

Хома Тетяна Василівна,
ORCID ID: 0000-0002-9458-4056
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Сивохоп Еріка Едуардівна,
ORCID ID: 0009-0005-4717-3464
здобувачка вищої освіти 4 курсу спеціальності
014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

A MODERN LESSON OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF THE CONCEPT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

У статті охарактеризовано сучасні підходи до уроків фізичної культури в умовах Концепції Нової української школи. Закцентовано увагу на меті освітньої галузі фізичної культури, окресленій в Державному стандарті базової середньої освіти. Проаналізовано вимоги до обов'язкових результатів навчання, що спрямовані на формування психічної та соціально-психічної сфери, залучення здобувачів освіти до систематичних занять фізичною культурою, володіння ними технікою виконання фізичних вправ, усвідомлення важливості занять спортом для підтримання належного стану здоров'я. Наголошено на важливості формування здоров'язберігаючої компетентності. Метою статті є окреслення специфіки проведення уроків фізичної культури на адаптаційному етапі навчання здобувачів базової середньої освіти (5 клас). Проаналізовано сучасні наукові розвідки з проблеми дослідження, виокремлено вимоги до уроків фізичної культури, їх навчально-розвивальне спрямування, описано окремі сучасні освітні технології, що використовуються, вказано на важливості взаємодії педагога й асистента вчителя при проведенні означених уроків у класах з інклюзивним навчанням. Авторами статті розглянуто окремі аспекти, що визначають специфіку уроку фізичної культури у 5 класі закладів загальної середньої освіти. Закцентовано на програмових вимогах, які базуються на застосуванні інноваційних методів навчання, дотриманні міжпредметних зв'язків, компетентнісного й діяльнісного підходів, застосуванні принципів практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям тощо. Запропоновано використання на уроках методів емоційної розминки, командної взаємодії, сюжетно-рольової гри, наведено приклади практичної реалізації методів у процесі роботи над варіативними модулями з легкої атлетики та рухливих ігор. Підкреслено, що система роботи на уроках фізичної культури орієнтована не тільки на вироблення фізичних якостей, покращення функціонування організму, а й формування вольових, морально-етичних цінностей особистості.

Ключові слова: урок фізичної культури, компетентнісний підхід, особистісно орієнтоване навчання, здобувачі базової середньої освіти.

The article describes modern approaches to physical education lessons in the conditions of the Concept of the New Ukrainian School. Attention is focused on the purpose of the educational field of physical culture, outlined in the State Standard of Basic Secondary Education. The requirements for mandatory learning outcomes aimed at the formation of the mental and socio-psychological sphere, the involvement of students in systematic physical education classes, their mastery of the technique of performing physical exercises, and awareness of the importance of sports for maintaining a proper state of health have been analyzed. The importance of the formation of health-preserving competence is emphasized. The purpose of the article is to outline the specifics of conducting physical education lessons at the adaptation stage of training for students of basic secondary education (5th grade). Modern scientific works on the research problem are analyzed, the requirements for physical culture lessons, their educational and developmental direction are singled out, some modern educational technologies that are in use are described, the importance of the interaction of the teacher and the teacher's assistant when conducting the specified lessons in classes with inclusive education is indicated. The authors of the article considered certain aspects that determine the specifics of the physical education lesson in the 5th grade of general secondary education institutions. Emphasis is placed on the program requirements, which are based on the application of innovative teaching methods, adherence to interdisciplinary connections, competence and activity approaches, application of the principles of practice-oriented learning, connection with life, etc. It is offered to use the methods of emotional warm-up, team interaction, story role-playing in the lessons, and examples of the practical implementation of the methods in the process of working

on variable modules in athletics and mobile games are given. It is emphasized that the system of work in physical culture lessons is focused not only on the development of physical qualities, improving the functioning of the body, but also on the formation of strong-willed, moral and ethical values of the individual.

Key words: physical education lesson, competency-based approach, person-oriented learning, students of basic secondary education.

Постановка проблеми. Сьогодні організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти вирізняється новим підходом, в основі якого не тільки отримання знань здобувачами освіти, але й уміння ефективно використовувати їх у повсякденних життєвих ситуаціях, володіти системою ключових компетентностей для успішної самореалізації. Завданням сучасного педагога є мотивувати учнів до навчальної діяльності, застосовувати традиційні та інноваційні методи навчання для реалізації змістових ліній Державного стандарту, формувати у школярів демократичні та морально-етичні цінності.

