



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ
фізичного виховання
учнівської молоді:
теорія та практика

Монографія



Луганськ
2012

УДК 796.011.1+37.037
ББК 75.116+74.200.54
А43

Рецензенти:

- Бовк В. М.* – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання Луганського національного аграрного університету.
Зеленов Є. А. – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки Східноукраїнського національного університету імені В. Даля.
Лянін В. П. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені В. Даля.

Актуальні питання фізичного виховання учнівської
А43 молоді: теорія та практика : монографія / за заг. ред.
Т. Т. Ротерс ; авт. кол. : В. В. Гармаш, Ю. В. Драгнев,
О. М. Костенко та ін. ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені
Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені
Тараса Шевченка”, 2012. – 263 с.

ISBN 978-966-617-305-1

Коллективна монографія кафедри теорії і методики фізичного виховання присвячена актуальним питанням фізичного виховання школярів та студентів. У матеріалах монографії представлено наукове дослідження різних теоретичних та практичних аспектів, спрямованих на підвищення ефективності фізичного виховання школярів, професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в умовах профільного навчання старшокласників фізичній культурі в загальноосвітніх навчальних закладах, а також інформатизації вищої фізкультурної освіти в контексті професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-навчальному середовищі.

Монографію призначено для студентів вишів, викладачів й учителів фізичного виховання, науковців з питань фізичного виховання учнівської молоді.

УДК 796.011.1+37.037
ББК 75.116+74.200.54

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 5 від 21 грудня 2012 року)*

ISBN 978-966-617-305-1

© Гармаш В. В., Драгнев Ю. В.,
Костенко М. О. та ін., 2012
© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012

ЗМІСТ

Передмова	4
Драгнев Ю. В. <i>Сучасна інформатизація вищої фізкультурної освіти в контексті професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-навчальному середовищі</i>	6
Костенко О.М. <i>Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів</i>	40
Отравенко О. В. <i>Формування здоров'язберігаючої поведінки учнів в системі фізичного виховання шляхом впровадження інноваційних технологій</i>	64
Оршалов А. Ф. <i>Теоретико-методические аспекты применения оздоровительной системы Норбекова на занятиях по гимнастике</i>	94
Полтавський А. П. <i>Педагогічний контроль за рівнем розвитку координаційних здатностей у спортсменів шкільного віку</i>	127
Ротерс Т. Т., Гармаш В. В. <i>Сутність профільного навчання старшокласників фізичній культурі в загальноосвітніх навчальних закладах</i>	179
Чорноуцтан А. Г. <i>Основи проектування рейтингової системи недоговірного контролю і оцінювання привідних аспектів спортивно-педагогічної підготовки студентів</i>	217
Виключення	256

Отравенко О. В.
*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання*

E-mail: ot@inbox.ru

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність проблеми полягає в тому, що в Державних документах (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна доктрина розвитку освіти) передбачено реформування фізичного виховання населення, окреслено завдання духовного, фізичного й психічного здоров'я молоді, де враховуються потреби індивідуальної корекційно-компенсаційної спрямованості навчання і виховання школярів, утверджуються пріоритети здорового способу життя людини [22].

Але на сьогодні в Україні склалась важка ситуація щодо погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3-4 рази. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження та його вплив на нервово-емоційну сферу учнів. При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а майже позбавлений рухів спосіб життя. Уроки фізичної культури компенсують лише 11% необхідного добового обсягу рухів. Дефіцит рухової активності школярів складає від 60 до 75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я та фізичного розвитку [10].

Основними причинами такого становища є:

1. знецінення соціального престижу фізичної культури та спорту;
2. недостатня сформованість навичок здорового способу життя;
3. недооцінювання в навчальних закладах оздоровчої та виховної цінності фізичної культури та спорту;
4. принцип другорядності фінансування розвитку фізичної культури та спорту;
5. недостатнє розуміння батьками впливу фізичної культури на розвиток їх дитини.

А також наслідком такого стану є низький рівень позитивної мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою, ведення здорового способу життя.

Головним компонентом у структурі навчальної діяльності з фізичного виховання є мотивація. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності. У загальному розумінні мотив це те, що стимулює людину до певної дії. Одним із основних компонентів мотивації є інтерес. Складність формування інтересу, позитивної мотивації полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя є дуже суб'єктивним, тому що визначається ступенем усвідомлення учнем важливості дій у цьому напрямі. Можливості здебільшого залежать від самої людини. Разом з тим, існує мінімум об'єктивних умов, який гарантує можливість ведення здорового способу життя. У зв'язку з цим на першому етапі нашої роботи проведено тестування та моніторинг причин, які заважають дітям вести здоровий спосіб життя, займатися самостійно фізичними вправами. Узагальнені результати тестування дали змогу констатувати, що більшість школярів мають свідчення про позитивний вплив фізичних вправ на

здоров'я людини, але не займаються ними, знаходячи багато «поважних» причин своєї бездіяльності, серед яких: індикатор добробуту родини, ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я, брак часу. За словами Зіновія Митника «...маємо великий ризик отримати нездорове покоління. І тут повинні своє слово сказати не тільки медицина, але й родина, школа і суспільство в цілому» [10].

