

Т.В. Шелехова, Н.В. Степчук, М.І. Петрушко

## Фізкультурно-оздоровчі технології на сучасних уроках фізичного виховання

Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

**Ф**ізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Останнім часом значно зросла зацікавленість вчених-теоретиків та практиків питаннями фізичної освіти. У низці фундаментальних досліджень визначався принцип активізації процесу навчання та виховання, питання розробки інноваційних технологій.

Мета: проаналізувати зміст фізичного виховання в навчальних закладах з використанням новітніх оздоровчих технологій.

Завдання дослідження: з'ясувати існуючі оздоровчі технології, які використовують на заняттях з фізичної культури.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. Використання інноваційних технологій на заняттях фізичною культурою є першочерговим завданням для сучасного педагога. Тому вчитель повинен досконально володіти знаннями в області цих технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках. Використовуючи сучасні технології, вчитель може удосконалювати не лише фізичні якості, а також розвивати творчий потенціал учнів.

За характером дії розрізняють наступні фізкультурно-оздоровчі технології:

Стимулюючі: дозволяють активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану (температурне гартування, фізичні навантаження).

Захисно-профілактичні: полягають у виконанні санітарно-гігієнічних норм і вимог.

Компенсаторно-нейтралізуючі: фізкультминутки, фізкультпаузи.

Інформаційно-повчальні: забезпечують учням рівень письменності, необхідний для ефективної турботи про здоров'я.

Для досягнення цілей здоров'язберігаючих технологій застосовуються наступні групи засобів:

- засоби рухової спрямованості (фізичні вправи);
- оздоровчі сили природи (заняття на свіжому повітрі);
- гігієнічні чинники.

Практика показує, що однією з унікальних форм навчання є ігрова технологія.

Використання ігрових форм занять веде до підвищення творчого потенціалу учнів і до глибшого, осмисленого і швидкого освоєння матеріалу. Ігрові форми роботи в учбовому процесі можуть нести ряд функцій: - навчальна; виховна; коректувально-розвивальна; психотехнічна; комунікативна; розважальна; релаксаційна.

Вимоги до підбору ігор:

1. Гра повинна давати нові поняття.
2. У грі повинні розвиватися здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові стосунки, швидко реагувати на часто змінну обстановку.
3. Дидактичний і руховий зміст гри повинен відповідати особливостям програмного матеріалу.
4. Міра складності гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам.

Наступна технологія – це метод проектів.

Це дозволяє вирішувати відразу декілька завдань:

- розвиток особових компетентностей учнів;
- інтегрованість процесу навчання;
- заощадження часу на самому уроці.

Проектна діяльність – це створення проблемних ситуацій, активізація пізнавальної діяльності учнів в пошуку і вирішенні складних питань, що вимагають актуалізації знань, побудови гіпотез. Метод проектів завжди орієнтований на самостійну діяльність учнів, яку вони виконують у відведений для цієї роботи час.

Види проектів всілякі. Виділяють чотири основні категорії:

1. Інформаційний і дослідницький проект;
2. Оглядовий проект;
3. Продуктивний проект;
4. Проекти інсценування

Проектні технології дозволяють зробити з уроку рухової активності в урок освітнього напрямку. У кожній школі є учні, що мають обмеження в руховій активності, для яких такий вид діяльності дає можливість проявити себе.

Ще одна із технологій сучасного уроку – це інформаційно-комп'ютерна (ІКТ).

Сучасні педагогічні технології, а так само використання інтернет-ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів. ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечити повніше засвоєння учбового матеріалу. Використання презентацій на уроках

дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки рухів, при поясненні правил ігор. Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загально розвиваючих вправ можуть стати помічниками вчителів. На уроках також можливе проведення тестування з метою перевірки і закріплення знань учнів

Електронні освітні ресурси, також дозволяють учням удома детальніше познайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення своїх фізичних якостей і поповнити багаж своїх знань в області фізичної культури і здорового способу життя.

Технологія рівневої диференціації може бути застосована по наступних напрямках:

- завдання з врахуванням рівня підготовки;
- облік не лише досягнутого результату, але і динаміки змін;
- розподіл учнів на медичні групи з врахуванням стану здоров'я;
- окремі завдання для учнів спеціальної медичної групи;
- для звільнених від занять, розробленні теми рефератів;
- залучення учнів на додаткові заняття різними видами спорту і участі у змаганнях.

Технологія особово-орієнтованого навчання передбачає розвиток особових (соціально значимих) якостей учнів за допомогою учбових предметів. На початку навчального року виявити рівень фізичної підготовленості за допомогою тестів і стан здоров'я (за даними медичних карт).

Особистісно-орієнтований і диференційований підходи важливі для учнів, як з низьким, так і з високими результатами в області фізичної культури.

Низький рівень розвитку рухових якостей – не успішність учнів по фізичній культурі.

Високий рівень розвитку рухових якостей – не цікаво на уроках з фізичної культури.

Вміст особово-орієнтованого навчання – це сукупність педагогічних технологій диференційованого навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, формування знань і методичних умінь і технологій управління освітнім процесом, що забезпечують досягнення фізичної досконалості.

Висновки. Фізична культура – це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності учнів.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних і новітніх засобів фізичного виховання. Існуючі оздоровчі технології приваблюють різноманітністю своїх засобів та новизною.

Література

1. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Дошкільне виховання. – 2004. - № 12.

2. Аксьонова О.П. Наука бути здоровим. Програма формування фізичної культури учнів початкової школи. Запоріжжя, 2005.

3. Туяхова В.В. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури. Стаття. Освіта.ua 2015.

*О. Янович, Т.В. Хома*

## **Реалізація принципів фізичного виховання в основній школі**

**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

**С**ьогодні заклади освіти спрямовують свою діяльність на формування ключових та спеціальних компетентностей. У цьому процесі в основній школі важливе значення надається, з-поміж інших предметів, фізичній культурі.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Серед завдань визначено такі: формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку; розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; формування високих моральних якостей [2].

Реалізація завдань можлива за умов дотримання дидактичних загальних та специфічних принципів навчання. Серед дидактичних виокремлюють такі: цілеспрямованість навчального процесу, науковість змісту навчання й виховання, систематичність, послідовність, доступність, урахування вікових та індивідуальних особливостей тощо [4].

Під «принципами» у теорії фізичного виховання розуміють найзагальніші теоретичні положення, які об'єктивно відображають сутність та фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості [3, с. 10].