

Впровадження нетрадиційних методів при проведенні уроків фізичної культури

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 здобувачі освіти 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 дітей 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.

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 здобувачів освіти 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;

При вирішенні даних завдань були використані методи дослідження:

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

Класифікація уроків фізичної культури

Уроки фізичної культури мають багато характеристик. Кожна з них може бути покладена в основу їх класифікації. Різновиди уроків, які найчастіше трапляються у практиці.

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.)- Методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять із відповідного виду спорту.

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

Комплексні уроки передбачають включення матеріалу з різних розділів програми.

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);
- 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.

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.

Підібраний для комплексного уроку допоміжний матеріал може бути представлено окремо (у чистому вигляді) або як фрагмент гри, естафети чи індивідуальних завдань на уроці.

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, на ігрових уроках повторення акробатичних елементів — засвоєнню запланованих ігрових прийомів.

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

На **навчальних уроках** увага вчителів та здобувачів освіти 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 здобувачів освіти, 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. Вчитель створює різноманітні ситуації, що посилює інтерес до занять, робить їх ефективнішими. Рекомендовано широко використовувати в навчальному процесі ігровий і змагальний методи.

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 треба мобілізувати активність дітей, їхнє бажання з'ясувати незрозуміле, уточнити деталі, дійти до суті того, що вивчається. Часто на контрольних уроках деякі діти засвоюють більше (у силу своєї активності),

ніж на навчальних. Цьому значною мірою сприяє атмосфера взаємодопомоги, що панує на заняттях.

"Чисті" навчальні, тренувальні або контрольні уроки у практиці фізичного виховання здобувачів освіти трапляються рідко. У більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому завжди пам'ятаємо під кожною конкретною назвою уроків розуміють лише переважне розв'язання завдань навчання, тренування або контролю. Переважно навчальні уроки становлять — 25-35% загальної кількості занять . Якщо на уроках однаковою мірою розв'язуються різні завдання, такі уроки називають змішані або комбінованими. Ця категорія уроків створює найсприятливіші умови для засвоєння матеріалу програми.

Торкаючись особливостей методики, варто звернути увагу на необхідність:

- урізноманітнювати виконання вправ під час їхнього багаторазового повторення;
- надавати перевагу цілісному методу розучування;
- використовувати підвідні вправи, допомогу та провідку;
- 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 — формувати уявлення про природу, суспільство, людину, шукати сферу застосування природних здібностей дітей сприяти професійній орієнтації. Розв'язанню цих завдань сприяє і наш предмет. Вирішальний аспект фізичного виховання здобувачів освіти 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. Здобувачі освіти 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.

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 дітей 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.

Здобувачі освіти 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).

Вчитель стає для них наставником у розв'язанні питань організації самостійних занять фізичними вправами. Уроки фізичної культури 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 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.

Прекрасними засобами фізичного виховання учнів є спорт і туризм.

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. Кожен урок — лише крок на довгому шляху, що веде до мети — впровадження фізичної культури в побут нації.

Великої уваги потребують діти спеціальної медичної групи. Розповідаючи їм про користь фізичних вправ для організму здорової людини, на переконливих прикладах показуємо 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 гіпокінезі. 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.

Нетрадиційні форми і методи які використовуються на уроках фізичної культури.

Нині українська шкільна система освіти впевненими кроками рухається геть від традиційної системи навчання, коли учитель давав учням готові знання, до особистісно-зорієнтованої педагогіки. Одним із завдань сучасної школи є розкриття потенціалу всіх школярів, надання їм можливостей виявити творчі здібності, а також сформувати й розвинути необхідні навички та компетентності. Виконати ці завдання учителям неможливо без впровадження поряд із традиційними нових, інноваційних методів навчання

