

**С. І. Жевага**

*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, Лабораторія фізичного розвитку Інститут проблем виховання АПН України (м. Київ)*

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ**

Представлено сучасні педагогічні технології, зокрема значення фізкультурно-освіти у фізичному вихованні учнів, її методичне забезпечення в школі.

**Ключові слова:** фізичне виховання, учні, педагогічні технології, фізкультурна освіта.

Багато говориться про реформування освіти, відмову від авторитарних методів навчання і виховання, їх гуманізацію та демократизацію. Однак у практиці роботи школи, особливо у викладанні фізичної культури, на жаль, і нині переважають авторитарні, екстенсивні методи навчання, що створює додаткові труднощі, знижує результативність навчання і виховання, шкідливо позначається на психіці учнів.

На часі – впровадження у школі процесу навчання і виховання, що враховує потребу особистості в розвитку її природних задатків і здібностей. Завдання вчителя – оволодіти сучасні педагогічні технології, а відтак допомогти учневі розкрити духовні і тілесні сили, що в ньому визрівають, створити сприятливі умови для його психофізичного розвитку.

Кінцева мета фізичного виховання в загальноосвітній школі – це здорова, фізично розвинена, переконана в необхідності сповідування здорового способу життя людина, яка володіє певним колом знань, умінь і навичок щодо самостійних занять фізичною культурою, послуговується ними в повсякденному житті, стежить за своїм фізичним здоров'ям і підтримує його в належному стані засобами фізичної культури.

У практиці фізичного виховання часто спостерігаємо: учитель фізичної культури ставить мету – *оздоровлення учнів*, а проводить урок без дотримання санітарно-гігієнічних вимог, у переповненому, заповненому залі чи на задимленому майданчику, фізично навантажує учнів без урахування їхніх індивідуальних і статевих особливостей, нехтуючи принципами поступовості, доступності, наступності, систематичності фізичного навантаження. Та, будучи переконаним у тому, що учень, побувавши на уроці й отримавши фізичне навантаження, обов'язково оздоровився, учитель вважає що досяг мети. Проте насправді це далеко не так.

Ще один приклад. Учитель ставить завдання уроку – *усунути психічну напругу в учнів засобами фізичної культури*. Добра мета, але вчитель досягає її, проводячи урок відповідно до військового статуту, регламентуючи кожний крок учнів, а живе спілкування з ними замінює командами. Найменші порушення правил, дисципліни супроводжуються зауваженнями, нотаціями чи навіть покараннями.

Керуючись доброю метою (підготовка до служби в армії), але не усвідомлюючи результатів своїх дій, учитель не усуває психічну напругу, а навпаки – підвищує її.

Доводилося спостерігати, як учитель, достатньо не володіючи методикою гри чи естафети, намагається покращити емоційний стан учнів на уроці й отри-

мує результат, протилежний очікуваному: закінчується заняття сваркою між командами, несправедливим звинуваченням слабших учнів у поразці. Таким чином, фізично слабкі учні, до яких зневажливо ставляться однокласники, відмовляються брати участь в іграх, відчують відразу до занять фізичною культурою. Найприкріше те, що саме серед цих дітей значний відсоток становлять обдаровані в інших видах діяльності (музиканти, літератори, художники тощо), котрим, як повітря, потрібна рухова активність. Адже це майбутня еліта нації, і якщо в них не виховувати фізичну культуру, то в майбутньому ставлення громадськості до предмета не зміниться. Знову писатимуться художні твори, ставитимуться кінофільми, в яких учитель фізкультури виконуватиме роль примітивної особи зі свистком у зубах, а фізична культура залишиться на останньому місці не тільки щодо матеріального забезпечення, а й другорядним предметом.

Буває, вчителі фізкультури, керуючись найвищими устремліннями, через недостатню підготовленість, неправильне розуміння завдань, що стоять перед ними, і внаслідок використання засобів, що не відповідають поставленим цілям, самі сприяють формуванню негативного ставлення учнів до фізичної культури.

