

7. Селуянов В. Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивно-педагогических технологий // Теор. и практ. физ. культ. – 2003. – №5. – С. 9 – 13.

8. Селуянов В. Н. Контроль физической подготовленности и спортивной адаптации // Теор. и практ. физ. культ. – 2008. – №5. – С. 36-38.

9. Суханов А. Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – №10. - С. 22-23.

10. Передельский А. А. Структура годичного коррекционного цикла психофизического развития ребенка на этапе начального спортивного отбора // Физ. культура: Воспитание. Образование. Тренировка. – 2017. – №1. – С. 12-14.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

Овчарек О. М., Маланчук Ю., Мусієнко Ю.  
Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку суспільства одним з пріоритетних напрямків у сфері освіти є створення максимально сприятливих умов для всебічного гармонійного розвитку дитини з урахуванням його індивідуальних морфофункціональних, фізичних і психічних особливостей.

Відношення дорослої людини до фізичної культури формується на основі моделі його поведінки у дитинстві. Адже, і основний етап розвитку навичок здорового способу життя – це саме шкільні роки. Міжнародний досвід свідчить, що рішення цих завдань покладається на державу, яка реалізує їх через загальноосвітні школи, середні і вищі навчальні заклади, дитячі спортивні школи та інші спортивні організації [3; 6].

Аналізуючи сучасний стан фізичної культури і спорту у школі, середніх і вищих навчальних закладах, можна прийти до єдиного висновку: він не відповідає необхідним вимогам і не сприяє формуванню з дитячих років стійкого інтересу до занять фізичними вправами через свідомість їх необхідності на всьому життєвому шляху. Це завдання вирішується завдяки спеціальним роз'яснюючим бесідам з учнями, а також застосуванням відповідних фізичних навантажень на практичних заняттях завдяки використанню сучасних технологій і методик, спрямованих на управління з боку вчителя навчальним процесом, метою якого є формування здоров'я за рахунок підвищення працездатності систем і функцій організму [9; 10].

Хронічний дефіцит рухової активності дітей гальмує їхній нормальний фізичний розвиток, загрожує здоров'ю. Провідні фахівці відверто попереджують – «Здоров'я дітей у небезпеці» – М. Зубалій, О. Леонов, Н. Васілішина, «Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації» С. Ніколаєнко. Низький рівень фізичної підготовленості школярів погіршує їх адаптацію до режиму трудової діяльності [5]. Тому дуже важливим є методологічний підхід до цієї проблеми: система фізичного виховання дітей і підлітків, яка формує з раннього дитинства звичку до фізичних вправ з відповідним рівнем навантаження.

На протязі останніх років у засобах масової інформації періодично виникають питання стосовно перегляду значення і впливу фізичної культури на фізичний розвиток і стан здоров'я людини. Проблема зайшла так далеко, що Міністерство освіти і науки скасувало обов'язкові заняття фізичною культурою у вишах і перевило їх на факультатив за обранням студента без обов'язкового контролю. Одночасно з телевізійних каналів поважні медичні вчені звертаються з пропозицією замінити уроки фізичної культури у школі, оскільки вони пов'язані з певним фізичним напруженням «пітливістю», відсутністю умов до прийому душу після занять, і пропанують замінити фізичні навантаження на танці, розважальні вправи, які не вимагають використання необхідних фізичних зусиль для розвитку. Одночасно такі погляди на заняття не враховують важливої умови, яка необхідна для отримання ефекту розвитку організму – застосування фізичних навантажень адекватних індивідуальним можливостям організму учнів. Стосовно аргументу, що більшість дітей не проявляють бажання займатися фізичною культурою у школі, оскільки вчитель вимагає від учнів виконання певних нормативів з прояву швидкості, стрибучості, сили, витривалості тощо, то це проблема професійної кваліфікації вчителів фізичної культури. Вчитель, формуючий позитивний світогляд на здоровий спосіб життя, повинен стати ключовою постаттю нашого часу.

