

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Гнип Соломія Степанівна

**«ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ
І АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ»**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник: кандидат
педагогічних наук,
професор кафедри ТМФК

_____ М.О.Лянной

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Гнип С.С.

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ І АКТИВНОСТІ	6
1.1. Стійкий інтерес до мети, завдань та його виховання	9
1.2 Дії учнів та їх самоаналіз	12
1.3. Творчий підхід до занять фізичними вправами	18
1.4. Гуманістичне виховання та його вплив на реалізацію принципу свідомості і активності	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА, ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1. Зміст, організація та опис дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
3.1. Рекомендовані поради до реалізації принципу свідомості, активності на заняттях з фізичної культури	42
3.2. Техніка безпеки під час проведення процесу фізичного виховання у навчальному закладі	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Започатковуючи вижливу справу і маючи бажання її завершити успіхом, потрібно усвідомлювати запропановану ціль. Людина має бути фізично і духовно здоровою, розвиненою, вести здоровий спосіб життя, збагачуватися знаннями, уміннями, навичками що стосується занять фізичною культурою і спортом які виконуються самостійно, застосовувати їх у своєму власному житті, підтримувати своє здоров'я у відповідному стані різними доступними фізкультурними засобами.

Для того щоб досягнути доної цілі потрібно розв'язати відповідні завдання, визначитись, якими принципами і методами роботи необхідно керуватись. Прикро, що вчителі фізкультури, керуючись найвищими устремліннями, нерідко в наслідок невідповідної підготовки, невірно розуміють поставленні завдання, які потрібно виконати, відповідними засобами, які не відповідають меті яку ставили, та сприяють негативному ставленню учнівської молоді до процесу викладання фізичної культури.

Для того щоб ефективно проводити процес фізичного виховання учнів потрібно враховувати інтереси школярів.

Враховуючи інтереси дітей та їх бажання, умов гормонійного розвитку, ми усвідомимо, що потрібно нахилити сили не на фізичну працю, а звернутися до свідомості, самоаналізу, надати школярам різнобічну освідченість фізкультурного профілю.

Кожен учитель знає і усвідомлює, як непросто прищепити учням школи інтерес і стійку зацікавленість до навчальної діяльності, це одне із основних завдань шкіл, що дає виховати стійку потребу виконувати необхідну роботу та свідоме особисте ставлення до власного фізичного розвитку. Ці завдання на сьогодні набули важливої актуальності у зв'язку з гіподинамією, яка пов'язана з гаджетовою і комп'ютероманією, та з навантаженнями у просесі навчання у школі.

Завдання вчителя поставити роботу відповідно до того, щоб школярі обрали свідомо фізичну культуру і займалися здоровим способом життя.

Проте це має бути не нав'язане учителем, бо обов'язково викличе внутрішній опір, не сприйняття.

В процесі педагогічної роботи тренер повинен бути майстром зі своїм особистим і неповторним мистецтвом, здійснювати процес виховання засобами фізичної культури і спорту, де можливі різні «родзинки» в інтересах учнів, і як правило, необхідні варіації у викладанні програмного матеріалу з дисципліни фізкультурного направлення. Коли в учня виникає інтерес до виконання тієї чи іншої фізичної вправи, занять улюбленим видом спорту, тоді думки тільки концентруються на його пізнанні й засвоєнні. Саме тоді прояв позитивного вчинку проходить більш усвідомлено і активно. Ніщо так не допомагає усвідомити цілі й завдання з виховання в учнів любові до занять фізичною культурою, як створення атмосфери всебічної зацікавленості до предмета опанування позитивним вчинком, його змістом, формою, місцем застосування в повсякденному житті, його значущості для особистості та оточення [1]. Основне завдання наставника (вчителя, тренера) – зацікавити дітей [7;19].

Навчання буде ефективним тоді, коли воно підтримує фізичну психологічну учнівську активність. І такі принципи як свідомості та активності покликані для активізації школярів на заняттях фізичним вихованням, для зняття психофізичної напруги.

Саме сучасне програмне навчальне забезпечення чи інші розробки, самостійно не виконують педагогічний процес. Умовою успіху який досягається у процесі навчання є активність школярів, основою є мотиви, які направлені на активу і свідому участь у навчальній та познавальній діяльності. Дана активна діяльність спрямована на усвідомлення учнями цілей навчання, планування і організації власної діяльності, умінню її контролю та інтересу до знань і умінь пов'язаних з професією.

Активних і свідомих дій під час навчання необхідно досягати за допомогою: складанню у тих хто навчається позитивних ставлень про

набуття майбутньої професії; інтересу до набуття нових знань, умінь та навичок; створення мотивації у процесі навчальних дій.

За даними ВОЗ нам відомо, що несвоєчасна увага до процесу викладання фізичного виховання вдома, закладах загальної освіти та вищої освіти знижує рухову активність населення. У наслідок цього 85% молоді мають проблеми у стані здоров'я. А велика частка старшокласників не придатна до військової служби, а здоровими вважається не більше 15% дитячого населення від 6 до 17 років [7]. Тому дана проблема щодо свідомого відношення до занять фізичною культурою є вкрай важливою.

Мета дослідження: виявити рівень застосування принципу свідомості, активності під час проведення уроків з розробкою програми удосконаленню процесу фізичного виховання учнів старших класів.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитися з літературними джерелами і теоретично обґрунтувати необхідність реалізації принципу свідомості, активності.
2. Оцінити стан застосування принципу свідомості, активності під час уроків фізичної культури в ЗОШ № 25 м. Суми.
3. Розробити рекомендації що стосуються практичних дій для ефективності застосування принципу свідомості, активності.

Методи наукового дослідження: аналіз літератури, педагогічне спостереження, анкетування, опитування, педексперимент.

Результати дослідження, апробація. Результати роботи доповідались на XXI Міжнародній, науковій конференції для молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», 27-28 жовтня 2021 року, м. Суми та опубліковані у збірнику наукових праць вище зазначеної конференції.

Структура та обсяг наукової роботи. Магістерська робота має вступ, три розділи, висновки, літературні джерела і додатки. Вона викладена на 74 сторінках загального друкованого тексту, містить таблиці додатки. Список літератури налічує 40 джерел.

РОЗДІЛ 1.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ І АКТИВНОСТІ

У процесі виробництва є чіткі технологічні умови, які не потрібно порушувати, і що може привести до погіршення потрібного результату і браку у виконаній кінцевій роботі. Навчання також є виробничим процесом, цілеспрямованим і професійно організованим. В ньому, вимоги до технології формуються у вигляді дидактичних принципів. Звідси випливає, що не може бути головних і другорядних принципів. Тільки дотримання повної сукупності даних принципів забезпечить позитивність кінцевого результату у навчанні. Повне знання цілісної системи дидактичних принципів забезпечує успішне навчання [10].

Відповідні процеси та природні явища у житті підпорядковуються відповідним закономірностям. Дані закономірності які показують дослідження науки і досвід практичної діяльності, підпорядкований також і процес фізичного виховання згідно з яким можна повніше скеровувати процес фізичного виховання учнів і покращити дану картину здоров'я [17].

Назви, що визначають положення управління процесом фізичного виховання, в теорії і практиці фізичного виховання мають назву принципів. Засвоєння даних принципів та їх практична реалізація робить процес фізичного виховання населення ефективним і демократичним [36].

Незасвоєння даних принципів або невиконання їх вчителем ставить під сумнів процес викладання уроків фізичного виховання, ускладнює завдання які ставляться, заважає всебічному розвитку учнів і як результат втрачається інтерес школярів до занять фізичним вихованням.

У літературі з фізичного виховання і педагогіки принципи трактують різними способами, але аналіз представленої літератури свідчить, що за різним формулюванням розуміються однакові поняття. Дидактичними принципами наука педагогіка підкреслює відношення до навчання. Фізичне виховання застосовує навчання фізичним вправам, і дає учням

знання самостійно займатись, і удосконалювати фізичні якості, а тому науковці принципи називають більше не дидактичними, а методичними, враховуючи їх широкий спектр застосування [12].

Додре оволодіти значною кількістю різних вправ, що є у арсеналі фізичного виховання, можна лише за умов швидкого формування рухових дій. Тому успішність у застосуванні вправ у більшості залежить від підбраної методик та вірної реалізації принципів дидактики.

Принцип свідомості, активності слугує вихованню свідомого відношення до занять фізичними вправами, розумінню поставлених цілей даних занять і завдань на шляхах щодо досягнення поставленої мети, та розвитку бажаного інтересу до систематичних вдосконалень.

З перших класів потрібно вчити учнів ставитися свідомо до запропонованих занять, виховувати самостійність, ініціативу та творчі здібності. Мотивація є обов'язковою умовою свідомого відношення до занять. Мотивація, яка спонукає до занять фізичним вихованням є різноманітною. Вчитель має подати учням повний контекст фізичних вправ і, враховуючи початкові мотивації надати школярам розуміння її значення як засобів різностороннього розвитку, зміцнення різного роду здоров'я, підготовки до професійної діяльності і захисту України [2].

Наочний принцип має арсенал використання різних прийомів, що забезпечує інформацію про прави які виконуються, і допомагає оволодіти вірною технікою.

Вище згаданий принцип використовується за рахунок демонстрації і наочності (рисунок, кіно і відео, графічні зображення і т.п.). За рахунок наочної демонстрації школярі опановують знання. Також наочний засіб допомагає і підвищує активність тих хто займається, сприяє увазі [32].

Доступність та індивідуальність допомагає виявити індивідуальні особливості і відповідність заданим завданням які пропонуються учням. Нам потрібно звзяти на особливості організму (стать, вік, фізичний рівень підготовки). Потрібно уникати складних вправ.

В основу принципу доступності та індивідуалізації входять відомі дидактичні правила: «з легкого до важкого», «від простого до складного».

Індивідуальний підхід під час відповідних завдань має застосовуватися до кожного школяра. Це потрібно робити під час виконання різних рухових завдань. Даний підхід проходить диференціацію під час виконання навчальних завдань і пошуків їх виконання, регулювання навантаження, впливу вчителя від залежності індивідуальних даних учнів.

Принцип міцності означає - постійне підвищення вимог до займаючих і це відноситься до виконання і простих, і ускладнених вправ.

За рахунок повторень забезпечується міцність засвоєння фізичних вправ. Нам потрібно знати, що багато повторень у відповідних умовах призводить до формуванню стереотипів. Враховуючи вище згадане тренер має запропонувати широкий вибір вправ. Тут потрібно підтягнути учнів які не встигають.

Систематичність забезпечується неперервністю та послідовністю занять, що дає міцний зв'язок різних сторін процесу навчання. Постійні заняття значно ефективніші, ніж тимчасові, тому даний принцип забезпечує постійний процес навчання, знижується високий рівень функціональних можливостей і виникає зворотній процес задіяних морфологічних показників [19].

Основою принципу є націлена шкільна установка пов'язана з необхідністю підготовки справжніх патріотів нашої держави; складені науковцями закономірних положень: свідоме навчання учнів залежить від багатьох факторів: мотивація до навчання, різні рівні пізнавальної діяльності учнів, умов навчального і пізнавального процесу учнів, використання викладачем засобів, методичних рекомендацій тощо [3].

Даний принцип свідомості. потребує застосування відповідних дій і доброго і відповідального відношення до навчання.

Принцип активності, дає вимогу активного ставлення школярів до об'єктів, які вивчаються.

Навчальний процес вважається справжнім тоді, коли він підстюгує фізичну і психологічну активність школярів. Вірно підготовлений процес навчання – це є гармонійні відносини між учителям і учнями. Дана закономірність знаходиться в основі принципу свідомості, активності [17]

1.1. Стійкий інтерес до мети, завдань та його виховання.

