

Theoretical and Practical Aspects of Preparation of a Personally Oriented Lesson of Physical Culture

Olena Voichun,

Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sports,

Candidate of Pedagogical Sciences

V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Ukraine

Vira Molotylnikova,

Lecturer, Department of Physical Culture and Sports,

V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Ukraine

Oleksandr Bychkov

Lecturer, Department of Physical Culture and Sports,

V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Ukraine

Abstract

The article highlights the importance of physical education lessons as an important component of harmonious personality development; emphasizes the need to form a stable position and the desire to engage in physical culture.

The basic theoretical and methodological bases of the organization and carrying out of lessons of physical culture are offered: system; continuity and prospects; humanization; optimization of the educational and health-improving process;

individualization and differentiation of forming a healthy lifestyle in students. The conceptual bases of professional training of future physical education teachers are also specified.

Emphasis is placed on the leading role of personality-oriented learning ideas; a model of a physical education lesson with an emphasis on taking into account the individual potential of students is proposed.

Key words: physical culture, physical education lesson, personality-oriented approach, professional training of future physical education teachers.

60-ті роки минулого століття стали переломними у розумінні всього комплексу питань, пов'язаних з освітою, її роллю в соціумі. Виступаючи як частина глобального соціального процесу, система освіти взяла орієнтир на особистісно-розвивальне навчання, на конструктивно-діяльнісний підхід до його організації. Відмова від концепції «енциклопедизму», коли основним показником освіченості людини вважався лише обсяг її знань, від ідей «технократизму», коли пріоритетною виступає теоретична

концепція влади, заснована на ідеології, переорієнтувала освіту на особистість кожного учня, яка і виконує системо-утворювальну роль. Такою є сутність парадигми особистісно-орієнтованого навчання та виховання.

Під особистісно-орієнтованим навчанням розуміється також таке навчання, яке відповідає індивідуальним особливостям дитини, її потенційним можливостям у контексті набуття знань. Важливість особистісно-орієнтованого підходу в навчанні обумовлена динамічним розвитком українського суспільства, яке вимагає формування в людині не стільки типового, скільки яскраво вираженого унікалу, що дозволяє їй бути і залишатися самою собою в соціумі, що швидко змінюється [6; 10].

Вчителі-практики чудово усвідомлюють, наскільки сучасні школярі прагматичні в думках і діях, мобільні і розкуті, що вимагає від педагогів застосування нових підходів і методів у взаємодії з учнями. Зокрема на уроках фізичної культури.

Все вище викладене показує, наскільки гостро сучасна школа потребує гуманізації відносин дітей та дорослих.

Великий внесок у розробку теоретичних, методологічних, концептуальних основ особистісно-орієнтованого навчання внесли такі вчені, як О.С. Газман, Е.М. Гусинський, В.В. Серіков, Ю.І. Турчанінова, М.М. Бахтін, В.С. Біблер, Є.В. Бондаревська, І.С. Якиманська, беручи до уваги ідеї педагогічної та філософської антропології (Я.А. Коменський, І.Г. Песталоцці, К.Д. Ушинський, М.І. Пирогов та ін) та наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених - представників гуманістичного напрямку в педагогіці та психології (А. Маслоу, К. Роджерс, В.О. Сухомлинський, Ш.О. Амонашвілі та ін.).

Особистісно орієнтована освіта стала альтернативною традиційній освітній системі, яка розуміла «хорошого учня» як такого, який точно виконує вимоги викладача. В особистісно-орієнтованій же освіті педагог керує учнем не безпосередньо, а через створення відповідного освітнього середовища, через побудову цілісної системи умов, що дозволяє кожній дитині в групі вчитися самостійно, приймати свідомі рішення, робити відповідальний вибір [6].

Мета особистісно-орієнтованої системи освіти полягає у розкритті та розвитку індивідуальності кожної дитини, швидкому та ефективному накопиченні кожним учнем свого власного суспільно значущого особистого досвіду. При цьому, як зауважує Н.

Волкова, необхідною є педагогічна діагностика для виявлення творчого потенціалу особистості кожного учня; творча співпраця педагога й школяра [3].