Традиційні та інноваційні методи навчання повинні бути в постійному взаємозв'язку й доповнювали один одного. Ці два поняття мають існувати на одному рівні. У процесі навчання учитель повинен брати до уваги все: аудиторію, кількість учнів, обладнання, базові знання учнів та їхні вміння, мотивацію кожного учня. Учитель може використовувати будь-які педагогічні методи, дозволені системою освіти, як традиційні, так і інноваційні. Але при цьому він повинен постійно працювати над собою. Учитель має стати гарним прикладом для учнів не тільки як представник своєї професії, але також як цікава особистість, здатна залучити учнів до навчального процесу. Бути вчителем – велика робота і велика відповідальність. Необхідно передбачити всі можливі труднощі, вже заходячи до класу на урок. Встановлення особистого контакту вчителя з учнями проходить довгий шлях через визначення комфортної зони у процесі навчання. Якщо вчитель бачить у своїх учнях тих, кому потрібен наставник, здатний допомогти їм, коли вони цього потребують протягом навчання у школі, якщо він здатний викликати посмішку, спалахи радості й щастя, вогники в очах, нам не доведеться ставити питання, що краще використовувати – традиційні чи інноваційні методи. Тому що такому вчителю все буде до снаги.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я підростаючого покоління, майбутнього нашої країни набуває першочергового значення в сучасних економічних та екологічних умовах. Останнє десятиліття ознаменувалося значним погіршенням здоров'я молоді як у всьому світі, так і в нашій країні. За останні 10-15 років в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршився стан здоров'я та фізична підготовленість учнів підліткового віку, відсоток здорових підлітків постійно зменшується. У зв'язку з цим в умовах старшої школи та сім'ї необхідно організувати здоров'язберігаюче середовище, включаючи використання не лише сучасних лікувально-профілактичних засобів, організацію емоційного забарвлення

уроку фізичної культури, психологічно комфортного здоров'я, покращення життя, використання нових технологій, забезпечення умов для максимально можливої фізичної активності, а й використання нетрадиційних методів оздоровлення учнів підліткового віку на уроках фізичної культури. Тому, постає гостра необхідність у пошуці нових засобів оздоровлення, котрі можна активно використовувати в умовах навчального закладу на уроках фізичної культури. Одними із таких є нетрадиційні засоби оздоровлення, котрі поліпшують стан здоров'я підлітків та підвищують рівень вмотивованості до занять фізичною культурою в навчальному закладі та за його межами.

Серед основних нетрадиційних засобів оздоровлення, котрі активно використовуються на уроках фізичної культури в підлітковому віці прийнято виділяти наступні: самомасаж і масаж, котрі сприяють підвищенню захисних функцій організму у підлітків. Під час ранкових процедур проводиться самомасаж вух і пальців. Під час дихальних вправ вчителями проводяться своєрідні ігри в самомасаж. Ігровий самомасаж є основою для загартовування та оздоровлення організму підлітків. Виконуючи вправи самомасажу в ігровій формі, підлітки отримують радість і гарний настрій, а також це сприяє формуванню в учнів усвідомленого бажання здоров'я, розвитку навичок власного оздоровлення

Дихальні вправи також є невід'ємною частиною будь-якого уроку фізичної культури, адже це фізіологічно правильне, раціональне дихання, що допомагає зберегти та зміцнити здоров'я підлітків. Є кілька варіантів та типів дихання, в яких поєднуються дві різні концепції: дихальні вправи та щоденне дихання. Мета дихальної та звукової гімнастики полягає в тому, аби навчити підлітків правильно дихати носом, підготувати до більш складних дихальних вправ. У цьому проводиться профілактика захворювань ЛОР-органів. Також він сприяє розвитку дихальної мускулатури, збільшує рухливість грудної клітки та діафрагми, покращує кровообіг у легенях, що в подальшому дає можливість учням підліткового віку успішно займатися різними видами спорту. Аутотренінг є ще одним популярним сьогодні нетрадиційним засобом оздоровлення підлітків на уроці фізичної культури, оскільки допомагає впливати на підсвідомість дітей через розслаблення м'язів, дихання, вчить розслаблятися. Після фізичних навантажень (ходьба, швидкий біг, легкі фізичні вправи) багато учнів підліткового віку не можуть самотійно повернути системи та органи свого організму в нормальний, спокійний робочий стан, тому учнів потрібно навчити простому способу розслаблення: включити спокійну класичну музику або звуки природи і вимовляти слова на її фоні, котрі максимально розслабляють дітей. Ще одним нетрадиційним засобом оздоровлення є релаксація, як гарний спосіб подолання внутрішнього навантаження, заснований на більш менш усвідомленому розслабленні м'язів. Навіть підлітки, які живуть у сучасному цивілізованому світі, відчувають фізичну напругу, постійний поспіх, занепокоєння, потік негативної інформації з екрану телевізора, часті інфекційні захворювання, перевтома, що ведуть до подальших навантажень на здоров'я дітей.