Головна функція у керуванні процесу навчання і виховання належить вчителю. Вчитель повинен стимулювати прояви відповідної свідомості і активності у своїх підлеглих.

Бачучі перед собою намічену ціль, і не розуміючи як її здійснити вчитель не тільки не зможе мати позитивний результат, а й може отримати негативний [16].

Завжди потрібно враховувати інтереси тих, хто займається під час планування занять з фізичного виховання для слідування вірному шляху. [17].

Враховуючи інтереси дітей та їх бажання, умов гормонійного розвитку, ми усвідомимо, що потрібно навравити сили не на фізичну працю, а звернутися до свідомості, самоаналізу, надати школярам різнобічну освідченість фізкультурного профілю [7].

Визначна роль вчителя, полягає першочергово у добрій організації навчального і інших процесів (тренувального, позанавчального), які допомагають ставитися свідомо тим, хто займається до дій які вони виконують і за рахунок цього ставали більш самостійними і спроможними до самооцінки. В залежності від характеру навчальної і тренувальної роботи потрібно підібрати стимули яки би мотивували запропоновану діяльність.

Мотиви це відповідна форма виявів та потреб школярів. Це робота або діяльність і відповідь на питання, заради чого все відбувається.

Мотивація надає учням велике значення для пізнання, організації справування, що має велике значення. Мотивацію, яку не пов'язують з відповідною діяльністю, але вона засереджена на успішності, називають зовнішню і до якої відносять: добре відношення учнів до школи;

Основою мотивів до успішного навчання знаходиться усвідомлення школярами значення матеріалу, який надається для вивчення і засвоєння, для покращення власного здоров'я, фізичного розвитку, особистого життя і професійної діяльності.

Мотиви це відповідна сукупність фактів і доказів, що стимулюють учнів під час виконання фізичних вправ, що пропонуються для вивчення.

Великого значення набуває матеріал який вивчається учнями, якщо вони його мотивуючі докази вчителя внутрішньо сприймають. У даному випадку цілі навчання повністю утотожені навчальним мотивам учнів і відповідні навчальні дії свідомо переходять у навчальну діяльність [5].

Існують загальні вимоги які пред'являються до мотивування. Які мають бути: (лаконічними та орієнтуватись на рівень фізичного і інтелектуального розвитку учнів, враховувати статеві особливості, наочність, доказовість, інтереси і відповідати інтересам суспільства)..

Вся мотивація має бути спрямована на свідомість учнів. Дуже значними мотивами є формування у школярів доброго і позитивного відношення до процесу навчання. Основна мета вчителя за рахунок своєї майстерності і здібностей виховати у учнів глибоку і саме головне стійку зацікавленість до того, щоб міцно засвоєти навчальний матеріал.

Зацікавленість це один з найпотужних мотивів. Бо він є добрим прикладом устримління учня, який охоплює і скеровує цінні для процесу навчання психо-фізіологічні процеси (сприйняття матеріалу та його запам'ятовування, волю до перемоги та мислення). Якщо інтерес до навчання в учнів не значний, то має місце примусове навчання, який

викликає негативну реакцію в учнів а процес навчання не цікавим, утомлюючим і результат – неефективний. Всім зрозуміло, що виховати стійкий мотив до занять фізичним вихованням непросто. Це досягається за рахунок кропіткої і планомірної праці вчителя продовж усього терміну навчання, за рахунок нових і сучасних підходів.

Одним з таких мотивів є стимулювання учителя, яка направлена на підвищення активності до самовдосканалення активності учнів за рахунок зовнішніх сил. Стимул - (переклад з латинського означає заохочувати, збуджувати,) означає особливі і значущі заохочення учнів за наступною формулою: «Якщо маєш високий результат, буде нагорода» (оцінка, грамота, медаль) [27].

Початкові мотиви, які стимулюють учнів до уроків (часто позанавчальна діяльність), не мають соціальної ваги. Тут є відповідні, побутові і інші причини (привели батьки, порадив товариш, у секції займається старший брат та ін.). Вивчивши дані мотиви, вчитель спрямовує бажання учнів до самовдосконалення, потрібно зазначити, що до даного мотиву необхідно підходити у відповідності до умов організації діяльності навчання на заняттях і вживати на вікові особливості учнів.

Для цього нам потрібно:

а) навчитися ставити відповідні завдання навчання і тренування, про їх підсумки можна говорити на при кінці уроку або тренувального заняття. Наступні завдання потрібно ставити лише після того як буде виконано попереднє;

б) забезпечити відповідне розуміння учнями значення матеріалів навчання, це відноситься до виконання, як правило підготовчих, підвідних та інших вправ, які учні частіше всього виконують без відповідного запалу. Доприкладу скажемо, що хлопці з бажанням грають у футбол, і без особливого бажання знайомляться з прийомами введення гри і це стосується загально-розвиваючих вправ, які не несуть емоційного задоволення [6];

1.2. Дії учнів та їх самоаналіз.

Складним видом діяльності, до якої підключаються учнівська молодь з міркувань педагогіки, є робота, пов'язана з удосконаленням своєї особистості пов'язаним з самовихованням. Навривити активність учня на удосконалення своєї особистості – означає підключення його як активного учасника процесу навчання та виховання, у суб'єкта, створити односторонця за досягненні виховних цілей. Це є дуже не просте завдання. І завдячуючи умовам його вирішення, реалізуються сутність поняття процесу виховання як двустороннього процесу. Іншим направленням щодо реалізації принципу свідомості, активності є мотивування учнів до аналізу і свідомого контролю своїх власних дій, а це означає не автоматичне копіювання запропонованих вчителем вправ і інших навчальних моментів пов'язаних з процесом фізичного виховання, але і особисто контролювати виконання свої власних дій. З точки зору педагогічних процесів всі духовні сили направлені на самовдосконалення учень має робити враховуючи свідомість. Особливим завданням вчителя є стимулювання у учнів значення у необхідності корекції та спрямованого розвитку фізичної культури [29].

Перед виконанням вправ, учень має дізнатися, для чого потрібно виконання запропонованої вправи, як це відобразиться на загальний і фізичний стан, чи потрібен час, яким чином відобразиться даний вплив на організмі, яки вимоги і правила висуваються щодо виконання техніки, чого ще потрібно дотримуватися, щоб отримати максимальний ефект від виконання запропонованої вправи.

Від природної потреби у рухах, мотиваційного інтересу до занять фізичною культурою у молодшій школі до самостійних занять фізичною культурою і спортом старшої школи – таку стежину має здолати кожен учень. Долається такий шлях через передачу і засвоєння знань з фізкультурної освіти, знання методики виконання самостійних занять,

усвідомлення позитивного впливу на стан здоров'я, фізичний розвиток рухової сфери, зацікавленості до занять фізичною культурою, засвоєння цілої низьки рухових умінь і навичок.

Процес набуває ефективності, якщо вдається виявити зацікавленість в учнів до кожного заняття з фізичної культури, всі учні мають зрозуміти завдання, що ставляться учителем до даного виду уроку і самостійно підібрати шляхи виконання, вчитель на кожному уроці має встановити проміжок часу для самостійного виконання ролі незалежності від зацікавленості і створити відповідні умови з контролю та додержання свідомої, чіткої дисципліни [37].

Співробітництво та чітка співпраця з учнем що стосується його удосконалення вважається найкращою і зрозумілою формулою, від якої вчитель чекає максимальний ефект. Кожен учень бажає як найкраще представити сам себе, потребує максимальної реалізації людських взаємин і добрих відносин. Дане бажання насамперед природне для дітей. Вчитель зобов'язаний прийти на допомогу для подальшої реалізації поставленої учнем мети – стати особистістю [38].

Про особистісне становлення людини часто писав В.О. Сухомлинський. Він писав про два народження дитини. «Перший раз народжується жива істота, другий раз – громадянин, як діюча особистість, яка бачить не тільки те, що навколо, а й сам себе. Перше народження і дитина робить заяву про себе криком: «Я тут, турбуйтеся і підтримуйте мене, я безпорадна і безпомічна, бережіть і годуйте мене». Доросла людина говорить зовсім інші заяви: «Не турбуйтеся мною, не бігайте за мною, не обмежуйте мене. Я сам можу все. Я не подавайте мені руки. Переді мною – сенс і ціль мого власного життя. Я її відчуваю, у подумках досягаю її, і хочу дійти до неї самостійно. Я вже розпочинаю рух, роблю відповідні рухи, і чим далі, тим більше відкривається переді мною краєвиди, тим більше я бачу своє оточення, тим більше я пізнаю Світ, тим більше

оточуючих людей відчувають і бачать мене і мій рух. Від цієї величи, що я бачу і відчуваю, стає неспособі. Я потребую допомоги людей.

Знайомлячись і відчуваючи учнів, вчитель повинен дати слушну кваліфіковану і практичну пораду що стосується процесу самовиховання. Дана порада передбачає три взаємопов'язані і взаємозрозумілі речі:

1. Процес самопізнання. Від учнів вимагається вивчення себе як особистостей за рахунок підібраних методів та прийомів, щодо самоаналізу, порівняння себе з ідеалом, позитивного і спокійного сприймання негативу від друзів; спостереження за своїми діями, привичками, підведення результатів своїх дій на прикінці дня, позитивного і доброзичливого ставлення до людей і до себе.

2. Потрібно стримувати себе від недоброго поведження з оточуючими, засуджувати їх, робити погані вчинки, за рахунок протиставлення шляхом самонаказу на позитив, відмови навідь у негативних подумках а в разі нестриманості намагатися виправитися.

3. Самозмушування до виконання добрих дій, великих справ за допомогою різних прийомів та методів, що і при самостримуванні, але «навпаки».

Приділяючи щоденну увагу самовихованню, К. Д. Ушинський зафіксував на скрижалях своєї душі спеціальні правила, які допомогали йому успішно займатися саморозвитком:

- 1). бути завжди повністю спокійним.
- 2). бути завжди прямим у сказаних словах і діях.
- 3). зроблені дія мають бути продумані.
- 4) рішучість під час прийняття рішень.
- 5) без потреби не говорити жодного слова, а говорити коли у тебе запитують.
- б) не втрачати час на заняття пустощами і робити свідомо свою роботу.

7) жити і творити не за пристрастями а за вимогами часу, витратити час за потребою.

8) за кожен вчинок потрібно добросовісно звітувати перед собою кожного вечіра.

9) не казати всім, що зробив, що робиш і що будеш робить.

10) не показувати цих записів [4].

Процес самовиховання людини здійснюється у наступних сферах: (духовність, мораль, інтелект, воля, культура, фізичне здоров'я, гігієна).

Процес самовиховання людини духовній і морально-вольовій сфері спирається на психологію волі, рухових здібностей, характеру, темпераменту, і полягає у контролі за собою і своїми недоліками і вадами власного характеру.

Процес самовиховання в інтелектуальній сфері спрямований на розвиток розумових здібностей, пам'яті, творчих процесів. З цією метою опановується різні прикладні науки, що включають відповідні прийоми розвитку пам'яті, форми мислення, творчи здібности, засоби творчого самовдосканалення.

Процес самовиховання у спортивній або гігієнічній сфері спрямований на спортивні заняття, ведення здорового способу життя, збалансованого харчування, загартовуючих процедур та ін.

Процес пов'язаний з самовихованням відбувається на принципах, органічності, власного бажання, добровільності, поступовості, довіри.

