# ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. КЛАСИФІКАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1 Класифікація уроків фізичної культури

1.2 Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я

1.3 Інноваційні технології на уроках фізичної культури

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

2.1 Валеодіагностика в системі оцінювання стану здоров'я і резервних можливостей школярів старшого шкільного віку

2.2 Організація та проведення дослідження

2.3 Результати дослідження

ВИСНОВКИ

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ВЧИТЕЛЯМ

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

# ВСТУП

Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства фізичне виховання дітей і молоді організовується суспільством у рамках соціальної програми з метою підготовки підростаючих поколінь до майбутньої творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними духовними і матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм 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.

Актуальність. 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 з фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізована підготовка тощо.

Питаннями класифікації та вивченням ефективності проведення уроків фізичної культури займалися Шиян Б.М., Г. Мейксон, Ю. Копилов, М. Рахімов, А. Хан, В. Авраменка, В. Похлєбіна.

Об`єкт дослідження – основні форми проведення уроків фізичної культури.

Предмет дослідження – особливості проведення уроків фізичної культури.

Мета роботи полягає в тому, щоб розглянути сучасну класифікацію уроків фізичної культури та охарактеризувати їх особливості.

Гіпотеза дослідження: використання нетрадиційних форм проведення та застосування сучасних технологій на уроках фізичної культури сприяє розвитку інтересу учнів до занять.

Завданнями роботи є:

1. розглянути сучасні вимоги до уроків фізичної культури;
2. дати класифікацію уроків фізичної культури;
3. проаналізувати можливості використання сучасних технологій на уроках фізичної культури;
4. провести валеодіагностику в системі оцінювання стану здоров`я і резервних можливостей школярів старшого шкільного віку.

При вирішенні даних завдань нами були використані методи дослідження:

1. обробка та аналіз літературних джерел;
2. аналіз методичної літератури;
3. педагогічне дослідження.

# РОЗДІЛ 1. КЛАСИФІКАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## 1.1 Класифікація уроків фізичної культури

Уроки фізичної культури мають багато характеристик. Кожна з них може бути покладена в основу їх класифікації. Ми розглянемо різновиди шкільних уроків, які найчастіше трапляються у практиці роботи школи.

Усі уроки за характером їхнього змісту можна розділити на дві великі групи: **предметні** та **комплексні.**

У змісті основної частини **предметних уроків** передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми (легкоатлетичні, гімнастичні вправи і т. ін.)- Такі уроки проводяться переважно у старших класах. Методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять із відповідного виду спорту.

У молодших і середніх класах предметні уроки проводяться тільки з лижної підготовки і плавання, оскільки матеріал цих розділів програми погано поєднується із вправами інших розділів. Не сприяють включенню в ці уроки матеріалу з інших розділів і умови їх проведення [5, 55].

Детальну характеристику й особливості методики проведення та організації уроків гімнастики, легкої атлетики, ігор студенти отримають на заняттях із відповідних спортивно-педагогічних дисциплін.

Комплексні уроки передбачають включення матеріалу з різних розділів програми. На жаль, ці уроки на сьогоднішній день ще не застосовуються належним чином, що пояснюється низкою причин:

• труднощами в організації і методиці їх проведення (предметні уроки за організацією легші);

• труднощами у доборі матеріалу, організації його взаємодії;

• структурою діючої шкільної програми, матеріал якої викладено за видами спорту;

• підготовкою студентів у вузі, оскільки навчальна практика зі спортивно-педагогічних дисциплін формує відповідну орієнтацію на предметні уроки (функції навчити студентів проводити комплексні уроки мусить взяти на себе методика фізичного виховання або відповідний спецкурс):

• пропагандою предметних уроків через методичні рекомендації, наукові дослідження;

• підміною процесу фізичного виховання процесом вузької фізичної підготовки.

Поодинокі публікації з питань методики комплексних уроків за останні роки (Г. Мейксон, Ю. Копилов, М. Рахімов, А. Хан) дещо однобічно трактують необхідність таких уроків. Включення різних видів навчального матеріалу в один урок ними обґрунтовується лише тим, що дітям (при цьому йдеться лише про учнів молодших класів) протипоказаний одноманітний навчальний матеріал. Він швидко втомлює дитячий організм, не сприяє підвищенню емоційності і зацікавленості дітей. Це, поза сумнівом, вагомий аргумент на користь поєднання різних фізичних вправ в одному уроці, але, на нашу думку, далеко не головний. Головним є те, що комплексне застосування методичних та психолого-педагогічних засобів створює єдине збагачене педагогічне середовище, яке має сенергетичний ефект, — ефективність комплексного впливу значно перевищує сумарну ефективність тих самих засобів у випадку їх окремого застосування.

Теоретичні дослідження і вивчення практичної діяльності вчителів переконують, що необхідність комплексних уроків визначається потребами:

• формувати стійкі навички основних рухових дій (переважно прикладних: біг, стрибки, метання, акробатичні вправи тощо), що потребує тривалого часу і певної системи;

• систематично створювати передумови навчання;

• ефективно, різнобічно впливати на розвиток рухових якостей (комплексне виховання якостей — комплексне застосування засобів);

• успішно розв'язувати оздоровчі завдання фізичного виховання (досвід учителів В. Авраменка, В. Похлєбіна);

• уникнути шаблонів у змісті занять і в методиці їх проведення;

• ефективно підвищувати працездатність учнів;

• різнобічно впливати на їхній організм.

Комплексні уроки відкривають можливості для забезпечення міжпредметних зв'язків. Вони дозволяють уникнути традиційного "спортивного" Принципу добору та розміщення навчального матеріалу, що позитивно позначається і на успішності оволодіння руховими діями, і на вдосконаленні фізичних якостей [29, 25].

Комплексний урок—це цілісне, логічно завершене заняття, яке в системі зв'язане з попередніми і наступними уроками, на кожному з яких вирішуються конкретні завдання в чотирьох напрямках: засвоєння знань, оволодіння руховими діями; виховання вмінь самостійно займатись, удосконалення фізичних якостей.

Для сучасної практики характерна і своєрідна вульгаризація ідей комплексності, коли цей складний процес підміняється випадковим набором фізичних Вправ. Насправді процес планування засобів для комплексних уроків надзвичайно відповідальний і полягає в наступному:

• визначенні стрижневого матеріалу на певну серію уроків;

• доборі допоміжних вправ з метою повторення вивченого матеріалу, його закріплення і вдосконалення;

• раціональному використанні засобів задля підготовки учнів до засвоєння матеріалу наступної серії уроків (переважно для випереджуючого виховання фізичних якостей, але не виключені і підвідні вправи);

• передбаченні характеру взаємодії елементів змісту уроку задля використання позитивної взаємодії і мінімалізації негативної (перенос, післядія, втома, відновлення);

• визначенні місця розміщення допоміжного матеріалу (він може використовуватися не тільки в основній, як вважають деякі автори, а й у підготовчій і навіть у заключній частинах уроку);

• визначенні порядку вивчення окремих груп вправ (розділів) програми. Підібраний для комплексного уроку допоміжний матеріал може бути представлено окремо (у чистому вигляді) або як фрагмент гри, естафети чи індивідуальних завдань на уроці.

Отже, підібраний матеріал повинен поєднуватись органічно. Наприклад, прискорення, різні способи бігу і стрибків будуть виглядати природно на уроці, де переважно вивчаються (стрижневий матеріал) спортивні ігри, а штрафні кидки баскетбольного м'яча не порушать логіки гімнастичної естафети. Вправи з набивними м'ячами на уроках з гімнастичним "стрижневим матеріалом" сприятимуть засвоєнню ігрових прийомів володіння м'ячем, п на ігрових уроках повторення акробатичних елементів — засвоєнню запланованих ігрових прийомів.

Питома вага комплексних уроків у шкільному навчанні поступово зменшується, й у старших класах переважають (але не цілком) однопредметні уроки. Отже, заняття в молодших класах мають загально-підготовчий (розвиваючий) характер і тільки в середніх класах (ІV-VII) — яскраво виражений комплексний характер.

**Залежно від переважного розв'язання завдань** на уроці розрізняють: навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комбіновані) уроки.

На **навчальних уроках** увага вчителів та учнів зосереджується на техніці виконання вправ. Виявивши помилки, вживаємо заходів щодо їх усунення, забезпечуємо страховку і навчаємо дітей прийомів самостраховки. Усе це позначається **на** організації і методиці уроку. Тут широко використовуються взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів, повідомляються теоретичні відомості тощо.