Тому важливим є розвиток позитивної мотивації, свідомої потреби до самостійних і організованих занять фізичною культурою та формування здоров'язберігаючої поведінки школярів у системі фізичного виховання шляхом впровадження інноваційних технологій.

Вирішення проблеми:

- чіткий розподіл (диференціація) школярів за певними ознаками (стан здоров'я, фізичний розвиток, рухова підготовленість) на групи та виділення індивідуальних особливостей кожного учня;
- визначення для кожної групи та для окремих учнів найбільш ефективних засобів фізичної підготовки;
- дозування фізичного навантаження з урахуванням рівня підготовленості кожного учня;
- створення індивідуальних оздоровчих програм;
- застосування сучасних інноваційних технологій на уроках фізичної культури та позакласних заходах.

Метою роботи над даною темою є створення умов для формування здоров'язберігаючої поведінки школярів у системі фізичного виховання шляхом впровадження інноваційних технологій, постають такі основні завдання:

- забезпечити розвиток пізнавальної, рухової, творчої, соціальної активності та самостійності учнів;
- формувати у дітей здоров'язберігаючу поведінку та установку на здоровий спосіб життя, спонукати

школярів до регулярних і самостійних занять фізичними вправами;

- впроваджувати інтерактивні методи навчання, нестандартні форми проведення уроків та позакласних заходів;
- застосовувати здоров'язберігаючі технології та особистісно орієнтований підхід до навчання і виховання з метою формування у підростаючого покоління особистої фізичної культури.

Основна ідея досвіду полягає в системному використанні інноваційних підходів до навчання і виховання, особистісно-орієнтованого підходу з метою створення ефективної, дієвої навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя в школі та формування здоров'яформуючої поведінки учнів, збільшення рухової активності школярів. Проте впродовж останніх років доводиться спостерігати, що саме рухова активність посідає досить скромне місце в житті школярів. На наш погляд оздоровча спрямованість фізичного виховання, інтеграція змісту навчального предмета «Фізична культура» в інші освітні галузі у поєднанні з використанням інноваційних технологій і нових нестандартних підходів до навчання і виховання дають змогу досягти очікуваного результату – сформувати гармонійно розвинуту особистість, здатну до самореалізації.

Інноваційна діяльність у галузі освіти регламентована відповідними нормативними документами: Законом України "Про інноваційну діяльність"; Наказами Міністерства освіти і науки України: № 270 від 06.04. 2002 р. "Про Всеукраїнський конкурс на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу", № 486 від 21.07.2003 р. "Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та

спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів”, № 272 від 05.05.2003 р. “Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах”, № 458 від 02.08.2005 р. “Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів України”; Указом Президента України № 4013 від 04.07.2005 р “Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні”; спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту № 479/1656 від 17.08.2005 р. “Про впровадження фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів України “Козацький гарт”[22].

В педагогічній літературі інноваційна діяльність розглядається в трьох аспектах: за етапами інноваційних процесів як розробка, освоєння й використання нововведень (Л. Даниленко, В. Кваша, О. Мойсєєв, О. Мойсєєва), як вищий ступінь педагогічної творчості, педагогічного винахідництва, введення нового в педагогічну практику (І. Дичківська, О. Козлова, Н. Клокар), як науково-практичне дослідження та інноваційний експеримент (Ю. Максимов, М. Меладзе) [6].

У сучасному словнику іноземних слів поняття «інновація» від англ. innovation, від лат. innovatio – “in” – у, в, “novus” – новий, що буквально означає нововведення, оновлення, зміна, новий підхід, створення якісно нового, використання відомого в інших цілях. Інновації у педагогічному значенні – це й ідеї, і процеси, і засоби, і результати, взяті в єдності якісного вдосконалення педагогічної системи [6]. Отже, інноваційні технології спрямовані на використання засобів фізичного виховання

в оздоровчих цілях.

Найбільш характерною рисою сучасної концепції фізичного виховання загальноосвітньої школи є зміцнення акценту в сторону підвищення оздоровчої спрямованості як визначальної умови успішності формування фізичної культури особистості [5]. Тільки погляд на неї з позиції духовності, розгляду фізичного як особистісного може сприяти реальному залученню школярів до усіх цінностей фізичної культури. Однак як би ми ні ратували зараз за оздоровчу спрямованість, за інтелектуалізацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання, факт залишається фактом: більшість вчителів додержуються іншої думки, і продовжують реалізовувати у своїй практичній діяльності традиційні методи і способи, які були розроблені ще 50-60 років тому. Таке положення значно збіднює існуючу систему фізичного виховання.

Тому найважливішою проблемою галузі фізичної культури і здоров’я є розроблення та узагальнення нових способів, методів, форм проведення занять, де б духовне й фізичне в людині було гармонійно поєднано, коли б створювались умови для всебічного розвитку особистості, самовдосконалення, формування різноманітних потреб школярів.

Вивчення праць В. Бальсевича, Ю. Васькова, Г. Кайдалової, О. Кіяшко, Л. Лубишевої, Г. Попова, В. Столярова та ін. дозволило визначити сутність поняття «інноваційні технології фізичного виховання». Вони є інноваційними за умов: 1) коли елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися і не отримали достатнього поширення в сучасній практиці; 2) коли існуючі й загальнозживані засоби фізичного виховання вистосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті; 3) коли створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується

на попередніх дослідженнях; 4) коли переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально добираються відповідні засоби фізичного виховання [9].