Дуже важливим завданням наставника є допомога і розкриття в кожному підлеглому сприйняття необхідності цілеспрямованої підтримки щодо самовдосканалення і розвитку саме фізичної сфери. Тут у повній мірі і розумінні потрібно використовувати значення фізичної культури, без якої усвідомлення даного процесу перетворюється на процес механічного виконання із незрозумілими діями, цілями та завданнями.

Особливе значення для започаткування і зрушення з місця даного процесу має добрий приклад (титулований і відомий спортсмен, людина з

гарною спортивною фігурою). Застосовуючи дані прийоми відновлюється і з'являється бажання в учнів займатися самовдосканаленням, і це відображає певну зацікавленість щодо фізичного розвитку. Кожен урок з фізичної культури або тренувальне заняття стає маленькою сходинкою на визначеному шляху, а набуті результати додають бажання до самовдосканалення, почуття впевненості, бажання у продовженні занять, радості самореалізації у фізичній сфері, що у край необхідно для учнів з низькими здібностями інтелектуальної сфери [38].

Під час процесу засвоєння та виконання фізичних вправ, згідно шкільної навчальної програми, вчитель намагається сформувати стійкі уміння і навички з автоматичним виконанням тієї або іншої технічної дії. З метою засвоєння фізичної дії, вправу потрібно виконувати не механічно, а намагатися прагнути до свідомої участі учня у процесі навчання. Якщо цього не станеться засвоєні навички будуть неефективними для застосування у процесі життєдіяльності, де людина зустрічається з багатьма, часто складними проблемами.

Враховуючи вище згадане стає проблема підбору методики викладання уроків фізичної культури, методичних рекомендацій, технологій, прийомів, які повинен застосовувати вчитель фізичної культури у процесі навчання фізичним вправам. Дані засоби повинні допомогати у розвитку до здатності самоконтролю, оцінки власних зусиль. Свідоме ставлення потрібне і під час удосканалення фізичних якостей. Максимальна праця з великими навантаженнями викликає в учнів негативні відчуття, вони швидко стомлюються і у них виникає бажання швидкого закінчення уроку. У даних ситуаціях потрібно посилити самовіддачу учнів шляхом чіткого і свідомого підходу до визначеного рішення представлених завдань.

Для здійснення ефективного самоаналізу, необхідно: частіше використовувати методичні прийоми ідеомоторного (уподумках) тренування, які допоможуть спочатку створити справжнє уявлення про

вправу яку необхідно виконати, допомагають уникнути травм та допомагають створити умови для самооцінки, взаємооцінки і самоконтролю.

1) Потрібен самостійний підбір учнями вправ за завданням учителя для вирішення поставлених завдань. Відомий педагог навіатор Я. Коменський вважає для учнів нещасним і невдалим той день чи момент, в який людина не дізналася нічого нового, і зовсім нічого не додала до своєї освідченості;

2) колективний аналіз помилок, допущених учнями під час виконання вправ;

3) обов'язкове знайомлення з технікою вправ які виконуються і вивчаються;

4) для ефективного самоаналізу дій учнями має виконання вправ один перед другим або перед дзеркалом, учень добре себе бачить і свідомо піддає корекції дії які він виконує;

5) використання швидкої і точної інформації, предметів, яскравих орієнтирів, звукової та світлодіодної сигналізації, що дозволяє учням зібратися і залучити додаткові зусилля;

6) для контролю і свідомого осмислення своїх дій, потрібно володіти спеціальною руховою підготовкою.

7) ознайомити та навчити дітей володіти та відчувати своє тіло щодо просторових, силових і швидкісних характеристик, застосовувати засоби страхування і самостахування.

Спираючись на сучасний аналіз і досвід вчителів фізичної культури України ми вище зазначили найбільш ефективні та раціональні методичні рекомендації, стимули і прийоми, які допомагають сприятливому стимулюванню активному і свідомому контролю дій учнів при навчанні тих чи інших рухових дій, фізичних вправ на уроках фізичної культури в школі.

1.3. Творчий підхід до занять фізичними вправами

Для реалізації визначених підходів, що укладається у поняття принципу свідомості, активності педагогам наставникам потрібно різними засобами допомагати розвивати ініціативу, наполегливість, самостійність, творчі здібності для покращення поведінки учнів. Враховуючи ведучу роль педагога, необхідно на перших заняттях з фізичного виховання стимулювати спроби учнів ефективно, самостійно і якісно вирішувати нескладні рухові завдання, підбирати реальні засоби для їх рішення. Для ефективного і справжнього розвитку самостійності, здатності діяти з відповідною ініціативою допомагає сам характер міцного та специфічного фактору фізичної культури (рухова активність) – проявляється особливо в наступних формах (ігрова, змагальна) [14].

Досягнення поставлених цілей і вдосконалення людського організму пов'язані з відповідною і мотивованою діяльністю учнів і потребують уточнення, розширення і удосконалення уявлень про рухову здатність як чисто фактор гігієни здорового способу життя. Під фізичною активністю науковці розуміють термін який означає мотивовану діяльність індивідуума, спрямованої на досягнення фізичної форми, необхідної і достатньої для досягнення і підтримки високого рівня загального здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки.

Фізична підготовка здійснюється на основі засвоєння індивідом представлених знань у галузі фізичної культури і спорту, цілеспрямованого удосконалення біологічних складових людини і обережного впливу на соціальні моменти. Науковці вважають її потужним і активним елементом, що у сукупності з багатьма іншими факторами допомагає формувати фізичну культуру особистості і в цьому понятті є важливим моментом суспільного виховання і самовдосконаленням особистості, а це означає основну складову процесу фізичного виховання.

Фізична вдосканалість і активність людини направлена у першу чергу на позитивну зміну стану її організму, покращення здоров'я, набуття якісного рівня фізичних здібностей яких неможливо досягти у повсяденному житті а тільки за рахунок цілеспрямованих тренувальних занять.

Особливості фізичного виховання полягають в тому, що засвоєна інформація стає відповідним стимулом і спонукає виконувати фізичні вправи, широко використовувати фактори природи, формують здоровий і позитивний спосіб життя, який допомагає швидко досягати поставлених завдань і цілей, як власних, так і загальних [12].

Один з непростих діяльнисних видів, у якій приймають участь учні з педагогічної точки зору, є заняття, які направлені на виправлення людини, щодо процесу самовиховання. Направити діяльність учня на переродження своєї особистості означає задіяти його як співучасника процесу навчання і виховання, зробити його як повносправного суб'єкта з досягнення поставленої мети. І це є непросте завдання яке потрібно виконати якісно і вчителю і учню до кінця щоб мати високий результат.

Робоча активність учнів під час навчальних і позанавчальних занять має бути свідомою. Тільки така діяльність допомагає досягати результатів пов'язаних з втіленням фізичної культури, спорту в побутову діяльність населення, виховувати потреби до самореалізації і вдосконалення. Основною можливістю її підтвердження є залучення старшокласників до самостійного проведення окремих частин і цілих занять. Відповідна самостійність учнів старших класів не суперечить педагогічній діяльності вчителя, а зворотне підтвержує його високі професійні уміння та навички. Тимчасова і невисока активність, яка буває в учнів молодших класів під ретельним наглядом вчителя, або активність, яку можна застосувати використовуючи службове становище зі сторони вчителя, зникає нанівець в той самий час, коли зникає контроль вчителя і урок не відповідає тим завданням фізичного виховання які ставляться. Деякі мотиваційні

прийоми, що застосовуються у практичній діяльності, неможливо асаціювати не з одним із вище зазначених шляхів. Все це має відношення до засвоєння завдань навчального процесу, особистісного дієвого аналізу, застосування творчого відношення до проведення занять з фізичної культури. До цього відносять – застосування потрібного для даного уроку інвентарю, різних засобів навчання (технічних, графічних, наочних), музичної підтримки, підбору вуличного обладнання, чергування нових знань з тими, що вивчалися раніше, застосування різноплановості навчальної роботи, вивченого матеріалу, темпу навчання підлаштованого під кожного вихованця, обов'язковий контроль і оцінювання роботи учнів, мотовування учнів до виконання самостійних вправ у позанавчальний момент [7].

Відповідна підборка засобів і методів до активної роботи учнів зумовлюється цілями уроку, навчальними етапами, характером матеріалів навчання, творчими задатками вчителя, рівнем підготовки школярів. До завдань які ставить вчитель входить інформація яка стосується конкретних ситуацій, щодо індивідуальних можливостей кожного конкретного учня, надати можливість широкого прояву самостійного втручання у процес навчання, і можливість застосування різних форм управління власної навчальною роботою.

Часто під час занять спостерігається ситуація, коли вчитель застосовує різнопланові ситуації для більш активної діяльності вихованців, а учні незважаючи на активні дії вчителя залишаються пасивними, що має своє об'єктивне пояснення і причини:

1) нелогічне і несистематичне застосування прийомів навчання. Особливо це потрібно знати недосвідченому вчителю, тому що на його початкові дії, щодо активізації процесу навчання учні залишають без зворотньої відповіді.

2) під час застосування прийомів активних дій не виконується педагогічні умови дидактики (не враховано статеві та вікові особливості учнів, їх підготовленість тощо).

Можно зазначити, що активні дії учнів у процесі занять фізичною культурою – це концентрація (фізичних, інтелектуальних, психологічних) можливостей і індивідуальних особливостей учнів, направлена на усвідомлення щодо позитивного вирішення завдань шкільного навчання [35].

1.4. Гуманістичне виховання та його вплив на реалізацію принципу свідомості і активності.

Для досягнення мети, завдань фізичного виховання потрібно звертати увагу на науковий підхід що відноситься до створення процесу фізичного виховання, для врахування можливих помилок перебігу, з метою взаємної дії системи відповідних чинників, що його підтримують [7].

Застосування наукового підходу що стосується процесу формування людини проявляється в тому, що взаємодія розвитку людини і загальних моментів підлягає впливу відповідних історичних проявів життєдіяльності людства і кожного, окремого, загального члена зокрема. Окремі моменти історії допомагають сформуванню і виявити цінні і потрібні на кожному етапі розвитку нашого суспільства завдання фізичного виховання.

Вагомою і впливовою закономірністю процесу фізичного виховного є спрямування зусиль на різносторонність підтримки особистості.

Різносторонність розвитку особистості у поєднанні з загальною культурою (національною, різних народів світу) залежить від рівня знайомлення з базовою, традиційною культурою. Даною сутністю зумовлений особистісний підхід до підбору і уточнення змісту фізичного виховання. Потрібно зазначити у змісті процесу фізичного виховання основи систем відповідних цінностей, які мають виховне значення.

Фізична культура формує людину тоді, коли загальна культура активізує людину, спонукає її до творчої діяльності. Творча діяльність людини є двигуном, який допомагає перетворити різносторонні процеси впливів у нові утворення людини як механізмів ефективного розвитку.

Різносторонність людського розвитку набирає впливовості, якщо учень є чітким суб'єктом представленого процесу виховання. Дана тенденція швидко і ефективно допомагає щодо зближення і повної реалізації запропанованих підходів (особистісного і діяльнісного). Вище зазначені підходи стають основними і потужними мотиваторами запропанованих учням виховних процесів, їхніх потреб та виконання, прав окремої людини. Представлений підхід дозволяє учню бачи себе і оточуючих колег зі сторони. Даний підхід дозволяє кожній особистості відзначитися наставниками і учнями як важлива цінність, що не вартує досягнення особистої мети [34].

Вище зазначені підходи реалізується за рахунок умов введення у навчальний процес кооперації вчителя і учня власного досвіду роботи наставника (знань, умінь, навичок, емоцій, життєвого досвіду, переживань). Самостійний, різносторонній розвиток людини перебуває під впливом особистісної і творчої направленості процесу виховання. Представлена необхідність потребує повного виконання власного авторського підходу.

