

7. Prentice W. E. Fitness for college and life. – 5th ed / W. E. Prentice. – Boston: WCB. McGraw-Hill, 1997. – 393 p.
8. Rauin U. Im Studium wenig engagiert – im Beruf schnell überfordert / U. Rauin // Forschung Frankfurt. – 2007. – № 3. – P. 60–64.
9. Terhart E. Berufsbiographien von Lehrern und Lehrerinnen / E. Terhart. – Frankfurt am Main : Lang, 1994. – 283 p.
10. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludnosci ukraińskiej na ziemiach polskich (1868 – 1939). – Rzeszow, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2007. – 544 p.

Круцевич Т.Ю., Соловей Д.О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

РОЗВИТОК ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

Стаття присвячена аналізу проблеми та перспективам розвитку форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; історико-логічний метод; описовий метод; метод системного аналізу. У ході дослідження визначені недоліки, які не враховують позитивного досвіду систем фізичного виховання минулого, а саме: відсутність часу в процесі уроку на теоретичну підготовку; велика кількість учнів молодших і середніх класів на одного вчителя (більше 15 осіб); відсутність обов'язкового періодичного контролю фізичного розвитку учнів та ін. Виходячи з цього були представлені перспективи удосконалення змісту, організації і системи впровадження форм занять фізичними вправами в практичну діяльність вчителя.

Ключові слова: урок фізичної культури, форми організації фізичного виховання, недоліки, перспективи.

Круцевич Т.Ю., Соловей Д.А. Развитие форм физического воспитания в общеобразовательных школах: проблемы и перспективы. Статья посвящена анализу проблемы и перспективам развития форм физического воспитания в общеобразовательных школах. Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; историко-логический метод; описательный метод; метод системного анализа. В ходе исследования определены недостатки, которые не учитывают положительного опыта систем физического воспитания прошлого, а именно: отсутствие времени в процессе урока на теоретическую подготовку; большое количество учащихся младших и средних классов на одного учителя (более 15 человек); отсутствие обязательного периодического контроля физического развития учащихся и др. Исходя из этого были представлены перспективы совершенствования содержания, организации и системы внедрения форм занятий физическими упражнениями в практическую деятельность учителя.

Ключевые слова: урок физической культуры, формы организации физического воспитания, недостатки, перспективы.

Krutsevich T.Y., Solovey D.A. Development of forms of physical education in secondary schools: problems and prospects. This article analyzes the problems and prospects of the development of forms of physical education in secondary schools. Methods: analysis and compilation of scientific literature; historical and logical method; descriptive method; the method of system analysis. During the research the disadvantages which do not include positive experience of physical education systems of the past, namely: absence of time during the lesson for theoretical preparation; a large number of junior and middle classes pupils per a teacher (more than 15 people); absence of compulsory periodic monitoring of the pupils' physical development, and others are identified. Based on this prospects for improving the content, organization and implementation of forms of physical training exercise in practical activities of teachers were presented.

Key words: physical education lessons, forms of organization of physical education, deficiencies and prospects.

Актуальність. Якість є однією з найважливіших проблем сучасної освіти. Це викликано тим, що сьогодні проявляється стійка тенденція у зниженні рівня навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах України. Це повною мірою стосується і шкільного уроку фізкультури. Найбільш значущими причинами такого стану справ є, насамперед, надмірне захоплення нововведеннями в освітній процес; недостатній рівень професійної компетентності вчителів; в ряді випадків низький рівень матеріально-технічного забезпечення; непорозуміння учнями освітнього процесу, значущості фізичної культури в оздоровленні підростаючого покоління; відставання у впровадженні в процес фізичного виховання нових інформаційних і педагогічних технологій [11]. Зниження якості занять шкільної фізичної культури негативно відбивається на розвитку школярів та їх життєдіяльності. Повсюдно спостерігається різке зниження рівня їх рухової активності [10]. В умовах модернізації структури та змісту освіти найбільшу актуальність набуває робота з пошуку ефективних та дієвих шляхів поліпшення якості навчально-виховного процесу, в тому числі і з фізичного виховання. Оновлений зміст освіти, сучасні педагогічні технології, посилення виховного потенціалу фізичної культури і спорту, формування особистої фізичної культури сучасного школяра – ось той мінімальний перелік проблем, які належить вирішити педагогу з фізичної культури у своїй практичній діяльності [3; 7; 8]. Здійснення цих завдань – досить складний процес. І в цих умовах незмірно зростає роль кваліфікованої підготовки вчителів фізичної культури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалось згідно з темою «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733).