**Тренувальні уроки** проводяться переважно з метою вдосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей. Тут ширше використовується груповий метод організації діяльності підлітків. На таких уроках зростає обсяг та інтенсивність навантажень, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни дітей. Уроки доцільно проводити у природних умовах. Учитель створює різноманітні ситуації, що посилює інтерес до занять, робить їх ефективнішими. Рекомендуємо широко використовувати в навчальному процесі ігровий і змагальний методи [15, 18].

**Контрольні уроки** розв'язують переважно завдання контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань для вивчення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Водночас контрольні уроки мають великий навчальний і тренувальний ефекти. Відомо, що для вдосконалення фізичних якостей необхідно висунути до учнів підвищені вимоги, тобто виконувати вправи, незважаючи на втому, докладаючи максимальних зусиль. Такі умови і створюються на контрольних уроках. Щодо навчального ефекту цих уроків, то тут требамобілізувати активність дітей, їхнє бажання з'ясувати незрозуміле, уточнити деталі, дійти до суті того, що вивчається. Часто на контрольних уроках деякі учні засвоюють більше (у силу своєї активності), ніж на навчальних. Цьому значною мірою сприяє атмосфера взаємодопомоги, що панує па заняттях.

"Чисті" навчальні, тренувальні або контрольні уроки у практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. У більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому завжди пам'ятайте: під кожною конкретною назвою уроків розуміють лише переважне розв'язання завдань навчання, тренування або контролю. В молодших класах переважно навчальні уроки становлять 70-80% загальної кількості занять, у середніх — близько 60%, у старших — 25-35%. Отже, зі збільшенням віку учнів питома вага навчальних уроків у роботі з нимизнижується, а питома вага тренувальних занять, навпаки, збільшується, досягаючи в Х-Х1 класах 60%.

Якщо на уроках однаковою мірою розв'язуються різні завдання, такі уроки називають змішаними або комбінованими. Ця категорія уроків трапляється найчастіше в усіх класах, бо створює найсприятливіші умови для засвоєння матеріалу шкільної програми.

## 1.2 Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я

У сучасній школі можна виділити три рівні (етапи) фізичного виховання: початкове навчання або базовий етап (І-ІV класи), освітній етап (V-ІХ класи), результативний етап спеціальної спрямованості (Х-ХІ класи).

На всіх рівнях фізичне виховання здійснюється комплексно. Учні отримують необхідні знання, розвивають фізичні здібності, засвоюють техніку рухових дій, набувають умінь самостійно займатися фізичними вправами. Але на кожному рівні на перший план висуваються ті або інші завдання, що відповідають біологічним та психологічним можливостям дітей певного віку. Так сьогодні працює багато вчителів, досягаючи належних результатів.

Показовим у цьому плані є досвід роботи вчителя фізичної культури Одеської СШ №31, заслуженого тренера України А. Цуніцького [14, 38].

Аналізуючи тенденції розвитку методичної думки вчителів-практиків та вчених-методистів, можна передбачити, що така вікова диференціація буде поглиблюватись і далі. Тому морфологічні, функціональні та психологічні особливості дітей різного віку (у процесі їх фізичного виховання) з декларованого рівня будуть переводитись у площину практичної реалізації.

На початковому етапі (І—IV класи) серед освітніх завдань великого значення набуває збагачення рухового досвіду дітей та вдосконалення їхніх психомоторних здібностей, що полегшує процес опанування складних вправ у майбутньому. Система умовних зв'язків, сформована в цьому віці, відрізняється міцністю, і це є підставою для формування у дітей потягу до самостійних занять. Треба також привчати дітей дотримуватися правил особистої гігієни.

Серед оздоровчихзавдань на перший план висуваються: формування постави, сприяння розвитку організму, виховання спритності та швидкості.

Початкова школа — відповідальний етап у формуванні людської особистості. Діти молодшого шкільного віку переважно відверті, відкриті, великий вплив на них справляє авторитет вчителя. Фізичні вправи можуть бути ефективним засобом формування навичок правильної поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, якщо у процесі їх виконання залучати до активної діяльності дітей як помічників, готувати їх як суб'єктів процесу фізичного виховання, виховувати в них почуття відповідальності за власний фізичний стан.

У роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах. Заохочуйте учнів до застосування в позаурочний час нетрадиційних для уроків засобів, а саме: "класики" і скакалки, ігри з м'ячами, катання на велосипедах і самокатах тощо.

Торкаючись особливостейметодики, варто звернути увагу на необхідність:

• урізноманітнювати виконання вправ під час їхнього багаторазового повторення;

• надавати перевагу цілісному методу розучування;

• використовувати підвідні вправи, допомогу та проводку;

• не допускати великих перерв під час навчання;

• багаторазово використовувати різноманітні способи показу;

• практикувати короткі паузи між показом і безпосереднім виконанням вправи дітьми;

• пропонувати показ вправи учнем та інші способи демонстрації;

• не забувати про предметні орієнтири, а також про образне мовлення;

• подавати різноманітні сигнали під час засвоєння темпу і ритму вправ;

• рекомендувати прийоми поєднання вправ з речитативами, передусім під час колективних дій;

• широко використовувати оцінку діяльності учнів і тестування;

• короткі навантаження чергувати з достатніми для відпочинку паузами;

• змінювати характер праці (біг, стрибки, ігрова діяльність, гімнастика);

• на початкових фазах навчання фізичних вправ слід більше часу відводити на повільне їх виконання та виконання в полегшених умовах;

• використовувати велику кількість різноманітних рухових дій та їх часте чергування;

• практикувати короткі інтервали між попередньою і виконавчою командами під час навчання стройових дій;

• надавати перевагу фронтальному методу організації занять. На цьому етапі слід уникати:

• великих навантажень на хребет, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобо-зв'язкового апарату та м'язів;

• вправ із надмірним обтяженням;

• завищених, надто ущільнених навантажень на серцево-судинну систему.

Мета освітнього етапу (V-ІХ класи) — формувати уявлення про природу, суспільство, людину, шукати сферу застосування природних здібностей дитини, сприяти професійній орієнтації. Розв'язанню цих завдань сприяє і наш предмет. Вирішальний аспект фізичного виховання школяра на цьому етапі — цілеспрямоване формування і закріплення (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність; вироблення навичок організації режиму повсякденної фізичної активності. Учні повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури особи і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус [4, 58].

Як свідчить досвід учителів, освітній етап доцільно розділити на два періоди: V-VІІ і VІІІ-ІХ класи. Але для дівчат і хлопців можливі відхилення від такого поділу. У ці періоди по-різному розв'язуються освітні завдання. Якщо на V-VІІ класи лягає основне навантаження щодо засвоєння нових, складних (переважно прикладних) фізичних вправ, то на VІІІ-ІХ класи припадає вдосконалення рухів і розширення діапазону їх застосування. Чому в деяких учителів дівчата VII—VIII класів без інтересу відвідують уроки фізичної культури? Відповідь однозначна: вони соромляться своїх невмілих, неспритних рухів. Якщо в цей час почати розучувати нові вправи, то це ще більше сковуватиме їх.

У цьому віці закладаються основи свідомого ставлення учнів до власної фізичної підготовки, розвитку і виховання фізичних якостей, відбувається поступовий, планомірний перехід від їх удосконалення на уроці до здійснення в позаурочний час.

Учні отримують широкий асортимент знань, умінь і навичок для їх застосування у самостійних заняттях, посилюється практична спрямованість навчання (правила самоконтролю, запобігання травм), уроки мають яскраво виражений навчальний характер. Учні готуються до виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках.

В організації занять перевага надається груповому й індивідуальному методам.

Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних з періодом статевого дозрівання й акселерації. Актуальним стає питання боротьби із зайвою вагою.

У навчально-тренувальному процесі вчитель терпляче та наполегливо виховує в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається у процесі гри. На цьому етапі на зміну груповим приходять командні та спортивні ігри, які вимагають дотримання свідомої дисципліни, виконання певних правил, позитивно впливають на формування вольових та моральних якостей. У випадку порушення дисципліни та правил не варто поспішати з покараннями. Треба також мати почуття міри у використанні заохочень.

На останньому етапі (Х-ХІІ класи) школярі готуються до вступу в доросле життя, практичного використання в ньому набутих у школі знань, умінь і навичок (для виховання фізичних якостей, зміцнення здоров'я, організації дозвілля, регулювання рухової активності).

