

**Яна ЄРЕМІЯ,**

*orcid.org/0000-0003-1526-7261*

*магістр, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
(Чернівці, Україна) u.yeremii@chnu.edu.ua*

**Іван ЄРЕМІЯ,**

*orcid.org/0000-0003-0150-8028*

*вчитель фізичної культури та захисту України  
Драницької загальноосвітньої школи I–III ступенів  
Мамалигівської сільської ради Новоселицького району Чернівецької області  
(Драниця, Чернівецька область, Україна) john27jeremiah@gmail.com*

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РОЗВИВАЮЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Стаття присвячена інноваціям в освітньому процесі, що допоможуть підвищити рівень зацікавленості до уроку серед учнів всіх вікових груп. Уроки фізичної культури сьогодні потребують пошуку нових шляхів підвищення розвиваючої спрямованості. Виявлено, що уроками фізичної культури передбачений всебічний розвиток особистості, адже в ході виконання вправ чи відпрацювання техніки гри у певному виді спорту учні не лише готуються фізично й удосконалюють свій індивідуальний рівень фізичної підготовки, а й розвиваються у психоемоційному плані. Підкреслено, що важлива роль на уроках фізичної культури належить і розумовій спрямованості, адже учні обдумують алгоритм своїх дій. Зазначено, що основним завданням уроків фізичної культури є формування в учнів знань і життєвих навичок щодо ведення здорового способу життя, самостійного заняття фізичними вправами та спортом. Все це зумовлює інтерактивно-методичну спрямованість уроків фізичної культури. Метою статті є аналіз основних шляхів підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури. Аби підвищити розвиваючу спрямованість уроку, вчителю фізичної культури варто здійснити аналіз ефективності ведення вже наявних уроків і ввести в них нові чи інтерактивні методи, форми та засоби навчання. У статті розглядаються основні шляхи підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури; наведено сучасні технології викладання, що підвищують зацікавленість серед школярів і їхню вмотивованість до занять фізичною культурою та спортом. Проаналізовано основні недоліки уроків фізичної культури, які не дозволяють на належному рівні підвищувати їх ефективність і стан викладання в навчальному закладі. У ході дослідження основних шляхів підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури було виявлено, що досягнути належного рівня розвиваючої спрямованості можливо лише за умови комбінованого підходу до викладання уроків фізичної культури.*

**Ключові слова:** *урок, інноваційні технології, фізична культура, методи та засоби навчання, розвиваюча спрямованість, фізична активність, рівень фізичної підготовки, організація навчання, методичні прийоми.*

**Yana YEREMIIA,**

orcid.org/0000-0003-1526-7261

Master, Assistant at the Department of Physical Culture  
and Fundamentals of HealthYuriy Fedkovych Chernivtsi National University  
(Chernivtsi, Ukraine) y.yeremiia@chnu.edu.ua**Ivan YEREMIIA,**

orcid.org/0000-0003-0150-8028

Teacher of Physical Culture and Defense of Ukraine

Dranytsia Comprehensive School of I–III Grades of Mamalyhiv Village Council  
of Novoselytsia District of Chernivtsi Region  
(Dranitsa, Chernivtsi region, Ukraine) john27jeremiah@gmail.com

## THE WAYS TO INCREASE THE DEVELOPMENTAL ORIENTATION OF PHYSICAL CULTURE LESSONS

*The article provides an overview needs detailed review and introduction of innovations in the educational process, what will help to increase the level of interest among students for the lesson of all ages. No exception and began physical training lessons, which currently require finding new ways for increase developing orientation. It was found that physical education lessons provide comprehensive development of personality, because during exercises or practice of playing techniques in a particular sport, the students not only prepare physically and improve their individual level of physical preparation, but also develop psycho-emotionally. It is emphasized that an important place in physical education lessons belongs to the mental orientation, because students before performing the exercises or techniques proposed by the teacher consider the algorithm of their actions. It is noted that the main of the most important tasks of physical education lessons is the formation of students' knowledge and life skills to lead a healthy lifestyle, independent exercise and sports. All this, in turn, determines the interactive and methodological focus of physical education lessons.*