Уроки фізичної культури займають одне з провідних місць в освітньому процесі й спрямовані на формування здоров'язберігаючої компетентності. У Державному стандарті базової середньої освіти окреслено мету освітньої галузі фізичної культури, що визначає «гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом» [1].

Документом обумовлено вимоги до обов'язкових результатів навчання, які спрямовані на формування психічної та соціально-психічної сфери, залучення до систематичних занять фізичною культурою, володіння технікою виконання фізичних вправ, усвідомлення важливості занять спортом для підтримання належного стану здоров'я [там же]. У зв'язку з цим, важливо змінити підходи до уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), спрямувати їх на отримання учнями задоволення від рухової активності, покращення якості життя, ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реалізація підходів до змісту освіти, зокрема оновлення системи фізичного виховання учнів ЗЗСО за концепцією Нової української школи, стала об'єктом дослідження низки науковців (Гузар В., Моїсєєв С., Суханова Г., Цибульська В., Шалар О. та інші).

Сучасний урок фізичної культури, на думку В. Цибульської, Г. Суханової [8], повинен бути зорієнтованим на особистість дитини, можливість вільного вибору варіативних модулів чи

їх поєднання. Такий підхід не тільки підвищує моторну щільність уроку, а й мотивує школярів до фізичної активності. Пріоритетну роль відведено ігровим формам проведення уроків, спрямованим на постійну активну взаємодію учнів.

Вимоги до уроків фізичної культури у початкових класах окреслено в авторських доробках С. Моїсєєва, В. Гузара, О. Шалара. Ученими зацентовано увагу на підвищенні емоційної насиченості уроку, різноманітності форм, методів і засобів фізичного виховання, широкого упровадження інноваційних здоров'язберезувальних технологій [4]. Йдеться про активну, творчу діяльність педагога, зорієнтовану на розвиток ключових, предметних та міжпредметних компетентностей, що уможливить реалізацію очікуваних результатів. Спрямованість уроків фізичної культури базується на гармонійному поєднанні репродуктивної, продуктивної та творчої діяльності учнів, застосуванні методів кооперативного навчання, діалогізації фізичного виховання, які забезпечать якісне формувальне оцінювання.

У Методичному путівнику [2] охарактеризовано освітні технології, що використовуються на уроках фізичної культури, серед яких: ігрові, тренінгові, інтерактивні, дослідницькі, інформаційно-комунікативні, проєктні, випереджального характеру тощо. Увагу зосереджено на тренінгових вправах, які урізноманітнюють урок, роблять його ефективним, цікавим, насиченим, сприяють розвитку критичного мислення учнів.

Технологію здоров'язберігаючого уроку фізичної культури розглядає О. Язловецька й окреслює коло вимог, як-от: «змін видів діяльності (чергування розумових та фізичних навантажень учнів); організацію групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності; використання інтерактивних методів та прийомів навчання, що сприяють розвитку ініціативи та творчості учнів; створення сприятливого психологічного клімату на уроці, ситуації успіху та емоційної розрядки; реалізацію індивідуального підходу до учнів з врахуванням їх особистісних можливостей; організацію занять на свіжому повітрі, активний відпочинок, загартовування тіла; введення в урок прийомів та методів, які сприяють пізнанню можливостей свого організму, розвитку

самооцінки рівня свого фізичного розвитку; використання ефективних засобів підвищення опірності дитячого організму до простудних захворювань, наприклад комплекси спортивно оздоровчих дихальних вправ (технік)..., проведення ігор та створення ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків...» [9, с.136-137].

Отже, студіювання наукової літератури дало змогу визначити основні підходи до уроків фізичної культури у ЗЗСО відповідно до сучасної освітньої парадигми, проголошеної вітчизняною нормативно-законодавчою базою.

Мета статті. Окреслити специфіку проведення уроків фізичної культури на адаптаційному етапі навчання здобувачів базової середньої освіти (5 клас).

Виклад основного матеріалу. Урок фізичної культури у 5 класі закладів загальної середньої освіти має свою специфіку, що пояснюється:

– переходом із початкової школи до базової та зміною умов освітнього процесу (предметне викладання);

– наявністю кола компетенцій, одержаних на уроках фізичної культури в 1-4-их класах, що закладають основи для ефективного проведення уроку в 5 класі;

– чітко регламентованою структурою уроків;

– формуванням ціннісних життєвих орієнтирів.