Наступний приклад. Учитель ставить мету – *прищепити учням потребу в систематичних заняттях фізичною культурою*. Але на уроці змушує учнів виконувати вправи, які їх зараз не цікавлять, використовуючи як засіб впливу оцінку чи навіть суворі засоби примусу і покарання. Ось учень біжить, стрибає, підтягується тощо, і не лише не отримує задоволення, а в душі проклинає і урок, і вчителя, і всю фізкультуру. Невже так можна залучити учнів до систематичних занять фізичною культурою? Відповідь відома. Мені можуть заперечити: «А як же інакше? Навчання, виховання без примусу неможливі. Ми не можемо дозволити учням робити тільки те, що їм подобається. Та й програму треба виконувати». Звичайно, тут є суперечності. Не все так просто, і це зрозуміло. Проте кожен має чітко усвідомлювати: що він робить і який матиме результат.

Якщо вчитель змушує учнів (навіть досить тактовно і непомітно) виконувати фізичні вправи, він може розвинути їхні фізичні якості лише до певного рівня, дещо зміцнити серцево-судинну, опорно-рухову і дихальну системи. Але ні про яке формування потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і прищеплення любові до вправлянь не може бути й мови. А позитивний вплив фізичної культури зазвичай повністю нівелюється негативом психічної напруги, яка обов'язково присутня на примусових заняттях фізичними вправами, коли мета і розуміння завдань вчителем й учнями не збігаються. Крім того висока фізична підготовленість і розвиток швидко втрачаються, якщо їх не підтримувати систематичними цілеспрямованими вправліннями, що, на жаль, і відбувається на практиці. Тільки-но припиняється дія примусових чинників (із закінченням школи чи іншого навчального закладу), і загал молоді залишає самостійні заняття фізичними вправами.

Що ж робити? Де вихід з цього протиріччя? Насамперед треба детально проаналізувати діяльність і досягнення щодо кінцевої мети фізичного виховання: формування здорової, фізично розвинутої людини, яка б дбала про своє здоров'я, зміцнювала його засобами фізичної культури. Відтак учитель дійде висновку, що мета не досягається: рухова активність школярів і населення в цілому знижуються, кількість людей, котрі добровільно і свідомо займаються фізичною культурою, залишається низькою, а кількість хворих зростає.

Нині закінчує школу повністю здоровим лише один з 80 учнів. Це означає, що обрано хибний шлях щодо забезпечення рухової активності учнів через

збільшення моторної щільності уроків фізичної культури, а отже, збільшення фізичного навантаження, ускладнення тестів і підвищення нормативів, введення заліків з фізичної культури та інших екстенсивних методів. Отож маємо більше втрат, аніж досягнень. Для покращення фізичного виховання школярів доцільно планувати і здійснювати його з урахуванням інтересів учнів. Кожний свій крок учитель має зв'язати за єдиним критерієм: чи добре учням, чи корисна його робота, чи полегшує він життя своїм вихованцям чи, навпаки, ускладнює. Безперечним є те, що школа і вчитель існують для учнів, для створення необхідних умов і надання допомоги в їхньому вільному розвитку, формуванні ґрунту для подальшого свідомого вибору життєвого шляху. На практиці ж часто бачимо протилежне: школа і вчитель використовують учнів для досягнення своїх, нерідко амбіційних, планів, далеких від інтересів школярів.

Учитель фізкультури, наприклад, докладає максимум зусиль для того, щоб учні посіли гідне місце на районних змаганнях чи продемонстрували високу фізичну підготовленість під час перевірки роботи школи. Отож учитель займає стосовно учня приблизно таку позицію: ти зобов'язаний виконати навчальні нормативи згідно з державною програмою. Хочеш отримати крашу оцінку, тренуйся – бігай, стрибай, плавай доти, поки не виконаєш нормативи. Учителя не цікавлять індивідуальні особливості учня, рівень його здоров'я, розвитку фізичних якостей, морфологічна будова тіла, зріст, маса тощо, його старанність, ставлення до уроку. Проте саме ці чинники мають головне значення для повноцінного розвитку учня, адже він не може за короткий термін змінити свої фізичні кондиції настільки, аби вони відповідали нормативам.

А втім ніхто, крім учителя фізкультури, не може допомогти вихованцеві в цьому. Однак вчитель унаслідок неправильного підходу до оцінки результатів його – вчителя – праці з боку керівництва, зрештою, неправильної концепції фізичного виховання та недосконалої програми фізичної культури не враховує саме найважливішого в справі гармонійного розвитку фізичних можливостей учня.