*The main of purpose of the article is to analyze ways to increase the developmental focus of physical education lessons. It is noted that in order to increase the developmental orientation of the lesson, a physical education teacher should analyze the effectiveness of existing lessons and introduce new or interactive methods, forms and means of teaching. The article considers the main ways to increase the developmental focus of physical education lessons; modern technologies of teaching physical education lessons are given, which increase the interest among schoolchildren and their motivation to engage in physical culture and sports. The main shortcomings of physical education lessons are analyzed, which don't allow to increase their efficiency and the state of teaching in an educational institution at the appropriate level. It is emphasized that in the course of research of the main ways to increase the developmental orientation of physical education lessons it was found that to achieve the appropriate level of developmental orientation is possible only with a combined approach to teaching physical education lessons.*

**Key words:** lesson, innovative technologies, physical culture, methods and means of teaching, developmental orientation, physical activity, level of physical training, organization of training, methodical receptions.

**Постановка проблеми.** Сьогодні перед освітніми закладами стоїть важливе завдання створити оптимальні умови для здобуття освіти учнями. Проте з часом уроки потребують детального перегляду та введення інновацій, що допоможуть підвищити рівень зацікавленості серед учнів. Не є винятком і уроки фізичної культури, які сьогодні потребують пошуку нових шляхів для підвищення розвиваючої спрямованості.

Головним завданням вчителя фізичної культури є пошук таких шляхів підвищення розвиваючої спрямованості уроків, що будуть всебічно виховувати підрастаюче покоління. На уроках фізичної культури в учнів формуються індивідуальні фізичні якості, власний рівень фізичної підготовки, психологічна готовність до занять фізичною культурою чи спортом. Важливими якостями, на які варто звертати увагу вчителю, є фізична

витривалість, силові показники, гнучкість, відчуття ритму під час виконання окремих вправ.

Загалом уроками фізичної культури передбачений всебічний розвиток особистості, адже під час виконання вправ чи відпрацювання техніки гри у певному виді спорту учні не лише готуються фізично й удосконалюють свій індивідуальний рівень фізичної підготовки, а й розвиваються у психоемоційному плані. Не менш важлива роль належить і розумовій спрямованості, адже учні обдумують алгоритм своїх дій.

Проте сьогодні тих форм, технік і методів роботи, які вже давно застосовуються на уроках фізичної культури, недостатньо, аби й надалі підвищувати розвиваючу спрямованість на уроках. Постає гостра необхідність пошуку нових шляхів підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури.

**Аналіз досліджень.** Дослідженнями шляхів підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури займалися О. П. Аксьонова, Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисюк, О. Г. Сухарев, Ю. А. Ямпольська та ін. Вплив обраних форм і методів роботи на вмотивованість учнів до занять фізичною культурою висвітлено у працях В. Г. Ареф'єва, Г. І. Власюка, О. Д. Дубогая, М. Д. Зубалія, А. В. Полуляха.

Впровадження інноваційних методів навчання на уроках фізичної культури з метою підвищення рівня розвиваючої спрямованості уроку проаналізовано у роботах О. Л. Благія, М. М. Булатовича, Л.В.Волкової, Г. В. Дзяка, Т. Ю. Круцевича, Б. М. Москаленка, В. Н. Платонової, Б. М. Шияна та ін. Питаннями залученості на уроках фізичної культури методів оздоровчого спрямування для всебічного розвитку учнів займалися такі вчені, як В. Ф. Базарний, О. І. Бичук, О. І. Булгаков, О. М. Ващенко, В.В. Золочевський, І. О. Когун, В. Л. Маринович, О. Г. Шалєпа, В. С. Язловецький та ін.

**Метою статті** є аналіз основних шляхів підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** У ході освітнього процесу в навчальних закладах дедалі частіше звертається увага на пошуки нових шляхів ефективності викладання уроків фізичної культури, в т. ч. і їхньої розвиваючої спрямованості. Звичайно, жоден урок фізичної культури не проходить без фізичної активності учнів, проте інші напрями індивідуального розвитку нерідко не задіяні, а тому є необхідність у постійному вдосконаленні методики викладання уроків фізичної культури та пошуку ефективних шляхів розвиваючої спрямованості.