На основі аналізу наукових праць Б. Ведмеденка, В. Гузиніна, М. Зубалія, О. Остапенка, Ю. Руденка, А. Цьось та ін. були актуалізовані окремі положення фізичного виховання стосовно тих його форм, що містять елементи національної фізичної культури [3,7,18]. Це дало можливість визначити, що інноваційні технології фізичного виховання із застосуванням народних традицій мають високий потенціал щодо залучення учнівської молоді до регулярних занять фізичними вправами та оздоровлення.

Вивчення теоретичних джерел дозволило визначити інноваційні технології фізичного виховання учнівської молоді як новітні системи фізичного виховання, які є відтворюваними виховними системами зі спеціально розробленими методами та засобами підвищення рівнів сформованості в учнів особистісних якостей та фізичної підготовленості із запланованими результатами, що досягаються покроковим виконанням поставлених завдань з фізичного виховання. Основною метою інноваційних технологій фізичного виховання школярів є збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, гармонії духовного та фізичного, формування знань, умінь та навичок з фізичного виховання [15, 20].

Отже, фізичне виховання повинно базуватися на розвитку загальної фізичної підготовки з одночасним удосконаленням природних нахилів дитини до певного виду спорту на основі принципу природо відповідності. Слід зазначити, що за принципом «рух на зустріч природі» здійснюються міжпредметні зв'язки, відбувається інтеграція змісту предмета «Фізична культура» в інші

освітні галузі.

Загальновідомо, що основною формою навчання і виховання в школі є урок. Урок фізичної культури з обсягом характерних фізичних вправ є одним з основних видів фізичної підготовки школярів, що підвищує або зберігає функціональні можливості організму. Тому постає потреба пошуку вправ, які мають поєднати в собі: максимальну ефективність від їх виконання, сприяння оздоровленню дітей, можливість їх використання на всіх частинах уроку, підвищення інтересу до їх виконання. Окрім цього в школі повинна проводитись системна робота в напрямку формування в учнів здоров'язберігаючого світогляду і свідомого ставлення до власного здоров'я [14]. Саме тому досвід має практичне значення для вчителів фізичної культури.

Теоретичним підґрунтям становлення та розвитку системи фізичного виховання учнівської молоді стали наукові дослідження І. Беха, Т. Круцевич, Б. Шияна та ін. По думку відомого вченого І. Беха, особистісно орієнтоване виховання – це утвердження людини як найвищої цінності, навколо якої ґрунтуються всі інші суспільні пріоритети. Згідно наукових поглядів вченого, особистісно орієнтований підхід має суттєво гуманізувати виховний процес, максимально розкрити потенційні можливості дитини, стимулювати її до особистісно розвивальної творчості [2]. У контексті досвіду роботи під особистісно орієнтованим підходом до фізичного виховання школярів доцільно розуміти послідовну, систематичну та комплексну допомогу дитині на шляху самоактуалізації власного психофізичного потенціалу та формування її особистої фізичної культури [17,21].

Аспект даної діяльності побудований на основі уже відомих фактів, але висвітлюється на більш раціональній методичній основі.

У роботі проаналізовано та використано передовий педагогічний досвід: С. Чешейко (2005), С. Толока (2005), І. Гільової (2008), Л. Мокринської (2008 р.), Л. Копилової (2008 р.), Л. Міхно (2012), науково-методичні рекомендації М. Зубалія (2009 р.), О. Отравенко (2009), А. Дубенчука (2011 р.), Є. Столітенка (2010 р.) [4, 8, 11, 12, 16] та ін.

Проаналізувавши складності організації і проведення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи, було виділено наступні фактори зниження інтересу та результативності даних аспектів роботи:

- відсутність необхідної матеріально-технічної бази та інвентарю;
- відсутність науково обґрунтованої системи фізкультурно-оздоровчої роботи школи, інформації з фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатня кількість методичних посібників і рекомендацій з організації і формування здорового способу життя учнів;
- відсутність педагогічного банку даних із формування здорового способу життя учнів, зв'язків з іншими освітніми установами, що спеціалізуються в галузі здоров'я учнів;
- недостатня підготовленість шкільних працівників, батьків із питань збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування в школярів потреби здорового способу життя, слабка інформаційна забезпеченість напряму «учень – учитель – батьки – психолог».

Одні з цих труднощів можна віднести до об'єктивних, які практично неможливо вирішити в умовах конкретної школи, інші до суб'єктивних, таких, що цілком можна розв'язати під час навчально-виховного процесу. Подолання труднощів стало можливим при виділенні напрямів у системі підготовки та організації навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Пріоритетними напрямами роботи стали:

Упровадження традицій, що пропагують і сприяють здоровому способу життя:

- проведення олімпійських уроків та декад фізичної культури;
- співпраця з учнівським самоврядуванням, батьківським комітетом,
- публікації в ЗМІ;
- зустрічі з відомими спортсменами, ветеранами спорту;
- створення книги спортивної слави школи;
- створення індивідуальних оздоровчих програм.

Профілактично-оздоровча робота:

- просвітницька робота серед батьків;
- профілактика і корекція соціально-шкідливих звичок (куріння, алкоголізм, наркоманія);
- навчання учнів самоконтролю за станом здоров'я та фізичним розвитком;
- профілактика порушень постави;
- ознайомлення учнів з елементами самомасажу, ароматерапії та релаксації;
- виховання відповідальності учнів за свій фізичний стан.