Дійсно, має місце в ряді випадків якість проведення занять, відсутній медичний контроль, вчитель порушує методику, не враховує рівень фізичного розвитку і індивідуальних можливостей учнів. На це необхідно звернути увагу. Одночасно треба враховувати закони фізичного розвитку організму, які чітко вимагають

дотримання умов поступового застосування фізичних навантажень, з урахуванням стану здоров'я, індивідуального рівня розвитку функціональних систем організму і рівня фізичної підготовленості. А для цього треба систематично застосовувати фізичні вправи, починаючи з появи людини на цей світ, поступово розвиваючи свої фізичні якості завдяки підвищенню функціональних можливостей систем організму. Особливо це актуально на етапах розвитку дитячого організму.

Якщо подивитися на вирішення цих проблем в інших державах світу, то очевидно, що в більшості уроки спорту проходять від чотирьох до п'яти разів на тиждень, а у суботу відбуваються внутрішні змагання. Тобто для досягнення необхідного рівня фізичного розвитку школярів, їм потрібно майже кожен день отримувати фізичні навантаження.

Тому питання здоров'я нації суттєво залежить від якості фізичного виховання дітей і молоді. З метою наукового підходу до організації занять з фізичної культури і спорту у навчальних закладах різного рівня необхідно керуватися наступними обов'язковими вимогами: на початку кожного навчального року учні повинні проходити медичне обстеження; тричі на рік вчитель повинен проводити тестування фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Тестування проводиться за загальними вимогами до застосування відповідних методик. Отримані дані дозволяють сформувати три підгрупи з однаковим рівнем фізичної підготовленості, відповідно до якого вчитель планує відповідні фізичні навантаження диференційовано до кожної підгрупи.

Вчені встановили, що фізичні навантаження, які не викликають певне напруження функціональних систем організму, не сприяють підвищенню їх можливостей. В той же час треба відзначити, що фізичні вправи дають бажаний результат не тільки за рахунок кількості занять, але й їх якості. У ряді випадків уроки фізичної культури мають формальний характер, а відповідно вони не можуть сприяти укріпленню здоров'я учнів. У наслідок ряду досліджень встановлено, що більше 50% всіх уроків фізичного виховання проводяться з низьким рівнем фізичних навантажень, 35% – зі середнім і тільки 15% всіх занять – із тренуючим ефектом. Іншими словами, більше половин уроків, за характером навантаження, є ні

чим іншим, як активним відпочинком [6; 7]. Видатний український кардіохірург, вчений, філософ М. М. Амосов, особливу увагу звертає на важливість фізичного розвитку дітей і юнаків, підкреслюючи: «Здоров'я людини визначається «резервними можливостями» організму, які придбаються в процесі тренування».

Проблема вже давно визначена: основою занять фізичного виховання повинна стати така система навантажень, яка забезпечує необхідний тренуючий ефект і спрямована на підвищення функціональних можливостей організму. Завдяки саме такому підходу до занять фізичною культурою в школі, як це відбувається у більшості цивілізованих країн світу, вирішується більшість завдань, які маємо сьогодні: 1 – закласти фундамент базової фізичної культури людини в широкому розумінні, прищеплення дитині навичок здорового способу життя; 2 – підвищити фізичні можливості (якості) у учнів в сприятливому до цього віці [9].

Методологічною основою пізнання сутності фізичного потенціалу людини в системі виховання і самовиховання його здорового способу життя може бути еволюційний підхід до феномену фізичної активності людини [2; 4]. Основним напрямком у сфері занять фізичними вправами повинен стати напрямок у розвитку фізичного потенціалу при неухильному додержанні принципу адекватності змісту фізичної підготовки індивідуальним можливостям організму. Встановлені оптимальні режими спортивних занять для школярів з урахуванням віку, складають від 10 до 17 годин на тиждень. Забезпечити їх реалізацію можливо лише за рахунок організації фізичного виховання за рахунок базової фізичної культури, а також додатково поза навчальним часом.

