

# РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.

*Методичні рекомендації щодо її організації*

*За останні роки спостерігається тенденція до зниження показників здоров'я дітей та учнівської молоді, обумовлених невідповідністю їх рухової активності потребам організму.*

*В умовах малорухомого сьогодення основною метою педагога є забезпечення збереження здоров'я учнів за період навчання в навчальних закладах, формування в них необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя, використання здобутих знань у повсякденному житті. Одним із основних принципів, яким повинен керуватися педагог, має стати «Не нашкодь»!*

*У статті автор розповідає, як створити належні умови для організації оптимального рухового режиму в навчальних закладах та сподівається, що спільними зусиллями педагогів, батьків, державних і громадянських інституцій можна досягти найкращого результату.*

**Ключові слова:** руховий режим у навчальних закладах, сучасні інноваційні здоров'язберігаючі педагогічні технології, здоровий спосіб життя, цінності, життєві пріоритети, навички збереження та зміцнення здоров'я, уроки фізичної культури, різноманітні позаурочні форми: рейтинг оцінювання спортивних досягнень учнів, педагогічна підтримка учня, учитель – наставник учня.

**З**доров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а здоровий спосіб життя – це система громадських та індивідуальних заходів, які дозволяють максимально реалізувати свої духовні якості для досягнення душевного, фізичного та соціального благополуччя, що в свою чергу сприяє зниженню захворювань, збільшує та подовжує

життя.

Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

**Основні форми фізичного виховання, які використовуються у закладах освіти – це:**



*Педагогіка  
школи*

УДК 37.016:796.012.3:  
613(072)



**Наталія  
ЛИМАРЕНКО**

Начальник відділу  
фізичного виховання  
Комітету з фізичного  
виховання та спорту  
МОН України

*Директор школи, ліцею, гімназії № 3 2018*

## СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ

Загальновідомо, що рухова активність спрямована на забезпечення нормального розвитку властивих людині фізичних і психічних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму, збереження і зміцнення здоров'я.

За останні роки спостерігається тенденція до зниження показників здоров'я дітей та учнівської молоді, обумовлених невідповідністю їх рухової активності потребам організму.

Поняття «рухова активність» включає в себе суму рухів, які виконує людина у процесі своєї життєдіяльності.

**Малорухомість (гіпокінезія) учнів** пов'язана із завантаженням їх уроками, додатковими заняттями та домашніми завданнями, що в свою чергу перевантажує їх, лише можливість вільного руху.

За даними статистичної звітності МОЗ України, за останні сім років захворюваність дітей віком від 7 до 14 років зросла більш як на 20%. Дані МОЗ і Інституту гігієни та медичної екології ім. Мар'єєва НАМН України показують, що є пряма залежність між погіршенням здоров'я дітей, зниженням їхньої фізичної активності та збільшенням кількості уроків і навантаженням у школах, яке не відповідає ні санітарним нормам, ні здоровому глузду.

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 була схвалена Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (далі Національна стратегія).

В умовах малорухомого сьогодення основною метою педагога є – забезпечення збереження здоров'я учнів за період навчання у навчальних закладах, формування в них необхідних знань, умінь та навичок здорового способу життя, використання отриманих знань у повсякденному житті. Одним із основних принципів, яким повинен керуватися педагог має стати «Не нашкодь!».

Для повноцінної рухової активності дітей та учнівської молоді, з метою профілактики хронічних захворювань необхідно наповнювати та збільшувати щоденну рухову активність, завдяки використанню фізичних вправ на уроках, під час проведення активних перерв, спортивно-масових заходів, занять спортом тощо.

У дитячому і підлітковому віці рухову активність можна умовно поділити на три складові частини:

- рухова активність у процесі фізичного виховання;
  - рухова активність, яка здійснюється під час навчання та суспільно корисної діяльності;
  - спонтанна рухова активність у вільний час.
- До рухової активності учнів під час перебування вдома відносяться:
- фізичні вправи під час виконання домашніх завдань, занять спортом, загальні сімейні захоплення, які пов'язані з різноманітними фізичними навантаженнями;
  - прогулянки на велосипедах, лижах, туристичні походи, плавання влітку, тощо.