Відповідні і основні закони філантропічного виховання визначають принципи виховання. Зазначимо, що принципи від лат. *princĭpĭum* – першо основа – це важливі правила які стосуються роботи вчителя, документи, правові акти, якими керується вчитель під час складання і настройки процесу виховання, визначення змісту, форми кооперації спільної роботи, засобів, методів та ін. [24].

Вагомими принципами філантропічного виховання учнів є:

- 1) Загальний, постійний розвиток людини. Представлений принцип є домінуючим тому що всі інші принципи, підчиняються йому, допомагаючи

створити відповідні умови для його повної реалізації [7]. Така реалізація потребує постановки мети і завдань фізичного виховання, які постачають відповідні основні здібності для гармонійного саморозвитку людини у різних періодизації віку.

2) Принцип якій відповідає за культуру поведінки. Він означає гармонію між загальним вихованням і культурним середовищем, у якому знаходиться вихованець, а ще взаємозв'язок між вихованням і вихованцем як людини яка має безпосереднє відношення до культури. Вище згаданий принцип забезпечує гармонійний взаємозв'язок виховання з важливими напрямками культури, демократії, яка забезпечує значення нових підходів у правовій системі (людина, суспільство, держава). І тому у представленому виховному середовищі має відбуватися підготовка і удосконалення вихованця, здійснення у наборі широкого досвіду поведінки пов'язаною з культурою.

3) Доведено, що ефективне застосування (загальними, національними, регіональними) цінностями щодо культури реалізується за допомогою об'єднання усеякої результативної праці, вирішальної для людини, у цій діяльності учень може удосконалювати себе як феноменальний індивід.

4) Відповідність природному вихованню. Даний принцип враховує неповторну і багатогранну природу людини (вік, генетика, анатомія, - фізіологія, психологія, регіон) та інші зрозумілі речі. Неповне розкриття цих властивостей і їх неврахування призводить до втрачення здібних учнів, нерозкритока потенціалу, процесу мови і психіки.

5) Особистістний і індивідуальний підхід до виховання. Цей принцип підтвержує і визнає окремого учня активним учасником процесу виховання. Відносно даного принципу закономірність духовного і фізичного, змін процесів розвитку, які здійснюються у духовному вимірі людини, стають важливими засобами у здійсненні виховного процесу. Різностороннє дослідження дитини слугує важливою вимогою результатів

виховання, а її самостійний розвиток стає найкращим результатом ефективності виховного процесу. Особистістний і індивідуальний підхід до виховання означає те, що кожна людина особлива і важливим завданням процесу виховання є розвиток її особистості і індивідуальності, виконання мотивів для гармонійного розвитку творчої діяльності. Індивідуальність об'єднує всі якості людини, її вироблення окреслює творчий процес різних сторін виховання, доступним і перспективним для індивіду. Рішення щодо втілення даного принципу дає можливість змінити відношення до дитини як маленької частинки виховного процесу, покращити його активність як основного учасника процесу виховання [33].

6) Цінність смислової направленості процесу виховання. Основна діяльність виховання лежить у тому, щоб показати дітям справжній сенс життя та його цінностей, з якого можна черпати розуміння для рішення своїх життєвих потреб. Саме тому побудова процесу виховання у школі має бути такою, щоб кожна людина у загальній праці знаходила особисті і неперевершені цінності .

7) Принцип мовного (діалогічного) підходу. Діалогічний принцип зумовлений тим, що лише за умов індивід, відносин між людьми, добрих взаємовідносин, співпраці з колегами і партнерських відносин - можливий справжній різносторонній і гармонійний розвиток дитини. Вчитель виступає прикладом для вихованців мотивує, надає умови для самовдосканалення і реалізації поставлених завдань.

8) Творчий і індивідуальний підхід, означає визначення умов для розвитку творчої дитини в умовах взаємної праці та спільного творчества. Принцип допомагає виявити творчі здібності учнів, викласти можливості для самовдосканалення і ствердження дитини у зізнавидах роботи, щодо реалізації здібностей у творчому процесі.

9) Принципом комплексного підходу. Втілення даного принципу включає розкриття і ствердження у процесі виховання спільної співпраці з логічним і поступовим поєднанням (навчального і виховного) і

спрямуванням зусиль різних організацій (інституцій), школи, родини, спільноти, сучасних молодіжних об'єднань, релігійних установ, тих, хто має безпосереднє відношення до питань навчання і виховання.

10) Принцип безперервності і наступності виховного процесу направлений на подання різних шляхів і етапів, де з часом повільно ускладнюються і додається зміст і направлення розвитку, які у цілому додають цільну систему характеристик індивідуума. Це розпочинається з перших місяців життя людини, і виховний процес не повинен мати перериви і продовжується на протязі свідомого та активного життя людини.

Всі вище згадани та представлені принципи виховання спираються на процес виховання. Бо він є цілісною системою, де відображаються принципи, як його загальні властивості. Науковці і відомі педагоги (А. С. Макаренко, К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський) розкрили нам цілу низку систем щодо виховання. І тому зміст, характеристики методик, загальні вимоги щодо принципів, а і самі принципи можуть змінюватися [3].

Всі принципи не використовуються окремо або по одному, а застосовуються одночасно і у комплексі. Принципи не поділяють на значні і менш значні, вони всі однакові і рівноправні. Таке відношення до застосування принципів у комплексі допомагає запобігати можливі складнощі пов'язаних з процесом виховання [10].

Суворе невиконання принципів виховання набагато знижує протікання процесу виховання, і може пошкодити йому.

Одночасно вище згадани та представлені принципи виховання не є догмою, можна зазначити, що ефективне використання вчителем принципів виховання може добитися значних успіхів. Результати реалізації принципів у практичній діяльності залежить від професійних знань, умінь, досвіду, навичок, майстерності і особистих якостей вчителя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА, ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Зміст, організація та опис дослідження

Ми проводили наукове дослідження протягом 2020 – 2021 рр.

У жовтні 2020/21 навчального року ми знайомилися і вивчали літературу (наукову, методичну, технічну) підготували доктрину майбутнього дослідження спираючись на практичний досвід Сумських загальноосвітніх шкіл I-III ступенів.

Протягом грудня 2020 р. – квітня 2021 р. наша наукова команда виконувала: опитування, анкетування (вчителів, учнів) за допомогою розробленої анкети, проводилося педагогічне спостереження, збирали учнів на тематичні бесіди, де шла мова про велике значення уроків фізичної культури, здорового способу ведення життя, виникненню мотивації до занять фізичною культурою, організація олімпійських уроків в школах, знайомство з відомими спортсменами які навчаються або раніше навчалися і є випускниками Навчально-наукового інституту фізичної куотрури СумДПУ імені А.С. Макаренка.

На останніх етапах написання магістерської роботи, проводився зріз результатів нашого дослідження, перевірялися отримані результати досліджуваних нами учнів саме з фізичної культури у I і II півріччі поточного навчального року. Для проведення експерименту ми скористалися запрошенням керівництва ЗОШ № 25 – м. Сум що знаходиться на вулиці Роменський обласного центру. У дослідженні прийняли участь школярі які навчаються у 5 – 10 - х класах.

Зміст нашого педагогічного спостереження ми побудували таким чином, що за відвідуваннями занять з фізичної культури, вівся нагляд що стосувалося зацікавленості з боку школярів, активної участі вчителів які викладають фізичну культуру щодо методів мотивації школярів до запропонованих занять відповідно нашого дослідження.

Питання розробленої і запропанованої нами анкети школярам відносилася до того, як учні ставляться до проведення уроків з фізичної культури, особистості учителя, а також було враховане ставлення учнівської активності і свідомості, як загально відомих принципів, до занять. Анкета пропонувалася для заповнення два рази на початку першого і другого семестрів (див. дод. 3)

Ми провели додаткове опитування і залучили до нього 85 школярів, які навчаються у 5-10 класах вище згаданої школи. Там було визначено вісімнадцять питань, на частину з яких, потрібно було надати I варіант, а на інші питання передбачалося дати II варіанти, які відповідають вірним відповідям (див. дод. 4).

Дослідження у вигляді педагогічного експеримента ми проводили упродовж 2020-2021 років, він мав дві частини (констатувальну і формувальну). Після проведення констатувального експерименту, під час педагогічного спостереження і запропанованого опитувальника ми отримали достовірну інформацію яка стосувалася учнівського рівня і їх активного, свідомого відношення до проведення уроків фізичної культури. Наступний (формулюючий експеримент) передбачав закриту форму проведення нашого дослідження, учні не були обізнані в тому, що займають спостерігають і це дозволяло їм вести себе невимушено. Така поведінка дозволяла виявити позитивні і негативні процеси і чинники дослідження. Вагомою перевагою процесу дослідження була можливість робити наші дослідження особисто (магістрантка), без зайвих осіб, і це дозволяло виявляти переваги і вчасно виправляти помилки які виникали по ходу.

Нами було сформовано дві однорідні групи які займалися одночасно. Учні експериментальної групи займалися за запропанованою нами програмою з реалізації принципу свідомості, активності, і да даних заняттях здійснювалася перевірка нашої методики; Учні контрольної групи займалися за традиційної програмою, без внесення коректив.

Група старшокласників яка приймала участь у наших дослідженнях і була визначена як експериментальна була сформована з десятикласників А класу ЗОШ № 25 і мала у своєму складі 23 учня. Група старшокласників які представляли контрольну групу, це представники 10 – Б класу вище зазначеної школи, у складі 23 учня.

Наш експеримент був поділений на відповідні етапи:

- 1) Підготовчий етап наукової роботи: під час роботи на цьому етапі ми формували контингент, визначали кількість учасників експерименту, строків проведення, визначалися з гіпотезою та методикою проведення;
- 2) Основний етап наукової роботи: під час роботи на основному етапі ми намагалися у повній мірі реалізувати в дію власну програму дослідження;
- 3) Завершальний етап наукової роботи: на завершальному етапі ми проводили аналіз і підводили підсумки роботи, під час проведення формувального експерименту ми визначили, що розроблена нами експериментальна програма з покращення рівня активного та свідомого відношення старшокласників до занять фізичною культурою є ефективна. Ми її впровадили у наш навчальний процес групи (експериментальна).

На початку II етапу результати успішності двох груп були однакові.

Схема експериментального дослідження:

- початковий (вихідний) зріз знань; (вересень 2021 року);
- експериментальні заняття;
- контрольна (прміжна) перевірка знань;
- практичні заняття;
- остаточне (кінцеве) дослідження.

Представлене схематично науково-експериментальне дослідження дозволило з'ясувати позитивні моменти відношення до участі у процесі проведення занять, що дало можливість вчителю бути обізнаним і вносити своєчасно корективи до змісту занять відповідно до поставленої мети, того чи іншого експериментального уроку.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

За кінцевим підсудком анкетування було опитано 76 учнів. Протягом I, II семестру проводили опитування, учні ставилися творчо і добросовісно до нього. Всі анкети були з відповідями. Учні відповідали по різному. В результаті 64% учнів виявили що заняття з фізичної культури корисні і необхідні. Їм подобаються уроки фізичної культури і вони серйозно, активно, цікаво займаються і це приносить користь для здоров'я. 28% учнів виявили позитивне ставлення до уроку, але надають перевагу урокам, пов'язаним із теорією пізнавального характеру. А 8% учнів не викликає схвалення урок фізичної культури.