Особливо актуальною вона є для уроків фізичної культури. Як зауважує Аксьонова О. П., фізичне виховання спрямовується на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та умінь [1].

У світлі означених ідей при організації занять з фізичної культури необхідно:

- використовувати та активізувати внутрішні саморегулюючі механізми розвитку особистості; створювати умови для формування свого власного ставлення до навколишнього світу, до самого себе, своєї діяльності в учнів;
- створювати умови для самовиховання, самовдосконалення та саморозвитку особистості в плані навчання, формування здоров'я та фізичної активності;
- організовувати уроки фізичного виховання з залученням єдності емоційно-вольової, мотиваційної та діяльнісної, інтелектуально-світоглядної сфер особистості на паритетних засадах.

Крім того, у сфері фізичної культури це передбачає:

- розвиток основних фізичних якостей та здібностей;
- зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей організму;
- формування культури рухів;
- збагачення рухового досвіду фізичними вправами загальнорозвивальної та коригувальної спрямованості;
- набуття навичок у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-оздоровчій діяльності;
- виховання стійких інтересів та позитивного емоційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-оздоровчої діяльності;
- освоєння знань про фізичну культуру та спорт, їх історію та сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя.

Тим самим забезпечується максимально можливий для кожного учня рівень фізичного розвитку, демонструється важливість фізичної культури у процесі гармонійного розвитку особистості, формується впевненість у своїх силах, гідність, самоповага. А це є фундаментом виховання та самовиховання морально-вольових,

етичних, інтелектуальних якостей особистості, задоволення її особистісних прагнень та бажань у сфері фізичної культури.

Задоволенню спортивних потреб слугує комплексне використання інноваційних технологій (базового та профільного фізичного виховання, оздоровчої фізичної підготовки, спортивного тренування у різних видах фізичної активності).

На думку деяких фахівців (А. Тихонов, В. Лук'яненко, Т. Віленська) визначальним у модернізації фізичної освіти є підвищення навчального потенціалу предмета "Фізична культура", його спрямованість на різнобічний розвиток учня.

До означених тенденцій Б.М.Шиян додає розвиток інтересу до занять фізичною культурою. З цією метою автор пропонує використовувати такі способи: - навчання, що захоплює (забезпечення новизни навчального матеріалу, показ практичного застосування знань у зв'язку із життєвими планами й орієнтаціями учнів тощо; - використання різних видів; мультимедіа-систем; інтерактивних комп'ютерних засобів тощо; - взаємонавчання; постановка запитань до своїх товаришів й учителів фізичної культури; аналіз особистих пізнавальних і практичних дій тощо [9].

На значущості мотиваційного компоненту у структурі фізичної культури наголошує М.Віленський, оскільки виникаючі мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності [2].

Результатами навчання мають стати особистісні, метапредметні та предметні досягнення учнів. І для цього вчитель зобов'язаний приділяти велику увагу до систематичної підготовки свого уроку, так як це визначає рівень його професійної компетентності.

Урок – головна складова частина освітнього процесу. Якість підготовки учнів з тієї чи іншої навчальної дисципліни багато в чому визначається рівнем підготовки та проведення уроку, його змістовною та методичною наповненістю, атмосферою. Вчитель повинен заздалегідь спланувати урок, продумати його організацію, провести урок, здійснити корекцію своїх дій та дій учнів з урахуванням аналізу (самоаналізу) та контролю (самоконтролю).

Особливістю фізичної культури як навчального предмета є його діяльнісний характер. Завдання формування уявлень про фізичну культуру не є самоціллю, а знання,

які набуває школяр, виступають засобом розвитку його фізичної діяльності, оволодіння фізичною культурою як частиною загальної культури людини.

Урок фізичної культури структурується в залежності від етапу, цілей, що ставляться на кожному з етапів навчання, і може бути пов'язаний з освоєнням того чи іншого способу фізичної діяльності, оволодінням фізичною вправою, розвитком фізичних якостей і т. ін. Для повноти реалізації програмного змісту, крім уроків фізичної культури як провідної форми організації навчання, використовуються фізкультурно-оздоровчі заняття у режимі навчального дня та навчального тижня, спортивно-масові заходи та педагогічно організовані форми занять після уроків (спортивні змагання, спортивні свята, спортивні гуртки, заняття лікувальною фізичною культурою).