Мета – проаналізувати проблеми та визначити перспективи розвитку форм фізичного виховання в загальноосвітніх

школах.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; історико-логічний метод; описовий метод; метод системного аналізу.

Результати дослідження. Зміст освіти в плані науково-теоретичного його освітлення та реалізації в закладах загальної освіти привертає увагу вітчизняних вчених-педагогів вже більше ста років. Ця проблема відображена в працях теоретиків як революційного періоду, так і радянської педагогіки. Служить вона предметом пошуків і сучасних учених [2; 12]. Науково-теоретична спадщина вітчизняних вчених-педагогів з обговорюваної проблеми становить методологічну основу підходу до змісту освіти з предмету «Фізична культура» [5; 6].

Зміст освіти розглядається як:

- одна з категорій педагогіки;
- інваріантний елемент педагогічної системи галузі освіти, навчального предмета, розділу, теми;
- чинник, який відбиває потреби суспільства і запити особистості у сфері освіти;
- механізм (інструмент) реалізації соціального замовлення держави в даній області.

У вітчизняній педагогіці «вихованням» називають цілеспрямований процес впливу на людину, спрямований на розвиток у нього здібностей, що відповідають соціально-політичним і морально-естетичним ідеалам суспільства. Виховання – це область культурної діяльності людей, спосіб передачі, освоєння і вдосконалення досягнень культури [13]. Фізичне виховання – органічна частина загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини. Організація і зміст фізичного виховання в Україні регламентуються органами народної освіти, інструктивно-методичними та нормативними документами Міністерства освіти і науки України, прийнятими ним спільно з Міністерством молоді та спорту України та Міністерством охорони здоров'я, а також комплексними програмами фізичного виховання учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи. До таких документів належить навчальна програма з фізичної культури і спорту, програми з позакласної та позашкільної спортивної роботи зі школярами, програма занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, положення про шкільні колективи фізичної культури, а також інструктивно-методичні листи з організації процесу фізичного виховання і розвитку масової фізкультури і спорту [7].

Сучасний урок фізичної культури в школі має свою характерну форму і зміст, які склалися протягом багатьох років залежно від різних умов і факторів. Виходячи з теоретичних положень, «змістом занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ. Формою занять є порівняно стійкі об'єднання елементів його змісту» [6]. Таким чином, «форма» – це зовнішня характеристика заняття фізичними вправами, яка має свою структуру та обмежена часовими параметрами. Побудова структури уроку фізичної культури змінювалась залежно від вправ, які розподілялися за анатомічними ознаками, за змістом вправ, за завданнями, які вирішувались, що обґрунтовувало від семи до чотирьох частин уроку. У теперішній час в основі структури уроку фізичної культури покладено пристосувальні (адаптаційні) реакції організму людини до навантаження.

Зміст уроків залежить від спрямованості, конкретних завдань, засобів їх вирішення, дозування фізичних вправ, організації тих, хто займається. Спрямованість урочної форми занять фізичної культури змінювалась в різних системах фізичного виховання і може бути представлена на рис. 1.