За результатами проведеного опитування відмітимо що:

1. 56% опитаних учнів відмітили, що раніше у них були травми, хвороби та погіршення самопочуття останнім часом;
2. 35% опитаних, не зверталися до лікарів з проблем особистого здоров'я;
3. 39% респондентів один раз в місяць (і частіше), через хворобу, не відвідували уроки;
4. 51% респондентів один раз на три місяці і рідше пропускають заняття через хворобу;
5. 22% учнів повідомляють про головні болі в школі, які повторюються час від часу;
6. 15% учнів не здатні відповідати за свої вчинки, чи дії, коли вони збудженні;
7. 91% респондентів відмітили, що здоровий спосіб життя перейняли від особистого прикладу батьків;
8. 95% опитаних учнів розуміються як правильно вести здоровий спосіб життя;

9. 94% опитаних діють відповідно правилам здорового способу життя;

10. 75% учнів вважають правильний і важливий чинник у збереженні здоров'я це «спосіб життя»;

11. 70% учнів вважають правильний і важливий чинник у збереженні здоров'я «здоровий спосіб життя» (спорт, харчування, не палити, не вживати алкоголь, наркотики, жити духовним життям).

Більшість учнів прийшли до висновку, особисті негаразди, родинне виховання, байдужість до власного здоров'я, примітивність свідомості, вплив друзів, прводять до звичок, які шкодять здоров'ю.

Проаналізувавши опитування учнів, зробили висновок, що інформацію про правильне розуміння ведення здорового способу життя учні отримують на першому місці це:

1. 85% на уроці фізичної культури;
2. 60% в колі родини;
3. 30% на позакласних заходах, уроках, лекційних годинах, семінарах.

Дорослі, які мають повагу і престиж серед учнів, показують своїм життям, своєю поведінкою, своїм високим духовним рівнем приклад для наслідування. Так учні черпають інформацію і звертаються за допомогою до дорослих, яким чином захиститися від впливу негативних факторів.

До вчителя з предмету «Фізична культура» з таким запитанням звернулися 70% школярів. Класний керівник проводить постійно виховні уроки, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я учнів. До класних керівників з питання захисту від негативних факторів звернулося 50% школярів. А до вчителів соціально-психологічної служби – 20% школярів.

Вчителі з предмету «Фізична культура» постійно самовдосконалюються, використовують передові педагогічні методи роботи на уроках з учнями, які відповідають вимогам нашого часу. Так учні мають можливість висловлювати свої погляди (67%), відео завдання

проводять (38%), привчають і мотивують до самостійної роботи (37%), обмінюються міркуванням, враженнями, технікою виконання вправ (25%); вчитель уміє чути учня (75%), вчитель дає поради в важливих життєвих ситуаціях (50%), повага до вчителя (51%), виражають добре ставлення до вчителя (35%), зав'язуються теплі відносини між учителем і учнем (33%).

На уроках «Фізична культура» трапляється порушення поведінки. Вчитель старається виправити порушення за допомогою самих учнів. Це зазначили 59% опитуваних учнів. Буває, що вчитель вимушений встановити порушення поведінки в наказовій формі, це відмітили 34% учнів. Зустрічаються вчителі, які спеціально не реагують на порушення поведінки учнями. 7% опитаних учнів так відповіли.

Школярі з задоволенням і інтересом проводять роз'яснювальну роботу, серед однолітків, спрямовану на формування культури збереження здоров'я (62%). Частина школярів хотіла би проводити роз'яснювальну роботу (25%). Серед школярів найшлися і ті, які не хочуть проводити просвітницьку роботу (13%).

На сьогоднішній час в педагогічній практиці шкіл міста Суми широко застосовуються навички для творчої активності школярів. Анкетування показало, що творча діяльність та активність учнів ефективна в умовах тісної взаємодії із учителем.

Проаналізувавши передові практики шкіл, зробимо висновок, що учні постійно повинні підвищувати своє фізичне вдосконалення навіку, майстерності і підтримувати фізичне здоров'я завдяки напрямків, які пов'язані між собою:

1. виховання престижного відношення, необхідності, зацікавленості до занять фізичними вправами;
2. надання учням практичних знань і вмінь з фізичної культури, які їм будуть допомагати якісно жити;
3. мотивувати учнів постійно і систематично займатися фізичною культурою (як спосіб життя).

Потрібно постійно співпрацювати з учнями, мотивуючи їх на позитивний результат. Завдання та зміст занять повинно відображати особистий інтерес учня. Необхідно довести до відома учня, що тільки систематична і наполеглива робота над собою приводить до бажаного успіху.

Учні поважають і проявляють більше відповідальності до вчителя. якщо знаходять розуміння, позитивні емоції, потрібні, корисні для них знання, щирість і відкритість. А коли вони натикаються на непорозуміння, тоді є проблеми особисті та у навчальному процесі.

Педагогічне дослідження показало, що джерелом неповторних переживань є сам учитель. «Вчитель від Бога» випромінює любов та бажання працювати. Його підказки, застереження, злагодженість, конструктивність, творчість несуть вагомий внесок на позитивний результат. Уміння вчителя приділяти увагу дітям, креативність і відповідальність добросовісність та любов посилюють цікавість учнів на уроках.

Отже, успішність та поведінка учнів, залежать від ставлення до вчителя.

Реагування учнів на поведінку вчителя

Таблиця 1

Поведінка вчителя	Позитивний авторитет вчителя	Нейтральний авторитет вчителя	Негативний авторитет вчителя
Звертання	Прояви щастя	Бажання зробити	Бажання не робити
Пропозиції	Неодмінно зробити	Зробити для себе	Відмова від виконання
Ультиматум	Якісна робота	Формальна робота	Небере участі в роботі
Карність	Скоректування	Приладнування	Невдоволення

Професійний і життєвий досвід більшості вчителів фізичної культури показує що взаємозв'язок між вчителем і учнем є дуже важливим. Це дає можливість вирішувати багато завдань таких як оздоровлення, підготовка до змагань, та дорослого життя.

Успішність учнів з фізичної культури у I семестрі 2020/21 н.р.

Таблиця 2

Класи	Загальна кількість	Успішність	Якість
5-а	24	100 (%)	90 (%)
5-б	23	100 (%)	92(%)
6-а	21	100 (%)	91(%)
6-б	23	100 (%)	92(%)
7-а	24	100 (%)	87(%)
7-б	24	100 (%)	85(%)
8-а	29	100 (%)	81(%)
8-б	29	100 (%)	82(%)
9-а	15	100 (%)	88(%)
9-б	25	100 (%)	92(%)
9-в	20	100 (%)	85(%)
10-а	22	100 (%)	87(%)
10-б	22	100 (%)	84(%)

**Мотиви та стимули навчальної роботи на заняттях
у ЗОШ І-ІІІ ст. № 25 м. Сум у 2020/21 н. р.**

Таблиця 3

Класи	Загальна кількість	Юнаки	Дівчата	Відвідують секції	Розподіл на групи		
					основну	підготовчу	спеціальну
5-а	24	13	11	4	21	2	-
5-б	24	13	11	6	24	1	1
6-а	21	12	9	10	20	1	-
6-б	21	11	10	7	20	1	2
7-а	25	14	11	13	24	-	1
7-б	24	15	9	7	20	2	2
8-а	29	18	11	6	20	1	3
8-б	29	15	14	9	28	2	2
9-а	15	8	7	5	13	2	-
9-б	24	11	13	12	23	1	3
9-в	20	12	8	6	18	-	1
10-а	22	10	12	6	23	-	1
10-б	22	12	10	5	19	1	1
Разом	300	164	136	97	273	14	17

Важливо, щоб учні навчилися свідомо і самостійно вести контроль і проводити аналіз своїх дій. Постійно повинні працювати над собою. А роль вчителя, щоб кожний учень зрозумів необхідність, важливість фізичного розвитку.

Для мотивації учнів потрібно навести приклади із реальних подій. Познакомити учнів з легендами спорту, запросити на зустріч учасників олімпіади, майстрів спорту, розповісти історії та досягнення відомих

спортсменів, тренерів які добилися високих результатів у спорті, та які навчалися та проживають у місті Суми.

Такі зустрічі дають поштовх для самореалізації, допомагають повірити в свої сили необхідності фізичного розвитку, виникає бажання йти вперед до своїх вершин та перемог.

Вчитель, в процесі засвоєння вправ, старається виробити стійкі навички, які доводяться до автоматизму. При виконанні вправ потрібно прагнути до мобілізації свідомості, а не до механічного повторювання вправи. Це дасть позитивний результат, так як набуті навички можна буде завжди примінити в різних життєвих ситуаціях. Тому учитель завжди підбирає методи та принципи, якими користується при підборі та вивчені вправ.

На сучасному етапі є доцільним навчально-методичний прийом який позитивно впливає і посилює свідому перевірку своїх дій при навчанні на уроках, це:

1. Навчання учнів без попереднього показу. методичний принцип використовується коли вивчаються прості вправи (уроки лижної підготовки і баскетболу).
2. Застосування тренажерів та звуколідерів (допомагають сформулювати правильне відчуття рухів).
3. Застосування прийомів ідеомоторного тренування. (дозволяють створити попереднє уявлення про вправу), (важкоатлети, гімнасти, стрибуни у воду).
4. Самостійний вибір вправ за визначенням учителя (це вирішує конкретне завдання).
5. Самоаналіз та оцінка якості виконаної вправи один одного.
6. Класом зробіть аналіз виконання вправ (де вправи виконані правильно і де були допущені помилки).
7. Розберіть техніку виконання вправ.
8. Дзеркальне виконання вправ (боксування у незвичній стійці).

9. Координація рухів (використання звукової та світлової сигналізації).
10. Спеціальна рухова підготовка (розвиток фізичних якостей).
11. Навчитися керувати просторовими, силовими і швидкісними параметрами рухів.
12. Потрібно слідкувати за правильністю виконання фізичних вправ робити зусилля та контролювати дії. Правильно підбирати музичний супровід. При виборі мелодій враховується зміст, завдання уроку, особливості рухів. Музичний супровід має педагогічну та психофізіологічний дію. Музика безпосередньо діє на рухову активність учнів організовує їх, концентрує увагу та створює позитивні емоції, музика ще і лікує.

Принцип свідомості і активності передбачає творчий підхід учнів до фізичної культури, і обов'язково повинні бути присутні здібності і старанність. Високий результат досягається коли фізична культура входить в повсякденне життя, тоді в учнів розвивається творчість, ініціатива і самостійність.

Науковці зійшлися на думці, що позитивний зв'язок свідомості в навчанні обов'язково повинен йти з активністю учня. На практиці чітко просліджується, що без свідомості і активності учня результату не буде. Можна багато привести реальні приклади коли спортсмен, який показав високий результат, перестає тренуватися. Втрачає спортивну форму. А коли повертається, то розуміє, що втратив рівень витривалості, м'язову силу. І це є перешкодою і втрати інтересу до тренувань.

Головними напрямками, що впливають на творче відношення до уроків фізичної культури є: отримання учнями спеціальних знань та вмінь, які пов'язані з іншими предметами шкільного навчального плану.

У Сумський ЗОШ І-ІІІ ст №25 діяльність педагогічного колективу у 2020/21 навчальному році була направлена на вивчення питань, які стосувалися впровадження моніторингових досліджень сучасних

навчальних систем, методичного і наукового забезпечення навчального та виховного процесу старшокласників. А також професійній підготовці вчителя підвищення кваліфікації, вдосконалення вмінь та навичок школярів, досягнення європейських стандартів освіти на базі втілення сучасних освітніх технологій що стосується процесу навчання і виховання в школі.

