними;

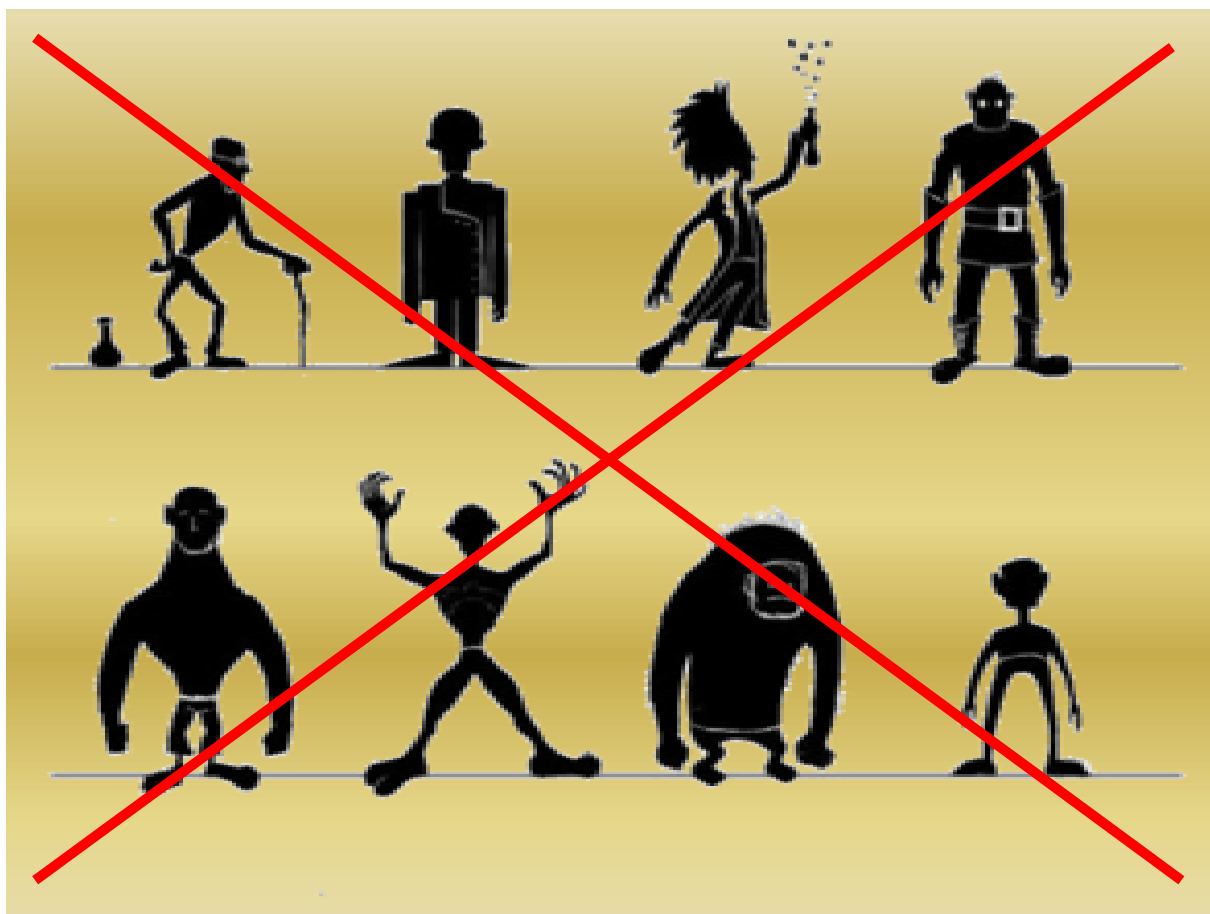
- продумати матеріальне забезпечення підготовчої частини уроку. Заздалегідь перед заняттям студент повинен підготувати місце для заняття, перевірити справність приладів, стан і наявність дрібного інвентарю, різних видів наочності. Корисно до цієї роботи залучати чергових студентів і тимчасово звільнених від занять;

- потурбуватися про власний зовнішній вигляд і настрій, які є прикладом для наслідування;

- обрати стиль поведінки та психологічний стан. Допускається хороший настрій, посмішка, привітність, не байдужість до того, що відбувається, тощо.



Не допускається брати на озброєння гнів, роздратованість, манерність, презирство, страждання, страх, огиду, недовіру, сумнів, горе, переляк, жах, тощо.



2.4. Вимоги до підбору засобів реалізації дій учителя у розділі «Організація».