Проте уроки фізичної культури в адаптаційний період (5 клас) мають за мету реалізацію змістових ліній, окреслених Державним стандартом базової середньої освіти. У першу чергу, зацентруємо увагу на програмових вимогах, з-поміж яких: упровадження інноваційних методів, дотримання міжпредметних зв'язків, компетентнісного й діяльнісного підходів; застосування принципів практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, поєднання в освітньому процесі оздоровчої, розвивальної, виховної складових; формування компетентностей, залучення до самостійності у фізкультурно-оздоровчій діяльності, самореалізації, активності та ініціативи; диференціація освітнього процесу, сприяння гармонійному фізичному розвитку з урахуванням стану здоров'я, забезпечення фізичної підготовленості, урахування мотивів та інтересів здобувачів освіти до занять фізичними вправами; запровадження педагогом різноманітних методів навчання, розвивальних вправ, спрямованих на досягнення оптимальної рухової активності всіх школярів на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів тощо [3].

Ключовою вимогою до уроків фізичної культури є реалізація компетентнісного підходу, що

поєднує набуті знання, досвід та цінності. Тому сучасні уроки спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, виховання морально-етичних чеснот. Підкреслимо, що Нова українська школа дотримується європейської практики набуття особистістю пріоритетних рис і чеснот: любові, доброти, чесності, відваги, наполегливості, мудрості, лідерства, уміння пробачати, вдячності, розсудливості, самоконтролю, любові до навчання та інших [6]. Педагогіка партнерства забезпечить інтерес та мотивацію до заняття фізичними вправами. Слід чітко окреслити завдання уроку, що включають освітні, оздоровчі та виховні складові й спрямовані на формування ключових та предметних компетентностей у взаємозв'язку. Дотримуємось тих вимог до уроку, що запропоновані дослідниками:

1. Забезпечення диференційованого підходу до учнів/учениць з урахуванням їхніх стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі.

2. Урахування мотивів та інтересів учнів/учениць до заняття фізичними вправами.

3. Тісний зв'язок із попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, проте невід'ємною частиною системи уроків.

4. Організація самостійної діяльності учнів/учениць, яка забезпечується послідовним формуванням і закріпленням, за допомогою вчителя/вчительки, умінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю і самоосвіти. Все це необхідно для формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

5. Обов'язкове використання вчительством різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів.

6. Досягнення оптимальної рухової активності всіх дітей протягом кожного уроку.

7. Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних умов до них [5, с.32-33].

Урок фізичної культури повинен носити особистісно орієнтований зміст. Сучасна школа характеризується наявністю класів з інклюзивним навчанням. Модель співпраці вчителя й асистента вчителя має бути консолідованою, враховувати здібності й можливості кожної дитини. Досліджуючи означену проблему, Л. Смеречак, Н. Хемич [7] вказують на важливість спільного проведення педагогами соціально-адаптаційних заходів та ефективних форм розвитку й навчання учнів

з особливими освітніми потребами, залучення їх до різних видів навчальної діяльності. Такий підхід до роботи в класах з інклюзивним навчанням допоможе учням з ООП відчувати себе частиною команди, не помічати будь-якої відмінності від інших дітей класу.

Вкрай важливо до уроку добирати методи навчання, з-поміж яких повинні бути й ігрові. Ігрова діяльність згуртовує учнівський колектив і формує цінності, які пов'язані з толерантним відношенням один до одного, сприяє розумінню ролі кожного учасника для досягнення успіху всієї команди. Методи навчання рекомендуємо добирати залежно від модулів. Наприклад, у процесі опрацювання варіативного модуля «Дитяча легка атлетика» доречно використовувати метод командної взаємодії, що спрямований на розвиток швидкісних якостей (рівномірний біг (кросовий), біг зі зміною напрямку, сигнальний біг). Учитель об'єднує учнів у групи й пропонує якнайшвидше за вказаним на попередньо підготовлених картах напрямком дістатись до кінцевого пункту призначення.

Дотичним може бути завдання, пов'язане із початком бігових вправ за поданим вербальним або невербальним сигналом вчителя чи одного з учнів. Доречно запропонувати учасникам команд певні ролі: командир – організовує етапи виконання завдання, мотивує команду; вартовий – стежить за часом, слідкує за швидкістю виконання завдань командою суперника; черговий – контролює дотримання правил та дисципліни членів команди. Упровадження методу командної взаємодії, на нашу думку, сприяє розвитку умінь емоційного самоконтролю, ефективної комунікації та діяльнісної злагодженої співпраці у мікроколективі.