Старшокласники завершують курс фізкультурного всеобучу. Учитель стає для них наставником у розв'язанні питань організації самостійних занять фізичними вправами. Уроки фізичної культури для старшокласників лише зумовлюють завдання, які треба вирішити. Тут їм надається допомога в досягненні максимального результату у вивчених раніше вправах, підвищенні функціональних можливостей, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

У заняттях з юнаками-старшокласниками вправи є також засобом підготовки до військової служби (гімнастика, боротьба, легкоатлетичний біг, стрибки, кидання, подолання перешкод тощо).

Дівчатам більш відповідають ритмічна і елементи художньої гімнастики, вправи з рівноваги, танцювальні рухи.

Велике значення у вихованні дівчат, майбутніх жінок і матерів, мають гімнастичні вправи. Вони, як засіб фізичного виховання, повинні, на думку Ж. Руссо, забезпечити дівчатам прекрасну будову тіла, розвинути грацію і силу, підготувати до легких пологів і народження здорового потомства. Адже здоров'я матерів є одним з вирішальних факторів, які зумовлюють здоров'я народжених ними дітей. У свою чергу, здоров'я жінок дітородного віку формується протягом всього попереднього періоду життя і, особливо, у підлітковому віці. Проте у попередні роки увага підліткової медичної служби зосереджувалося на хлопчиках-підлітках. Цей пріоритет був зумовлений їхньою майбутньою військовою Службою. І тільки останнім часом почали усвідомлювати важливість збереження здоров'я дівчаток як майбутніх матерів, змістилися акценти на збереження їхнього соматичного і репродуктивного здоров'я [18, 70].

Прекрасними засобами фізичного виховання старшокласників є спорт і туризм.

Найбільш характерні риси методики роботи зі старшокласниками — широка самостійність як у доборі засобів, так і в організації занять. Уроки набувають інструктивних функцій.

Після визначення завдань самостійної роботи учня інструктують. На відміну від завдань, у яких викладено те, що треба зробити, чого досягти, під час інструктування учнів ознайомлюють зі способами діяльності, спрямованими на вирішення поставлених завдань.

Інструктування — це система рекомендацій і вказівок, які розкривають порядок і спосіб досягнення мети, вирішення завдань.

Письмово викладене інструктування називають інструкцією, яка може мати такий вигляд:

Інструкція з вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги " для учнів 9 класів (За В. Новосельським)

1. Підбери довжину розбігу так, щоби розбігшись 12-15 м, поштовховою ногою потрапити на брусок для відштовхування.

2. Біжи прямолінійно (по лінії) з прискоренням так, щоб останні кроки перед відштовхуванням були найшвидші.

3. Під час бігу зберігай прямий, трохи нахилений тулуб, не розставляй широко ноги.

4. Якнайшвидше сильно відштовхнись від бруска, допомагаючи собі рухом вперед-вгору злегка зігнутих рук і махової ноги; згрупуйся в польоті, приєднуючи поштовхову ногу до махової.

5. Перед приземленням різко вистав гомілки ніг вперед і м'яко приземлись, стараючись не впасти назад.

Інструкцію треба засвоїти, а такою вона вважатиметься, якщо учні зможуть усно безпомилково відтворити її зміст.

Усні та письмово викладені інструкції бажано максимально ілюструвати адекватними рисунками, фотографіями, кінокільцівками, макетами тощо.

У ході або по закінченні вправи використовують поточну інструкцію для додаткових вказівок, враховуючи стан виконання вправи та допущені помилки. Наприклад, говорячи про кут вильоту після відштовхування, рекомендують пострибати "високо-далеко" через перешкоду тощо.

Націлюючи учнів на самостійну роботу, роблять заключне інструктування, в ході якого демонструють правильне виконання окремих рухів, аналізують індивідуальні й типові помилки, їхні причини і способи усунення.

Для окремих учнів інструктування проводять після уроків у формі індивідуальних консультацій.

У ході засвоєння вправи кращим учням доручають інструктувати своїх товаришів.

Для частини підлітків завдання фізичного виховання на заключному, третьому етапі, будуть розв'язуватися в умовах спеціальних середніх навчальних закладів. Це висуває додаткові вимоги до їх підготовки. Передусім йдеться про забезпечення учнів знаннями про роль тих або інших фізичних вправ залежно від обраної професії, рухового арсеналу учнів, що прискорить процес опанування професійними руховими діями. Мають значення також знання про використання вправ для зниження негативного впливу професійної діяльності на організм учнів, спрямована підготовка функціональних систем і органів для забезпечення високої продуктивності професійної діяльності. Отже, все це вимагає значного посилення професійно-прикладної підготовки учнів ССНЗ та СПТУ порівняно з їхніми однолітками — учнями загальноосвітньої школи. Особливістю методики фізичного виховання учнів ССНЗ і СПТУ є широке впровадження в цей процес різноманітних тренажерів, що дають змогу відбити специфіку професій, здійснити програмований контроль за ходом процесу фізичного вдосконалення.

Отже, специфіка фізичного виховання учнів ССНЗ та СПТУ, з одного боку, дає змогу краще і швидше опанувати відповідну професію, а з іншого, — озброює цю категорію молоді такими знаннями, вміннями і навичками, які в майбутньому вони використовуватимуть у професійній діяльності. Це легко побачити, порівнюючи особливості фізичного виховання учнів педагогічних і медичних училищ. Для одних фізичні вправи є, перш за все, засобом виховання, для інших — засобом лікування [20, 50].

Розглядаючи особливості фізичного виховання залежно від віку підлітків, ще раз наголошуємо на необхідності пам'ятати: загострення уваги вчителя на тих чи інших завданнях на певному віковому етапі підготовки не означає, що інші завдання в цей період не розв'язуються. Тим більше, що вчитель повинен забезпечити наступність у вирішенні освітніх, оздоровчих та виховних завдань від І до XII класу. Кожен урок — лише крок на довгому шляху, що веде до мети — впровадження фізичної культури в побут нації.

Великої уваги потребують учні спеціальної медичної групи. Розповідаючи їм про користь фізичних вправ для організму здорової людини, на переконливих прикладах показуйте роль фізичної культури у боротьбі з хворобами (недугами). Такі знання допоможуть дітям усвідомити, що заняття фізичними вправами спроможні відновити їхнє здоров'я і працездатність, що, у свою чергу, сприятиме піднесенню ефективності занять.

Оцінюючи засоби фізичного виховання названої категорії дітей, треба, передусім, усунути ті вправи, які протипоказані за тих чи інших захворювань. Зазвичай, важливого значення набувають навчання раціонального дихання і колекція постави (відповідні вправи). Обов'язковою умовою є індивідуальний підхід і систематичний контроль стану організму.

За зорових та слухових дефектів і враженої нервової системи організм дитини розвивається у несприятливих умовах не тільки через порушення цих функцій, а й унаслідок вимушеної гіпокінезії. Це особливо помітно у сліпих і хворих церебральним паралічем. Гіпокінезія погіршує стан організму і сприяє прогресуванню захворювання. Утворюється замкнуте коло: хвороба призводить до обмеження рухливості, а це, відповідно, погіршує перебіг хвороби. Патологічний стан може бути розімкнутий лише своєчасним і систематичним застосуванням обґрунтованих навантажень.

## 1.3 Інноваційні технології на уроках фізичної культури

Підготовка учнів до життя, праці й творчості закладається в загальноосвітній школі. Для цього процес навчання та організаційна методика уроку повинні бути побудовані так, щоб широко залучати учнів до самостійної творчої діяльності щодо засвоювання нових знань та вдалого використання їх на практиці.

Класно-урочна система передбачає різні форми організації навчально-виховного процесу: домашня навчальна робота (самопідготовка), екскурсії, практичні заняття і виробнича практика, семінарські заняття, позакласна навчальна робота, факультативні заняття, консультації, заліки, екзамени. Але основною формою організації навчання в школі є урок.

Педагогічна наука і шкільна практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів удосконалення уроку. Головне місце в цьому пошуку займає вчитель. Учитель, навіть з великої літери, не виправить людство. Але, виховуючи особистість, він дає шанс учню відбутися як людині. Для нього треба пробудити творчі задатки, закладені у кожній людині.