Хибна позиція. На жаль, на ній, ґрунтується уся шкільна система, яка легковажить колосальними розумовими, фізичними і психічними перевантаженнями учнів, не бере до уваги незадовільні умови їхньої життєдіяльності в навчальному закладі, зокрема не переймається створенням здорових санітарно-гігієнічних умов. Так, сьогодні Україна бідна. Та головна причина не у відсутності коштів, а в нерозумінні проблем здоров'я кожної окремої дитини й здоров'я української нації. Адже віднаходяться кошти на відкриття навчальних закладів нового типу, введення нових курсів і навчальних дисциплін. Щиро кажучи, вирішення низки питань не потребує значних фінансових витрат – необхідний лише здоровий глузд на державному рівні.

Умотивування занять фізичною культурою обіцянками міцного здоров'я, доброї фізичної підготовленості, гарної фігури тощо не досягає успіху. виправдовування насильства над волею дитини її ж інтересами, які вона зможе усвідомити лише в майбутньому, а тим більше – інтересами держави, школярі не сприймають. За примусових занять фізичною культурою виховується негативне ставлення до неї, а це зводить нанівець усі досягнення, й у підсумку всі залишаються в програвші. Тоді як існує фізкультура цікава, весела, захоплива, якою дитина займається не заради майбутніх благ чи навіть оцінки, а коли це просто гра, відпочинок, спосіб життя. Дитина живе теперішнім, кожною хвилиною сьогодення, і ніхто не вправі відібрати цього у неї.

Досягти кінцевої мети фізичного виховання в школі – виховання людини, котра б сповідувала здоровий спосіб життя, систематично підтримувала свій організм у хорошій формі засобами фізичної культури, була б гармонійно фізично

розвиненою, мала міцне здоров'я – можливо лише за умови перебудови всього процесу фізичного виховання, зміни напрямку докладання зусиль, переходу до відкритої, демократичної, гуманістичної освітньої системи, де найвищою цінністю є учень з його непересічними індивідуальними особливостями.

Задля цільного духовного і фізичного розвитку молоді треба спрямувати зусилля не на роботу з тілом, а звертатися до її свідомості, розуму, тобто передусім дати учням усебічну фізкультурну освіту. *Це означає* – озброїти учнів знаннями, котрі допоможуть їм зрозуміти суть фізичної культури, її значення для здоров'я людини, механізм впливу та ефективність фізичних вправ, суть сучасних оздоровчих систем, усвідомити життєву необхідність руху, оволодіти вміннями і навичками самостійних занять фізичними вправами, аналізувати свої відчуття і рухи, контролювати фізичний стан, використовувати природні чинники для зміцнення здоров'я.

Завдяки цим знанням учні свідомо оберуть здоровий спосіб життя, побачать його переваги, переконаються в корисності, доцільності і необхідності занять фізичною культурою. Кожен школяр зрозуміє, що за «задоволення» в житті потрібно платити своїм психофізичним здоров'ям, душевними і тілесними стражданнями. А нагорода за щоденну, цілеспрямовану, хоча й важку працю над собою, – міцне здоров'я і щасливе життя. Завдання вчителя налагодити роботу так, щоб учень самостійно обрав здоровий спосіб життя. Будь-яке нав'язування, насаджування учням позиції вчителя викличе в них внутрішній опір, несприйняття. Аби уникнути такої протидії, учителеві слід відмовитись від авторитарних методів впливу на учнів, докорінно змінити суть відносин – від підлеглих до співробітництва, а відтак до спільної розвивальної діяльності учнів і вчителя.

Тільки-но інтереси, бажання і мета діяльності учнів і вчителя будуть збігатися, різко зросте результативність занять фізичною культурою. (Зазвичай деякі вайлувати, незграбні вихованці перетворюються невдовзі на спритних, струнких легенів). Головне завдання вчителя – зацікавити учнів заняттями із самовдосконалення.