Не залишаємо поза увагою організацію та проведення на уроках фізичної культури ігрової діяльності, враховуючи вікові особливості учнів. Наприклад, у процесі опрацювання варіативного модуля «Рухливі ігри» основну частину уроку рекомендуємо проводити у формі сюжету казки «Фарбований лис» І. Франка. Учитель зачитує учням епізод із казки й пропонує відтворити його через рухливі змагальні завдання, як-от: біг із перешкодами до схованки (втеча лиса від мисливців і пошук безпечного місця), спортивно-інтелектуальний квест (імітація поведінки звірів у лісі при зустрічі з фарбованим лисом) тощо.

Зазначимо, що казка «Фарбований лис» І. Франка вивчається учнями 5 класу на уроках української літератури, що забезпечить міжпредметний зв'язок з уроком фізичної культури. Формування міжпредметної компетентності школярів

передбачає зв'язок з іншими предметами: уроки української мови сприяють налагодженню комунікації; заняття з математики допомагають вираховувати необхідну для бігу відстань, зрозуміти зміст понять «коло», «пряма» та інші.

На наш погляд, формування цінностей на уроці має бути наскрізним процесом. Саме заняття спортом розвиває у школярів силу волі, наполегливість, повагу до суперника, толерантність. На жаль, інколи у засобах масової інформації ще трапляються повідомлення про явище булінгу серед дітей та підлітків. З метою його попередження педагогам рекомендуємо застосовувати у підготовчій частині уроку метод емоційної розминки. Суть його полягає в тому, що школярам пропонується висловити свої побажання один одному перед початком виконання стройових і загально-розвиваючих вправ. Аналіз комунікативної взаємодії учнів засвідчує, що слід активізувати роботу в групах, залучати їх до самоаналізу виконаної роботи, розвивати почуття відповідальності за свої вчинки, поваги до оточуючих.

Іншим варіантом може бути спільна робота вчителя й школярів: педагог називає ім'я дівчинки/хлопчика, який проведе руханку з класом. Учні пропонується перелічити позитивні якості, що починаються з літер імені однокласника/однокласниці, які проводитимуть розминку. Такий підхід сприяє розвитку толерантності між школярами, умінню виокремити один в одного позитивні риси.

Окрім того, вказуємо на важливість підготовки вчителя до уроку фізичної культури. Педагог повинен володіти складовими професійної компетентності, дотримуватися безпеки роботи з різними засобами й спрямовувати свою діяльність на формування здорового способу життя через залучення учнів до спорту як під час уроків, так і в позаурочній роботі.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, нами окреслено специфіку проведення уроків фізичної культури на адаптаційному етапі навчання здобувачів базової середньої освіти, зацентовано на методах навчання, зокрема ігрових, із врахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Сучасний урок фізичної культури повинен бути компетентнісним, насиченим різноманітними методами, прийомів, форм навчання, що спрямовані на становлення творчої, національно свідомої особистості.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у визначенні ролі позаурочних спортивних заходів на мотивацію до збереження власного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 19.10.2024)
2. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : зб. метод. матеріалів / О. А. Качан, Д. С. Кудрявець, М. О. Вольвак. Краматорськ, 2021. 62 с.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Міністерство освіти і науки України. 17.08.2022. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>
4. Моїсеєв С. О., Гузар В. М., Шалар О. Г. Концептуальні засади розвитку предметних компетентностей учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури в Новій українській школі. Педагогічний альманах. 2019. Випуск 43. С.45-56.
5. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
6. Нова українська школа: поради для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
7. Смеречак Л. І., Хемич Н. М. Особливості співпраці вчителя та асистента вчителя. Смеречак, Л., Хемич, Н. (2024). Особливості співпраці вчителя та асистента вчителя. *Scientific Collection «InterConf»*, (190), 90–93. Retrieved from URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/5517>
8. Цибульська В. В., Суханова Г. П. Застосування нових форм навчання щодо реалізації змісту реформи Нової української школи. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект» / Уклад.: Л. І. Полякова, В. В. Цибульська, О. В. Непша [Електронне видання]. Дніпро: «Середняк Т. К.», 2024. С. 454-459.
9. Язловецька О. В. Використання технологій здоров'язбереження на уроках фізичної культури.. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 6 квітня 2023 р. та I Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 7 квітня 2023 р. (електронне видання). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2023. С.133-138.