Проводиться постійна робота з учнями, що стосується всебічної підготовки до предметних олімпіад, спортивних свят, змагань. Постійно оновлюється матеріально-технічне забезпечення (комп'ютерна та інша техніка) для навчального і виховного процесу в школі.

Під час впровадження у навчальний і виховний процес сучасних методів навчання, індивідуального підходу, педагоги та учні мали високі показники у роботі та навчанні.

- 1) Впровадження методики взаємного навчання (допомогло вирішити більше завдань).

Учні точніше розуміють техніку виконання вправ під час навчання інших, що допомагає краще запам'ятати рухову дію, позитивно впливає на майбутні професійні навички (суддівство змагань), допомагає оптимізувати процес навчання, тренування, руханки на шкільних перервах, самостійні заняття вдома, позаурочні гуртки. З огляду на вище згадане під час впровадження методики взаємного навчання потрібно запросити як можна більше бажаючих.

- 2) Навчитися оцінювати свої дії.

Кожного разу потрібно враховувати певні індивідуальні якості, мотивувати у школярів зацікавленість до особистого розвитку, надати можливість досягати поставленої мети, привчати до самостійного виконання фізичних вправ, які допомагають гармонійному розвитку індивіду.

- 3) Старанність, наполегливість, самостійне і творче відношення до процесу навчання.

Розвивається за рахунок участі учнівської молоді з виконанням зобов'язань бути лідерами команд, вчителями фізичної культури, направляючими відділення, тренерами, судьями, тощо. Вчитель стимулює учнів за допомогою високих балів. Вище зазначений напрям використовує педагогічний колектив, а саме, вчителі з фізичної культури Сумської ЗОШ І-ІІІ ст. №25.

Директорат загальноосвітньої школи постійно підтримує учнівське самоврядування, під час проведення процесу з фізичного виховання в школі.

У навчальному закладі успішно функціонує рада вчителів фізичної культури, яку обирають учні перед початком кожного навчального року. На початку роботи ради затверджується план зі спортивно-масової роботи на новий навчальний рік, визначається відповідальні особи з числа учнів.

Старанність, наполегливість, самостійність, відповідальність учнів сприяє ставитися свідомо до виконання своїх обов'язків та визиває довіру і повагу з боку вчителів, під час проведення спортивних, масових, волонтерських заходів в школі.

4) Творчий і цікавий підхід створює емоційний стан під час проведення занять. Для посилення зацікавленості та покращення емоційного стану учнів на уроці потрібно надати учням фізичне навантаження яке відповідає індивідуальним особливостям та підготовленості.

5) Практика свідчить, що недостатній зміст конспекту уроку завищені або занижені нормативи, недостатня організація уроку, невиконання домашнього завдання, недостатня самостійна робота, стрімко знижують зацікавленість учнів до занять. І навпаки, адекватні завдання, які ставить вчитель, індивідуальний підхід, системний медичний і педагогічний контроль під час проведення урочних та занять у секціях значно підвищують ефективність навчального процесу.

Науковці, спираючись на педагогічний досвід і практичну діяльність доводять фахівців, що творчі ініціативи допомагають ефективно проводити самостійні заняття без втручання і допомоги педагога, при цьому суттєве значення для розвитку творчості учнів на уроках з фізичної культури приносить емоційне задоволення, що покращує учнівську активність. Але при виявленні незадоволеності, потрібно з'ясувати недоліки пов'язані з підготовкою до уроку.

Результати навчання з фізичної культури за I семестр

2020/21 н.р.

Сумської ЗОШ І-ІІІ ст. № 25 (5 – 10 клас).

Таблиця 4

Класи	Загальна кількість учнів	Висока ступінь (10-12 б.)	Достатня ступінь (7-9 б.)	Середня ступінь (4-6 б.)	Початкова ступінь (1-3 б.)
5-а	24	18	5	1	-
5-б	24	16	6	2	-
6-а	21	15	5	1	-
6-б	21	11	9	1	-
7-а	25	17	7	1	-
7-б	24	14	6	4	-
8-а	29	13	11	5	-
8-б	29	10	11	8	-
9-а	15	13	1	1	-
9-б	24	19	4	1	-
9-в	20	15	3	2	-
10-а	22	13	8	1	-
10-б	22	13	8	1	-
Разом	300	65%	24%	6%	0

**Результати навчання з фізичної культури за II семестр
2020/21 н.р. Сумської ЗОШ І-ІІІ ст. № 25 (5 – 10 клас).**

Таблиця 5

Класи	Загальна кількість учнів	Висока ступінь (10-12 б.)	Достатня ступінь (7-9 б.)	Середня ступінь (4-6 б.)	Початкова ступінь (1-3 б.)
5-а	24	16	6	2	-
5-б	24	17	6	1	-
6-а	21	16	3	2	-
6-б	21	13	4	4	-
7-а	25	19	3	3	-
7-б	24	14	5	5	-
8-а	29	16	10	3	-
8-б	29	11	9	9	-
9-а	15	14	1	-	-
9-б	24	21	4	1	-
9-в	20	11	9	1	-
10-а	22	17	5	-	-
10-б	22	11	9	2	-
Разом	300	68%	26%	4,8%	0

Успішну результативність занять ми пояснюємо тим що за нашими рекомендаціями вчителі які відповідають за процес проведення фізичного виховання надали нам можливість провести теоритичні заняття з різних тем, пов'язаних з веденням здорового способу життя, культури харчування, оздоровлення, зустрічі зі спортсменами високого класу, студентами і випускниками різних років Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка, які розповідали про свій шлях у спорті вищих досягнень, надали відео матеріали особистої участі у змаганнях.

Причини пов'язані з низькою результативністю проведення занять ми пов'язуємо з відсутністю в школах України загальної методики розвитку процесу викладання фізичного виховання. Неналежна матеріально-технічна база (відсутність спортивних залів, плавальних басейнів, штучних майданчиків, майданчиків, сучасного обладнання для багатьох ігрових видів спорту, тощо). Причиною низьких показників є загальне перевантаження пов'язане з великою кількістю уроків (6-8), незбалансоване харчування, пандемія, дистанційне навчання, малоруховий образ життя.

Для підвищення рівня проведення занять з фізичної культури пропонуємо здійснити наступні кроки:

- учні повинні проходити обстеження стану здоров'я один раз на рік. Для цього в школі обов'язково потрібно мати ставку для лікаря, який буде слідкувати за самопочуттям школярів. Бажано, щоб вчитель фізичної культури вів учнів з початкових класів. Таким чином, вчитель знає добре учнів їх проблеми та фізичний стан кожного. Підготовчим вправам на уроці виділяється 35-40%.

- завдання уроку в школі потрібно направити на покращання здоров'я, а не на результат. Так бажано приділяти увагу національним традиціям (українські народні ігри, забави), із використанням елементів фізичної культури. На таких уроках учні навчаються керувати своїми емоціями та самостійно регулюють навантаженням.

- професійний, практичний досвід вчителя, позитивно впливає на різносторонній, гармонічний розвиток молодого покоління з покращення фізичного здоров'я та виховання справжніх патріотів для нашої держави. За допомогою адекватних принципів, методів та прийомів дидактики формуються професійні знання, необхідні вміння та навички, добрі звички та характер майбутніх поколінь.

3.1. Рекомендовані поради до реалізації принципу свідомості, активності на заняттях з фізичної культури

Принципи свідомості, активності забезпечує свідомого відношення до освітнього процесу, до занять фізичною культурою, поняттю про визначені цілей запропонованих уроків та конкретно поставлених завдань. Зміст підготовчої частини уроку має бути спрямований на вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Зміст основної частини уроку спрямовується на виконання вправ на оцінку. Зміст заключної частини уроку характеризується загальним зниженням навантаження та вправ на розслаблення. Значна увага приділяється національним українським традиціям, удосконаленню професійної майстерності, формуванню постійної зацікавленості до освітнього та тренувального процесів. Для одержання високих спортивних досягнень у складно-координаційних видах спорту потрібна значна і сумлінна робота яку може зробити лише вмотивована і фізично підготована людина. Первина зацікавленість до занять складно-координаційними видами спорту перетворюється у необхідність систематично займатися лише на підставі свідомого, активного і творчого підходів до процесів навчання та тренування [12]. На початку відвідування тренувальних занять потрібно виробити навик у учнів свідомого, активного відношення до занять, поетапно знайомити з потрібними визначеннями про роль та значущість процесу спортивних занять, роз'яснити важливість та взаємозв'язок з головними моментами, що до формування, активних дій, наполегливості та самостійності. Важливу увагу потрібно зосередити на неконтрольовану активність школярів молодшої школи, яка часто буває під час присутності або відсутності педагога (вчитель, тренер). Зайва активність учнів проявляється під час агресивних дій зі сторони вчителя і знижується, коли увага вчителя до учнів спливає, або коли урок не відповідає поставленій меті та завданням уроку з фізичної культури. Неконтрольована активність

з боку учнів надає складність, обмежує навчальний процес, заважає реалізації принципів (свідомості, активності) що забирає час на організацію учнів.

Бажаною передомовою свідомого відношення до занять різними видами спорту повинна бути зацікавленість. Інтерес до занять який сприяє зайняттю різними видами спорту, багатогранний. У більшості спортсменів це мотивація, випадкова або неважлива (прагнення стати сильним, швидким, бути здоровим, гарно виглядати, тощо).

Вчитель або тренер повинен показати вихованцю справжню красу, гармонію, того чи іншого виду спорту, донести переваги до вихованців соціального значення занять фізичною культурою і спортом, як спосіб підготовки до військової служби, захисту Вітчизни.

Ряд засобів, які активізують роботу і широко використовуються на практиці неможливо застосувати до вищезгаданих напрямів. Дані напрями в однаковий спосіб відносяться до чіткого розуміння завдань уроку, оцінюванню рухових дій, творчого відношення до процесу фізичного виховання. Під час проведення занять у повному обсязі застосовується потрібний інвентар (гімнастичні і інші прилади, м'ячі, скакалки, обтяження, музичний супровід) забезпечується зв'язок раніше вивченого матеріалу з новим, невисоких темпів навчання для окремого учня, застосування різних методик під час засвоєння наданого матеріалу, постійний педагогічний і лікарських контроль, вчасне оцінювання засвоєного матеріалу, заохочення до виконання самостійної роботи в домашніх умовах і залученням батьків [22].

Вдосконалення щодо втілення у практику навчальної роботи принципу свідомості, активності оприділяє і забезпечує постійне виконання цілі уроку, які виконуються, та розкривають мотиви вдосконалення, роблячи її постійною вимогою кожного окремого учня. Суттєвим значенням вдосконалення вищезгаданих принципів дидактики стає постійне навчання школярів свідомому керуванню власною руховою

активністю. При цьому використовують спеціальні фізичні вправи, які дозволяють влучно давати оцінку наступним параметрам рухів: просторовим, часовим, силовим. Які дають розвиток у учнів здібностям до точного аналізу особисто виконаних рухів, що покращує об'єктивну оцінку і контроль якості рухових дій, які виконуються. Вчитель доносить до учнів, що виконувати, та чому застосовується та чи інша вправа, пояснюється необхідність використання відповідних правил виконання. Застосовуючи взаємне навчання, дає змогу вирішити наступні завдання. Під час навчання один одного, учні починають краще засвоювати і представляти техніку виконання вправ, що допомагає свідомому запам'ятовуванню фізичних вправ, що дозволяє виконувати роль інструктора з фізичної культури і спорту. А також оптимізує процес навчання і виховання на уроках [8].

Ваємонавчання формує реакцію чуйності за свого товариша досягнення та промахів, збільшує серйозність учнів на уроках з фізичного виховання.