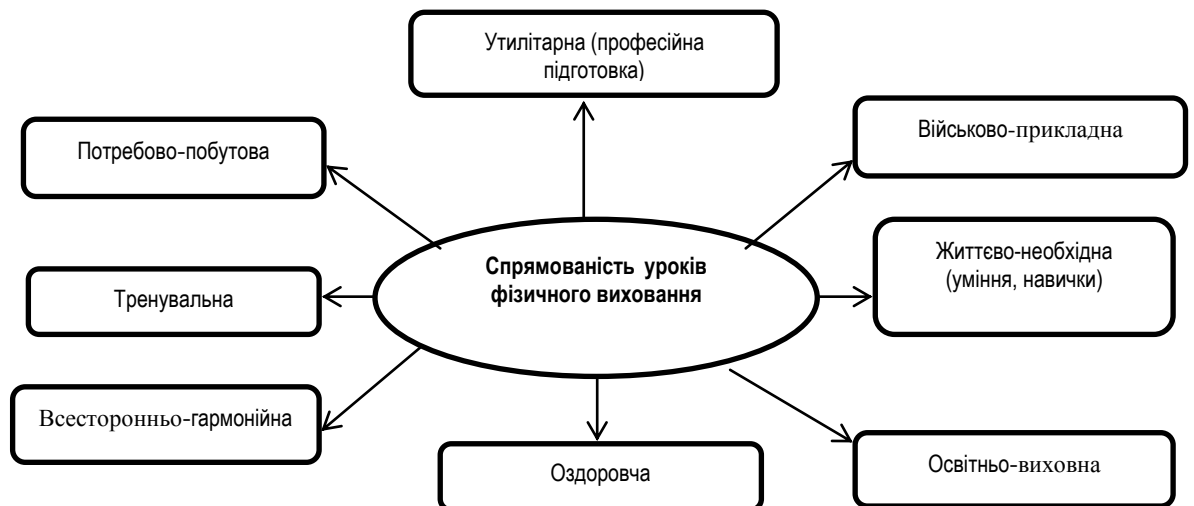


Рис. 1. Спрямованість уроків в різних системах фізичного виховання

В даний час в системі фізкультурної освіти виділяються три основні напрямки сучасного уроку з навчального предмету «Фізична культура» – оздоровчий, тренувальний та освітній. Не так давно пріоритетним вважався тренувальний напрямок уроку. Урокам оздоровчої та освітньої спрямованості практично не приділялося належної уваги. Зміст уроків фізичної культури залежить від засобів, якими вирішуються завдання. Аналізуючи системи фізичного виховання ми не знайшли особистісно-орієнтованого підходу в організації занять фізичними вправами, окрім індивідуалізації у фізичних навантаженнях. Всі види вправ були суворо регламентовані для їх засвоєння і виконання. Це було виправдано, коли мова йшла про військово-прикладну підготовку (фехтування, стрільба, метання гранати тощо), а для загальної фізичної підготовки школярів у ХХІ столітті це вже не мало такого сенсу і «нав'язування» обов'язкових вправ снарядної гімнастики, певних ігор, металних вправ тощо, не викликало інтересу до уроків фізичної культури. Тому вперше в програмах з фізичної культури в середній і старшій школі була введена можливість для учнів самим обирати види спорту, які вони хотіли б вивчати і

опанувати. З приводу змісту занять у молодшій школі, ще О.Д. Бутовський [2] звертав увагу, що в цьому віці треба формувати широке коло життєво необхідних рухових умінь і навичок. Тільки у 2012 р. в нових програмах з фізичної культури в 1-4 класах навчальний матеріал розподілений за "школами", до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності, а не за видами спорту [14], що відповідає меті формування школи рухових умінь і навичок. Це школа культури рухів з основної гімнастики, школа пересувань, школа м'яча, школа стрибків, школа активного відпочинку, школа розвитку фізичних здібностей, школа постави.

