

УДК 159.9

Прокопенко О. М.

**Проблема підвищення ефективності уроку фізичної культури у початкових класах**

**Анотація.** Автор розкриває проблему підвищення ефективності уроку фізичної культури. Основними чинниками оптимізації фізичного виховання у школі названо урізноманітнення змісту та організації уроків фізичної культури, виховання позитивного ставлення до здорового способу життя, демонстрації особистого прикладу вчителя, використання ігрових методів навчання.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровчі технології.

**Аннотация.** Автор раскрывает проблему повышения эффективности урока физической культуры. Основными факторами оптимизации физического воспитания в школе названы разнообразие содержания и организации уроков физической культуры, воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни, демонстрация личного примера учителя, использование игровых методов обучения.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни, оздоровительные технологии.

**Prokopenko O. The problem of efficiency of physical training lessons in primary school.**

**Summary.** The author reveals the problem of increasing the effectiveness of the lesson of physical culture. The main factors of optimization of physical education at school named diversify the content and organization of physical culture lessons, training a positive attitude to healthy living, personal example demonstrating teacher use game methods.

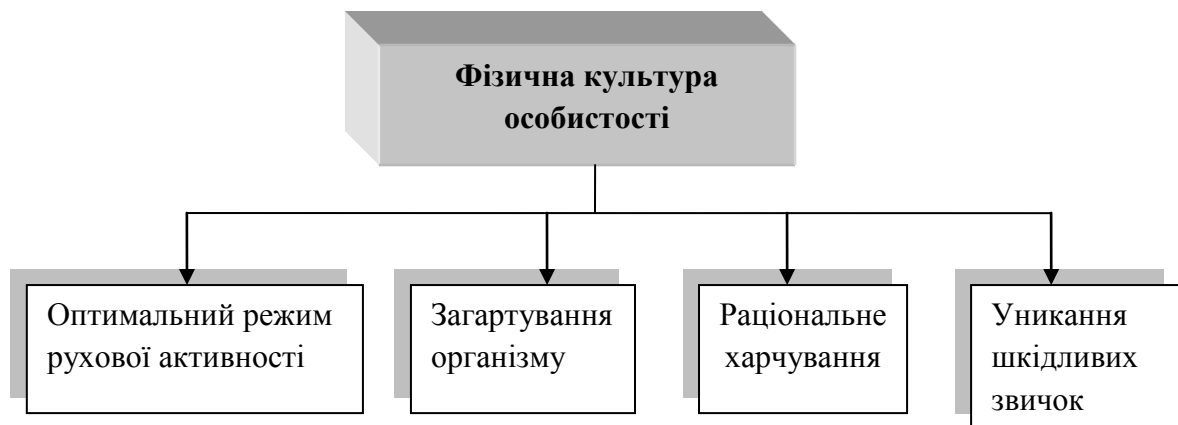
**Keywords:** physical education, physical culture, health, healthy lifestyles, health technology.

**Постановка проблеми.** Глобальна технократизація та інформатизація сучасного суспільства зумовлює неабияку актуальність дослідження проблемного поля фізичної культури особистості. Питання фізичного виховання мають велике наукове, практичне і державне значення, адже могутність держави та здоров'я нації безпосередньо залежать від фізичної вихованості її громадян [4, с.196]. Особливої ваги дана проблема набуває у комплексі психолого-педагогічного супроводу особистості у закладах освіти на етапі дорослішання, і зокрема – у системі роботи із молодшими школярами. «Архімедів важіль людини і охорони здоров'я – не в лікуванні хвороб, а в збереженні та зміцненні здоров'я», – наголошують М.С.Корольчук та А.Ф.Косенко [4, с.198]. Разом з тим, за даними МОЗ України, відхилення в стані здоров'я мають 50% дітей-шестирічок. Крім цього, виявлено великий відсоток відставання в розвитку рухових якостей та координації рухів. У площині означеного не викликає сумнівів актуальність

широкого використання можливостей оздоровчо-розвивальної фізкультури у збереженні (або й відновленні) здоров'я молодших школярів.

**Викладення основного матеріалу.** Формування фізичної культури особистості зумовлює необхідність реалізації системи підтримання резервів здоров'я людини, елементами якої є, зокрема, просвітницькі програми навчання бути здоровим, напрацювання і впровадження оздоровчих програм із урахуванням вікових особливостей розвитку людини (профілактика захворювань, фізичні вправи та ін.), підтримка (заохочення) досвіду здорового способу життя тощо.

Основною формою фізичного виховання у школі є уроки фізичної культури, специфічний зміст якої становить раціональне використання людиною розвивального потенціалу одного або декількох видів фізкультурної діяльності в якості чинника оптимізації свого духовного і фізичного стану [2;3]. Фізична культура особистості являє собою інтегративну цілісність різних компонентів (рис.1.), зорієнтованих на підтримку здоров'я людини. Ефективність занять фізичною культурою знаходиться у прямій залежності від різноманіття їх змісту та організації, насиченості самостійною роботою учнів, творчістю вчителя і самих учнів. Ось чому так важливо для інтенсифікації навчально-виховного процесу творчо переоцінити засоби та методи ведення занять на засадах сучасних теорій навчання та виховання.



**Рис.1. Основні компоненти фізичної культури**

Однією із форм педагогічної співпраці вчителя фізичної культури з учнями, класним керівником, медичним працівником та батьками учнів є використання валеологічної (валеологія – наука про здоровий спосіб життя) інформації про стан здоров'я дитини, його фізичний розвиток і розвиток рухових якостей, про можливості стимулювання захисних сил організму немедикаментозними засобами.