## ОЗДОРОВЧА РОБОТА З УЧНЯМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня є складовою оздоровчої роботи з учнями навчальних закладів, сприяють фізичному розвитку учнів, підвищенню розумової працездатності, виховують в них дисциплінованість, взаємодопомогу та організованість.

В навчальних закладах застосовуються урочні та позаурочні форми занять, які надають можливість вчителю ефективно сприяти впровадженню фізичної культури і спорту в повсякденний побут дітей та учнівської молоді.

**Уроки фізичної культури** є основною формою фізичного виховання, та обов'язкові для всіх учнів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи).

**Позаурочні форми занять** проводяться як в режимі навчального, так і в режимі продовженого дня та у вільний час.

**До основних форм занять** в режимі навчального дня відносяться: гімнастика до занять, фізкультурні хвилини і фізкультурні паузи, рухливі ігри та вправи на перервах, спортивні години в групах продовженого дня для учнів початкової школи.

• ранкова гігієнічна гімнастика, яка має велике значення для гармонійного і духовного розвитку учнівської молоді та проводиться в закладах загальної середньої та закладах професійної освіти за 15-20 хв. до початку уроків і сприяє розв'язанню певних виховних і організаційних завдань, і є необхідним додатком до уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять в режимі дня, а для молодших школярів – одним з основних засобів формування основ фізичної культури.

• Вправи ранкової гігієнічної гімнастики навчають правильно дихати, зміцнюють серцево-судинну та кістково-м'язову системи, розвивають загальну витривалість, сприяють зміцненню м'язів, збільшенню рухливості суглобів, розвитку сили, гнучкості та спритності, покращують координацію, формують школу рухів.

• В початковій школі виконання ранкової гігієнічної гімнастики, проведення комбінованих уроків, включення ігрових моментів під час проведення уроку (емоційна розрядка) дозволяє в значній мірі активізувати увагу дітей та полегшити засвоєння учнями вивчення нового та повторення пройденого матеріалу.

• Гімнастика до занять складається з комплексу різноманітних фізичних вправ, які охоплюють м'язи верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, серцево-судинну і дихальну системи, вправи на поставу, координацію та силу, передбачає присідання, стрибки та дихальні вправи. Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики для молодших школярів **5-6 хвилин** і включає **5-7 вправ**, які мають бути інтенсивними, але короткочасними з невеликим відпочинком.

Недоцільно з'єднувати більше трьох класів під час проведення ранкової гімнастики, бо це значно

ускладнює керівництво проведенням. Загальне керівництво гімнастиккою до занять здійснює вчитель фізичної культури в присутності лікаря навчального закладу. Для безпосереднього проведення гімнастики у молодших класах залучають вчителів молодших класів, актив старших школярів.

Для учнів базової середньої, профільної середньої та професійної освіти тривалість ранкової гігієнічної гімнастики **10-12 хвилин (7-9 – вправ)**, яка складається з найпростіших рухів руками, тулубом, ногами, які не потребують складної координації і впливають на основні групи м'язів. Проводять її вчителі фізичної культури, фізорги класів та активісти спорту.

**Пріоритетними задачами** нового етапу реформи системи освіти є **формування в учнів ціннісного відношення до свого здоров'я та здорового способу життя**, що можливо здійснити завдяки насиченню змісту уроків валеологічними знаннями, які сприяють мотивації дітей на здоровий спосіб життя та забезпечення максимальної рухової активності.

**Фізичний рух:** гімнастика, прогулянки, походи, біг, дихальні вправи, а також оздоровчі, загартовуючі процедури (душ, масаж, розтирання) є важливими умовами профілактики та збереження здоров'я учнівської молоді.

Враховуючи те, що організм дитини, зростаючи потребує великої кількості рухів для свого розвитку, необхідно відводити – **50-60% часу** в режимі дня учнів початкової школи для рухової активності.