Важливо відзначити, що адміністрація навчального закладу повинна постійно здійснювати контроль діяльності вчителя фізичної культури з метою виявлення дотримання всіх методичних норм викладання уроку. Перше, на що вони мають звернути увагу, це наскільки структура та зміст уроку відповідають розвиваючій спрямованості. Такими вимогами до вчителя фізичної культури та методики проведення ним уроку є:

- вміння вчителя поставити перед учнями завдання таким чином, аби максимально їх зацікавити та залучити до активної діяльності в ході уроку;
- вміння вчителя під час уроку раціонально співвідносити рівень фізичної, інтелектуальної та психологічної активності учнів;
- вміння зіставляти та поєднувати репродуктивну та творчу діяльність всіх учнів;

– здатність вчителя конструктивно будувати урок і нагадувати учням про можливість занять фізичною культурою і в позаурочний час;

– необхідність із боку вчителя до спонукання учнів до запропонованого ним виду фізичної діяльності під час уроку; регулярні коментарі з боку вчителя та похвала учнів, що стимулюватимуть їх на подальшу співпрацю з учителем;

– вміння розвивати в учнів зацікавленість до уроку, допитливість, самостійність та ініціативність (Аксьонова, 2005: 226).

Внаслідок реалізації зазначених вище завдань урок набуває більш розвиваючої спрямованості. Учні стають більш зацікавленими, відкритими до комунікації з учителем і сміливо проявляють ініціативу.

Аби якісно організувати освітній процес на уроках фізичної культури та підвищити розвиваючу спрямованість уроку, необхідно:

– дотримуватися програмних вимог до організації та проведення уроку;

– відповідно до теми уроку здійснювати підбір нових методів і форм роботи з учнями, що підвищить рівень їхньої зацікавленості до уроку;

– здійснювати диференціацію завдань і вправ для учнів різних вікових категорій;

– запроваджувати в роботі з учнями інноваційні методичні прийоми для підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури.

Одним із завдань уроків фізичної культури є формування в учнів знань і життєвих навичок щодо ведення здорового способу життя, самостійного заняття фізичними вправами та спортом. Все це зумовлює інтерактивно-методичну спрямованість уроків фізичної культури. Під час організації уроків і планування їхнього змісту вчитель повинен дати зрозуміти учням необхідність підтримання фізичного здоров'я та його взаємозв'язок з іншими складниками здоров'я: психологічним, соціальним і духовним (Андрєєва, 2001: 194).

Вчитель має дотримуватися таких вимог:

– чітко планувати зміст і структуру уроку, що зекономить час і дозволить максимально лаконічно й ефективно опрацювати з учнями навчальний матеріал;

– дотримуватися оптимальних темпів навчання, в ході якого всім учням буде доступне сприйняття матеріалу;

– дотримання принципу логічності та послідовності в ході ведення уроку;

– формування дисциплінованості серед учнів;

– вміння раціонально використовувати різні засоби навчання, що слугуватимуть допоміжним матеріалом.

Серед виховних вимог до уроків фізичної культури варто відзначити всебічний фізичний і духовний розвиток, формування уявлення в учнів про естетичні ідеали, підвищення рівня самостійності й активності середучнів. Зазначені якості необхідні не лише на уроках фізичної культури, а й у повсякденному житті, а тому вчителю необхідно постійно звертати увагу на вдосконалення таких якостей.

Для того, аби вчителем були досягнуті всі завдання уроку, необхідно дотримуватися таких дій:

- розвитку інтелектуальних можливостей учнів, які можуть під час уроку фізичної культури проявлятися в активному слуханні вчителя, сприйнятті інформації, що доноситься вчителем, а також її постійному осмисленні й усвідомленні її значимості для повсякденного життя;

- розвитку рухових можливостей, спрямованих на розуміння технічного виконання певних видів вправ, які пропонує вчитель фізичної культури під час уроку;

- розвитку контрольно-оцінюючих дій, спрямованого на формування в учнів здатності контролювати власну діяльність, удосконалюватися, формувати адекватний тип самооцінки й оцінки власних можливостей, вчитися контролювати емоції щодо інших (Васьков, Пашков, 2004: 256).

За умов сучасної освіти в навчальних закладах дедалі більша увага приділяється розвитку розумових здібностей, а не фізичній підготовці. Щороку відсоток учнів, які мають порушення фізичного розвитку та функціонального стану організму, збільшується, що призводить до підвищення кількості захворювань серед школярів. Тому нині для вчителів фізичної культури важливим залишається завдання якісної організації освітнього процесу в ході проведення уроків фізичної культури.

Для того, аби підвищити розвиваючу спрямованість уроку, вчителю фізичної культури варто здійснити аналіз ефективності ведення вже наявних уроків і ввести в них нові чи інтерактивні методи, форми та засоби навчання.