Навчаючи підлітків методам релаксації, ми допомагаємо їм зняти внутрішнє м'язове навантаження, заспокоїтися, тим самим привівши нервову систему та психіку до нормального стану спокою. Завдяки розслабленню та релаксації на уроках фізичної культури у підлітків розвиваються навички концентрації, пластичності, координації рухів, вміння керувати своїми почуттями та емоціями, і це ще один крок до підвищення їхньої впевненості в собі. Вправи на розслаблення супроводжуються різними текстами, які допомагають підліткам краще уявити той чи інший образ. Креативна гімнастика – сприяє впровадженню нестандартних вправ, спеціальних завдань, творчих ігор, спрямованих на розвиток вигадки, творчої ініціативи, що створює сприятливі можливості для здібностей підлітків, їх пізнавальної активності, мислення, вільного самовираження та свободи. Ігропластика, як ще один популярний нетрадиційний засіб фізичного виховання, заснована на нетрадиційному методі розвитку м'язової сили та гнучкості у підлітків. У ньому використовуються елементи рухів та вправ на розтяжку, хатха-йога, які виконуються в ігровій формі без музики. Використання цих вправ у роботі, крім радісного настрою та м'язового навантаження, дає підліткам можливість вільно кричати, використовувати міміку, вільно висловлювати свої емоції, відкритість та внутрішню свободу, позитивно впливає поліпшення пам'яті, мислення, розвиток уяви [3, с. 92]. Ігрова розтяжка, котра передбачає вправи, що мають імітаційний характер і виконуються з рольовими іграми, що складаються із взаємопов'язаних ігрових ситуацій, завдань, вправ, підібраних таким чином, щоб полегшити вирішення проблем оздоровлення та розвитку. Підлітки поступово починають вивчати техніку рухів спортивних та танцювальних вправ, ігор, театральної діяльності та ін. Імітаційнонаслідувальні рухи розвивають творчу, рухову активність, творче мислення, рухову пам'ять, швидкість реакції, орієнтування у русі та просторі, увагу учнів підліткового віку на уроці фізичної культури за умови їх регулярного використання. Вправи з фінтболлом проводяться з підлітками практично на кожному уроці фізичної культури, де вчитель активно запроваджує нетрадиційні методи оздоровлення. Ефективність використання великих гімнастичних м'ячів для оздоровлення організму та профілактики захворювань обумовлена впливом вібрацій м'яча на хребет, міжхребцеві диски та суглоби. Вправи з цими м'ячами допомагають створити міцний м'язовий корсет навколо хребта, розвивають витривалість, спритність, координацію рухів, покращують роботу внутрішніх органів. Вправи з м'ячем покращують загальне самопочуття, підвищують емоційний тонус, створюють оптимальні умови для правильного положення тулуба, сприяючи покращенню постави та профілактиці її порушень у підлітків. Ще одним цікавим та популярним нетрадиційним засобом оздоровлення підлітків на уроці фізичної культури є ігри-медитації, вони можуть бути довільними, але неодмінно задіюють найкращі людські почуття: доброта, милосердя, щирість, терпіння. Більшість вправ передбачає, що підліток деякий час перебуває в нерухомому стані, але є й вправи, які вимагають певних рухів. Наприклад, в одному випадку підлітки уважно дивляться на предмет, в іншому – із

закритими очима, повторюють щось вчителю фізичної культури або просто слухають, як вітер шурхотить на гілках дерев, співають пташки. Медитація заснована на контролі над власною увагою, оскільки під час цих дій діти деякий час вчаться зосереджуватися на одному предметі чи процесі [2, с. 90]. Загартовування повітрям, сонцем і водою – ці природні фактори слід використовувати помірно, пам'ятаючи про основні вимоги до загартовувальних процедур: систематичність, послідовність, регулярність, з урахуванням стану здоров'я та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур. Ці заходи спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей організму підлітків до несприятливих факторів зовнішнього середовища, емоційного стресу, стимулювання природної опірності організму. Проте, варто пам'ятати, що будь-які нетрадиційні засоби оздоровлення підлітків на уроці фізичної культури варто використовувати поступово та із врахуванням індивідуальних можливостей всіх учнів та їхнього стану здоров'я. Висновки.