Творчість учителя — не зміни ціннісною ставлення до тих звичних обов'язків, які він виконує. Урок при такому підході перестає бути сумним обов`язком і відбуванням часу, учню, а не вчителю, не вистачатиме часу, оскільки урок буде творитися у тісній співдружності вчителя і учнів. Такий урок нового часу, який спрямований на особистість учня, орієнтований на його здібності, бажання та можливості [29, 30].

Навіщо вчителю особистісно орієнтоване навчання? Що турбує мене як учителя в сучасній школі? Сьогодні існує приховане і достатньо жорстоке протистояння вчителя і класу. Іноді це пов'язано зі звичайною недосвідченістю, іноді і низь ким рівнем професіоналізму. Конфлікт є, і він значно глибший. Тут дві позиції: перша - • раціональна (вчителя), друга — емоціональна (учня). Остання набагато активніша й витонченіша, ніж уявляється дорослим. Зараз у школі на уроках фізичної культури «святкують» свій успіх стандарти і тести. Щоб хоч якось змінити ставлення учнів до уроків фізичної культури, до свого здоров я, наблизити їх до розуміння значущості цього предмета, до розуміння себе, ми повинні змінити насамперед умови отримання цих знань.

Незважаючи на те, що поняття «особистісно орієнтована освіта» сьогодні не тільки у всіх на слуху і є складовою частиною планів методичної роботи, багато вчителів погано уявляють собі, що такс особистісно-орієнтований урок.

Особистісно орієнтований урок — це:

• мета — створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їх здоров'я, під нищення зацікавленості до уроків фізичної культури;

• використання різноманітних форм і методів організації діяльності учнів на уроці, що дають змогу розкрити суб'єктивний досвід учнів;

• створення атмосфери заінтересованості кожного учня в роботі класу;

• стимулювання учнів до виконання фізичних вправ без страху помилитися виконати неправильно;

• використання на уроці дидактичного матеріалу, що дає змогу учневі вибирати найбільш значущі для нього види роботи;

• оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом за процесом його досягнення;

• заохочувати учнів освоювати всі види діяльності на уроці;

• створення атмосфери на уроці для природного самовираження учня.

Як змінити ставлення вчителя до учня як суб'єкта життя, щоб він став здатним до культурного саморозвитку та само-змінювання? Як повинні вести себе ми — вчителі, щоб своєчасно надавати допомогу та підтримку кожній дитячій особистості?

Для того, щоб зміст знань став цінним для учнів, особистісно орієнтована освіта передбачає уявити його ж умовні частини, кожна з яких звернута до чогось особистого.

Ось ці компоненти змісту:

аксіологічний — уведення учнів до світу цінностей та надання допомоги у виборі особистозначущої системи ціннісних орієнтацій;

когнітивний — забезпечує науковими знаннями про людину, культуру, історію, природу як основи духовного розвитку;

діяльнісно-творчий — сприяє формуванню та розвитку в учнів різноманітних засобів діяльності, творчих здібностей, потрібних для самореалізаиії особистості в пізнанні, праці, спорті та інших видах діяльності;

особистісний — забезпечує пізнання себе, розвиток рефлексивних здібностей, оволодіння засобами саморегуляції, само вдосконалення, формує особисту позицію.

Про добрі наміри можна говорити багато й довго. Тож питання у тому, як їх втілити в життя? Чому в одних цікаво на уроках, а в інших — ні? В чомуріч? У формі подання матеріалу? Думаю, що ні. Скоріше у формі спілкування з дітьми, у взаємозв'язку спілкування та змісту, в природності наповнення дитини знаннями та «непомітності» виховання.

Вміння та бажання педагога: заохочувати учнів поринати у різноманітні га цікаві види діяльності і при цьому дбати, щоб кожен міг знайти собі місце та зацікавленість у запропонованій справі. Коли що-небудь не виходить, не висміювати учня, а по-доброму жартувати, не підлещуватися і підстроюватися, а жити інтересами і життям учнів [10, 45].

Ще однією з головних умов успішного навчання є здатність тримати дисципліну на уроці, в іншому разі не спрацьовують ніякі методичні прийоми та хитрощі. Дисципліна більшою мірою залежить від рівня насиченості уроку, від правильного поєднання гумористичного і напружено-серйозного, від уміння вчителя перемикати фази уроку, від його здатності задавати мотивацію і стимулювати учнівські успіхи, від уміння тримати педагогічну дисципліну, від уміння використовувати на практиці активні метоли навчання.

Уболівання за свій авторитет, бажання показувати учням відмінність у громадському становищі (це притаманно багатьом молодим учителям) приводить часом до появи дистанції в спілкуванні. Якщо вчитель обрав цей стиль взаємостосунків, йому слід дотримуватися міри і намагатися своєчасно помітити ту грань віддаленості, перейшовши яку, люди робляться зовсім чужими один до одного, коли немає нічого спільного, такого, чим можна було б дорожити.

Ми розглянули специфіку особистісно орієнтованого уроку. Зараз ознайомимося зі специфікою інтерактивного навчання.

**Інтерактивне навчання**

Мета його полягає в тому, що початковий процес виходить з постійної та активної взаємодії всіх учнів. Це співавторство, взаємонавчання, де учень і вчитель с рівноправними суб'єктами навчання, знають, що вони роблять, обмінюються поглядами ч приводу того, що вони знають.

Ці підходи до освітнього процесу не є новими для української школи. Вони застосовувалися ще н перші десятиріччя минулого століття та були поширені у педагогіці на шкільній практиці в 20-ті роки — роки масштабного реформування шкільної науки (бригадно-лабораторний та проектний метод, робота в парах системного типу учні навчали один одного) [3, 17].

Із усього наведеною можна зробити аналіз структури педагогічних інновацій, які включають:

• мотиви, що спонукають до діяльності;

• мету-результати, на досягнення яких спрямована діяльність;

• засоби, за допомогою яких діяльність здійснюється.

В основі ідеї, народженій учителем, виникає досвід вирішення будь-якого педагогічного завдання. Ідея стає засобом зміни навчального процесу, а методи пошуку ідеї та засоби її втілення з урахуванням специфіки конкретної школи, класу послужать перетворенню навчального процесу.

Найчастіше дидактичні інновації в загальноосвітній школі виникають під впливом змін, що відбуваються в змісті, організації та технології навчання. Такі зміни можливі у двох варіантах: традиційному та інноваційному. Перший означає активне нарощування позитивних змін, рівномірне накопичення їх кількості, а другий — інновації, що періодично впроваджуються, якісно змінюючи стан та рівень.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) — система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей.

Ми розглянули технологію навчання та виховання в сучасній школі, але це недоцільно розглядати як окремий процес, тому що основною формою організації навчально-виховного процесу є і залишається урок.

Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань.

Інноваційний педагогічний процес — цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня.

Загальні вимоги до сучасного уроку:

• озброювати учнів свідомими, глибокими, міцними знаннями;

• формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;

• підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості;

• здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;

• формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;

• вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці;

• формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком [16, 55].

Сюжетно-рольові уроки

«Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо, їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів навчальної програми. Перевірити рівень засвоювання учнями навчальної програми, їх умінь га навичок, застосування цих умінь і навичок в сучасних умовах. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює учнів.

Заключна частина уроку — метод аутогенного тренування. Таке проведення заключної частини уроку подобається дітям, вносить різноманітність, а головне — сприяє досягненню його основної мети — зниженню навантаження, відновлення організму.

Такі уроки потрібні, бо вони нові, незвичайні. Учні на таких уроках займаються з ентузіазмом, в них підвищується тонус, бажання, настрій/Загалом — вищою є віддача і результати уроку.

Фізична культура — цілком особливий предмет, який зачіпає біологічну, психологічну і соціальну сутність школяра. Запропоновані форми фізичної культури не тільки розкривають рухові можливості, а й гармонізують особистість.

Національна доктрина розвитку освіти в Україні від 17 квітня 2002 р. № 347/2002 визначила стратегії та основні напрями подальшого розвитку освіти в Україні. В загальних положеннях як на першочергові завдання звертається особлива увага на здійснення комп'ютеризації навчальних закладів, впровадження інформаційних технологій, запровадження нових економічних та управлінських механізмів розвитку освіти.

У результаті процесу інтеграції комп'ютерних технологій у систему освіти сучасні інформаційні та телекомунікаційні технології дедалі ширше використовуються як засіб інтенсифікації навчального процесу, зокрема фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Технічний розвиток як програмного, так і апаратного забезпечення надає дуже широкі можливості застосуванню комп'ютерів для численних навчальних робіт: тестування, викладацької діяльності, підготовки і зберігання робочої документації вчителя фізичного виховання, тренера та ін.