Удосконалення методики проведення сучасного уроку фізичної культури в початковій, середній і старшій школі:

- використання інноваційних засобів оздоровчої спрямованості;
- використання елементів дихальної гімнастики за методикою Стрельнікової, оксісайзу, аеробіки, фітнесу, фітболу, стретчингу, шейпінгу, атлетизму, ароматерапії, релаксації, рінго, народних ігор;

- виготовлення і використання на уроках нестандартного інвентарю й обладнання.

Збільшення рухової активності за рахунок проведення фізкультурно – оздоровчих заходів у режимі дня:

- фізкультурні паузи;
- фізкультурні хвилинки на уроках;
- рухливі ігри на перервах;
- спортивні години у групах продовженого дня.

Використання інформаційно-комунікативних технологій:

- музичний супровід до уроків;
- створення старшокласниками і вчителями мультимедійних презентацій.
- перегляд майстер-класів кращих вчителів України.

Охоплення учнів позакласною й позашкільною роботою:

- моніторинг відвідування учнями занять у спортивних секціях;
- спортивні змагання;
- індивідуальні домашні завдання;
- спортивні свята, КВК, фестивалі;
- дні здоров'я, туристичні походи;
- клуб вихідного дня.

Удосконалення власної дидактичної, методичної, виховної діяльності:

- проведення і участь у семінарах регіонального, всеукраїнського та Міжнародного рівня;
- поглиблення знань з предмета, між предметні зв'язки;
- професійна самоосвіта і самовиховання.

Одним з найважливіших завдань учителя фізичної культури є збереження і зміцнення здоров'я учнів, тому

вважаємо доцільним використання елементів сучасних оздоровчих систем, таких, як аеробіка, фітнес, фітбол, стретчинг, оксісайз, аромотерапія і релаксація з метою підвищення інтересу учнів та підвищення ефективності навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя.

Аеробіка – це комплекси нескладних вправ, які виконуються під сучасну музику. Комплекси аеробіки були введені до підготовчої та основної частин уроку. У підготовчій частині використовуються вправи, які дозволяють: поступово підвищити частоту серцевих скорочень, підготувати опорно-руховий апарат до наступного навантаження, посилити приплив крові до м'язів, збільшити рухливість в суглобах. В основній частині добір вправ спрямований на збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони», підвищення функціональних можливостей різних систем організму. Аеробіка допомагає розвивати: витривалість, гнучкість, спритність, швидко-силові якості.

Стретчинг – спеціальна система вправ на розтягування, найефективніший засіб розвитку гнучкості. Доцільно використання стретчингу у всіх частинах уроку. У підготовчій частині – як засіб самостійного розвитку гнучкості. В основній частині – як активний відпочинок і метод розслаблення м'язів. У заключній частині – з метою повернення м'язів до нормальної довжини і регенерації м'язів. Стретчинг допомагає уникнути травм і перевтоми, активно розвиває гнучкість.

Фітнес – це система заходів, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я людини. Дитячий фітнес є одним з найважливіших напрямів в сучасних фітнес клубах, що встигли завоювати прихильників в середовищі маленьких клієнтів та їх батьків. В процесі занять дитини фітнесом, вирішуються проблеми підвищення імунітету

організму, зміцнення опорно-рухового апарату. Йде процес формування правильної постави дитини, відбувається зміцнення сили м'язів стопи й гомілки з метою попередження плоскостопості, що може суттєво обмежити рухову активність; розвиваються і зміцнюються всі основні м'язові групи. Фізичні навантаження, що ретельно підібрані інструкторами, сприяють підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів, зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню обмінних процесів в організмі, оптимізації травлення і терморегуляції, попереджують застійні явища в організмі дитини. Фітнес поліпшує фізичні здібності, підвищуються показники координації рухів, сили, витривалості, швидкості, формуються основні життєво важливі рухові вміння і навички, сприяє підвищенню стійкого інтересу до занять фізичною культурою. В розроблену програму входять елементи базових видів аеробіки: аеробіка з іграшками, аеробіка з м'ячами, фітболами; аеробіка зі скакалками.

Оксісайз (oxycise) = oxygen + exercise – кисневі вправи. Дихальні вправи благотворно впливають на загальне самопочуття, підвищують працездібність та імунітет учнів. Школярі із задоволенням займаються оксісайзом, так як виконувати вправи не складно, але користь від занять велика.

Рінго є індивідуальним та командним видом спорту, що доступний для всіх. Рінго є спортивною грою з с одним або двома кільцями, в якій два гравця або дві команди змагаються на спеціальному майданчику, що розподіляється сіткою.

Учні дуже багато часу перебувають у сидячому положенні, у більшості з них м'язи спини скуті й постійно отримують занадто великі навантаження, через це важливим завданням є – зробити ці м'язи сильними і

водночас пластичними. З цією метою використовуємо елементи йоги та стретчингу. Комплекси вправ на зміцнення м'язів чередуються з вправами на розтягування.