Отже, нетрадиційні засоби оздоровлення в залежності від їхнього типу здатні впливати на поліпшення всіх систем організму учнів підліткового віку на уроці фізичної культури, а саме, на роботу опорнорухового апарату, поліпшення психологічного здоров'я підлітків, розвитку навичок самостійних занять фізичною культурою, удосконалення роботи дихальної системи учнів, правильність якої дає можливість формувати витривалість під час тривалих занять фізичною культурою.

Метод «Мозкового штурму».

«Мозковий штурм» це ефективна та відома інтерактивна технологія колективного обговорення, яка спонукає учасників на виявлення уяви і творчості шляхом вираження їх думок, допомагає знаходити декілька рішень поставленої проблеми. Цей метод доцільно використовувати під час вивчення теоретичного матеріалу. Спочатку я повідомляю проблему, яку треба вирішити. Діти обдумують її, озвучують, аналізують варіанти рішень та обирають найбільш прийнятні для них.

Наприклад, у темі «Рухливі і спортивні ігри» я ставлю такі проблемні питання:

«Чи потрібна безпека під час занять рухливими і спортивними іграми?»

«Які правила безпеки ти застосував би під час ігор?»

«Навіщо нам ігри?»

«Що ми розвиваємо під час ігор?»

Тема «Гімнастика».

«Що краще: бути сильним чи слабким?»

«Навіщо потрібна гнучкість?»

«Значущість сили та гнучкості у повсякденному житті людини?»

«Що вам дає мистецтво володіння власним тілом?»

Далі пропоную здобувачам освіти висловити свої ідеї. Діти по черзі висловлюють свої думки. Спонукаю школярів до висування нових ідей, підтримую оригінальні. Разом із здобувачами освіти аналізуємо та оцінюємо всі запропоновані, навіть самі неймовірні ідеї.

Урок фізичної культури урок рухової активності, що означає: усі діти повинні рухатись. Тому використання цієї вправи повинно бути короткочасним (2-3 хв.). Дітям важко мобільно висловлювати думку, це забирає час. Однак, якщо здобувачі освіти розуміють, чого від них вимагають, тоді «Мозковий штурм» проходить швидше. Таким чином, шляхом правильно підібраних проблемних питань активізую в дітей мотивацію щодо вирішення завдань уроку, теми. Означений метод частіше використовую у підготовчій частині уроку.

Робота в парах:

«Один проти одного, один – вдвох – всі разом». Різновидом форм роботи в малих групах є робота в парах. Ця форма найчастіше використовується в організації уроку з фізичної культури

«Броунівський рух»

В підготовчій частині уроку застосовується фронтальна технологія колективно-групового навчання – «Броунівський рух». Цей метод сприяє розвитку вміння учнів швидко і точно приймати вірне рішення щодо орієнтування у просторі, в якому присутні декілька факторів-перешкод із дотриманням правил безпеки власної та оточуючих. Наприклад: Інтерактивна гра «Веселий атом». Учні за командою «Веселий атом» у довільному порядку пересуваються по майданчику не перетинаючи маршрути руху інших учасників, не зіштовхуючись. За командою «Молекула» учні об'єднуються в

групи (кількість «атомів» обумовлюється) і пересуваються за лідером обумовленим способом

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 та навичок, застосування цих умінь і навичок в сучасних умовах. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює учнів.

Підведення підсумків роботи здобувачів освіти.