Аналіз змісту і структури обов'язкових форм занять фізичними вправами в історичному аспекті свідчить, що вони були суто практичними і вирішували конкретні завдання підготовки до військової, трудової діяльності, засвоєння певних рухових умінь і навичок, розвиток сили, витривалості, швидкості, координації. В жодній системі фізичного виховання урок не мав теоретичної складової. Освітні завдання стосувались оволодіння широким колом рухових умінь і навичок. В сучасній структурі уроку фізкультури чітко визначені три частини (підготовча, основна, заключна), які мають конкретні функціональні і педагогічні завдання і розподіл фізичного навантаження. В програмах же з фізичної культури для 1-11 класів обов'язковим є розділ "Теоретико-методичні знання" з переліком теоретичних питань, які стосуються загальних понять фізичної культури особистості, історії Олімпійських ігор, чинників ЗСЖ, методики розвитку фізичних якостей і самоконтролю фізичного стану. Згідно дослідження теоретичної підготовки учнів 5-9 класів з фізичної культури визначено, що їх рівень не досягає і 50% правильних відповідей [10]. Те ж саме засвідчують і дослідження інших авторів (Н. Долбишева, 2006; Г. Гончар, 2011; О. Біліченко, 2013 та ін.) [1; 4]. Це є результатом того, що в процесі уроку фізичної культури (45 хв.) вчитель не може зупинити процес виконання вправ і виділити час на повідомлення теоретичних знань, які зазначені в програмі. Таким чином, виникає необхідність включення цих питань в інші дисципліни навчального плану (історію, біологію, гігієну тощо). Для здійснення самостійної форми роботи з теоретико-методичної підготовки необхідно мати підручники з фізичної культури для школярів 5-11 класів. Такі підручники для школярів були рекомендовані комісією з освіти ще у Франції у XIX ст. Підручник складався з двох частин: 1) гімнастичні вправи; 2) шкільні ігри. Ще однією особливістю сучасних уроків фізичної культури є те, що учні основної, підготовчої і спеціальної медичних груп займаються разом і вчителю дуже важко диференціювати вправи і фізичне навантаження для учнів, що мають вади здоров'я. О.Д. Бутовський, вивчаючи системи фізичного виховання у Франції, Швеції, Німеччині, Англії, робить висновок, що оптимальною кількістю учнів на одного вчителя має бути не більше 15 осіб [2]. Ще однією вадою організації сучасного уроку фізичного виховання в школі є відсутність попереднього і поточного контролю фізичного розвитку учнів. Такий контроль був впроваджений ще в гімназіях Древньої Греції в Афінах в IV ст. до н. е. Із досвіду французької системи фізичного виховання О.Д. Бутовський (1891 р.) [2] звертає увагу на періодичну перевірку результатів фізичного виховання, тому що воно повинно постійно удосконалюватись на точних даних досягнутих результатів. В якості контролю були розроблені дві форми таблиць: в одну вносилися зміни довжини і маси тіла учня, окружність грудної клітки і черевної порожнини, спірометрія, зауваження щодо здоров'я, сили і м'язовому розвитку; в іншій відмічалися успіхи в бігу (тривалому і бистрому) і стрибках (висота і довжина стрибка з місця і з розбігу).

В наших школах відсутні індивідуальні листи фізичного розвитку учня з термінами періодичного контролю протягом року, що не дає можливості вчителю бачити ефективність процесу фізичного виховання, а учню – відзначити прогрес своїх досягнень, що підвищить його мотивацію до самостійних форм занять фізичними вправами. Аналіз в історичному аспекті розвитку форм організації фізичного виховання в навчальних закладах, чинників, що впливали на їх становлення, дозволило визначити позитивні риси, які відрізняють їх від попередніх етапів, недоліки, які не враховують позитивного досвіду і перспективи удосконалення змісту, організації і системи впровадження форм занять фізичними вправами в практичну діяльність вчителя (табл. 1).