Наступний етап цього процесу – навчання учнів відповідних вправ, які забезпечують досягнення поставленої мети, тобто озброєння необхідними засобами самовдосконалення. Коли учень запитує вчителя, як саме досягти позитивного результату, а той добирає відповідні засоби і вчить учня їх використовувати з найбільшою віддачею, налагоджуються якісно нові стосунки в системі вчитель-учень. Як наслідок, відносини підпорядкування, підлеглості, диктату змінюються стосунками співпраці, творчого співробітництва для досягнення спільної мети. Таким чином, учитель фізичної культури має чітко усвідомлювати, що його першочергове завдання – всебічна фізкультурна освіта учнів. А робота, пов'язана з фізичним навантаженням учнів задля удосконалення їхніх рухових якостей та всього організму, – це передусім індивідуальна діяльність, що торкається внутрішніх, глибинних фізіологічних і психічних процесів особистості. Тому її треба виконувати дуже обережно, без будь-якого тиску, за спільної згоди і зацікавленості учнів і вчителя, за умови розуміння і прийняття учнями як мети діяльності, так і засобів її досягнення. Доки учні не усвідомлять, що набуття знань у галузі фізичної культури потрібне для самовдосконалення, самоствердження та зміцнення здоров'я, треба робити все, аби вони полюбили, сприйняли фізичну культуру як гру, корисний відпочинок, приємне проведення дозвілля.

Отож на першому плані – навчальна діяльність учителя фізичної культури, в якій чільне місце посідають цікаві ігри (сюжетно-рольові, рухливі, спортивні). Проводячи вільний час і відпочиваючи від розумової навчальної праці, учні охоче виконуватимуть фізичні вправи.

Насамкінець про **теоретичне і методичне забезпечення фізкультурної освіти** в школі. Чинна комплексна програма з фізичного виховання має недостатній обсяг теоретичного навчального матеріалу для фізкультурної освіти учнів. Проте навіть і те, що вона пропонує, в більшості шкіл не виконується. Причина полягає у тому, що ані програма, ані система підготовки вчителів фізичної культури не орієнтують їх на першочергове вирішення освітніх завдань. Бракує методичного посібника для вчителів фізичної культури, де б розкривався зміст тем, передбачених програмою. Контроль результативності роботи вчителів фізичної культури керівниками шкіл і відділами освіти зазвичай не передбачає перевірки рівня фізкультурної освіти учнів, а задовольняється лише ознайомленням з рівнем їхньої фізичної підготовленості. Як наслідок, система фізичного виховання спрямовує вчителів на вирішення завдань фізичного виховання не завдяки фізкультурній освіті учнів, а через максимальне збільшення моторної щільності уроку фізичної культури.

Звичайно, відразу повернути систему фізичного виховання у русло новітніх педагогічних технологій дуже складно, а то й не завжди доцільно, оскільки, попри недоліки, накопичено чималий позитивний досвід роботи. Значна частина вчителів нині домагається добрих результатів. Тож, не відмовляючись від минулих здобутків, треба поступово запроваджувати нове, враховуючи, що певна частина вчителів ще не перейнялася ідеєю фізкультурної освіти учнів через недостатній рівень своєї теоретичної підготовленості, а то й неправильне розуміння актуальних проблем фізичного виховання. З огляду на це, роботу слід почати з введення елементів фізкультурної освіти, дбаючи передусім про відповідну підготовку вчителів. Позитивні зміни у справі підвищення ефективності фізичного виховання учнів відбудуться в тому разі, коли буде налагоджено дієвий контроль за ходом утілення завдань фізкультурної освіти в шкільне життя.

«Завдання вчителя налагодити роботу так, щоб учень самостійно обрав здоровий спосіб життя. Будь-яке нав'язування, насаджування учням позиції вчителя викличе в них внутрішній опір, несприйняття. Аби уникнути такої протидії, учителям слід відмовитись від авторитарних методів впливу на учнів, докорінно змінити суть відносин – від підлеглих до співробітництва, а відтак до спільної розвивальної діяльності учнів і вчителя. Робота, пов'язана з фізичним навантаженням учнів задля удосконалення їхніх рухових якостей та всього організму, – це передусім індивідуальна діяльність, що торкається внутрішніх, глибоких фізіологічних і психічних процесів особистості».

#### **Список використаних джерел:**

1. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной систему воспитания // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – №10.
2. Карпушко Н.А., Приходько В.В. Возвращаясь к наследию: физкультурное образование // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9-10.
3. Лукьяненко В.П. Об одной вековой дискуссии // Физ. культура в шк. – 1997. – № 9.
4. Лях В.Н. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 9.

Modern pedagogical technologies are presented, in particular value of athletic education in physical education of students, it methodical providing at school.

**Key words:** physical education, students, pedagogical technologies, athletic education.

*Отримано 14.10.2009*