Розглянемо змістове наповнення уроку фізичної культури з урахуванням положень особистісно-орієнтованого підходу.

Підготовча частина. Основним завданням цієї частини уроку є створення позитивного емоційного настрою на роботу всіх учнів. З цією метою організовується виконання простих і легких вправ, які не викликають надмірної напруги. Наприклад, шикування, перешикування, ходьба, якими починається зазвичай вступна частина. Потім, як правило, біг у повільному або середньому темпі, вправи на відновлення дихання та загальнорозвивальні вправи. Їх виконання потребує прояву сили, швидкості, витривалості, викликає різкі зрушення у системах кровообігу та дихання, особливо біг. Тому для слабко підготовлених учнів навантаження мають бути зменшені; їм також можна дозволити виконувати завдання в довільному темпі. Вправи потрібно підбирати таким чином, щоб вони впливали на комплексний розвиток фізичних якостей шляхом послідовного впливу на різні групи м'язів.

Завдання **основної частини уроку** – створити оптимальні умови для роботи. Клас поділяється на групи залежно від підготовленості до опанування конкретного виду вправ. У групах, організованих за принципом врахування фізичної підготовленості та стану здоров'я, заняття йдуть ефективніше; покращується навчальна дисципліна, оскільки учням даються посильні навантаження з урахуванням особистісних особливостей. Руховий режим для учнів підготовчої групи здійснюється при частоті пульсу до 130-150 уд/хв. На цьому етапі режим занять для різних груп повинен бути

різним: тренувальним, тонізуючим або поблажливим. За умови поліпшення фізичної підготовленості учні з підготовчих груп переводяться до основних. Такий підхід допомагає якнайефективніше спланувати свою роботу на навчальний рік, спланувати індивідуальну роботу.

Зауважимо, що для уроку фізичної культури характерною є суворе регламентація навантаження, чим частково досягається оздоровча спрямованість уроку: не можна допускати навантаження, яке може викликати надмірну втому, але й не слід обмежуватися надто слабким навантаженням. Тому, розпочинаючи навчання, необхідно визначити, з яким складом учнів доведеться працювати упродовж кількох років: врахування стану здоров'я, статі, фізичного розвитку, рухової підготовленості, особливостей психічного розвитку.

Заклучна частина уроку має на меті забезпечення умов для зняття фізичної напруги, осмислення (рефлексії) навчальних досягнень. Клас об'єднується в одну групу, усі учні виконують релаксуючі вправи. Виняток становлять ті випадки, коли за розкладом урок фізичної культури є останнім: тоді наприкінці можна проводити інтенсивні рухливі ігри. Участь у таких іграх учнів зі спецгрупи доцільно обмежити. Їм можна запропонувати виконання функції помічника у суддівстві або дати індивідуальні завдання.

Розмаїття завдань, вирішуваних під час уроку, вимагає застосування кола методів навчання: словесних, наочних; виконання суворо регламентованих вправ, тренувань, проведення ігор, змагань. Особливість вибору того чи іншого методу залежить від розв'язуваних під час уроку завдань, від підготовленості учнів, від особливостей власне фізичних вправ, врахування умов навчання.

Підвищити продуктивність уроків фізичної культури допомагає використання стандартного обладнання та дрібного інвентаря (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, гантелі та ін.); проведення уроків ритміки, вправ на релаксацію м'язів, дихальних вправ.

Контроль за частотою серцевих скорочень під час виконання фізичних навантажень слід проводити на початку і наприкінці уроку. Для визначення функціонального стану учнів у процесі виконання фізичних навантажень різного характеру необхідно порівнювати не тільки частоту пульсу з характером і величиною

навантажень, а й відстежувати швидкість відновлення пульсу під час відпочинку (нормальне відновлення пульсу – 2 хвилини).