Вирішити проблему фізичного виховання у сучасних умовах не просто, необхідно впровадити сучасні технології, а це потребує державного втручання. Демократичному суспільству потрібно здорове покоління, яке здатне до високої продуктивної праці і відстоюванні воєнної, економічної і політичної незалежності своєї держави. В сучасних умовах розвитку виробничих технологій і постійного психічного напруження, пристосування до виконання складних військових, трудових і суспільних функцій необхідно свідоме і цілеспрямоване використання спеціальних засобів фізичного виховання, рекреації і спорту. Завдяки їх застосуванню

створюються реальні умови для оточуючого середовища, яке сприятливо впливає на життя людини. Основа створення фізичного потенціалу людини на все життя закладається у шкільні роки. Саме ця мета повинна знаходитись у центрі уваги фахівців.

Для досягнення бажаного результату у фізичному вихованні школярів необхідно вирішити декілька проблемних питань, серед яких першочерговими є:

1 – За дорученням Мін. освіти і науки України розробити Програму з фізичної культури для загально освітніх шкіл, яка відповідає сучасним вимогам і впровадити її в життя.

2 – Впровадити сучасні технології (організацію і методику) в учбово-виховний процес фізичного виховання в школі.

3 – Починаючи з 5-го класу ввести вільний вибір форми фізичної активності, відповідно до здібностей, індивідуальних можливостей і бажання учня, тобто реальне використання індивідуально-диференційного підходу в учбово-виховному процесі.

4 – Змінити спрямованість занять у бік урочно-тренувального процесу зі спортивною орієнтацією, поєднуючи з секційними формами обов'язковими (крім 3 разів урочних, 2-3 рази секційних на тиждень).

5 – Навчальний процес повинен базуватися на концепції тренування з притаманним їй основних принципів: поступовості підвищення навантажень, систематичності занять, застосування засобів і методів фізичних вправ відповідно до статі, вікових особливостей організму, рівню фізичного розвитку і індивідуальної підготовленості.

6 – Формування мотивації до фізичного самовдосконалення і розвитку. Ця проблема вирішується завдяки послідовного ознайомлення учнів з впливом занять, спрямованих на укріплення здоров'я і всебічної фізичної підготовленості школярів, значення цих впливів для досягнення успіху у подальшій самостійної діяльності у житті.

7 – Освітня спрямованість у проведенні занять, створення бази знань, рухових умінь, і навичок з використанням рухового потенціалу учнів.

Як свідчить педагогічна наука, людина може тривалий час зберігати інтерес до певної діяльності, якщо стимулює прогрес у майбутньому. Такі умови реально створити у двох випадках: 1-якщо

діяльність сподобається, надає задоволення; 2-якщо процес діяльності має тенденцію до вдосконалення.

Вирішення даної проблеми дозволить: збільшити об'єм рухової активності без утруднень для всього учбового процесу; обрати вчителю адекватні форми і методи фізичного виховання; виконати основне призначення фізичної культури – залучити дітей і молодь до здорового способу життя.

#### Література

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі / Навчальний посібник. – К. : 1977. – 152 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания здорового образа жизни человека // Теор. и практ. физ. культуры. – 1990. – №4. – С. 22-26.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания : методология развития и технология реализации // Физическая культура : Воспитание. Образование. Тренировка. – 1996. – №1. – С. 11-17.
4. Лубышева Л.И. Спортивная ориентация : новый вектор развития // Физическая культура : Воспитание. Образование. Тренировка. – 2009. – №1. – С. 2-6.
5. Лях В.И., Магдалина Майер. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы. Немецкий взгляд // Физическая культура : Воспитание. Образование. Тренировка. 2010. – №1. – С. 27.
6. Ніколаєнко С. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації // Фізична культура в школі. – К. : 2006. – №5. – С. 2-7.
7. Обухов С.М. Динамика физической подготовленности учащихся при реализации различных вариантов спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе // Теор. и практ. физ. культ. – 2011. – № 6. – С. 89-92.
8. Овчарек А.М. Спортизация физического воспитания – веление времени. XVI міжнародна конференція. – Одеса, 2008. – С. 2-7.
9. Спирин В.К. Реализация принципа свободного выбора физкультурно-спортивной активности учащихся – фундаментальное условие модернизации школьной физической культуры // Физическая культура : Воспитание. Образование. Тренировка. – 2009. – №5. – С. 2-6.