На уроках фізичної культури широко використовується нестандартне обладнання. На уроках спортивних ігор використовуються мішені для тренування точності передач, вкидань м'яча, тощо. Розвивати швидкість і стрибучість допомагають «еластичний джгут», та «драбина». Швидко перевірити засвоєння теоретичного матеріалу допомагають «світлофори», «кросворди».

У навчанні і вихованні широко використовуються інтерактивні технології «технологія проекту», «створення ситуацій успіху» і «навчаючи – учусь».

Термін „інтерактив” походить від англійського слова „interakt”, де „inter” – взаємний і „act” – діяти. Таким чином, інтерактивний – здатний до взаємодії, діалогу. Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації навчальної діяльності, яка має створити комфортні умови навчання, за яких кожен підліток відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність. Інтерактивні методи передбачають спільне навчання (навчання в співпраці): і учні і вчителі є суб'єктами навчання. Учитель при цьому виступає лише в ролі більш досвідченого організатора процесу навчання, а всі учасники процесу взаємодіють один з одним, обмінюються інформацією, спільно вирішують проблеми, моделюють ситуації, оцінюють дії однолітків і свою власну поведінку [13]. Учні працюють в реальну атмосферу ділової співпраці з розв'язання проблем, оптимальну для формування необхідних навичок і якостей.

При інтерактивному навчанні не може бути домінування одного учасника навчального процесу над іншими, однієї думки над іншою, а учні вчаться бути

демократичними, критично мислити, приймати продумані рішення, спілкуватися зі своїми однокласниками.

Інтерактивні методи дають змогу задіяти не тільки свідомість людини, але її почуття, емоції, волюві якості, тобто залучають до процесу навчання „цілісну людину”. Це сприяє кращому засвоєнню матеріалу [1].

Інтерактивні методики можна використовувати у ході уроків та позаурочних занять, у тому числі і під час самостійної роботи учнів. Інтерактивні методики, засновані на навчанні через дію, відтворюють ситуації, взаємини, завдання, характерні для повсякденної роботи школярів [13].

Ми поділили інтерактивні методики на три головні групи: кооперативна навчальна діяльність, ігрове навчання, фронтальна робота.

Кооперативна навчальна діяльність – модель організації навчання у невеликих групах учнів, які об'єднані однією навчальною метою. Форми:

- робота в парах;
- „змінні трійки”;
- „два – чотири – всі разом”;
- „карусель”;
- „акваріум”;
- проектна робота;
- робота в малих групах.

Ігрове навчання (ситуативне модулювання) – це будівництво навчального процесу шляхом залучення учня до гри. Форми:

- рольова гра;
- гра-мандрівка;
- стимуляційні ігри;
- імітація.

Фронтальна робота – це інтерактивні методи, в яких робота проводиться з усім класом. Форми:

- „коло знань”;
- „мікрофон”;
- „мозковий штурм”;
- „дерево завдань”.

Як відомо, навички набуваються в діяльності, через прийняття рішень та відпрацювання моделей поведінки. З практики можна сказати, що найбільш ефективними методами навчання вважаються:

- „мозковий штурм”;
- обговорення великою групою („спрямована дискусія”);
- робота та виконання вправ у малих навчальних групах;
- рольова гра;
- дебати, дискусії;
- розгляд та аналіз конкретних життєвих ситуацій;
- виконання проектів, творчих завдань.

Використання таких методів забезпечує творчу співпрацю між дитиною і вчителем [13].

Отже, основні цілі вчителя при використанні інноваційних технологій (ІКТ, ситуаційна технологія, особистісно орієнтованого навчання, інтерактивного навчання, сюжетно-рольові уроки тощо) – це добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості. Необхідно, щоб уроки були спрямовані на визнання індивідуальності учня й на співпрацю, що відповідає вимогам особистісно орієнтованого навчання і виховання, створення «ситуації успіху». Для реалізації цих принципів запроваджувати різні форми і методи організації учнів на уроці. Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально – педагогічна структура (система організації) процесу формування

фізичної культури особистості (дитини, учня, дорослої людини), яка здійснюється шляхом взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення. Кооперативне навчання – індивідуальні завдання переростають у групові. Ця форма організації навчання учнів у малих групах, об'єднаних спільною навчальною метою. Таке навчання відкриває для учнів можливість співпраці зі своїми однолітками, сприяє досягненню учнями вищих результатів засвоєння знань і формування вмінь. Таке навчання використовуємо на різних етапах навчання. Фронтальна форма інтерактивного навчання – передбачає одночасно спільну роботу усього класу. Наприклад, обговорення проблеми у загальному колі «Мікрофон», коли надається можливість кожному по черзі висловити свою думку чи позицію відносно виконаної роботи. Інтерактивна форма діяльності учнів – фізкультурний кросворд. Спочатку учні засвоюють вправи, які потім увійдуть до змісту кросворда. Між предметна інтеграція – одна з основних вимог до сучасного уроку фізичної культури. Спрямована на вирішення освітніх, пізнавальних, та виховних завдань, у процесі реалізації яких школярі отримують основи завдань з фізичної культури та спорту, валеології, народознавства, формуються їх моральні та вольові якості, естетичні почуття, З'являється інтерес до щоденних та систематичних занять фізичними вправами, закладаються основи здорового способу життя, культури здоров'я.