Ефективно допомагає продуктивному відношенню до уроку:

- формування творчого відношення до себе (постановка цілей);
- заохочування учнів до відповідальності (капітан команди, фізорг, черговий);
- продуктивність учнів відзначається, коли заняття проводяться на емоційному рівні, при цьому учні одержують задоволення від уроку.

Активність учнів на уроках проявляється в залежності від їх відношення до навчально-тренувального процесу, та залежить від мотивації. Мотивація учнів до активної діяльності на кожному віковому етапі різна, це може бути його спортивна кваліфікація, час тренувального процесу, зміна інтересу, перехідний вік, тощо. У досвідченого спортсмена поштовхом для активного тренування є неодмінне опанування новою програмою, а для тих, хто тільки розпочинає свою спортивну кар'єру, така

мотивація не є вагомою. Важливу функцію в процесі активності учнів має значення оцінка та стимулювання позитивними результатами, яких вони добилися. Мається на увазі, що до уваги береться не тільки оцінка, яка виставляється протягом тренувального заняття, також враховуються виконання нормативів, заохочення (виконання розряду, отримання спортивного звання, зайняте призове місце тощо). Під час тренувального процесу виникають умови які допомагають використовувати отримані спеціальні знання, професійні уміння, навички у практичній роботі (змагальна діяльність, туристичні заходи, сюжетні ігри). Тут стають у пригоді різні ситуації, що допомагають самостійному засвоєнню різних і необхідних умінь, знань, навичок, прийомів за допомогою раніше вивчених та самостійно обраних учнями засобів ігрових дій [30].

Пов'язаність принципів і методів фізичного виховання, де застосований метод виступає як мотивація. Заплановані календарні змагання мотивують до серйозної підготовки, де більшість учнів ставлять перед собою мету показати свої здібності та досягти високий результат. З часом вихованці прагнуть правильно виконати ту чи іншу вправу (елемент), за допомогою аналізу і застосування власних зусиль, за для перемоги у змаганнях.

Аналізуючи техніку виконання вправ потрібно застосовувати паузи, для розгляду різних ситуацій, розбирати їх спільно з учнями, щоб знайти безпомилкові рішення [28].

Сучасні здобутки вчителів визначають, що на передових шляхах найкращими і ефективними науково-методичними прийомами, які допомагають стимулюють свідомий контроль власних дій під час навчання на уроках, такі:

– під час вивчення нескладних вправ потрібно застосовувати елементи навчання без первинного показу для учнів молодших класів даний принцип використовується з метою створення уяви про вправу;

– допоміжними засобами під час навчання різних елементів техніки виступають (фотофініш, відео і кіноматеріали, тощо);

– важливе місце під час тренувального процесу займає метод ідеомоторного тренування, що допомагає скласти первинну уяву про елемент який потрібно виконати (стрибок через коня, стрибок у довжину);

– індивідуальне складання комплексу вправ за вказівкою учителя;

– аналіз виконання вправ (самооцінка, взаємооцінка, колективна оцінка) виправлення помилок;

– потрібність до навчання дітей управляти своїм тілом (простір, сила, швидкість).

– Під час розвитку фізичних здібностей потрібно застосовувати свідомий вибір. Тренувальний процес із застосуванням максимального навантаження і фізичним напруженням викликає в учнівської молоді недобрі самопочуття, викликає стомленість, погіршується настрій.

Особливе значення відіграє ведення спортивного щоденника під час тренувального процесу, у якому фіксується (час та день занять, обсяг навантаження, кількість повторів, обсяг зробленої тренувальної роботи, тощо). Фіксовані записи щоденника допомагають зробити аналіз власних дій і за допомогою вчителя внести особливі поправки. Це відноситься до учнів середнього та старшого шкільного віку.

Важливу вагу мають уроки із застосуванням музичного супровіду, це визиває в учнів похвальні емоції, гарний настрій, який допомагає відмінній реалізації завдань уроку.

Педагогічний вплив музичних творів здійснюється за умов обрання ритмічних мелодій, враховуючи завдання і властивостей теми та змісту уроку, враховується характер рухових елементів, які представлені для вивчення. Психологічне враження від використання музики впливає на активність рухів, зосередженість, емоції та уваги учнів, відновлення відповідного рівня функціональних систем організму (процеси обміну, кровообігу, тиску, дихання, травлення, тощо). Під час організації уроків

музичне середовище позитивно впливає і забезпечує зростання показників фізичної підготовки, позитивно впливає на відвідування уроків, покращує самодисципліну учнів, і забезпечує схвальне відношення до процесу фізичного виховання, самоуправління та самостійності.

Рекомендовано робити вправи стоячи напроти дзеркала, що допомагає чітко усвідомити свої дії, вести підрахунок та підтримувати ритм вправ під час виконання.

Таких випадків начислюється багато, але всі вони мають взаємний зв'язок з вище наведеними принципами і методами. Принципи це своєрідні закони (закономірності) що має виконувати кожний вчитель під час проведення уроків, дані принцип неможливо виконати самі по собі, а лише у взаємозв'язку засобів та методів навчання.

3.2. Техніка безпеки під час проведення процесу фізичного виховання у навчальному закладі

Процес викладання фізичного виховання школярів у загальноосвітніх, професійно-технічних, закладів вищої освіти є важливою частиною навчання. Фізичне виховання надає можливість набути учнем важливих та підтверджених наукових знань, що стосується здорового способу життя, зміцнення здоров'я, організації активного відпочинку, що направлене на корекцію та підтримку фізичних, соціальних і духовних чинників здоров'я, поліпшення фізичної, психічної форми, ведення активного, повноцінного життя та плідної праці.

Фізичне виховання активно підтримується багатьма передовими досягненнями науки, техніки, медицини, педагогіки, нормативно правовою та інформаційною підтримкою та фінансуванням.

Перед початком нового навчального року, головною вимогою навчальної та виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах є

відповідні умови безпечної роботи, що стосується проведення занять з фізичної культури і спорту.

Процес фізичного виховання учнів здійснюється за допомогою дидактичних принципів, а саме:

- за допомогою неодмінного чинника (шкільний урок, спортивно-масові заходи, оздоровча гігієнічна гімнастика в режимі навчального дня школяра), це закладає підґрунття фізичної культури індивіда відносно Державних стандартів;

- за допомогою позаурочного чинника (секційні заняття, спортивні гуртки, участь у спортивно-масових і оздоровчих заходах), що вносить обов'язковий елемент і враховує особисту зацікавленість, природні потреби до руху, розвитку фізичних здібностей та покращення стану здоров'я людини.

Вчитель фізичної культури має постійно зосереджувати увагу учнів на знання, що стосуються виконання правил техніки безпеки, гігієнічних умов та пожежної безпеки. Потрібно учням пройти підготовку з надання першої домедичної допомоги постраждалому, при відповідних станах здоров'я. Індивідуальна безпека учнів підпорядкована йому, і тому, учень має володіти необхідними знаннями і неухильно виконувати правила техніки безпеки під час уроку. Велике значення займає профілактика травматизму дітей. Кожному потрібно знати вимоги з охорони праці в галузі освіти та правила безпеки життя. Вчитель володіє знаннями в повній мірі, щоб безпечно провести уроки, позакласні спортивні заходи, та надає учням умови для тренування, навчання та активного дозвілля, де не було б місця для травм.

Вирішальним лідерством навчальної та виховної роботи з фізичної культури у школі на сьогодні є: зберегти і зміцнити здоров'я наших дітей, постійно вирішувати завдання, поставлені адміністрацією навчального закладу у тісному зв'язку з учителями фізичної культури та медперсоналом,

які мають стежити та здійснювати постійний моніторинг з фізичного виховання школярів.

На адміністрацію навчального закладу покладається здійснення внутрішнього моніторингу за проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Після підведення підсумків навчального року і одержання результатів ставляться головні і другорядні завдання, що стосуються проведення навчального і виховного процесу з фізичної культури у закладі які направлені на створення комфортних умов для здійснення навчального та виховного процесів учнів.

Внутрішній моніторинг з проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи закладах освіти має наступні етапи:

1. Інформаційний та моніторинговий етап окреслює знайомство з шкільною документацією:
 - педагогічний і медичний нагляд (формування медичних груп з урахуванням стану здоров'я учнів);
 - фізична культура, як шкільна навчальна дисципліна має свій розділ у плані роботи школи, відповідні накази, проекти освітньої, шкільної, позашкільної та спортивною роботи, здійснення моніторингу за викладанням дисципліни тощо;
 - методичне забезпечення, професійна підготовка вчителів з фізичної культури (курси підвищення кваліфікації, методична рада, тощо).

2. Аналітичний етап включає вивчення:
 - стан фізичної підготовленості, рівень здоров'я учнів;
 - якість викладання навчального матеріалу з фізичної культури, фізкультурно-масової роботи.

3. Управлінський етап відповідає за складання технології з організації навчального, позанавчального і виховного процесу з фізичного виховання, оздоровчої, спортивною роботи, що надає можливість покращати здоров'я школярів.

ВИСНОВКИ

- Принцип свідомості, активності у фізичному вихованні сприяє :
- учні ставляться дуже активно до занять фізичним вихованням;
- виникає мотивація до цілей та завдань процесу навчання за рахунок творчого мислення та підходу;
- вище зазначені принципи, не можуть діяти самостійно, а тільки у зв'язку із засобами і методами навчання, які є ефективними помічниками вчителю з покращення ситуації здоров'я і формування різнобічної гармонійної особистості.
- урок фізичної культури у школі має бути спрямований на оздоровлення учнів а не на високий результат.
- особистість, авторитет вчителя його майстерність, досвід вирішує питання пов'язані з оздоровленням учнів, підготовки до вступу для подальшого навчання і готовності до дорослого життя.
- при постійному дотриманні принципів, методів і прийомів дидактики, вчитель забезпечує і виховує справжніх патріотів нашої держави.
- за рахунок системи фізичного виховання йде реалізація принципів гармонійного поєднання фізичної культури з різними формами (інтелект, моральні якості, естетичне виховання, матеріальна база), що спрямовано на зміцнення здоров'я учнів.
- після завершення експерименту можна сказати, що за рахунок впровадження та використання різних форм фізичної активності (додаткові шкільні уроки, секційні та самостійні заняття) позитивно впливають на успішність навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1995.
2. Баранов С.П. Педагогика: Учеб. Пособие для пед уч-щ по спец. №2001 «Преподавание в нач. классах общеобр.; юват. шк.»/С.П. Баранов, Л.Р. Болотина, В.А. Слостенина. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1987. – 368с.
- 3.Вайзер С.Р. Это помогает обучению // Физическая культура в школе, – 2001. – №7. – С. 27-28.
- 4.Валик Б.В. Ребенок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. – 1990. № 3. – С.54.
5. Вишнева Л.В. Обучение должно быть развивающим // Физическая культура в школе. – 1981. – № 1. – С.15.
6. Гончаренко С. Український педагогічний словник – Київ: Либідь, 1997.-375с.
7. Гуменюк С. Стан реалізації принципу гуманізму вчителем фізичної культури // Наук записи ТНПУ ім. В.Гнатюка. Сер. Педагогіка.- Тернопіль, 2007.- Вип.3.- С.87 – 90.
- 8.Губа В.П., Дорохов Р.Н. Дифференцированный подход // Физическая культура в школе. – 1986. –№ 6. – С.4.
- 9.Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. – К.: Освіта, 1992. — 175 с.
- Должиков Й.Й. Личная карта ученика // Физическая культура в школе. – 1985. – № 2. – С.32.
10. Єрмолова В. «Підручник фізична культура». – Посередник між учнем і вчителем / Єрмолова // Фізичне виховання в школі. – 2009. – 2009. – №4. – С.18 -20.