Під час побудови уроку з метою підвищення розвиваючої спрямованості варто дотримуватися таких вимог:

- здійснювати послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності та фізичної активності;

- поступово формувати в учнів фізичну та психічну підготовленість у ході виконання вправ чи відпрацювання техніки виконання ігор;

- здійснювати розв'язання спільно з учнями поставлених на уроці освітніх, виховних та оздоровчих завдань;

- контроль за оптимальним станом здоров'я кожного учня після завершення уроку для забез-

печення нормального функціонування організму на наступному занятті з фізичної культури (Козленко, Вільчковський, Цвек, 200: 220).

Відповідно до зазначених вище показників ми можемо зробити висновок, що загалом урок фізичної культури буде ефективно побудований у тому разі, якщо складатиметься умовно із трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Застосування методів і прийомів на уроках фізичної культури, які сприятимуть розвиваючій спрямованості, доречно на основному етапі.

Із численних наукових праць відомо, що завдяки залученню до рухової активності в учнів підвищується стійкість імунітету. Різні види рухової активності повинні поліпшувати формування функціональних систем організму, а отже, з різними віковими періодами людини необхідно змінювати й удосконалювати різновиди рухової активності. Зокрема, у юному віці в учнів формується навичка заняття фізичною культурою, яка дає заряд енергії та підтримує функціональний стан організму. У дорослому віці рухова активність дає можливість сповільнювати процес старіння організму та підсилювати стійкість імунітету.

За щорічними статистичними даними, серед школярів відбувається збільшення відсотку дітей, які мають медичну групу на заняттях фізичної культури. Насамперед це зумовлено тим, що учні менше починають приділяти увагу руховій активності, не залучаються до спортивних секцій і мало рухаються впродовж доби.

Не менш важливо, щоб учитель здійснював аналіз результатів діяльності з учнями в ході впровадження нових методів і форм навчання. Зокрема, проаналізувати:

- усвідомлення учнями поставленого вчителем завдання на уроці фізичної культури;

- які форми та методи роботи були обрані вчителем, аби учні усвідомили необхідність виконання фізичних вправ і були вмотивованими й надалі;

- які способи переконання та навіювання були обрані вчителем із метою переконання необхідності заняття фізичними вправами;

- яким чином відбувалося досягнення зосередженості та стійкості уваги під час уроку;

- у ході використання яких навчальних методів відбулося досягнення самостійної діяльності учнів на уроці фізичної культури;

- наскільки зацікавлені учні у вирішенні поставлених проблемних завдань вчителем;

- наскільки самі учні зацікавлені у власному саморозвитку, вдосконаленні індивідуальних фізичних показників (Матвеев, Мельников, 1999: 191).

Фізична активність учнів доволі тісно пов'язана з розумовою, оскільки під час виконання вправ на уроці фізичної культури вони обдумують технічні моменти виконання. Крім того, набуті знання учні зможуть адаптувати та використовувати за межами навчального закладу, наприклад, беручи участь у спортивних змаганнях чи відвідуючи спортивні секції та гуртки.

Для комплексного підходу до розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури необхідно:

- продовжувати формувати в учнів основні навички дотримання рухових активностей (стрибки, віджимання, підтягування, біг та ін.);

- створювати всі необхідні умови для навчання, підбираючи сучасні форми та методи;

- намагатися різнобічно розвивати рухові якості учнів, проте для цього важливо використовувати різнопланові засоби фізичного виховання;

- створювати ситуації, у яких учні зможуть взяти участь у розв'язанні оздоровчих завдань та усвідомлять значимість хорошої фізичної підготовки;

- намагатися уникати типових шаблонів у веденні уроку, здійснювати підбір нововведених методів навчання і виховання учнів на уроках фізичної культури;

- сприяти ефективному підвищенню працездатності учнів на уроці фізичної культури;

- мотивувати учнів до занять фізичною культурою, пояснюючи їхню необхідність (Соколов, 2001: 227).