Метод звичайної дискусії – розкриває вміння і формує практичні навички логічного, спокійного й аргументованого ведення дискусії, в ході якої необхідно не просто відкинути якусь думку, а доказово, обґрунтовуючи свої думки, позиції, переконання щодо обговорюваної

проблеми. У своїй практиці я включаю нестандартні уроки «Урок – подорож». Перед проведенням цього уроку надаємо дітям домашнє завдання: якщо це подорож до якоїсь країни, то, потрібно, щоб вони з'ясували ігри цих країн. Метод колового тренування – вважаємо найефективнішим в організації та навчанні школярів. Особливістю колового тренування є вдале поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження та його індивідуалізація. Як наслідок – у підготовлених учнів підтримується інтерес до занять.

Метод «Мозковий штурм» використовую на уроках теоретичної підготовки. Учасники об'єднуються у групи, кожна з яких отримує завдання.

Метод «Рольова гра» розігрування певної ситуації імітує реальні події життя. Кожний учасник отримує роль, стислий опис обставин, даний метод визначає ставлення до конкретної життєвої ситуації.

Інтерес учнів до виконання певних рухів збільшується при проведенні не традиційних уроків:

1) у початковій школі:

- сюжетні уроки;
- сюжетно-рольові уроки;
- уроки-казки;
- уроки-подорож;

2) в основній та старшій школі:

- уроки – змагання;
- інтегровані уроки;
- бінарні уроки;
- олімпійські уроки тощо.

Ці освітні технології та інтерактивні методи навчання сприяють кращому розумінню учнями навчального матеріалу, підвищенню рівня знань з предмета «Фізична культура», а також бахання учнів поліпшувати свої спортивні досягнення.

Важливе місце посідає робота з учнями, які віднесені до підготовчої та спеціальної медичної групи, відповідно до Положення про лікарський контроль за фізичним вихованням учнів. Для них у «Щоденнику здоров'я» відведено розділ «Завдання на канікули», в якому визначено оптимальний руховий режим відповідно до складності й характеру захворювань. Скіпінг – інноваційна технологія зміцнення здоров'я. Слово «скіпінг» походить від англійського слова, що означає багаторазові перестрибування. Це циклічна вправа, яку виконують із застосуванням скакалки (і діти, і дорослі). Є особливим видом діяльності людини, що складається зі стрибків із використанням специфічного інвентарю – скакалки. Базується на таких засадах:

- 1) доступність для соціальних верств населення,
- 2) легкість використання кожною людиною, починаючи з 5 – 6 річного віку і до глибокої старості.

В процесі роботи вчителі фізичної культури часто зітхаються з такими проблемами:

1. Погіршення функціонального стану організму дітей різного віку.
2. Недостатній рівень розвитку системи медичного забезпечення школи.
3. Середовище проживання учнів (сімейні умови).
4. Рівень вихованості учнів.
5. Створення освітнього простору «дитина – батьки – вчителі – соціум».

Іншими словами, вирішувати проблеми збереження й зміцнення здоров'я дітей слід комплексно з урахуванням

- а) медичних;
- б) педагогічних;
- в) соціальних і при активному сприянні установ освіти.

Отже, сама оздоровча спрямованість фізичного виховання у поєднанні з інноваційними технологіями дасть змогу досягти очікуваного результату – сформувати гармонійно розвинуту особистість, здатну до самореалізації. А це значить, що всі зусилля спрямовані на благородну справу, заради якої варто жити. Завдяки інтегральному зусиллю вчителів, учнів і батьків щодо здоров'язбереження, систематичної, послідовної та творчої роботи в організації оздоровчої спрямованості забезпечують достатній рівень функціональної діяльності всіх систем організму дітей як на уроках так і в позакласній роботі, їх загальний бадьорий стан.

Робота у навчальному закладі показує, що ефективно формування особистої фізичної культури школярів не можливе без системного та комплексного підходу до побудови особистісно орієнтованого фізичного виховання учнів на рівні уроків фізичної культури, позакласної та позашкільної оздоровчої та спортивно-масової роботи та фізичного самовиховання.

Для реалізації особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання учнів на уроках фізичної культури вчителі-новатори використовують наступний педагогічний інструментарій:

1. *Надають учням можливість займатись особистісно значущою фізкультурно-спортивною діяльністю.* Реалізуючи даний педагогічний прийом деякі вчителі поділяють основну частину уроку на дві частини. У першій частині вирішують завдання навчальної програми, а у другій – учні мають змогу займатись обраною фізкультурно-спортивною діяльністю у спеціально передбачених для цього секторах спортивної зали або стадіону. Для організації та проведення уроків за цією схемою на початку вивчення кожного навчального модулю знайомити учнів з можливими варіантами особистісно

значущої діяльності. Перелік цих варіантів, як правило, складають основні технічні елементи даного виду спорту, методики корекції власної фізичної підготовленості та високоемоційні, ритмічні вправи для дівчат. Потім пропонують учням зробити вибір з переліку запропонованих варіантів і за узагальненими результатами виділяють 4-5 найбільш популярних видів фізкультурно-спортивної діяльності у класі. Учні, які обрали менш популярні види діяльності, пропонують уточнити свій вибір серед обраних більшістю напрямків фізкультурно-спортивної діяльності.