Фізкультурні хвилинки проводяться під час навчальних занять з усіх предметів (окрім фізичної культури), фізкультурні паузи у групах продовженого дня проводяться з учнями систематично. Їх завдання – відновити працездат-

Позакласна робота з фізичного виховання в школі має здійснюватися за допомогою проведення таких форм роботи, як секції з видів спорту (гімнастики, ігрових видів спорту, туризму, легкої атлетики), заняття в групах загальної фізичної підготовки (ЗФП), лікувальної гімнастики, у групах спеціальної медичної підготовки.

**Для учнів початкової школи рекомендується** використовувати імітаційні, тематичні та віршовані фізкультурні хвилинки.

З метою збільшення об'єму рухової активності учнів початкової школи та вирішення рекреативних завдань на перервах використовуються рухливі ігри малої та середньої рухливості, які спрямовані на формування навичок організації діяльності школярів. Не варто використовувати на перервах ігри великої інтенсивності, які збуджують дітей і вони не встигають заспокоїтись до початку уроку та переключитись на навчальну діяльність.

Під час організації ігрової діяльності молодших школярів слід пам'ятати про те, що правила ігор, які проводяться на перервах повинні бути достатньо простими та масовими.

На сучасному етапі розвитку та модернізації освіти значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

**Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому**, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ, бажано на свіжому повітрі.

Спортивні години в групах подовженого дня (ГПД) проводяться щоденно на свіжому повітрі. Заняття має починатися з ходьби та поступовим переходом на повільний біг (3-5 хв.), загальнорозвиваючі вправи можна використовувати з комплексу ранкової гімнастики (6-8 вправ, 4-5 хвилин). Можна використовувати вправи чи комплекс рухів, які рекомендовані вчителем фізкультури для відпрацювання (вправи для розвитку витривалості, сили, тощо). Ігри та естафети використовуються ті, що вивчаються на уроках фізичної культури із застосуванням смуг перешкод та бігу з прискоренням.

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи під час проведення спортивних годин потребує творчого підходу, особливо у різновікових групах та вимагає від вихователя ГПД обізнаності, щодо стану здоров'я та рівня фізичного розвитку кожного учня і відповідно до цього регулювання фізичного навантаження, що передбачає розподіл учнів на групи за станом здоров'я. *Для заохочення учнів до занять у спортивних годинах* в ГПД доцільно проводити години у формі змагань, та розваг таких, як «Козацькі розваги», «Олімпійські ігри», та шкільні естафети, проводити свята за участю батьків, таких як «Тато, мама, я спортивна сім'я», тощо.

*Для оптимізації рухового режиму* в ГПД необхідно використовувати фізкультурні хвилинки (2-3 хв.) кожні **45-60 хв.**, фізкультпаузи (**10-15 хв.**) **1,5-2 год.** що сприятиме працездатності дітей, знімають фізичне і емоційне напруження. Вправи мають бути спрямовані на збереження зору, корекції плоскостопості та постави і бажано з використанням музичного супроводу. При наявності килімків можна виконувати вправи на підлозі для розвантаження хребта.

Окрім проведення спортивних ігор та змагань в ГПД для збільшення рухової активності можна використовувати 1-2 рази на тиждень пішохідні походи або екскурсії.

Приблизний перелік ігор, які можуть використовуватись під час занять в ГПД на спортивних годинах: «До своїх прапорців», «Заборонений рух», «Велике і маленьке допоса», «Лисиця в курнику», «П'ятнашки», «Квач», тощо.

**Індивідуальні заняття вдома.** Під час виконання домашніх завдань, учні можуть самостійно виконувати вправи, в тому числі корегувальні (по закінченню певної роботи, завдання) у зручній для них час, а також вправи на розслаблення.

По закінченню виконання домашніх вправ можна порекомендувати використовувати (при наявності) вправи на поставу, з предметами, на тренажерах, з масажерами, дихальні вправи (див. вріз на С. 50-51).

За бажанням батьків та за згодою лікаря можна використовувати і нетрадиційні засоби фізичного розвитку, як вдома так і під час занять в групах ГПД, різні види масажу в тому числі точковий та вправи за східними методиками.