Як джерело новітніх засобів, що сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, комп'ютерні технології можуть перетворити навчальний процес з фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний процес.

Незважаючи на труднощі перехідного періоду, застосування телекомунікаційних технологій розпочинається у 1960-х роках інтенсивним розвитком одного з найперспективніших напрямів сучасної освіти — програмованим навчанням.

Зацікавленість цим напрямом не була постійною; вона час від часу то зростала, то спадала внаслідок причин як зовнішніх (економічних), так і внутрішніх, що спричинювалися різкими змінами комп'ютерних технологій. У зв'язку з цим змінювалися також погляди на роль і місце програмованого навчання у навчально-виховному процесі і на функціональні характеристики комп'ютерного дидактичного матеріалу. Навчальні програми кінця 80 — 90-х років в основному являють собою тренувальні програми до певних підручників чи курсів з різними за обсягом довідковими системами допомоги. Але вже в цей час розробляються автономні комп'ютерні підручники та посібники, які містять такі навчальні етапи, як презентація, тренування та контроль [27, 40].

Методика фізичного виховання була тим середовищем, де зароджувалися і перевірялися на практиці різні методи, засоби та форми використання програмованого навчання у навчально-тренувальному процесі. Ця дисципліна є комплексною по суті і тому вимагає використання комплексу вербальних та невербальних, аудіо- та відеозасобів. Як жодна інша, вона мала нагальну потребу в технології мультимедіа. Водночас практична спрямованість завжди присутня у викладанні фізичного виховання, особливо навчально-тренувального процесу футболістів, все більше стимулювала методистів, котрі працювали у галузі комп'ютерних навчальних технологій, розробки оптимальних тренувальних систем. А саме це місце у навчальному процесі завжди відводилося усім технічним засобам освіти (ТЗО) та комп'ютеру як найдосконалішому з них. Епоха ж мультимедіа сприяла створенню нового виду комп'ютерного дидактичного матеріалу — електронного гіпертексту, де теоретичний матеріал підкріплюється ілюстрованим, який включає малюнки, таблиці, анімацію та відео.

У зарубіжній літературі питання забезпечення інноваційними інформаційними телекомунікаціями висвітлені в працях Крейнак Д., Хейбрекен [2000 р.], Аувегіои, Каззіоз І [2000 р.]) та інших. У вітчизняній педагогічній літератур: останнім часом посилилася увага до забезпечення інноваційними та інформаційними системами освітніх закладів.

Нині в Україні відбувається становлення нової системи освіти, зорієнтованої на входження в єдиний світовий освітній та інформаційний простір.

З появою мультимедійних комп'ютерів, що можуть представити не тільки текстову інформацію, а й комп'ютерну графіку, анімацію, широкий спектр аудіо- і відеоінформашї, можна впроваджувати і використовувати комп'ютерну техніку в навчальному процесі з предмета «Основи здоров'я і фізична культура». Уже підготовлено посібник «Футбол — джерело здоров'я», який рекомендується учителям фізичного виховання і учням загальноосвітніх шкіл.

Мультимедійна програма має поліфункціональне призначення і в процесі навчання може виконувати різноманітні дидактичні функції:

• виступати в ролі одного з основних джерел навчальної інформації;

• сприяти проведенню самостійної роботи учнів;

• використовувати додаткове джерело через відображення, конкретизацію, доповнення навчального матеріалу, подавати його в новій інтерпретації, а також систематизувати здобуті знання, уміння і навички з техніки і тактики футболу;

• використовувати на різних етапах навчальної діяльності як спосіб контролю і самоконтролю знань визначення рівня індивідуальної компетенції учня.

Мультимедійна програма надає можливість:

• Ефективно опановувати технікою футболу.

• Формувати активну мотивацію для уважного ставлення до власного здоров'я, удосконалювання активної мотивації фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я особистості.

• Засвоювати учням знання, уміння і звички особистої гігієни, профілактики захворювань і травматизму на тренуваннях.

• Ознайомити з впливом рухової активності і загартовуванням організму, раціонального харчування, режиму дня на здоров'я і розвиток учнівської молоді.

• Попереджати порушення постави, зору, плоскостопості, розладу органів почуттів.

• Використання комп'ютерів у процесі навчання з предмета «Основи здоров'я і фізична культура», наприклад, вивчення розділу «Футбол», збагачують складові уроку і полегшують процес реєстрації індивідуальних результатів учнів з техніки футболу й обов'язкових комплексних тестів.

Вперше в Україні почали впроваджувати новітні технології для педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом, проводити педагогічний контроль за фізичною, техніко-тактичною, психо-фізіологічною підготовленістю та змагальною діяльністю висококваліфікованих футболістів [28, 85].

Інтерес до можливостей широкого впровадження комп'ютеризованого керування навчально-тренувальним процесом останнім часом суттєво зріс у всьому світі.

Питанням ролі технології у системі освіти XXI століття та майбутнього цього напряму цікавляться все більше людей. Нині переважна більшість навчальних закладів мають лімітовану кількість комп'ютерів через фінансові труднощі. Це свідчить проте, що ми вже вступили в нову інформаційну еру, в якій зв'язки між технологією та навчальним процесом налагоджуються.

На початку 90-х років запровадження у загальноосвітніх навчальних закладах комп'ютерів помітно вплинуло на систему освіти, що передусім відбилося на конкретних завданнях на уроках, на змозі вчителя фізичного виховання чи тренера готуватися до занять. Саме використання Інтернету спричинило революційні зміни у викладанні, зокрема навчальні матеріали, запропоновані в Інтернеті, ставали дедалі достовірнішими та авторитетнішими. Інтернет — це низка таких технологій, як мережі персональних комп'ютерів, гіпертекст та гіпермедіа, всесвітня комп'ютерна мережа та інші, котрі за останні декілька років почали здійснювати великий вплив на підходи, що застосовуються учнями та викладачами у процесі навчання та викладання.

Існує дуже тісний зв'язок між структурами та процесами, які пропонуються Інтернетом, з одного боку, та основними структурами і процесами системи викладання та програмованого навчання загальноосвітніх навчальних закладів, — з іншого. Подібний зв'язок ніколи не простежувався і такими явищами, як радіо, кіно чи телебачення, та саме це у багатьох відношеннях відіграє вирішальну роль у виборі методів навчання.

Цей зв'язок полягає у можливості самостійного додаткового продовження та розширення учнями навчального процесу за допомогою ресурсів Інтернету, користуючись такими ж методами, що перекликаються з традиційними методами програмованого навчання у класах, на семінарах, у бібліотеці, в рамках неформальних дискусійних груп. Так, наприклад, Інтернет забезпечує доступ до практично необмежених ресурсів інформації, котрі інколи важко отримати з інших джерел. Припустимо, що більшість технічних та інших проблем пов'язаних з Інтернетом, вирішено: існують процедури контролю якості інформації, створено ефективні методи пошуку необхідної інформації для користувачів та більш ефективний зв'язок між різноманітними видами знань. На такому етапі відповідні ресурси Інтернет та створені на основі цієї мережі технології матимуть ознаки масивної бібліотечної системи, де кожен зможе використовувати електронні еквіваленти книжкових полиць, вишукуючи необхідні книги чи інші матеріали і отримувати допомогу від електронних еквівалентів бібліотечних консультантів.

Широкі можливості Інтернет відкриває, наприклад, у таких сферах:

• інформація для вчителів фізичного виховання та учнів;

• організація бібліотечної праці;

• організація участі в міжнародних змаганнях;

• проведення дистанційних курсів, семінарів;

• підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання;

• можливість знаходження та збереження корисних комп'ютерних програм в країні та за кордоном;

• ширша дослідницька робота.

Непрості фінансові умови і практично повна відсутність будь-якої підтримки для простих загальноосвітніх навчальних закладів ззовні значно гальмують розвиток можливостей застосування Інтернету в загальноосвітньому середовищі України. Тому вкрай бажаним є формулювання в цьому напрямі чіткої державної політики, здійснення фінансової підтримки досліджень, спільних програм і проектів із залученням Федерації футболу України не тільки в допомозі обласним федераціям футболу в створенні комп'ютерної мережі, а й для загальноосвітніх шкіл. Термінове науково обґрунтоване впровадження у систему загальної освіти інформаційних і телекомунікаційних технологій є нині необхідною умовою для прискорення процесу переходу України до інформаційного суспільства та здобуття гідного місця в освітянському просторі світового рівня [1, 104].