У розділі «Організація» реалізуються виховні, інформаційні, освітні завдання. Від того, який спосіб організації групи буде обрано, залежить хід усієї підготовчої частини. Для шиккування групи можна обрати такі способи:

- 1) вишикувати в одну шеренгу на бічній лінії майданчика;
- 2) тримаючи в руках два шести вертикально підлозі справа та зліва від себе, зібрати коло них за сигналом окремо дівчат та хлопців, якщо вони у рівних пропорціях до загальної кількості класу (або дві підгрупи учнів). При цьому учні повинні триматися однією рукою за шест знизу і доверху;

3) попередньо приготувати маніжки певного кольору і при вході у спортивний зал учнів, кожний з них одягає маніжку і шикується на лицьовій лінії майданчика та складає уже одну команду, хто залишиться без маніжки – шикується на бічній лінії майданчика і складає іншу команду (можна приготувати два або три види маніжок, скільки команд передбачаєте, при цьому шиккування кожної команди попередньо позначається табличками, написами на підлозі, станціями для колового методу виконання вправ «Розминки», тощо).

Час шиккування раціональніше буде використовувати для надання учням короткої інформації стосовно наприклад гігієни, техніки безпеки, навантаження, історії обраного виду спорту. Для цього необхідно попередньо її підготувати, оскільки вона повинна бути короткою у часі, чітко сформульованою, відповідати спрямованості уроку.

Після реалізації обраного способу шиккування, коротке привітання і стисле та зрозуміле повідомлення завдань на урок. Якщо вчитель встигає візуально оглянути учнів при шикванні і визначити нездоровий вигляд когось із підопічних, то таких учнів можна призначити помічниками вчителя і відправити на лаву «суддів» для естафет. Якщо вчитель цього зробити не встигає, то після повідомлення завдань він повинен обов'язково запитати учнів про самопочуття і готовність до уроку.

2.5. Вимоги до підбору вправ розділу «Розминка».

У розділі «Розминка» підбираються вправи, які дають можливість сприяти розігріву м'язів для підготовки їх до виконання вправ більшої інтенсивності у розділі «Спеціальна підготовка». Тому вправи «Розминки» виконуються у повільному чи середньому темпі, виключаючи вправи у максимальному.

Послідовність цих вправ може бути наступною:

1 варіант – почати з різновидів бігу, можна зі зміною темпу руху, далі, не перериваючи біг, дати вправи на м'язи рук і тулуба, а завершити «Розминку» бігом зі зміною напрямку руху, застосовуючи при цьому зупинки за технікою обраного виду спортивних ігор, або стрибковими вправами;

2 варіант – почати з вправ на м'язи рук і тулуба у ходьбі, потім перейти до різновидів бігу із зміною темпу та напрямку руху, з зупинками або без них, завершуючи стрибками, але дотримуючись поступовості зростання навантаження не доводячи його до максимального.

Основні правила підбору вправ:

1) вправи повинні подаватися одна за одною у порядку зростання навантаження;

2) слід використовувати вправи **динамічного характеру**, прості за формою та легкі за навантаженням;

3) не використовувати вправи **статичного характеру**;

4) у підбраному комплексі вправ повинні чередуватися **скорочення м'язів із розтягуванням, а напруження – із розслабленням.**

При цьому студент може використовувати спортивні прилади: гімнастичну лаву, гімнастичний мат, стійки, фішки, тощо, що додає йому бали п и оцінюванні проведення.

2.6. Вимоги до підбору естафет розділу «Спеціальна підготовка».

Умови правильного підбору естафет:

➡ Кожна естафета повинна включати рухи, які уже вивчені, оскільки від учасників вимагається прояв умінь і навичок, що будуть *вдосконалюватися.*

➡ Складність естафет повинна зростати поступово: *від простих до складних рухів.*

► Підбір рухів для естафет базується на правилі: *від вправ дрібної до великої моторики*.

Дрібна моторика - здатність маніпулювати дрібними предметами, передавати об'єкти з рук в руки, а також виконувати завдання, що вимагають скоординованої роботи очей і рук.

Велика моторика включають в себе виконання таких дій, як перевертання, нахили, ходьба, повзання, біг, стрибки і тому подібні.

► Для кожної естафети планується чітке **місцеположення викладача** (або помічники суддів із числа підопічних) для **об'єктивного** визначення переможця.

► Естафети повинні мати **чіткі правила їх виконання**, порушення яких **карається** відповідно вказаним чином.

► В естафетах з м'ячами визначається **коридор передачі естафети**.

► Заохочення переможців та покарання переможених **обговорюється перед проведенням естафет**.