Зауважимо, що для дітей, у яких перед уроком частота серцевих скорочень вище 80 уд/хв., ефективним є створення «острівців здоров'я», на яких учні можуть виконувати індивідуальні вправи, вправи на дихання та розслаблення, ходьбу, біг підтюпцем тощо.

Вивчення предмета «Фізична культура» передбачає, окрім освоєння практичних навичок, знання теоретичних основ, а також володіння інформацією про фізкультурно-спортивний рух у масштабах міста, округу, країни. На кожному уроці слід проводити інформаційні бесіди, спрямовані на формування цінності здоров'я та здорового способу життя; давати індивідуально-дослідницькі завдання (проекти зі створенням відео- та фотоматеріалів) [5].

Переконані, що реалізація ідей особистісно орієнтованого підходу сприяє формуванню в учнів впевненості у своїх силах, гідності, самоповаги.

Водночас, маємо зазначити, що існуюча методологія вузівської підготовки педагога з фізичної культури не передбачає звернення студентів і самого педагога до смислового розуміння навчального предмета та його мотиваційно-ціннісного змісту, орієнтуючи на стандарт мислення та дій, обмежених традиційним схематизмом передачі готового досвіду без наявності елементів критичності та рефлексії. Сучасна ж практика вимагає, аби у процесі реалізації цільових установок, завдань та перспективних напрямів особистісної орієнтації процесу навчання, виховання та розвитку у вищій школі враховувався взаємозв'язок теорії та практики, специфічних основ змісту спеціальної підготовки з позиції перспективності досягнення професійної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури [4]. Для реалізації та оптимального функціонування особистісної моделі навчання на практиці важливо створити оптимальні умови комфортності суб'єктів взаємодії та таке освітньо-виховно-розвивальне середовище їх життєтворчості, у якому б ситуації проблемного, творчо-пошукового, виховно-освітнього характеру становили б цілісну систему як критерій формування «готовності» студентів до реалізації основ особистісно орієнтованої парадигми на практиці.

Вирішального значення при цьому набуває формування стійкої позиції студентів – майбутніх учителів щодо оволодіння відповідним досвідом, підвищення мотивації. А це, своєю чергою, вимагає використання нових підходів до організації фізичного виховання, які б активізували освітній процес, передбачали його високу якість та здатність до модифікації різних видів фізкультурно-спортивної діяльності студентів [8].

При цьому педагогічними умовами реалізації моделі виступає облік індивідуально-особистісних особливостей, мотиваційно-потребнісна та ціннісно-смилова орієнтація студентів при інтеграції теорії, науки та практики у професійно-педагогічній підготовці. Це можливо в умовах перебігу свідомої та спеціально-організованої діяльності при насиченості процесу навчання емоційними ситуаціями, новизною, нетрадиційністю з акцентом на вибір, успіх, стимулювання творчої діяльності майбутніх фахівців, де критеріями ефективності реалізованої моделі виступають процеси спрямованості, фундаментальності, засвоєння цілісного досвіду, ефективності процесу викладання, гуманістичність та результативність навчання [7].

Таким чином, врахування основних концептуальних положень особистісно орієнтованого підходу в навчанні, вихованні та розвитку майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту, спрямованість власне освітнього процесу на реалізацію ідей особистісної орієнтації освіти в цілому, дозволяє досягати високого рівня результативності порівняно зі знаннієво центрованим підходом при створенні комфортних умов його реалізації та прийнятті студентами на смисловому рівні як особистісно значущого для майбутньої професії.

References

1. Aksonova O. P. *Nova fizychna kultura: systema metodiv navchannia* / O. P. Aksonova [New physical culture: a system of teaching methods] // *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2011. № 3. P. 25-32.
2. Vylenskyi M. *Student kak ob'ekt fizycheskoi kultury* [Student as an object of physical culture] // *Teoriia y praktyka fizycheskoi kultury*. 1999. № 10. P. 2–5.
3. Volkova N. P. *Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury ta sportu dlia roboty z ditmy molodshoho shkilnoho viku* [Features of professional training of specialists in physical culture and sports to work with children of primary school age] / N. P. Volkova /. *Kontseptsiiia pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini: materialy pershoi respublikanskoi nauk. konf.* Luts'k : Nadsyria, 1994. P.169–170.