Від редакції

## НАЙПРОСТІШИЙ СПОСІБ БУТИ ЗДОРОВИМИ БАТЬКАМ І ДІТЯМ



*Профілактор Євмінова в школі і дома:  
профілактика викривлень хребта*

Сьогодні як ніколи спостерігається різке зниження фізичної активності (10% від фізіологічної потреби) у підлітків. А ще відсутність пропаганди здорового способу життя засобами масової інформації, неналежні умови для занять фізичною культурою та спортом призводять до того, що **більше 90% дітей мають порушення постави та сколіотичну деформацію хребта** (Схема 1).

50 % і більше свого активного часу діти проводять у школі. Батьки дуже часто бувають зайняті на роботі і не можуть приділяти багато уваги дітям або просто вважають, що школа відповідальна не тільки за навчання дітей, але й за рівень їх здоров'я. Тому все частіше директори шкіл замислюються над цим питанням і шукають ефективних методів оздоровлення учнів.

Для виявлення порушень, а також для профілактики і лікування порушень постави та початкових форм викривлення хребта центром Євмінова була розроблена програма «Постава» (див. С. 51).

*Метод дозволяє визначити:*

- вид порушення постави;
- наявність чи відсутність викривлень хребта й місце його локалізації;
- деформацію ніг і положення тазу;
- динаміку розвитку викривлення і ефективність його лікування.

**Які кроки необхідно зробити, щоб організувати обстеження?** Для початку і в першу чергу потрібне бажання батьків і школи займатися цією проблемою, оскільки державна програма в найближчий час, ми переконані, працювати не буде.

Школа має надати приміщення і організувати процес обстеження. Бажано, щоб це був безперервний потік школярів. Приблизний час обстеження одного класу (30 учнів) – година. Це 120-150 дітей за один навчальний день. При такому графіку роботи школу можна обстежити за тиждень.

Обробка результатів проводиться в центрі Євмінова і видається через деякий час батькам на батьківських зборах.

Після отриманих результатів школа повинна виділити викладача для проведення занять на профілакторах. Організація навчального процесу лишається повністю за школою. *Центр Євмінова надає необхідне обладнання і персонал для проведення обстеження:*

- команда з 2–3 лікарів;
- фон, підставка для обстежуваного, картки та інше;
- повні дані обстеження видаються директору школи після обробки всієї інформації;

ність, зняти розумове і м'язове напруження, попередити порушення постави. Час початку фізкультхвилинки визначається вчителем коли в учнів проявляються ознаки втоми. Перед її початком провітрюється класна кімната, потім під керівництвом учителя учні виконують ряд фізичних вправ. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), які сприяють більшому насиченню організму киснем, знімають втому та відновлюють працездатність. У вправах мають бути задіяні як великі м'язи тулубу, кінцівок так і дрібні м'язи кисті та пальців рук. Самі вправи повинні бути середньої інтенсивності і спрямовані на зняття статичного навантаження, сприяти розвитку дрібних м'язів, удосконаленню тонких рухових координацій, активізації асоціаційних зон кори головного мозку, що позитивно впливає на розвиток мовної функції.

Тривалість фізкультхвилинки для початкових класів 1-2 хвилини, що включають комплекс з 4-5 вправ, які повторюються 4-6 разів.

Фізкультхвилинки можуть бути повними та скороченими. Останні складаються з однієї-двох вправ, які спрямовані на зняття втоми і напруження певних частин тіла або систем організму дитини. Окремі вправи для рук, для відпрацювання правильної постави можуть виконуватися за партою.

Складаючи комплекс вправ, бажано використовувати вправи, які вивчаються на уроках фізичної культури, що заощадить час, який доводиться на пояснення того або іншого вихідного положення і виконання вправи.

**Основною формою організації навчально-виховного процесу з**

фізичної культури в закладах загальної середньої та професійної освіти є **урок**.