► Для проведення естафет команди повинні мати **однаковий кількісний склад учасників** (якщо є зайвий гравець, то він може бути помічником судді, або у кожній неповній за складом команді один гравець виконує естафету два рази).

2.7. Вимоги до написання конспекту.

Конспект – це короткий письмовий запис змісту статті, книги, лекції, уроку, призначені для подальшого відновлення інформації з різним ступенем повноти.

Конспект – це систематичний, логічно пов'язаний запис, що об'єднує план, виписки, тези або, принаймні, два з цих типів запису.

Конспект уроку - документ, що визначає зміст уроку, послідовність, черговість та дозування вправ, організаційні та методичні особливості проведення уроку

Конспект підготовчої частини уроку з спортивних ігор має бути оформлений за вимогами до конспектів уроку фізкультури. Тобто, мати заголовок, в якому вказується що це за документ (конспект підготовчої частини уроку з фізичної культури, вказати дату проведення, а також уточнити завдання (з якого обраного виду спорту використовується техніка у естафетах).

Далі створюється таблиця з трьох колонок, у заголовках яких вказуються назви графі конспекту: зміст уроку, дозування та організаційно-методичні вказівки. Після заповнення цих колонок, студент повинен вказати хто склав цей конспект і поставити свій підпис.

Конспект підготовчої частини уроку з фізичної культури		
Дата проведення _____		
Завдання: Техніка гандболу (футболу, баскетболу, волейболу).		
ЗМІСТ УРОКУ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО- МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Конспект склав _____

Основні вимоги до оформлення колонки «Зміст уроку»:

● Вказувати не команди, а дії (Не «Шикуйсь група!», а «Шикування групи»).

● Опис вправ «Розминки»: різновиди переміщень, декілька вправ для м'язів рук.

● Опис естафет (послідовність дій): повинен бути стислим і термінологічно правильним. Естафети записуються у послідовності від простих до складних рухів.

● Обов'язково вказувати умовні розділи підготовчої частини: «Організація», «Розминка», «Спеціальна підготовка».

Основні вимоги до оформлення колонки «Дозування»:

● Проти назви кожного розділу підготовчої частини уроку необхідно написати час, який на них виділяється, виходячи із загального часу самої підготовчої частини – 10-12 хвилин.

● Для вправ «Розминки» вказувати просторові, а не часові, параметри, тобто дистанцію:

- кількість кіл, якщо рух здійснюється периметром майданчика (пів кола, 1 коло, 2 кола, тощо);

- кількість майданчиків, якщо рух здійснюється поперек чи вздовж майданчика (1 майд., 2 майд., 3 майд., тощо).

● Проти кожної естафети вказувати кількість повторень (1 раз, 2 рази, тощо).

● Опис естафет (послідовність дій): повинен бути стислим і термінологічно правильним. Естафети записуються у послідовності від простих до складних рухів.

● Якщо естафета має варіанти, то кількість повторень вказувати проти кожного варіанту.

Основні вимоги до оформлення колонки «Організаційно-методичні вказівки»:

- Зобразити схематично спосіб шикування групи та своє місце розташування на початку заняття.
- Зобразити схематично напрям руху групи при виконанні вправ розділу «Розминка».
- Вказувати спосіб, швидкість, напрям руху чи виконання вправи.
- Зображення шикування та інвентарю здійснюється відповідно до кількості команд.
- Зображення естафет повинно здійснюватися для однієї команди.
- У естафетах прописати правила проведення кожної з них. Якщо ви вказуєте на помилки, то необхідно вказати яким чином команда буде каратися за їх допущення, тощо

Вибір вправ для будь-якої частини уроку, і тому числі і для підготовчої, ми звертаємося до наступних форм організації:

- 1) ігрової форми;
- 2) колективної форми;
- 3) форми організації у маленьких групах (2, 3 або 4 учні);
- 4) індивідуальної форми.

Усі форми роботи можуть бути використані у будь-якій частині уроку, в залежності від завдань і спрямованості. При виборі будь-якої форми організації групи для викладача є можливість

Для підготовчої частини уроку з спортивних ігор найбільш ефективним буде застосування ігрової форми організації групи.

Ігрова форма організації групи передбачає отримання учнем свободи дій при встановленні одного чи декількох правил. Для цієї форми організації групи характерним є:

- використання учнями своїх фізичних можливостей;
- використання учнями отриманих знань;
- наявність елемента змагання.