2. *Проводять уроки з обраних учнями видів спорту з елементами творчості.* Цей тип уроку сприяє розвитку креативності та індивідуальності учнів у фізкультурно-спортивній діяльності. Специфікою проведення уроків творчості є те, що учні протягом вивчення теми розробляють, відпрацьовують та безпосередньо на уроці беруть участь у конкурсі на кращу креативну фізичну вправу. Так, наприклад, на уроці творчості з гімнастики учні змагаються на краще технічне виконання авторської акробатичної комбінації та оригінальність підібраних у ній елементів та зв'язок. Для полегшення підготовки дітей до участі в таких уроках були розроблені «Картки творчості», у якій наведений алгоритм створення акробатичних комбінацій різної складності (додаток 1).

3. *Багато вчителів створюють учням ситуації успіху.* З психології відомо, що успіх це потужний стимул повторення того виду діяльності, у якому він був досягнутий [2]. Саме тому глибоко переконаний, що учитель фізичної культури повинен зробити все від нього залежне, щоб забезпечити учню успіх на уроці та помітити навіть мінімальні його особисті досягнення. Для цього обов'язково використовують комплексно-ігровий підхід до

вивчення та закріплення навчального матеріалу. Так, наприклад, під час вирішення такого дидактичного завдання, як закріплення учнями техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи обов'язково в основній частині уроку послідовно використовують спочатку підвідну вправу (удари по нерухомому м'ячу затиснутому стопою партнера) з обов'язковими індивідуальними та загальними зауваженнями, потім основну (передача м'яча у парах) і обов'язково ігрову (хто швидше виконає 10 передач). Для відзначення успіхів учнів на уроці використовують спеціальні наліпки, намагаючись створити такі педагогічні ситуації, щоб кожен учень на уроці отримав хоча б одну наліпку.

Останнім часом дуже модно стало запроваджувати у процес фізичного виховання інноваційні та високоемоційні фізкультурно-оздоровчі технології з фітнесу та різних видів аеробіки. Як правило, дані системи вправ використовують з обов'язковим музичним супроводом у підготовчій частині уроку для загальної розминки, покращення психоемоційного фону заняття, розвитку в учнів відчуття ритму та координаційних здібностей та основний – для підвищення рівня загальної фізичної підготовки. Під час вправ з фітнесу застосовують вправи з обтяженнями. Замість гантелей доцільно використовувати звичайні пластикові пляшки з різною кількістю води або піску, що дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження на учнів.

4. *Широко використовують мультимедійні технології.* Педагогічний досвід підказує, що даний вид технічних засобів навчання має значний інформаційно-гуманістичний потенціал на уроках фізичної культури. На своїх уроках використовують мультимедійну техніку для вирішення наступних завдань: надання можливості учням спеціальної медичної групи виступити у ролі асистента учителя та закріпити свої знання з інформатики; створити в учнів уявлення про правильне виконання складного

спортсменом; підготовка стіннівки про зустріч з відомою людиною (фотограф, журналіст, редактор, художник).

Отже, необхідно відзначити, що системне та комплексне впровадження особистісно орієнтованих технологій у шкільну систему фізичного виховання значно підвищує його ефективність, а саме:

- ✓ помітно зростає успішність учнів на уроках фізичної культури та покращується їх ставлення до шкільної системи фізичного виховання;
- ✓ діти з задоволенням приймають участь у різних видів змагань та покращують позиції шкіл у районній та обласній спартакіаді.

Виокремлюючи технології, здоров'язберігаючі (створення умов), здоров'яформуючі (навчання здоров'ю) та здоров'язміцнюючі (оздоровчі), свою діяльність реалізуємо через заходи: «Дні здоров'я» та туристичні походи, шкільні та районні спортивні свята, профілактичні заходи з учнями, просвітницькі бесіди з батьками, збалансоване харчування та вітамінізацію, заняття з проблем здоров'я та здорового способу життя.

Аби кожен школяр усвідомив, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а рівень життєвих сил організму, на уроках фізичної культури та в позакласній роботі використовуємо інноваційні технології. Шляхом відбору зупинилися на таких:

- технологія саморозвитку;
- технологія «створення ситуації успіху»;
- інформаційні технології навчання;
- застосування міжпредметних зв'язків;
- використання музичного супроводу.

Застосовуючи інформаційні технології навчання, необхідно знайомити учнів із розвитком різних видів спорту в Україні та у світі, отже ми використовуємо відеоролики з занять аеробікою, футболом, вислови відомих людей про

здоров'я та здоровий спосіб життя. Такі методи як «Епіграф» та «Мозковий штурм» дають змогу розвивати критичне мислення, вміння аналізувати, діти роблять повідомлення зі спортивного життя країни, області, району, так звані «Спортивні вісті», що розвиває їх інформаційну компетентність. Зустрічається в плані уроку й пункт «Карбнічка знань», коли школярі вивчають теоретичні відомості, правила техніки безпеки. Емоційність дітей намагаємося підвищувати шляхом використання музичного супроводу. Поряд із словесними методами навчання (роповідь, пояснення), використовуємо мультимедійні засоби з метою утворення правильної уяви про рухові дії. На уроках у 3-4 та 5-6 класах часто використовуємо ситуаційно-рольові, сюжетні ігри та естафети з міжпредметними зв'язками, що дає можливість створювати умови для імпровізації, розвивати розумову активність учнів, критичне мислення.