Насправді у комплексному підході до підготовки уроку фізичної культури прийнято дотримуватися таких вимог, як:

- вибір вчителем необхідних матеріалів для наступної сесії уроків;

- підбір відповідно до тематики уроку основних методів і форм роботи на уроці фізичної культури;

- раціональна підготовка провідних засобів фізичного виховання;

- контроль за індивідуальними особливостями учнями, а саме за тим, як відбувається процес виконання фізичної вправи учнями відповідно до

їхніх індивідуальних рівнів фізичної підготовки;

- здійснення підбору допоміжного матеріалу для зацікавлення учнів під час заняття фізичною культурою;

- організація порядку вивчення окремих тем і розділів на уроці фізичної культури (Чаленко, 2003: 225).

Для того, аби зазначені вище шляхи підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури були ефективними, варто дотримуватися таких методичних прийомів:

- здійснювати урізноманітнення вправ у ході їхнього багаторазового повторення;

- звертати увагу на цілісне повторення матеріалу та подальше його засвоєння;

- не допускати великих перерв на момент розучування нових вправ чи методики ведення того чи іншого виду спортивної гри;

- дотримуватися багаторазового повторення технічного виконання вправ;

- надавати можливість учням самостійно спробувати продемонструвати правильне виконання вправ;

- здійснювати оцінювання діяльності учнів і коментувати правильність виконання ними запропонованих вправ;

- складні вправи чергувати із більш простими та робити між ними перерви для відпочинку та відновлення організму;

- застосовувати велику кількість рухових дій і чергувати їх із відпочинком;

- здійснювати фронтальний підбір методів навчання до уроку фізичної культури.

**Висновки.** Отже, у ході дослідження основних шляхів підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури було виявлено, що досягнути належного рівня розвиваючої спрямованості можливо лише за умови комбінованого підходу до викладання фізичної культури. Крім того, вчителем повинен здійснюватися підбір нових форм і методів навчання і виховання учнів, які б зацікавили та переконали їх у необхідності заняття фізичною культурою для підвищення індивідуального рівня фізичного здоров'я.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів школи в умовах диференційованого навчання : дис. ... пед. наук : 13.00.07. Запоріжжя, 2005. С. 226.
2. Андреева О. В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей. *Молода спортивна наука України*. 2001. Т. 1 (5). С. 194.
3. Васильов Ю. В., Пашков І. М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 5–11 класи. Харків : Торсінг, 2004. С. 256.
4. Козленко М. П., Вільчковський Е. С., Цвек С. Ф. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2000. 220 с.
5. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. Москва : Просвещение, 1999. 191 с.

- 
6. Соколов В. А. Мотивація занять фізичної і спортивної культурою школярів. Мінськ, 2001. 227 с.
  7. Чаленко І. А. Сучасні уроки фізкультури в початковій школі. Ростов-на-Дону, 2003. 255 с.

#### REFERENCES

1. Aksonova O. P. Formuvannia fizychnoi kultury uchniv shkoly v umovakh dyferentsiiovanoho navchannia. Dys. ... ped. nauk 13.00.07. [Formation of physical culture of school students in the conditions of differentiated learning]. Zaporizhzhia 2005. 226 p. [in Ukrainian]
2. Andreieva O. V. Orhanizatsiino-metodychni aspekty fizychnoho vykhovannia ditei. [Organizational and methodological aspects of physical education of children]. Young sports science of Ukraine. 2001. T. 1 (5). 194 p. [in Ukrainian]
3. Vaskov Yu. V. Pashkov I. M. Uroky fizkultury v zahalnoosvitnii shkoli. 5–11 klasy. [Physical education lessons in secondary school]. Kharkiv: Torsinh 2004. 256 p. [in Ukrainian]
4. Kozlenko M. P. Vilchkovskiy E. S. Tsvek S. F. Teoriia I Metodyka Fizychnoho Vykhovannia. [Theory and methods of physical education]. Kyiv, 2000. 220 p. [in Ukrainian]
5. Matveev A. P. Melnykov S. B. Metodyka Fyzycheskoho Vospytanyia S Osnovamy Teoryy. [Methods of physical education with the basics of theory]. Moskva: Prosveshchenye 1999. 191 p. [in Russian]
6. Sokolov V. A. Motyvatsiia Zaniat Fizychnoi I Sportyvnoi Kulturoiu Shkoliariv. [Motivation of physical and sports culture of schoolchildren]. Minsk, 2001. 227 p. [in Ukrainian]
7. Chalenko I. A. Suchasni Uroky Fizkultury V Pochatkovii Shkoli. [Modern physical education lessons in primary school]. Rostov-na-Donu, 2003. 255 p. [in Ukrainian]