Під час реалізації проектів використання інформаційних і телекомунікаційних технологій як засобу підвищення ефективності навчального процесу, зокрема програмованого навчання з фізичного виховання, виникають труднощі організаційного і технічного плану, як, наприклад, відсутність відповідних методичних та навчальних матеріалів, недостатній досвід роботи з комп'ютером, мережею Інтернет та електронною поштою у викладацького складу, труднощі з включенням такого плану занять до навчального плану та інше, тобто ті проблеми, що їх слід невідкладно вирішити.

Зміни на всіх рівнях технології та суспільства вимагають нових підходів у галузі освіти. Телекомунікаційні технології, володіючи потенціалом глобальної інтерактивності навчання у процесі спільної діяльності та необмеженої можливості і продовження навчання протягом усього життя, є частиною нової структури освіти. Така структура освіти надає великого значення міжнародній співпраці, відкриває нош можливості роботи, навчання та вирішення різноманітних проблем.

# РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

## 2.1 Валеодіагностика в системі оцінювання стану здоров'я і резервних можливостей школярів старшого шкільного віку

До життєво важливих проблем усього людства належить і здоров'я людей. Екологічна, соціально-економічна та демографічна кризи в Україні призвели до значного зниження рівня здоров'я населення, особливо дітей та підлітків. Основними причинами зниження можна вважати недбале ставлення до власного здоров'я, поширення шкідливих звичок, санітар-но-гігієнічне безкультур'я та невігластво значної частини населення, гіподинамія, неправильне харчування, недотримання режиму дня, погані Матеріально-побутові умови тощо.

Все більше занепокоєння викликає стан здоров'я, фізичного розвитку та підготовки маленьких українців. Згідно з даними статистики, в дошкільному віці 15 —20 % дітей мають певні хронічні патології, які з віком лише збільшуються. У багатьох регіонах до яких входить і Донецька область) група дітей, що часто хворіють, серед дошкільнят сягає 60-70%.

Практично здоровими можна вважати лише 35 % дітей, що йдуть до 1 класу шкіл і 11 % випускників загальноосвітніх навчальних закладів. Однією з головних причин такого становища, на думку багатьох дослідників, є низь кий рівень рухової активності школярів.

Тому з метою поліпшення такого становища треба застосовувати різноманітні оздоровчі системи, серед яких значне місце займають фізичні тренування, спрямовані на профілактику та виправлення недоліків на різних стадіях змін в організмі. Для своєчасного виявлення несприятливих змін в організмі використовують лікарсько-педагогічні спостереження, лікарсько-педагогічний контроль, валеодіагностичні методи контрольного вимірювання стану здоров'я.

Сучасна валеологічна наука нині володіє цілою системою валеодіагностичних методів оцінки стану здоров'я та резервних можливостей людини, які дають змогу в умовах сучасної школи спланувати роботу зі зміцнення здоров'я.

Так, Л. А. Попова пропонує оцінювати здоров'я людини з позицій системного підходу, тобто внутрішній стан людини може бути оцінено за ступенями гармонійності системи, тобто внутрішньо-системного порядку. При визначенні здоров'я ключовими словами є лише «міцність» та «гармонія».

М. М. Амосов (1987) звернув увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю. Оцінити здоров'я можна максимальною продуктивністю органів при збереженні кількісних меж їхніх функцій.

Г. Л. Апанасенко (1988) вважає, що соматичне здоров'я можна оцінювати загальною сумою енергопотенціалу організму, показниками якого можуть бути аеробні можливості, що характеризуються величиною максимального вжитку кисню. Важливим показником соматичного здоров'я пропонується відношення життєвого об'єму легенів до одиниці маси тіла.

Визначення здоров'я Брехманом наближається до поняття про норму «Здоров'я людини — її здатність зберігати відповідну до віку стійкість в умовах різних змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації».

Поряд з якісними показниками, які визначають стан так званого статистичного здоров'я — норма спокою, все більшого значення набуває поняття «динамічного здоров'я» — норма напруги, яка визначається кількісною характеристикою адаптаційних можливостей організму. Щоб отримувати уявлення про динамічне здоров'я, треба обстежувати не лише фізичний стан людини у час спокою, а й її максимальну працездатність, тобто визначати резервні можливості організму.

Третій стан (перший — здоров'я, другий — хвороба) — це коли резерви нормального функціонування систем організму зсунуті в бік виснаження. Він характерний для критичних вікових періодів (статеве дозрівання, перед- і післяпологовий, клімактеричний, старечний), для осіб, які відчувають десинхрози після прийому наркотиків, нікотину, алкоголю, які мають порушення харчування, низьку рухову активність, зайву вагу. У цьому стані організм витрачає енергію не на творчу роботу, а на збереження життя.

Проведений аналіз літературних і методичних матеріалів з питання стану здоров'я і резервних можливостей організму дітей і підлітків на сучасному етапі розвитку суспільства дав змогу стверджувати, що це питання дуже актуальне і потребує поглибленого вивчення. Оцінка стану здоров'я в контексті пошуків шляхів його поліпшення вимагає подальшого вивчення та вдосконалення в науковій практиці.

У результаті аналізу, здоров'я школярів старшого віку школи № 33 м. Чернігова встановлено, що рівень здоров'я школярів взагалі дуже низький (Рис. 1).

Рис. 2.1. Стан здоров'я школярів старшого віку школи № 33 м. Чернігова на 1.10.2007 % від загальної кількості дітей



Особливу небезпеку викликає рівень здоров'я школярів старшого шкільного віку (10 — 11 класи), що зумовило вибір саме цієї категорії школярів. Адже вони, сьогоднішні випускники школи, — це вже завтрашні абітурієнти, призовники, а в недалекому майбутньому і батьки малюків нового покоління. Цей аспект спрямував нас на впровадження нової загальнооздоровчої системи, яка включила в себе методично розроблений комплекс спеціально організованих занять, прийоми релаксації, точкового масажу, а також спеціальні дихальні вправи, які були застосовані у навчально-тренувальних заняттях.

## 2.2 Організація та проведення дослідження

Дослідження проводилось протягом 6 місяців — з жовтня 2007 р. по березень 2008 р. Діагностика рівня здоров'я за вибраними методами проводилась в три етапи: І — жовтень 2007 р., II — січень 2008 р., III — березень 2008 р.

Основною метою дослідження було визначення стану здоров'я школярів з різним рівнем рухової активності і вплив на їхнє здоров'я спеціальної комплексної загальнооздоровчої методики.

Для діагностичного обстеження дітей у ході експерименту використано такі методи:

Для проведення експерименту були сформовані три групи школярів: I група — по 10 дівчат і юнаків віком 16 — 17 років, які займалися за звичайною програмою (контрольна група);

II група — по 10 дівчат і юнаків віком 16 — 17 років, яким, крім звичайної програми, додавалася комплексна загальнооздоровча система;

ІІІ група — по 10 дівчат і юнаків віком 16 — 17 років, які, крім звичайної програми і комплексної загальнооздоровчої системи, додатково займалися у спортивних секціях (футбол, східні бойові мистецтва, легка атлетика, ОФТ тощо).

Кількість хворих дітей постійно зростала по всіх групах захворювань. У рамках експерименту проведено валеодіагностичну оцінку стану здоров'я учнів та їхньої фізичної працездатності на початку експерименту. Показники в трьох групах були приблизно однакові. Це зумовлено тим, що в усіх групах були діти 16—17 років, які мали приблизно однаковий рівень соматичного здоров'я, адаптаційного потенціалу, біологічного віку та фізичної працездатності.

Для підтвердження достовірності одержаних даних проведено математичну обробку результатів з визначенням основних статистичних показників на підставі загальноприйнятих методик. Визначено середньоарифметичні величини, середні квадратичні відхилення, коефіцієнт кореляції, критерії Ст'юдента для всього варіаційного ряду. Одержані показники однозначно свідчать про достовірність усіх отриманих даних. У рамках експерименту застосовано програму із збереження та зміцнення здоров'я дітей, яка включала два основні напрями: діагностику здоров'я за допомогою валеодіагностичних методів і реалізацію комплексної загальнооздоровчої системи для школярів старшого шкільного віку.