З урахуванням модернізації системи освіти, яка спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання в тому числі з предмету «Фізична культура»,

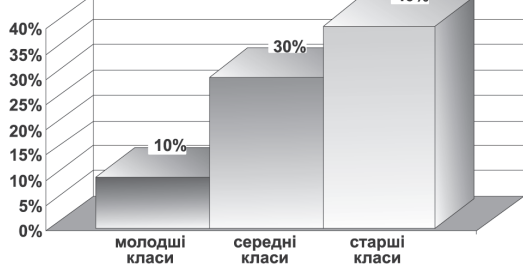
найважливішим для держави є виховання людини інноваційного типу мислення та культури, орієнтації системи освіти на здоров'язбереження, навчання та виховання.

За характером змісту сучасні уроки фізкультури у закладах загальної та професійної освіти повинні бути цікавими, розкривати різноманітні незвичайні та неординарні дії та вправи, конструктивні пропозиції щодо побудови ходу уроку, для організації творчої роботи учнів.

Під час підготовки до уроків фізкультури у закладах загальної середньої освіти та закладах професійної освіти вчителі/викладачі повинні враховувати рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, самостійно розподіляти години між видами рухливої діяльності в інваріантних модулях.

На сучасному етапі розвитку освіти необхідно спрямовувати роботу вчителів фізичної культури на особистість учнів, щодо надання їм знань умінь та навичок для самостійної організації фізкультурної діяльності, з метою зміцнення здоров'я та задоволення потреб у русі. А також впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням встановити зв'язки з

Схема 1 **Динаміка сколіозу у школярів залежно від класу**



- заповнюються і роздаються щоденники здоров'я кожному школяру з індивідуальною програмою занять;
- проводиться майстер-клас для викладачів, які будуть працювати зі школярами.

Отже, **центр Євмінова готовий надати допомогу усім зацікавленим у здоров'ї дітей, як батькам, так і педагогам.**

**Методика Євмінова** – методика лікувальної фізкультури (кінетотерапії) для лікування, відновлення і профілактики захворювань хребта в будь-якому віці, запатентована, медично вивчена й затверджена Міністерством охорони здоров'я України.

Багато уваги спеціалісти Центру Євмінова приділяють розробці й упровадженню Дитячих Програм. Для виявлення порушень постави і сколіотичних деформацій хребта у дітей та підлітків, а також для профілактики і лікування порушень постави та початкових форм викривлення хребта центром Євмінова була розроблена програма «Постава», яка включає:

- спеціально сконструйований тренажер для занять за методикою – «Профілактор Євмінова»;
- щоденник здоров'я для школярів для визначення завдань і контролю фізичного навантаження;
- фотокомп'ютерне обстеження учнів шкіл з метою виявлення патологій хребта для подальшої розробки програми проведення занять та ін.

Спеціалісти Центру Євмінова постійно працюють над удосконаленням послуг. Результатом такої роботи стало започаткування нової послуги: *On-line кабінет*, яка допоможе людям з будь-якої точки планети, де є Інтернет-зв'язок, отримати консультацію спеціалістів Центру Євмінова.

*Директори шкіл розповідають, що заняття на профілакторі Євмінова вчителі фізкультури включають в основну частину уроку. Тривалість занять 5-10 хвилин.*

*Це дозволяє за відносно короткий термін при мінімальних затратах значно знизити рівень захворюваності хребта і поліпшити стан здоров'я дітей, підлітків і дорослих».*

Більш детально з методикою Євмінова та її результатами можна ознайомитися за статтями нашого журналу: 2010. № 1; 2012. № 3; 2018. № 1.

природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

На уроках фізичної культури у закладах освіти здійснюються міжпредметні зв'язки з історією, музикою, хореографією, основами здоров'я та іншими предметами.

Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод, це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі (узимку в тиху погоду при температурі не нижчій – 12 градусів). У приміщенні, де проводяться уроки фізичної культури, температура повітря має бути не нижча +14 градусів.

Урок фізичної культури у початковій школі, відповідно до нової програми спрямований на формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини; розвиток психічних процесів креативності, самостійності, свідомості, толерантності; навчання елементарним засобам самоконтролю за фізичним розвитком та фізичною підготовленістю.

**Уроки фізичної культури поділяються на предметні і комплексні.**

**Предметні уроки** характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми, модуля (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, лижна підготовка і т. ін.).