11. Змигова Т.В. Физическая культура и біологія – єдиний урок [Текст] / Физическая культура в школе. – 2008ю- №4. – С.15 – 18.
12. Зубалій М. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні /М.Зубалій, Мудрік, В.Кубасов //Спортивний вісник Придністров`я. – 2007.-№1. – С.8 –10.
13. Кадетова А.В. Какой быть авторской программе// Физическая культура в школе. – 1994.- №3. – С.54
14. Лозова В.І., Троцко Г.В. Теоретичні основи виховання: Навчальний посібник / Харк. Держ. Пед. ун-т імені Г.С. Сковороди – 2-е вид, випр. І доп. - Харків: «ОВС», 2002. – 400с.
14. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: «Штабор», 1997. – 204 с.
15. Лях В.И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе, 2000. – №4. – С.6 – 13; №5. – С.3 – 10
16. Озолень П.П. Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам. – 2-е изд., перераб. и доп. – Рига: Знание, 1984. – 134 с.
17. Омеляненко.В.Г. Здоров`язберігаюча компетентність вчителя фізичної культури // Професійні компетенції та компетентності вчителя.- Тернопіль, 2006. – С.127 – 130.
18. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.
19. Папуша В.Г. Методика фізичного виховання школярів: форми зміст організація. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 192с.
20. Петрова, Т. Фізична культура: нормативи чи здоров`я учнів: (дискусійна тема) / Т. Петрова / Здоров`я та фізична культура. Шкільний світ. – 2009.-№4. – С.17 -18.
21. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» 1-11 класи. – К: «Перун», 1998. – 63 с.

22. Платонов В.М. «Спорт для всіх» в структурі здорового способу життя // Матеріали пленарної доповіді на міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України». – Тернопіль, 24-25.06.2004.

23. Семеренский В.И. Сотрудничество в обучении // Физическая культура в школе. – 1994. – № 1. – С.15.

24. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі, 2002. – №2. – С.25-28.

25. Твардовський В.О. Створення мат бази як етап творчої діяльності учителя / В.О.Твардовський // Фізичне виховання в школах України. – 2009. – №8. – С.34- 37.

26. Матвеев А.П. С учетом полового созревания // Физическая культура в школе. – 1986. – № 12. – С.5.

27. Николаев В.Р. На занятиях школьницы // Физическая культура в школе. – 1990. – № 3. – С.2.

28. Новосельський В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: «Радянська школа», 1989. – 127с.

29. Харламов И.Ф. Педагогика: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш.шк., 1990. – 576с.

30. Шамардіна П. Новий підхід до розгляду структури фізичної культури // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2 – 3. – С.19 – 23

31. Шаулин В.Н. Приучать к самостоятельности с 1 -го класса // Физическая культура в школе. – 1987 – № 1. – С.30.

32. Шаулин В.Н. От обучения к учению // Физическая культура в школе. – 1992. – № 1. – С. 18.

33. Шаулин В.Н. Развивающее обучение: истоки, понятия, содержание // Физическая культура в школе. – 1994 – № 5 – С. 19; № 6 – С.8.
34. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. – 272с.
36. Шрутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников - М.: Просвещение, 1976 – 304 с.
37. Цвек С.Ф. Планування- системність і наступність // Фізичне виховання в школі. – 1996- № 4. – С.4-11
38. Ягупов В.В. Педагогіка: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2003. - 560с
39. Трещалин В.Ф. Формируя навыки самостоятельности // Физическая культура в школе. – 1993. - №3. – С.20.
40. Чирков С.И. Выход – самостоятельные занятия // Физическая культура в школе. – 1991. – №7. – С. 12.

Структура побудови принципів фізичного виховання

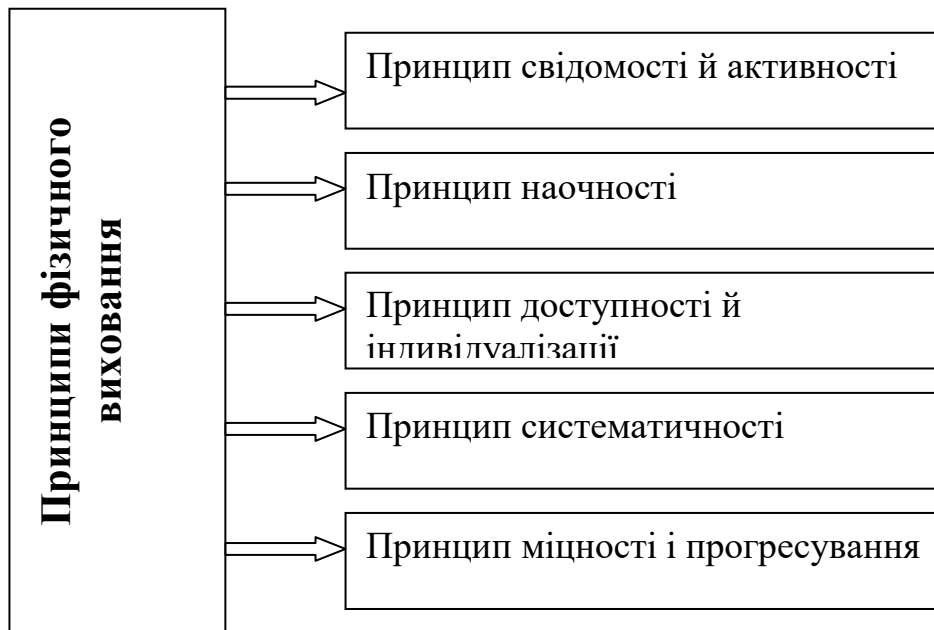


Схема 1.



Анкета

Шановні учні, просимо вас свідомо і відповідально поставитись до опитування. Поставити значок “+”, якщо ви погоджуєтесь у графі “так”, чи у графі “ні”, якщо ви не погоджуєтесь “-”.

№п/п	Зміст питань	Варіанти відповіді	
		так	ні
1.	Чи подобається вам урок фізичної культури?		
2.	Чи позитивно ви відноситеся до його проведення?		
3.	Чи адекватно (відповідно) відноситеся до вас вчитель фізичної культури?		
4.	Я більше люблю уроки інтелектуального характеру!		
5.	Я відвідую не лише уроки фізичної культури, але й займаюсь у спорт. секціях.		
6.	До уроку фізичної культури відношуся негативно!		
7.	Чи відвідував спорт. секцію (займався спортом) ваш брат, батько, родичі?		
8.	У спорті я досягнув досить високих результатів!		
9.	Більше люблю гру в шахи ніж бігати на фізкультурі.		
10.	Ні, я бігаю і активно й із задоволенням займаюся спортом і фізичною культурою бо це мені потрібно!		
11.	На уроках фізичної культури, ми всі займаємось і допомагаємо один одному як фізично, так і морально.		
12.	Чи дає вчитель завдання самостійно вивчати і придумувати вправи?		
13.	Чи використовуються на вашому уроці прийоми взаємонавчання?		
14.	Чи виконували ви на уроці обов'язки фізоргів чи капітанів команд?		
15.	На уроках фізкультури ви виконуєте вправи під музику?		
16.	У школі часто проводяться змагання (козацькі ігри, забави)?		
17.	Вчитель інколи мене ображає!		

18.	Інколи я соромлюсь виконувати вправи бо з мене сміються інші!		
19.	Мені приємно бігати і займатись, бо фізкультура – це моє!		
20.	Вчитель завжди намагається навчити нас чогось нового.		
21.	Я підтримую фразу ”Життя – це рух! “		
22.	Я люблю фізкультуру, це моє!		
Всього:			

В анкеті подаються 22 запитання відповіді на які учні відповідають позитивно > 50% (12 пит.) свідчать про позитивне, свідоме і активне ставлення до занять. Крім питань № 4, 6, 9, 17, 18. На які учні повинні відповідати на власний розсуд (“+”, чи “-”)

№п/п	Питання	Варіанти відповіді	Відсоток учнів, які обрали варіанти %.
1.	Який стан вашого здоров'я?	А) завжди добрий Б) були хвороби, травми В) останнім часом гірший	42 49 9
2.	Чи звертаєтеся Ви до лікарів з проблем вашого здоров'я?	А) майже ніколи Б) інколи В) часто	30 60 10
3.	Як часто Ви пропускаєте заняття в школі через хворобу?	А) частіше одного разу на місяць Б) один раз на місяць В) один раз на три місяці Г) рідше одного разу на три місяці	19 25 20 36
4.	Чи бувають у Вас головні болі в школі?	А) ні, голова в мене на уроках ніколи не болить Б) часом справді заболить голова, але це буває рідко і біль швидко минає В) так, періодично в мене болить голова Г) головні болі на уроках виникають часто	36 44 14 6
5.	Чи можете Ви контролювати себе, коли дуже схвильовані?	А) так, завжди Б) в більшості випадків, так В) інколи вдається контролювати Г) ні, не можу	44 38 14
6.	Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?	А) поважливе Б) байдуже В) негативне	96 3 1
7.	Які методи формування у Вас здорового способу життя використовують Ваші батьки?	А) особистий приклад Б) переконання В) заохочення Г) покарання	65 47 32 3
8.	Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?	А) так Б) частково В) негативне	68 30 2

9.	Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?	А) спосіб життя Б) спадковість В) рівень медицини Г) екологічний стан довкілля	74 4 5 17
10.	Що означає для Вас поняття "здоровий спосіб життя"?	А) займатися спортом Б) повноцінно та правильно харчуватися В) на палити, не вживати алкоголь, наркотики Г) жити повноцінним духовним життям Д) всі варіанти вірні	12 4 7 5 72
11.	Чи дотримуетесь Ви принципів здорового способу життя?	А) так Б) частково В) ця проблема поки що мене не турбує	67 30 3
12.	Чому, на Вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю?	А) щоб бути сучасним, "крутим" Б) під впливом друзів, знайомих В) через особисті проблеми Г) через байдужість до власного життя Д) не знають про шкідливість негативних звичок	58 52 31 28 16
13.	Інформація з яких джерел надає Вам найповніше уявлення про ведення здорового способу життя?	А) отримана на уроці "Фізична культура" Б) спілкування та поради батьків В) отримана на спеціальних виховних годинах, лекціях, тренінгах Г) отримана із засобів масової інформації Д) отримана від однокласників, товаришів	83 63 33 18 9
14.	До кого в школі Ви б звернулися з питань захисту здоров'я від впливу негативних факторів?	А) вчителя предмету "Фізична культура" Б) класного керівника В) медичного працівника Г) практичного психолога, соціального педагога	69 49 44 30
15.	Проводячи урок "Фізична культура", вчитель:	А) спонукає клас до дискусії Б) дає індивідуальні завдання учням	68 39

		В) спонукає до самостійної роботи Г) впроваджує нові прийоми ведення уроку Д) спонукає до оцінювання роботи один одного		38 32 24
16.	Як учитель діє, якщо порушується дисципліна на уроці "Фізична культура"?	А) встановлює дисципліну за допомогою самих учнів Б) не звертає уваги на ненавмисні порушення дисципліни В) встановлює дисципліну в наказовій формі		58 9 33
17.	Спілкуючись з Вами, вчитель "Фізичної культури":	А) уміє вислуховувати Б) розуміє проблеми В) виявляє повагу Г) виявляє доброзичливість Д) встановлює довірливі стосунки		74 51 49 34 32
18.	Чи ведете Ви просвітницьку роботу серед однолітків щодо збереження здоров'я?	А) так Б) планую проводити В) ні і не буду.		61 23 16