Інтеграція технологій дає змогу дотримуватися проєктувального компоненту, а саме: спиратися на діагностичні дані рівня підготовленості учнів, розробляти різноманітні завдання (експрес-контрольні, індивідуальні картки). Враховуючи діагностування здібностей учнів, маємо можливість прогнозувати подальший розвиток кожного з них, передбачити успіх виховання. Із огляду на тривожний стан здоров'я сучасних дітей під постійним контролем тримаємо частоту пульсу, дихання дітей, навчаємо їх слідувати за власним самопочуттям, змінами у стані здоров'я.

Висновки

1. Створена система фізкультурно-оздоровчої роботи в школі дозволяє управляти та контролювати процес формування в учнів здоров'язберігаючого світогляду.

2. Інноваційні засоби підвищили рівень інтересу до уроків фізичної культури у дітей, з'явилося прагнення до самостійних занять та більш свідомим стало ставлення до стану власного здоров'я.

3. У результаті проведеної роботи у більшій частині учасників освітнього процесу було сформовано ціннісне ставлення до здоров'я за рахунок упровадження традицій, що пропагують здоровий спосіб життя.

4. Збільшилась рухова активність дітей під час навчально-виховного процесу і в позаурочний час більш ніж на 27% за рахунок фізкультурних хвилинок, рухливих перерв, виконання індивідуальних домашніх завдань, залучення учнів до відвідування спортивних гуртків та секцій.

5. Педагогічні спостереження показали, що описана вище система роботи позитивно впливає на відвідування уроків та дисципліну учнів, викликає в них позитивне ставлення до фізичної культури, формує емоційні реакції (бажання, намагання) займатись фізичними вправами.

Таким чином результати дослідження дозволяють відзначити, що описана вище система роботи функціонально виправдана, обумовлює утвердження нового, більш високого засобу педагогічної організації навчально-виховного процесу, що відповідає зростаючим вимогам часу і основним завданням цільової програми з фізичної культури. Перспективами подальшої роботи стануть розробка методичних рекомендацій з даної проблеми та упровадження отриманих результатів у практику роботи учителів шкіл Луганської області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. / О. П. Аксьонова // Фізичне виховання в школі, – 2007. – №5. – С.10-12.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. / Іван Дмитрович Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – 2003. – 280 с.
3. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою / дис... докт. пед. наук : 13.00.07. – Ведмеденко Борис Федотович. – ., 2005. – 514 с.
4. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / Ірина Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №2. – С. 22–25.
5. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Монография. / В. П. Горащук. – Луганск : Альма.матер, 2003. – 376 с.
6. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : Навчальний посібник / І. М. Дичківська - К. : Академвидав., 2004. – 352 с.
7. Зубалій М. Д. Складові здорового способу життя / М. Д. Зубалій, С. Закопайло // Завуч школи. – 2000. – №20– 21. – С. 29.
8. Копилова Л. Особистісно орієнтований підхід на уроках фізичного виховання та в позаурочних формах навчання [Текст] / Ліана Копилова // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – №34/35 . – С. 47-49.

9. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.
10. Митник Зіновій. Проблеми стану здоров'я дітей в Україні є пріоритетними для Уряду та Президента [Електронний ресурс] / Зіновій Митник // Прес-служба МОЗ України –2010. – Режим доступу: www.moz.gov.ua/ua/main/press/docID.
11. Мокринська Л.Ф. Організація фізкультурно – оздоровчої системи в школі. / Л.Ф.Мокринська // Фізичне виховання в школі, 2008. - № 6. – С.8-10.
12. Мокринська Л.Ф. Створення ефективної фізкультурно-оздоровчої системи в загальноосвітньому закладі : [досвід роботи Володар. СЗШ № 2 Київ. обл.] / Лариса Мокринська. // Здоров'я та фізична культура : газ. Шкільний світ. – 2008. – Груд. (№ 34/35). – С.21-23.
13. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання : Метод. рекомендації для вчителів фізичної культури, класних керівників, учнів та батьків / Олена Вікторівна Отравенко. – Луганськ, СПД Резніков В. С., 2008. – 128 с.
14. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими : Позакласна робота : 5– 9 кл. / С. Свириденко. – К. : Шк. світ. 2007. – 128 с.
15. Теория и методика физического воспитания : в 2-х томах. / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003– . – Т.1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 423 с.
16. Толлок С. О. Формування мотивації навчальної діяльності молодших школярів на свідоме ставлення до свого фізичного розвитку / Сергій

- Олександрович Толлок // Фізичне виховання в школі : науково-методичний журнал. – 2006. – № 1 – С.18-20.
17. Хуторской А. В. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному? : [пособие для учителя] / Андрей Викторович Хуторской. – М. : Владос-пресс, 2005. – 383 с. – (Педагогическая мастерская).
18. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави : навч. посібник / А. В. Цьось. –Луцьк. –1994. –96 с.
19. Шевченко М. А. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех / М.А. Шевченко. – СПб. : Питер, 2007. – 6 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2-х частинах / Богдан Михайлович Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2001. Т. 1. – 2001. – 272 с.
21. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / Ираида Сергеевна Якиманская. – М. : Сентябрь, 1996. – 96 с.
22. Книга вчителя фізичної культури : Довідково-методичне видання / [упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Харків : ТОРСІНГ Плюс, 2005. – 464 с.