**Комплексні уроки**, навпаки, включають в себе матеріал з різних розділів шкільної програми. Процес планування засобів для комплексних уроків більш складний.

Як предметні, так і комплексні уроки, в залежності від постановки завдань, поділяються на навчальні, тренувальні, контрольні і змішані (комплексні).

З урахуванням вимог сьогодення, з метою мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом можна викори-

стовувати такі види інноваційних уроків, як:

**Сюжетно-рольові уроки** такі, як: «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо, надають емоційності, учні на таких уроках займаються з ентузіазмом, в них підвищується тонус, бажання, настрої. Сюжетно-рольові уроки можна проводити і на контрольних уроках, після вивчення окремих тем та цілих розділів навчальної програми, засвоєння учнями умінь та навичок, застосування їх в сучасних умовах.

Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики для базової середньої, профільної середньої та закладів професійної освіти 10-12 хвилин (7-9 –вправ), яка складається з найпростіших рухів руками, тулубом, ногами, які не потребують складної координації і впливають на основні групи м'язів. Проводять її вчителі фізичної культури, фізорги класів та активісти спорту.

Враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно розподіляє години між видами рухливої діяльності в інваріантних модулях та обирає типи уроків.

**На сучасному етапі розвитку освіти** в Україні взаємини між учасниками навчально-виховного процесу повинні ґрунтуватися на принципах педагогіки співробітництва, що передбачатиме взаємну довіру, взаємоповагу і сприятиме вирішенню завдань фізичного виховання учнів сучасної школи.

*Особистісно орієнтовані уроки* проводяться з метою створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їх здоров'я, підвищення зацікавленості до уроків фізичної культури та передбачають використання різноманітних форм і методів організації діяльності учнів на уроках. Стимулюють учнів до виконання фізичних вправ без страху помилитися та виконати неправильно, заохочують учнів освоювати всі види діяльності на уроці створюють атмосферу сомовираження учня. Надають учителю змогу оцінити діяльність учня не

лише за кінцевим результатом а і за процесом його досягнення.

*Уроки самостійної діяльності* – це форма навчального процесу на основі організації самостійної роботи учнів, мета яких формування та розвиток механізмів незалежності, затвердження самостійних якостей особистості і такими механізмами можуть бути звички, переконання, традиції, дії, такі уроки відіграють велику виховну роль. Передбачають вміння випускників шкіл та учнів закладів професійної освіти самостійно займатися фізичними вправами.

Для організації уроків самостійної діяльності слід дотримуватися двох умов, по-перше грамотно організувати уроки, по-друге, розкривати технологію навчального процесу, роблячи її доступною кожному учню, шляхом використання простих прикладів, пояснень, аналізу визначення невдалих спроб, та вміння бачити власні помилки виконання вправ та шляхи їх вирішення.

*Уроки диференційованого навчання.* Основним завданням диференційованого навчання на уроці фізичної культури є забезпечення максимально-продуктивної діяльності кожного учня, надання оптимального рухового режиму, мобілізації їх здібностей.

*Інтегровані уроки* передбачають посилення міжпредметних зв'язків, зниження перевантажень учнів, розширення сфери отриманої інформації учнями, підкріплення мотивації навчання.

**Мета інтегрованих уроків** – оптимізація процесу навчання предмету фізичної культури з іншими предметами, закріплення знань на основі активної пізнавальної та творчої діяльності, де учні виступають активними учасниками навчального процесу, як під час підготовки, так і під час його проведення.

А також навчання творчого застосування отриманих знань та впровадження їх в образи, що в свою чергу сприяє підвищенню їх зацікавленості до предмету фізичної культури.

*Уроки-тренінги* використовуються з метою закріплення навчального матеріа-

лу, на яких за допомогою процесу відпрацювання окремих дій закріплюється вивчений матеріал.

Завдяки впровадженню уроків – тренінгів, за допомогою неодноразового повторення одних і тих самих вправ та дій, учні зможуть придбати відповідні вміння та навички.

