

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дмитро Васильчук¹, Ольга Рода²

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Фізична культура формується і розвивається в будь-якому віці, на кожному віковому етапі вирішуються свої завдання: якщо в початковій і середній школах головним чином формуються основні уявлення про фізичну культуру, рухові дії, то в старшій школі відбувається вдосконалення всіх раніше отриманих знань та умінь [1; 3; 4]. Старший шкільний вік виступає найбільш сенситивним періодом для формування мотиваційного та пізнавального компонентів фізичної культури [1; 2].

Методичні дослідження **передбачали теоретичний аналіз, узагальнення та систематизацію дослідницьких даних, освітніх програм, наукової і психолого-методичної літератури.**

Результати дослідження. Теоретичний аналіз проблеми розвитку фізичної культури старшокласників дозволив розробити технологію. У ній визначена мета – розвиток фізичної культури учнів старшого шкільного віку. Досягнення поставленої мети зумовлено реалізацією наступних методів: системного – визначити структурні компоненти фізичної культури; особистісно-орієнтованого, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості старшокласників; ініціативного – визначити ціннісні орієнтації учнів старшого шкільного віку.

Важливою складовою технології навчання фізичної культури учнів старшого шкільного віку є принципи, такі як: активності і самостійності, усвідомленого ставлення, стійкого інтересу і потреби до фізкультурної діяльності; доступності – полягає в створенні оптимальних умов для формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, удосконалення фізичної працездатності, прищеплення навичок самостійних занять фізичною культурою; індивідуалізації – відповідність фізичних навантажень з можливостями старшокласників, здійснення систематичного контролю; безперервності – виражається в розвитку і вдосконаленні морфофункціональних властивостей організму.

Центральне місце в технології займає розроблена програма «Формула здорового способу життя», що включає в себе наступні блоки: інформаційний: знання, фізичний – план розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості на навчальний рік; контрольний – індивідуальні темпи розвитку. На відміну від традиційної методики дане планування спрямоване на комплексне виховання фізичних якостей протягом року, незалежно від проходження розділів програми.

При формуванні навичок і умінь в експериментальних і контрольних класах застосовували одну програму з фізичного виховання, одну сітку годин з поділу програмного матеріалу, єдине планування в навчанні навичкам і вмінням, однаковий набір спортивного інвентарю. Основна відмінність полягала в методиці розвитку фізичних якостей у контрольних класах воно здійснювалося за традиційною методикою. Так, на уроці легкої атлетики в основному розвивали швидкість, швидкісну витривалість, загальну витривалість. На уроках спортивних ігор – координаційні здібності, гімнастики – силу, силову витривалість. Величина навантаження, її обсяг і інтенсивність були загальними для всіх учнів. Для визначення рівня підготовленості використовувалися тестові вправи, які проводилися три рази на рік, у вересні, в кінці грудня і в травні.

В основу інформаційного блоку закладена наша програма «Формула здорового способу життя». Зміст цього блоку складався із знань в області фізіології, спортивної медицини та основ спортивного тренування. Знання курсу повідомлялися учням під час практичних занять на уроці фізкультури. Зміст і технологія реалізації інформаційного та мотиваційного модулів: навчити школярів сприймати, осмислювати і самостійно реалізовувати вивчений матеріал, що вдало можна застосовувати і під час дистанційного навчання. Завданнями даного модуля було: виховувати стійку мотивацію до здорового способу життя; навчити свідомо осмислювати сприйняття теоретичної і практичної складової навчання руховим навичкам і вмінням; навчити застосовувати методику самоаналізу і самоконтролю на уроці фізичної культури. Мотиваційний блок визначає особистісне, потребове ставлення до здорового способу життя, обраного виду фізкультурно-спортивної діяльності, спонукає до її здійснення, надає їй особистісний сенс.

Фізичний блок містив в собі планування розвитку фізичних якостей на весь навчальний рік. В

даному плануванню при виборі початкових навантажень враховувався вихідний результат тестування, на основі якого кожен учень сам собі міг визначити кількість підходів, повторень, швидкість, час пробіжки відрізків і довжину дистанції, що достатньо зручно як в очному, так і дистанційному навчанні. Дане планування включало в себе також спрямованість навантажень на різну групу м'язів, вправи для розвитку сили, витривалості, силової витривалості; визначало норму навантаження, обсяг, метод виконання. Зміст і технологія реалізації фізичного модуля: виховувати у школярів стійкий інтерес до пізнавальної, самостійної, практичної діяльності на основі свідомого самоконтролю. Завданнями були: виховувати прояв наполегливості, терпіння при виконанні спеціальних вправ, спрямованих на виховання фізичних якостей; на основі теоретичних знань навчити учнів підбирати вправи для виховання фізичних якостей, визначати норму і величину навантаження; навчити школярів застосовувати знання самоконтролю на практиці. Розвиток фізичних якостей спритності, координації рухів спеціально не планувалася, їх розвиток відбувався в процесі навчання рухових дій, в спортивних і рухливих іграх.

Зміст і технології реалізації етапу контролю: виявити індивідуальні темпи зрушень у вихованні фізичних якостей. Завдання: провести моніторинг і виявити динаміку виховання фізичних якостей; на основі аналізу коригувати норму і величину навантаження; контроль проводився на початку року, після першої, другої чверті і в кінці року. В поточному контролі оцінювалася старанність, наполегливість, цілеспрямованість в оволодінні учнями навичок та вмінь.

Висновки. На відміну від традиційної методики модульне планування спрямоване на комплексне виховання фізичних якостей протягом року, незалежно від проходження розділів програми.

Джерела та література

1. Гусак П. М. Дидактичні технології у вищій школі: програма нормативної навчальної дисципліни. Східно-європейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра соціальної педагогіки та педагогіки вищої школи. 2017. 11 с.
2. Дмитренко С. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 69–76.
3. Завидівська Н. Особливості педагогічної технології формування фізичної культури учнів підліткового віку. *Спортивна наука України*. 2017. № 1 (77). С. 29–33.
4. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Марченко О. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. 4 (48). С. 51–54. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-51-54>