## 2.3 Результати дослідження

Одержані в ході валеодіагностичного обстеження школярів результати фізичної підготовленості та фізичної працездатності (тестКупера, Гарвардський Степ-тест).

За результатами фізичної підготовленості (тест Купера) були отримані результати, які свідчать про те, що спостерігаються значні позитивні зрушення особливо в учнів III експериментальної групи з максимальним рівнем рухової активності. Наприкінці експерименту кількість учнів, віднесених до групи ризику (оцінки «незадовільно» і «дуже незадовільно») зменшилася з 40 % до 7 % (рис. 2.2).

Рис. 2.2. Кількість учнів за результатами визначення фізичної підготовленості (тест Купера) %



Також відповідно збільшилася кількість учнів, які за оцінкою можуть бути віднесені до групи безпеки і цей показник склав: 40 % — І група; 52 % — II група; 64 % — ІІІ група

За допомогою проведеного комплексного валеодіагностичного обстеження визначено, що в результаті впровадження комплексної загальнооздоровчої методики найбільших змін зазнала НІ експериментальна група, учні якої займалися за стандартною програмою і спеціальною методикою та додатково відвідували спортивні секції. Це дає змогу стверджувати, що підвищення рівня рухової активності учнів із застосуванням оздоровчих методик сприятливо діють на стан здоров'я дітей старшого шкільного віку, що і підтверджують результати нашого дослідження.

Після проведення Гарвардського степ-тесту, відповідно у групах порівняно з початком експерименту збільшилася кількість учнів у кожній групі: І група на 13 %; II — 20 %; III - 39 % (рис. 3).

Рис. 2.3. Кількість учнів за результатами Гарвардського тесту %



# ВИСНОВКИ

Кожен урок фізичної культури має свою специфіку та використовується з певною метою. Досить важливе місце у структурі уроку займає підготовча частина уроку, вона визначає ефективність наступного етапу уроку. Уроки фізичної культури мають багато характеристик. Кожна з них може бути покладена в основу їх класифікації. Усі уроки за характером їхнього змісту можна розділити на дві великі групи: предметні та комплексні. Залежно від переважного розв'язання завдань на уроці розрізняють: навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комбіновані) уроки.

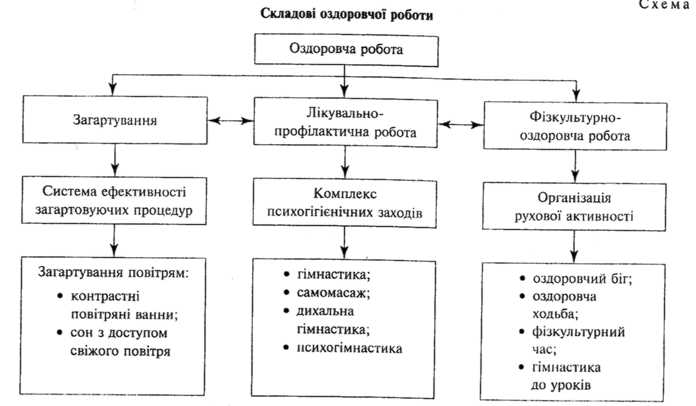
Висунення проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку зумовлює актуальність теоретичної і практичної її розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і відпрацювання методичних і організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування і розвитку.

У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань нового етапу реформування системи освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

У розробці нової стратегії здоров'я мас бути передбачено зміщення акценту з лікувальної медицини на профілактичні спрямування, яке включає подолання чинників ризику і активне виховання людини у гігієнічному режимі з моменту народження. Для своєчасного виявлення можливих негативних змін у здоров'ї, визначення відповідності способу життя та навчального або тренувального навантаження індивідуальним особливостям організму школяра, прогнозу щодо можливих захворювань за умов недотримання принципів здорового способу життя, оперативного його коригування в разі потреби та своєчасного вживання відповідних профілактичних і оздоровчих заходів, — особливої актуальності набуває застосування.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ВЧИТЕЛЯМ**

Основні напрями оздоровчої роботи зображено на схемі.



1) Комплекс загальнооздоровчої системи спрямований на зниження рівня захворюваності, зниження рівня функціональної напруженості, підвищення рівня рухової активності, регламентацію режимів життєдіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

2) Для проведення експерименту з метою з'ясування ефективності пропонованих експериментом школярам II і ІІІ груп оздоровчих заходів застосовувалась така комплексна методика:

1. Спеціальні організовані заняття оздоровчо-фізичного тренування (у формі ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики до уроків, оздоровчою бігу і ходьби) за принципами раціональної організації рухової активності дітей.

2. Релаксація. Є декілька прийомів, які допоможуть оволодіти технікою релаксації, а саме:

• метод наслідування (імітації);

• метод зміни напруження і розслаблення м'язів.

3. Спеціальні дихальні вправи. Застосовують для розвитку дихального апарату, активізації функції зовнішнього дихання, а також для відпочинку між фізичними вправами.

4. Точковий масаж — шиатсу. В його основу покладено такий самий принцип, як і в основу голкотерапії, з тією лише відмінністю, що під час масажу «життєві точки» масажують кінчиком пальця без пошкодження шкіри. Пальцевим натисканням на чітко визначені точки можна дозовано, вибірково і спрямовано впливати на функції різних органів і систем, регулювати обмінні й відновлювальні процеси.

3) Крім чотирьох перелічених методик, багато уваги приділялось виконанню режиму дня, збалансованому харчуванню, загартовуванню організму.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ашмарин Б. А. Особенности обучения в физическом воспитании. — В кн.: Теория и методика физ. воспитания./Под ред. Б. А. Ашмарчна. М., 1979.
2. Белинович В. В. Обучение в физическом воспитании. — М.: ФиС, 1958.
3. Боген М. М. Задачи обучения двигательным действиям. — Теория и практика физической культуры, 1981, № 3.
4. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10 – 11 класи. – Х.: Торсінг, 2004. – 256 с.
5. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К., 1988.
6. Каюков В. Школа козацького виховання. Методичний вісник. — 96. - Кіровоград, 1996.
7. Коробов А. В. Общие указания по обучению. — В кн.: Школа легкой атлетики. М, 1962.
8. Кочетов А. И. Принципы подхода к изучению личности школьника. — Физическая культура в школе, 1978, № 4.
9. Крестовников. А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. — М.: ФиС, 1951.
10. Кузь В. Г., Руденко Ю. Д. Українська козацька педагогіка і духовність. — Умань, 1995.
11. Мазниченко В. Д. Двигательные навыки в гимнастике.— М.: ФиС, 1959.
12. Мазниченко В. Д. Двигательные навыки в спорте (Метод разработки для студентов спорт, фак.). — Малаховка, МОГИФК, 1981.
13. Мазниченко В. Д. Обучение движениям (двигательным действиям).— В кн.: Теория и методика физ. воспитания, т. 1. М., 1976.
14. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
16. Мельничук Я., Карабін Б. Козацькі ватажки та гетьмани України. — Львів, 1991.
17. Методика физического воспитания школьников. // Под ред. Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
18. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М., 1989.
19. Никифоров В. Технология обучения. — Наука и техника, 1981, № 11.
20. Новосельский В.Ф. Методика физической культуры в старших классах. – К., 1989.
21. Основы регуляции движений./ Под ред Р.Гранита. – М.: Мир, 1976.
22. Психорегуляцию – в практику физического воспитания школьников. // Физическая культура в школе. – 1991. - № 6. – С. 12.
23. Решетова З. И. Роль ориентировочной деятельности в двигательном навыке. — Вопросы психологии, 1956, № 1.
24. Риттер X. И. Принцип активности. — В кн.: Учение о тренировке. М., 1971.
25. Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний.— М,: Изд-во МГУ, 1975.
26. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Ашмарина Б.А. – М., 1990. – 325 с.
27. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Шияна Б.М. – М., 1988. – 284 с.
28. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
29. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах: Навчальний посібник. – Тернопіль, 2001.

# ДОДАТКИ

## Додаток 1

Гарвардський степ-тест – фізичне навантаження задається у вигляді сходжень на сходинку висотою 43см. Час сходжень – 5хв, частота сходжень – 30 разів за 1хв. Функціональна підготовленість спортсменок оцінюється шляхом підрахунку ЧСС. Реєстрація проводиться в положенні сидячи – пальпаторним методом на 2, 3, 4-й хвилинах періоду відновлення. При цьому підраховується сума ударів за перші 30с кожної хвилини. Результат тестування виражається у вигляді індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ):

ІГСТ=



t – час сходжень на сходинку в (с);

, , - сума ударів за перші 30с 2, 3, 4-ої хвилин періоду відновлення;



100 – множник, який дозволяє виразити ІГСТ в цілих числах.