*Уроки-змагання* проводяться, як змагання команд, які чергуються за завданнями, запропонованими вчителем/викладачем, форма яких може бути різноманітною, а саме поєдинок, бій, естафета, змагання, побудовані за різноманітними сюжетами.

Для кожного конкретного уроку розробляється його структура, відповідно до змісту використаного матеріалу та у відповідності до сюжету.

В організації та проведенні уроків-змагань існує три основні етапи: підготовчий, ігровий та підведення підсумків. Для кожного конкретного уроку ця структура деталізується у відповідності до змісту та особливостей сюжету.

*Кейс-уроки* – це навчальний матеріал, структурований в особливому форматі. Він складається з 6 або 10 розгортки, які системно відображають розділи шкільної програми, а також суміжну інформацію за межами шкільної програми. Кейс – це не конспект або реферат, а навчальна технологія, виготовлена за особливим алгоритмом, який дає цілісне уявлення про явище, що досліджується. Основна мета кейс уроків ознайомити учнів з різними видами спорту, закріпити правила безпеки, тощо. Основні завдання ознайомити з історією появи виду спорту, навчити правилам з виду спорту, сформулювати уяву учнів вид спорту, виховувати навички виконання основних вправ, розширити знання за допомогою відео-матеріалу.

Кейс-уроки багаторазово підвищують результативність освітнього процесу, так як дозволяють моделювати майбутнє доросле життя школярів і формувати у них позитивну мотивацію до освоєння матеріалу і отримання нової інформації та навчати моделям «як самим навчитися вчитися» надалі.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від учнів певного рівня фізичної підготовленості. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання у початковому закладі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на уроках та в позакласній роботі.

Особливо велика увага приділяється в навчальному закладі оздоровчій роботі з ослабленими та хворими учнями. У позаурочний час з ними має проводитися спеціальні заняття з лікувальної фізкультури, згідно до нозологій.

Велику увагу необхідно приділяти учням підготовчої та спеціальної медичних груп, які можуть виконувати на уроці частину не заборонених або облегшених вправ, або допомагати вчителю у підготовці та проведенні ігрових вправ, тощо.

Для налагодження педагогічного контакту з учнями перш за все необхідно відмовитись від стійкого стереотипу оцінних авторитарних суджень і перейти до допомоги учням, усвідомлені ними своїх індивідуальних можливостей і здатностей в умовах співробітництва з педагогом, у напрямку збільшення частки самоконтролю та самооцінки.

Варто впроваджувати тьюторський супровід навчально-виховної діяльності учнів, який має здійснюватися на принципах педагогічного супроводу (підтримки), де акцент робиться не на програмний матеріал, а на організацію індивідуальної пізнавальної діяльності (вчитель аналізує сам і допомагає зрозуміти учню не тільки зміст того, що він засвоїв, а й як йому це вдалося зробити, за допомогою яких прийомів, технік тощо).

Використання нових форм та методів у фізичному вихованні в загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах вимагає від вчителів імпровізації, поєднання рухового компоненту (фі-

зичну культуру) з духовним (мистецтвом), проявляти творчість, уяву та навчати цьому учнів.

При оцінюванні учнів необхідно орієнтуватись не на абсолютні, фіксовані оцінки, а на відносні показники успішності, на порівняння сьогоденних досягнень учня з її власними вчорашніми досягненнями. Відмовитись від звичної орієнтації на «середнього учня» та перейти до індивідуалізованих методів, форм і засобів контролю.

Результатом навчання у фізичному вихованні стає фізична освіта. Вона полягає в придбанні спеціальних систематизованих знань, рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті.

Уроки фізичної культури в комплексі з іншими предметами, позакласною та позашкільною роботою покликані забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості учня. Вони відрізняються від інших навчальних предметів тим, що їх специфічним змістом є рухова діяльність. Проте це не знижує її освітнього і виховного значення, у процесі педагогічно спрямованих занять фізичною культурою в учнів формуються теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності. Уроки фізичної культури виховують у дітей та учнівської молоді дисциплінованість, самостійність, колективізм, сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності.