Важливим фактором фізичного виховання дітей у молодшому шкільному віці є також і компетентність і професіоналізм вчителя. Від того, хто і як проводить дітям перші уроки фізичної культури, у багатьох випадках залежить їхнє ставлення до фізичних вправ і до свого здоров'я в цілому. Впливовим чинником фізичного виховання дитини також особистий приклад вчителя. Разом з

професійними якостями суттєве значення мають такі риси як: підтягнутість, акуратність, спритність, краса рухів, уміння показати фізичні вправи та доступно пояснювати їх.

Наш особистий досвід організації фізичного виховання першокласників-шестирічок у загальноосвітній школі свідчить про ефективність долучення ігрових методів проведення занять. В цьому віці гра залишається для дитини провідною діяльністю, що забезпечує повноцінний розвиток дитини. Гра включає всі види природніх рухів: ходіння, біг, стрибки, лазіння, вправи з предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Окрім цього ми розглядаємо гру як емоційний стимул, що приносить радість учням, задоволення, підвищує інтерес до уроків фізичної культури. Ігри, що сформувались під впливом національно-визвольних війн, з бойовим та патріотичним характером, є справжньою школою національного виховання. Вони закладають основи любові до своєї історії та виховують почуття патріотизму, людської гідності, почуття колективізму. Учитель фізичної культури може створювати ігрові, сюжетно-рольові уроки з використанням дидактичних матеріалів (наприклад, сьогодні весь клас у лісі. У спортивній залі грають новорічні пісні, зал прикрашений новорічними плакатами та стоїть ялинка, до дітей завітали лісові звірі).

Цікаві результати на уроках фізичної культури також забезпечує використання кругового методу, який викликає великий інтерес в учнів. Наприклад вчитель організовує 10-12 станцій (метання, лазіння, стрибки, рівновага, формування правильної постави, гра, розвиток сили, «школа м'яча», акробатика, стрибки на скакалці), які протягом уроку відвідують діти. Це дає можливість на одному уроці задіяти різні розділи програми, діти не втомлюються від одноманіття, всі діти завантажені, у них формується стійкий інтерес до виконання завдань. На всіх станціях завдання від уроку до уроку постійно ускладнюються. Ця методика сприяє підвищенню рухової активності і закріпленню фізичних навичок.

Формування навичок самостійних занять в учнів рекомендовано розпочинати з 1 класу. На кожному уроці у підготовчій частині уроку детально пояснюємо, з якою метою виконується кожна вправа, звертаємо увагу дітей на правильність та точність її виконання. Використовуємо такий же прийом при проведенні загально розвивальних вправ: учитель називає частину тіла, а учні думають, які вправи потрібно підібрати і виконати для її розвитку. Багаторазовим повторенням вчитель досягає того, що учні запам'ятовують послідовність виконання вправ, що дуже важливо для подальшої самостійної праці. Увесь процес фізичного виховання спрямований на вихованні в дітей таких морально-вольових якостей, як сміливість, упевненість, дисциплінованість, почуття дружби, працьовитості.

**Висновки.** Аналіз наукової та методичної літератури підтверджує актуальність фізичного виховання дитини в сучасному навчально-виховному процесі. На фоні негативної динаміки щодо зниження фізичного здоров'я дітей одне із провідних місць у формуванні фізичної культури учнів загальноосвітньої

школи мають відігравати уроки фізичного виховання, спрямовані на формування індивідуальної філософії здоров'я кожного учні.

Фізичний розвиток та міцне здоров'я необхідне всім дітям, а це можливо досягти лише тоді, коли у кожного з них сформований стійкий інтерес до фізичної культури.

#### Список використаних джерел:

1. Антропова М. В. Що треба знати про рухову активність і загартування дітей. / М. В. Антропова // Фізична культура в школі. – 1993.– №3.–С.28-36.
2. Бальсевич В. К. Фізична культура : молодь і сучасність / В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 4, С. 2-7.
3. Лубишева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубишева. – Москва: ГЦОЛФК, 1992. – 120 с.
4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб./ [М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін]; за ред. М. С. Корольчука. – Київ: Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.

УДК 159.9

Чіпак І. О.

#### Екологічна освіта молодших школярів в умовах школи культури здоров'я

**Анотація.** Автор серед основних завдань сучасної школи культури здоров'я головним визначає формування екологічної освіти молодших школярів, тісно пов'язує екологічне виховання та екологічну культуру з природоохоронною діяльністю, що є одним з аспектів гуманізації, який передбачає подолання споживацького ставлення до природи. Стаття містить опис деяких інтерактивних методів навчання як засобу екологічної освіти молодших школярів.

**Ключові слова:** культура здоров'я, екологічна освіта, екологічна культура, гуманізація, інтерактивний метод навчання.

**Аннотация.** Автор среди основных задач современной школы культуры здоровья главным определяет формирование экологического образования младших школьников, тесно связывает экологическое воспитание и экологическую культуру с природоохранной деятельностью, который является одним из аспектов гуманизации, предполагающим преодоление потребительского отношения к природе. Статья содержит описание некоторых интерактивных методов обучения как средства экологического образования младших школьников.

**Ключевые слова:** культура здоров'я, экологическое образование, экологическая культура, гуманизация, интерактивный метод обучения.

**I. A. Chipak. Environmental education of junior pupils in the health culture school.**

**Summary.** The author determines the formation of environmental education of primary school children as one of the main tasks of the modern health culture school,