РОЗДІЛ 3
ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ КОНСПЕКТУ

Конспект підготовчої частини уроку з фізичної культури

Дата проведення _____ **Завдання:** Техніка гандболу

ЗМІСТ УРОКУ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
<p>“Організація”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шиккування групи, привітання, повідомлення завдань. 2. Перевірка самопочуття, готовності до уроку. 	<p>1-2 хв. (1'-2')</p> <p>20"-30"</p>	
<p>“Розминка”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біг із зміною темпу руху. 2. Біг із зміною напрямку руху з використанням зупинки. 	<p>2-3 хв.</p> <p>6 майданчиків</p> <p>4 майданчики</p>	<p>Біг від бічної до бічної лінії майданчика. За першим сигналом – біг з максимальною швидкістю, за другим – біг у повільному темпі.</p> <p>Зупинку здійснювати на бічній лінії, після чого змінити напрям руху.</p>

або

ЗМІСТ УРОКУ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
<p>“Організація”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шикування групи, привітання, повідомлення завдань. 2. Перевірка самопочуття, готовності до уроку. <p>“Розминка”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біг із зміною темпу руху. 2. Біг із зміною напрямку руху з використанням зупинки. 	<p>20-30 сек. (або 20-30”)</p> <p>2-3 хв.</p> <p>6 майданчиків</p> <p>4 майданчики</p>	 <p>За першим сигналом – біг з максимальною швидкістю, за другим – біг у повільному темпі.</p> <p>Зупинку здійснювати на бічній лінії, після чого змінити напрям руху.</p>

ЗМІСТ УРОКУ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
<p>3. <u>Вправи для м'язів рук у русі:</u></p> <p>1) кисті з замок перед грудьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - колові оберти кистями; - відведення рук від грудей кистями назовні вперед та догори; - відведення прямих рук назад з положення руки догори; <p>2) руки догори, колові оберти рук вперед і назад з почерговим підстрибуванням на правій та лівій нозі.</p>	<p>1 майданчик 2 майданчики</p> <p>1 майданчик (відстань 1)</p> <p>2 майданчики (відстань 2)</p>	<p>ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</p>  <p>або</p> 

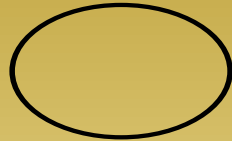
ЗМІСТ УРОКУ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
<p>“Спеціальна підготовка”</p> <p>Перешиккування групи</p>	<p>7-8' 20-30”</p>	<p>Через центр у три колони Розрахунком на 1-3</p> 
<p>Естафети:</p> <ol style="list-style-type: none"> В.п. – направляючий з м'ячем у двох руках. <ul style="list-style-type: none"> До місця повороту – ведення м'яча, взяти в руки м'яч; оббігти стійку без ведення; до місця старту – біг спиною вперед, м'яч тримати двома руками за спиною; передати естафету. 	<p>1 раз</p>	 <ol style="list-style-type: none"> Слідкувати за своєчасним виходом гравців з місця старту. За кожне порушення команда карається штрафним очком. Передача естафети плесканням у долоню партнера. Виграє команда, яка швидше завершить естафету та матиме меншу кількість штрафних очок.

Інвентар: стійки – 4 шт., обруч – 4 шт., м'ячі г/б – 4 шт.

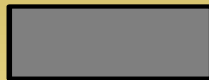
Умовні позначення:



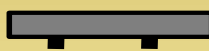
Стійка (фішка)



Обруч



Гімнастичний мат



Гімнастична лава



Напрямок руху



Передача



Ведення м'яча

Конспект склав

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамская Н. П. Какой учитель нужен школе? / Н. П. Адамская, А. А. Столяр // Советская педагогика. – 1991. – № 7. – С. 62-69.
2. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: Дис.... пед. наук: 13.00.07 – Теорія та методика виховання. / О. П. Аксьонова – Запоріжжя, 2005. – 226 с.
3. Большевич В. К. Физическая культура, молодежь и современность / В. К. Большевич, Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
4. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник. / В. Й. Бочелюк, О. Я. Черепехіна – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 224 с.
5. Браже Т. Г. Из опыта развития общей культуры учителя / Т. Г. Браже // Педагогика. – 1993. – №2. – С. 70-73.
6. Велитченко В. К. Физкультура без травм. / В. К. Велитченко – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Вітвицька С. С. Практикум з педагогіки вищої школи: Навчальний посібник за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури. / С. С. Вітвицька – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 396 с.
8. Воробьев Н. Е. О педагогической культуре будущего учителя / Н. Е. Воробьев, В. К. Суханцева, Т. В. Иванова // Педагогика. – 1992. – № 1-2. – С. 65-70.
9. Воронова В. І. Психологія спорту. Навч. посібник. / В. І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
10. Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цього навчити: науково-методичним посібник [За наук. ред. О. І. Пометун.] / Н. В. Вукіна, Н. Л. Дементієвська, І. М. Суизенко – Х., 2007. – 190 с.