Метод «Мікрофон»

В заключній частині уроку використовується фронтальна технологія інтерактивного навчання метод «Мікрофон». Цей метод дає змогу кожному швидко, по черзі, відповісти на запитання, висловлюючи свою думку щодо підсумків уроку. Діти уявляють, що у них у руках мікрофон і саме йому потрібно висловити власну думку. Інші діти не можуть говорити, перебивати «інтерв'ю», кричати з місця, оскільки право говорити має тільки той, у кого в руках мікрофон. Питання для дітей, які я використовую, прості, нескладні, потребують конкретної відповіді. Наприклад:

«Що тобі сподобалось на уроці?»

«Що не сподобалося на уроці?»

«Щоб ти хотів побачити на наступному уроці?»

«Щоб ти хотів змінити на уроці?».

Така форма підведення підсумків уроку вчить здобувачів освіти поважати думку інших, покращують їх емоційний стан, створюють позитивний настрій під час рефлексивної діяльності дітей. Для поточного оцінювання здобувачів освіти я застосовую стратегії заохочення. Відомо, що більшість людей любить похвалу і нагороди, які можуть заохочувати людину на самовдосконалення, допомагати їй стати впевненою в собі, самодостатньою особистістю. Але слід зазначити, що помірне використання означених

стратегій може спричинити небажані наслідки: появу звикання, несправедливе оцінювання, маніпулювання, перебільшення тощо.

Інноваційні технології на уроках фізичної культури

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

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

Навіщо вчителю особистісно орієнтоване навчання? Що турбує мене як вчителя в сучасності? Сьогодні існує приховане і достатньо жорстоке протистояння вчителя і групи. Іноді це пов'язано зі звичайною недосвідченістю, іноді і низьким рівнем професіоналізму. Конфлікт є, і він значно глибший. Тут дві позиції: перша - • раціональна (вчителя), друга — емоціональна (здобувача освіти). Остання набагато активніша й витонченіша, ніж уявляється дорослим. Зараз на уроках фізичної культури «святкують» свій успіх стандарти і тести. Щоб хоч якось змінити ставлення здобувачів освіти 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 так особистісно-орієнтований урок.

Особистісно орієнтований урок — це:

- мета — створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їх здоров'я, підняття зацікавленості до уроків фізичної культури;
- використання різноманітних форм і методів організації діяльності здобувачів освіти на уроці, що дають змогу розкрити суб'єктивний досвід здобувачів освіти;
- створення атмосфери зацікавленості кожного здобувача освіти в роботі класу;
- стимулювання здобувачів освіти до виконання фізичних вправ без страху помилитися виконати неправильно;
- використання на уроці дидактичного матеріалу, що дає змогу здобувачу освіти вибирати найбільш значущі для нього види роботи;
- оцінка діяльності здобувача освіти не лише за кінцевим результатом за процесом його досягнення;
- заохочувати здобувачів освіти освоювати всі види діяльності на уроці;
- створення атмосфери на уроці для природного самовираження здобувача освіти.

Як змінити ставлення вчителя до здобувача освіти 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 здобувача освіти, особистісно орієнтована освіта передбачає уявити його ж умовні частини, кожна з яких звернута до чогось особистого.

Ось ці компоненти змісту:

аксіологічний — уведення здобувача освіти до світу цінностей та надання допомоги у виборі особисто значущої системи ціннісних орієнтацій;

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

діяльнісно-творчий — сприяє формуванню та розвитку в здобувачів освіти різноманітних засобів діяльності, творчих здібностей, потрібних для

самореалізації 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 чому річ? У формі подання матеріалу? Думаю, що ні. Скоріше у формі спілкування зі здобувачами освіти, у взаємозв'язку спілкування та змісту, в природності наповнення знаннями та «непомітності» виховання.

Вміння та бажання педагога: заохочувати здобувачів освіти поринати у різноманітні та 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 дітей, а по-доброму жартувати, не підлещуватися і підстроюватися, а жити інтересами і життям школярів.

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 перемикаєти фази уроку, від його здатності задавати мотивацію і стимулювати успіхи, від уміння тримати педагогічну дисципліну, від уміння використовувати на практиці активні методи навчання.

Уболівання за свій авторитет, бажання показувати дітям відмінність у громадському становищі (це притаманно багатьом молодим вчителям) 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.