4. Danylko M.T. *Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury* [Formation of readiness for professional activity of future teachers of physical culture]: Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02/ Volynskiy derzhavnyi universytet im. Lesi Ukrainky. Lutsk, 2000. 19 p.
5. *Knyha vchytelia fizychnoi kultury: dovidkovo-metodychne vydannia* [The book of the teacher of physical culture: the reference and methodical edition] / [uporiad. S.I. Operailo, A.I. Ilchenko, V.M. Yermolova, L.I. Ivanova]. Kharkiv: TORSINH PLIuS, 2005. 464 p.
6. Podmazyn S.Y. *Lychnostno-oryentyrovannoe obrazovanye: Sotsyalno-fylosofskoe yssledovanye* [Personality-oriented education: Socio-philosophical research] / S.Y.Podmazyn. – Zaporozhe: Prosvita, 2000. 250 p.
7. Sychoy S. O. *Suchasni pidkhody pryluchennia studentskoi molodi do tsinnosti fizychnoi kultury* [Modern approaches to involving student youth in the values of physical culture] // Visnyk NTUU “KPI”: Filosofiia. Psykholohiia. Pedahohika. K., 2010. Vypusk 2. P. 185–187.
8. Shevtsiv U. *Vprovadzhennia novitnikh tekhnolohii v protses fizychnoho vykhovanniazahalnoosvitnikh shkil* [Introduction of new technologies in the process of physical education secondary schools] / Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz.kultury ta sportu. Lviv, 2007. Vyp. 11, t. 1. P. 58-59.
9. Shyian B. M. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methods of physical education of schoolchildren] / B. M. Shyian. – Ternopil : Bohdan, 2001. Ch. 1. 272 p.
10. Iakymanskaia Y.S. *Razrabotka tekhnolohyy lychnostno-oryentyrovannoho obucheniia* [Development of technology of personality-oriented learning] / Y.S. Yakymanskaia // Voprosy psykholohyy. 1995. №2. P.31-34.

Translation of authors' names, titles, abstract and references in the authors' language

Войчун О., Молотнікова В., Бичков О. Теоретико-практичні аспекти підготовки особистісно орієнтованого уроку фізичної культури. У статті висвітлюється значення уроків фізкультури як важливої складової гармонійного розвитку особистості; наголошується на необхідності формування стійкої позиції та бажання займатися фізичною культурою.

Запропоновано основні теоретичні та методичні основи організації та проведення уроків фізичної культури: системність; безперервність і перспективність; гуманізація; оптимізація освітнього та оздоровчого процесу; індивідуалізація та диференціація формування в учнів здорового способу життя.

Уточнено також концептуальні основи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Акцентовано на провідній ролі особистісно-орієнтованих навчальних ідей; запропоновано модель уроку фізичної культури з акцентом на врахування індивідуального потенціалу учнів.

Ключові слова: фізична культура, урок фізичної культури, особистісно орієнтований підхід, професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури.

Список літератури

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 25-32.
2. Виленский М. Студент как объект физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1999. № 10. С. 2–5.
3. Волкова Н. П. Особливості професійної підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту для роботи з дітьми молодшого шкільного віку / Н. П. Волкова / Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: матеріали першої республіканської наук. конф. Луцьк : Надсир'я, 1994. С. 169–170.
4. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02/ Волинський державний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 19 с.
5. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
6. Подмазин С.И. Личностно-ориентированное образование: Социально-философское исследование / С.И. Подмазин. Запорожье: Просвіта, 2000. 250 с.
7. Сичов С. О. Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури // вісник НТУУ “КПР”: Філософія. Психологія. Педагогіка. К., 2010. Випуск 2. С. 185–187.
8. Шевців У. Впровадження новітніх технологій в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз.культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 1. С. 58-59.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
10. Якиманская И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения / И.С. Якиманская // Вопросы психологии. 1995. №2. С. С.31-34.