Чим більша величина ІГСТ, тим вища якість відновних процесів.

Повторні тестування слід проводити у адекватних попереднім тестуванням умовах і в одні і ті ж години доби. Для отримання об’єктивної оцінки рівня фізичної підготовленості тести слід виконувати у логічному порядку і розпочинати після стандартної розминки.

Для визначення темпів приросту тренованості при повторних тестуваннях доцільно застосовувати модифіковану формулу Броуді:

Т =



Т - темпи приросту;



- вихідний результат;



- кінцевий результат;



100 і 0,5 – константні величини.

**Додаток 2**

**Сценарій спортивного свята „Козацькі розваги” для юнаків 10-11 класів**

Мета:

• формувати інтерес учнів до історії та культури українського козацтва;

• сприяти патріотичному вихованню, баченню своєї особистості як частки великого українського народу.

• сприяти розвитку загальної витривалості, спритності, швидкості;

• виховувати в учнів культуру поведінки, почуття гідності, колективізму.

Козацькі розваги

Учень 11-А класу:

— Козаки, струнко стояти!

Ясновельможний гетьман війська Запорозького! Нащадки славетного засновника Січі Запорозької Гетьмана Байди Вишневецького до проведення козацьких розваг готові!

Учитель:

— Радий вітати юне покоління! Провести козацький переклик!

Учні 11-А, 11-Б, 10-А, 10-Б класів (виголошують назву, девіз).

І ведучий:

За шляхами, за дорогами,

За Дніпровськими порогами,

За лісами за високими

Наші прадіди жили.

ІІ ведучий:

Мали Січ козацьку спільну,

Цінували волю вільну,

І країну свою рідну,

Як зіницю берегли.

І ведучий:

— Запорозька Січ! Мабуть немає жодної людини в нашій багатостраждальній Україні, яка не знала б про славетну Запорозьку Січ, про козаків, про їхні героїчні подвиги, походи. Про це написано багато дум, пісень, віршів, книг.

ІІ ведучий:

— Так давайте сьогодні разом з вами спробуємо вписати свої прекрасні рядки до книги козацької слави.

І ведучий:

— Військо запорізьких козаків, яке діяло на пограничній території за дніпровськими порогами, можна назвати затоном спеціального призначення, а запорізького воїна сучасним терміном «спецназівцем». Козаки були бої а гирями, рівних яким ніде не було.

— Зовнішньому вигляду козацьким богатирів відповідала їхня виключна фізична сила. Одні — тугі луки граючи натягували; другі — товстенні залізні смуги, що снопи в полі навколо шиї ворога скручували; треті — вози через броди на собі перетягували, ядра через найширші ріки легко перекидали.

І ведучий:

За шляхами, за дорогами,

За Дніпровськими порогами,

За лісами, за високими

Наші прадіди жили.

ІІ ведучий:

Мали Січ козацьку спільну,

Цінували волю вільну,

I країну свою рідну,

Як зіницю берегли.

(Група учнів виконує український танок)

І ведучий:

— Ви нащадки славних лицарів, повинні знати свою історію. Юнаки повинні готуватися за прикладом козаків до служби в армії. І хоча наша держава мирна, але всі ви зобов'язані вміти в разі потреби захищати свою землю, як це робили козаки.

II ведучий:

— А там, де добра справа, будуть доблесть, слава і добра розвага.

І ведучий:

Ну, козаки, покажіться!

А ви, друзі, огляніться.

За чий курінь будете вболівати?

Можна гучно всім кричати.

ІІ ведучий:

— Наш шановний вчителю, Михайло Семеновичу, оголошуйте умови конкурсу.

Учитель:

— На вас чекають складні випробування. Сьогодні ви проявите силу, спритність, красномовність, а також уміння танцювати. Судити конкурс будуть заступник директора з навчально-виховної роботи (П. І..Б.), заступник директора з виховної роботи (П. І. Б.), організатор (П. І. Б.).

І ведучий:

— Стати справжнім козаком міг не кожен. На острові Хортиця є Січові ворота. Там і влаштовували випробування новеньким. Між скалами закріплювали жердину, по якій з зав'язаними очима повинен був пройти новачок. Якщо оступався, внизу його ловили січовики. Тоді він приходив здавати іспит наступного року.

Учитель:

— Перше випробування — командири повинні з зав'язаними очима пройти по колоді.

(Обладнання: 2 лавки, 4 хустини.)

І ведучий:

— Не той козак, що на коні, а той, що під конем, — жартували запорожці.

ІІ ведучий:

— Вміння спілкуватися з конем, володіння прийомами вольтижирування були найголовнішими вимогами до кандидата.

Учитель:

— Друге випробування — вправи на коні та на колоді.

(Під час змагання звучить пісня «Розпрягайте хлопці коней»; обладнання: кінь, колода, пакет із завданням з історії козацтва.)

ІІ ведучий:

— Серйозним випробуванням для юнаків був бурхливий Дніпро. Його треба було перепливти туди і назад.

ІІ ведучий:

— Екзамен продовжувався і під водою. Сидів над кручею старий козак і димив люлькою. Він розповідав про подвиги козацьких героїв.

І ведучий:

— Раптом люлька (мабуть випадково) випадала з рота і зникала під водою. Того, хто, не думаючи, кидався за нею і знаходив її на дніпровському дні, козаки з радістю зараховували до себе в розвідувальний загін.

Учитель:

— Трете випробування — перехід річки убрід. Стрибки в мішках.

І ведучий:

— Козаки були відмінними стрілками. Козак на прізвисько «Стріляй Око» міг попасти в око птаху, що летить.

І ведучий:

— Чи вміють наші козаки влучно стріляти?

Учитель:

— Четверте випробування — стрільба з гвинтівки по мішенях.

(Обладнання: гвинтівки, мішені).

І ведучий:

— Козаки мали незвичайну силу. Так, козацький ватажок Семен Палій бився шаблею, яка важила більше двох пудів (32 кг).

Учитель:

— П'яте випробування — найсильніший козак.

(1 учень — гиря і підтягування).

Учитель:

— Шосте випробування — перетягування канату.

(Змагаються учні 11-А і ІІ-Б, 10-А і 10-Б, потім — переможець з переможцем.)

І ведучий:

— Жінкам строго заборонялося жити на Січі. Була навіть смертельна кара для козаків, які приводили жінок. Тому козаки все робили самостійно.

ІІ ведучий:

— Вони самі варили кашу. Новачкам казали: «Дивись, щоб каша не була сирою, не перекипіла. Якщо буде готова — зви нас».

Учитель:

— Наші козаки теж можуть смачно готувати. Сьоме випробування — конкурс кашоварів.

(Кожен клас представляє журі козацьке блюдо та захищає його).

І ведучий:

— Всі знають, що козаки люблять жартувати, а іноді і прибріхувати.

ІІ ведучий:

— Команди отримали домашнє завдання і зараз розкажуть небилиці, побрехеньки, гуморески.

Учитель:

— Восьме випробування — запрошуємо козаків пожартувати.

І ведучий:

— Козаки використовували елементи бою як елементи танців: повзунець, голубець, під-січку, розніжки, шулік тощо.

ІІ ведучий:

— Запрошуємо команди показати своє мистецтво у танці.

Учитель:

— Дев'яте випробування — танцювальний конкурс.

І ведучий:

— У бойових умовах козаки відображали історію з життя, схеми бойових дій у малюнках.

ІІ ведучий:

— Журі оголосить підсумки конкурсу бойових листків «Де козак, там і слава».

(Журі оголошує підсумки конкурсу бойових листків «Де козак, там і слава»).

Учитель:

— Командам для підбиття підсумків змагання стояти струнко!

(Оголошуються підсумки змагання).

І ведучий:

Сяяли на сонці шаблі запорожців,

Як вони на конях гнали ворогів,

Козацькому роду — нема переводу,

Лине його слава з далечі віків.

ІІ ведучий:

Так козацька сила у пригоді стала,

Матінка-пригода точно знала,

Тільки сила справжньої любові до родини,

До прекрасної чудової країни,

Переможе темну злу годину

І врятує врешті Україну!