11. Гильмеева Р. Х. Формирование профессиональной компетентности учителя в системе последиplomного образования: дис.... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Римма Хамидовна Гильмеева. – Казань, 1999. – 459 с.
12. Гін А. О. Прийоми педагогічної техніки: Вільний вибір. Відкритість. Діяльність. Зворотний зв'язок. Ідеальність: посібник для вчителів. / А. О. Гін – Луганськ: Навчальна книга, Янтар, 2004. – 84 с.
13. Гогунів Е. Н. Психологія фізического воститання и спорта: Учеб. пос. / Е. Н. Гогунів, Б. І. Март'янов. – М.: Академія, 2002. – 288 с.
14. Дамбаева Б. Б. Педагогіческие условия совершенствования содержания последиplomного образования учителя : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08/ Дамбаева Бальжит Балдандоржиевна – Чита, 2005. – 190 с.
15. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. / І. М. Дичківська – К.: Академвидав, 2004. – 220 с.
16. Евдокшов В. И. Практикум по развитию критического мышления. / В. И. Евдокшов, Т. А. Олейник, С. А. Горькова – Х.: Торнадо, 2002. – 144 с.
17. Євтух М. Б. Пріоритети професійної підготовки вчителя в системі університетської освіти / М. Б. Євтух // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002: Зб.наук.пр. до 10-річчя АПН України. – Харків: ОВС, 2002. – С 66-76.
18. Єрмаков І. Навчання і компетентність: пошуки сенсу і змісту // Завуч (Шкільний світ). – 2005. – №19. – С 3-4.
19. Железняк Ю. Д. Основы научной методической деятельности в физическом воспитании и спорте: учебное пособие. / Ю. Д. Железняк, В. К. Петров – М.: Академия, 2002. – 264 с.
20. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: пособие для учителей / Сост. В. П. Богословский. – М.: Просвещение, 1984. – 144 с.
21. Ильин Е. П. Психология спорта. / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

22. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. / Е. П. Ильин – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
23. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
24. Карпюк Р. П.. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Карпюк Роман Петрович. – Вінниця, 2005. – 204с.
25. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М.: «Просвещение», 1980. - 304 с.
26. Корчак Я. Избранные педагогические сочинения. / В. М. Качашкин – М.: Просвещение, 1979. – С. 106-109.
27. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
28. Левицкий М. Л. Профессиональная подготовка учителя / М. Л. Левицкий // Педагогика. – 1993. – № 3. – С. 40-44.
29. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ./ Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
30. Матросов В. Л. Модернизация высшей педагогической школы. / В. Л. Матросов // Педагогика. – 2006. – № 10. – С. 14-18.
31. Мруга М. Р. Методи педагогічної діагностики та тенденції їх розвитку / М. Р. Мруга // Вісник Прикарпатського університету: Педагогіка. – Випуск 11. – Івано-Франківськ: Плай, 2005. – С. 76-82.
32. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С. Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
33. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
34. Проект: Открытый университет педагогического мастерства // Дайджест педагогічних ідей та технологій. Школа-парк. – 2002. – № 4. – С. 6-11

35. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. / А. В. Родионов – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
36. Романова К. Е. Методическая система формирования и развития педагогического мастерства учителей: Автореф. дис ... д-ра пед .. наук .. спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Каринэ Евгеньевна Романова; Шуйский гос. пед. ун-т. – Шуя, 2010. – 45с.
37. Савченко О. Я. Сучасний урок у початкових класах. / О. Я.Савченко – К.: Магістр-5, 2007. – 255 с.
38. Селиванов В. С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. С. Селиванов [Под ред. В. А. Сластенина]. – 3-изд. исп. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
39. Сидоров А. А. Педагогика / А. А. Сидоров, М. В.Прохорова, Б. Д. Синюхина – М.: Terra-Спорт, 2000. – 272.
40. Соціолого-педагогічний словник / За ред.. В. В. Радула. – К.: Ексоб, 2004. – 304 с.
41. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. / Сост. И. П.Волков. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
42. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И.Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теор. и практической. физ. культ. – 1998. – № 5. – С. 11-15.
43. Тягло О. В. Критичне мислення / О. В. Тягло – Х.: ВГ «Основа», 2008. – 190 с.
44. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

45. Фіцула М. М. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / М. М. Фіцула. – К.: Академія 2001. – 568 с.

46. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, второй издание. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2002. – 480 с.