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 є рівноправними суб'єктами навчання, знають, що вони роблять, обмінюються поглядами з приводу того, що вони знають.

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

Із усього наведеного 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 вчителем, 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 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 вчителя 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 сучасності, 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 здобувачів освіти свідомими, глибокими, міцними знаннями;
- формувати в здобувачів освіти міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;
- підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в дітей у процесі навчання риси особистості;
- здійснювати всебічний розвиток здобувачів освіти, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;
- формувати в дітей 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 здобувачів освіти позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

Майстерність вчителя 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 здобувачів освіти, їхнім інтелектуальним розвитком.

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.

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 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.

Методика фізичного виховання була тим середовищем, де зароджувалися і перевірялися на практиці різні методи, засоби та форми використання програмованого навчання у навчально-тренувальному процесі. 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.

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 здобувачів освіти;
- використовувати додаткове джерело через відображення, конкретизацію, доповнення навчального матеріалу, подавати його в новій інтерпретації, а також систематизувати здобуті знання;
- використовувати на різних етапах навчальної діяльності як спосіб контролю і самоконтролю знань визначення рівня індивідуальної компетенції здобувача освіти.

Мультимедійна програма надає можливість:

- Формувати активну мотивацію для уважного ставлення до власного здоров'я, удосконалювання активної мотивації фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я особистості.
- Засвоювати знання, уміння і звички особистої гігієни, профілактики захворювань.
- Ознайомити з впливом рухової активності і загартовуванням організму, раціонального харчування, режиму дня.
- 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.

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 нові можливості роботи, навчання та вирішення різноманітних проблем.

Висновок

Кожен урок фізичної культури має свою специфіку та використовується з певною метою. Досить важливе місце у структурі уроку займає підготовча частина, 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 здобувачів освіти, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

У розробці нової стратегії здоров'я має 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.

Практикою доведено, що інтерактивні технології навчають дітей вчитися. Педагог при інтерактивному навчанні виступає як організатор освітнього процесу. Головними в процесі інтерактивного навчання є взаємодія та співпраця дітей і вчителя, коли позитивних результатів навчання можна досягти лише взаємними зусиллями його суб'єктів. Діти беруть на себе взаємну відповідальність за результати навчання. Вони розуміють суть поставленого завдання і зацікавлені в його успішному виконанні. Останнє інтенсифікує процес освоєння здобувачами освіти учбового матеріалу. При застосуванні інтерактивних методів змінюється роль дітей. Їхня активність збільшується над активністю вчителя, завдання якого створити умови для ініціативної учнівської роботи. Мотивації дітей до навчання стають внутрішніми, стають інтересом самих дітей. Крім того, суттєво підвищується роль особистості педагога, його авторитету. Вчитель більше розкривається перед здобувачами освіти, виступає як лідер, організатор. Дещо змінивши вираз китайського філософа Конфуція, можна формулювати кредо інтерактивного навчання: Кредо інтерактивного навчання:

«Те, що я чую, я забуваю.

Те, що я бачу й чую, я пам'ятаю.

Те, що я роблю, я розумію.

Коли я ділюся знання з іншими, я стаю майстром».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2022/2023 навчальному році.

Кузь В. Г., Руденко Ю. Д. Українська козацька педагогіка і духовність. — Умань, 1995

Андросчук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андросчук, М. Андросчук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. - 160 с.

Мельничук Я., Карабін Б. Козацькі ватажки та гетьмани України. — Львів, 1991.

Васьков, Ю. Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Ю. Васьков // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 1, 3-5.

Скориніна О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів / О.В. Скориніна // Фізичне виховання в школах України. — 2010. 204 с.

Воскобойнікова Г. Л. Валеологічні тренінги та оздоровчі технології з використанням інформаційних інновацій у освіті / Г. Л. Воскобойнікова // Проблеми освіти. — 2006. 110 с.

Шеремет І. Фізична активність як підсистема у формуванні здорового способу життя / І. Шеремет // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка Сер. Педагогіка / редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець та ін. — Тернопіль, 2007. 181 с.