Для збереження і зміцнення здоров'я молодих людей, їх повноцінного розвитку потрібні сучасна корекція і підтримка стану здоров'я молоді, в основу якої покладена оптимальна рухова активність, як необхідна фізіологічна потреба для гармонійного розвитку і реалізації розумового і фізичного потенціалу дітей та учнівської молоді в процесі навчання у навчальних закладах.

Для забезпечення реалізації цих завдань необхідно:

- забезпечити в навчальному закладі безпечні умови для фізичного розвитку та навчання учнів на уроках фізичної культури та поза навчальний час;



- створити належні умови для організації оптимального рухового режиму у навчальних закладах;

- забезпечити впровадження в навчальні заклади рухову активність у різноманітних формах та видах;

- впроваджувати в процес навчання та виховання дітей та учнівської молоді сучасні інноваційні здоров'язберігаючі педагогічні технології, які базуються на інтерактивних методах навчання та спрямовані на надання учням необхідних знань щодо збереження здоров'я, формування здорового способу життя, цінностей, життєвих пріоритетів, навичок збереження та зміцнення здоров'я;

- проводити уроки фізичної культури, не менше трьох на тиждень;

- використовувати різноманітні позаурочні форми: фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня, заняття в фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізичної культури та фізичної реабілітації і рекреації, тощо;

- використовувати рейтинг оцінювання спортивних досягнень учнів протягом навчання у навчальному закладі, що сприятиме стимулюванню учнів до занять фізичною культурою та спортом, виконання самостійних фізичних вправ та виконання домашніх завдань з фізичної культури;

- спрямувати роботу вчителя, викладача на педагогічну підтримку учня, його прагнення до самостійності, самопізнання, самоаналізу та самооцінки, навчити учня знаходити здатність знаходження опори в самому собі, тобто стати для учня наставником.

*Тільки спільним зусиллям педагогів, батьків, державних та громадянських інституцій можливо досягти найкращого результату.*



**Наталья Лимаренко**

**Двигательная активность в учреждениях общего среднего и профессионального (профессионально-технического) образования и методические рекомендации по ее организации**

За последние годы наблюдается тенденция к снижению показателей здоровья детей и учащейся молодежи, обусловленных несоответствием их двигательной активности потребностям организма. В условиях малоподвижной повседневности основной целью педагога является обеспечение сохранения здоровья учащихся на период обучения в учебных заведениях, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, использования полученных знаний в повседневной жизни. Одним из основных принципов, которым должен руководствоваться педагог, должен стать «Не навреди»!

В статье автор рассказывает, как создать надлежащие условия для организации оптимального двигательного режима в учебных заведениях и надеется, что совместными усилиями педагогов, родителей, государственных и гражданских институтов можно достичь наилучшего результата.

**Ключевые слова:** двигательный режим в учебных заведениях, современные инновационные здоровьесберегающие педагогические технологии, здоровый образ жизни, ценности, жизненные приоритеты, навыки сохранения и укрепления здоровья, уроки физической культуры, различные внеурочные формы: рейтинг оценки спортивных достижений учащихся, педагогическая поддержка ученика, учитель – наставник ученика.



**Nataliia Lymarenko**

**Physical activity in the general secondary and vocational (technical and vocational) schools. Methodological recommendations for its arrangement**

In recent years, there has been a tendency towards a decrease in the health indicators of children and young people due to the inconsistency of their motor activity with the needs of the body. In the conditions of the sedentary present, the main purpose of the teacher is to ensure the students' health during the period of study in educational institutions, to form the necessary knowledge, skills and habits of healthy lifestyle in them, use of the knowledge acquired in everyday life. One of the main principles that should be guided by a teacher should be «Do not harm» !

In the article the author tells how to create the proper conditions for the organization of optimal motor regime in educational institutions and hopes that the of teachers, parents, state and civil institutions can achieve the best result together

**Keywords:** motor regime in educational institutions, modern innovative health-saving pedagogical technologies, a healthy lifestyle, values, life priorities, skills of preservation and strengthening of health; physical education lessons, various extra-curricular forms: rating of evaluation of sports achievements of pupils, pedagogical support of student, teacher - mentor of student.