Таблиця 1

Недоліки сучасних форм ФВ в школі та перспективи їх удосконалення

№	Недоліки	Перспективи удосконалення
1.	Відсутність часу в процесі уроку на теоретичну підготовку	а) введення теоретичних знань з фізичної культури в програми інших дисциплін (історія, біологія, хімія, фізика тощо); б) написання підручників з фізичної культури для 5-11 класів згідно програми ФК; в) самостійне вивчення теоретичного розділу за навчальними посібниками.
2.	Велика кількість учнів молодших і середніх класів на одного вчителя (більше 15 осіб)	Розподіл на статеві групи з 5-го класу (2 учителя ФК)
3.	Відсутність обов'язкового періодичного контролю фізичного розвитку учнів	Обов'язковий періодичний педагогічний контроль фізичного розвитку і підготовленості у 1-4-х класах і самоконтроль з 5-го класу (лист індивідуальної фізичної підготовленості)
4.	Інтегративне фізичне виховання учнів всіх медичних груп на уроці	Сегрегативне фізичне виховання учнів спеціальної медичної групи
5.	Відсутність обґрунтованих контрольних нормативів фізичної підготовленості учнів	Розробка систем тестів і нормативів фізичної підготовленості учнів з обґрунтуванням належних норм / безпечний рівень фізичного здоров'я /
6.	Відсутність оцінки фізичної підготовленості за прогресом досягнень	Оцінка фізичної підготовленості учнів за прогресом досягнень протягом навчального року (в балах, або у відсотках)
7.	Відсутність належної матеріально-технічної бази в школі	Створення належної матеріально-технічної бази шкіл і забезпечення сучасним спортивним інвентарем і обладнанням
8.	Обмеженість рухового режиму урочними формами занять (дефіцит рухової активності)	а) введення в програми ФК позакласних форм фізичного виховання; б) обов'язкові рекреаційно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, тижня, року; в) доведення рухового режиму учнів до належної норми.

Позитивними рисами можна вважати: систематичність проведення урочних форм занять в школі (3 рази на тиждень); обґрунтовану структуру уроку (3 частини) відповідно фізіологічним законам, фізичному розвитку, працездатності; комплексне вирішення освітніх, виховних і оздоровчих задач; наступність програм фізичної культури молодшої, середньої і старшої школи; потребово-мотиваційний підхід до вибору засобів фізичного виховання в середній і старшій школі; щорічний медичний контроль (основна, підготовча і спеціальна медичні групи); наукове обґрунтування періодизації фізичної підготовки

протягом навчального року; інноваційні види рухової активності.

ВИСНОВКИ. Виходячи з цього, вважаємо, що підвищити якість фізичної культури в школі можна шляхом пошуку резервів системи фізичного виховання учнів, а саме – створенням необхідних організаційно-педагогічних умов його функціонування та розвитку. Високий рівень фізкультурної освіченості школярів досягається лише при високоякісному проведенні уроків фізичної культури, при забезпеченні єдності у вирішенні пізнавальних, виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань, а також завдань, що мають загальнокультурну і соціальну значимість. Вищевикладене дозволяє зробити висновок про те, що завдання адміністрації освітніх установ, педагогів, насамперед, вчителів фізичної культури, батьків і самих учнів полягає в більш повному використанні можливостей шкільного фізичного виховання і спорту, їх оздоровчого потенціалу, оптимізації обсягу та інтенсивності рухової активності учнів, створенні середовища високоякісного фізичного виховання, сприяючого активному засвоєнню школярами ціннісного потенціалу фізичної культури. Вважаємо, що підвищення якості уроків фізичної культури повинно базуватися на врахуванні таких компонентів освітнього процесу, як навчання, виховання, оздоровлення, розвиток учнів. Такий же підхід, очевидно, повинен мати місце і при розробці критеріїв оцінки якості проведених занять з фізичної культури. Проте ці питання досі не підвергались цілеспрямованому системному дослідженню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Біліченко О.О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Біліченко. – Дніпропетровськ, 2014. – 21 с.
2. Бутовский А.Д. Собрание сочинений в 4-х томах. / А.Д. Бутовский. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 1-й т. – 336 с., 2-й т. – 424 с., 3-й т. – 360 с., 4-й т. – 448 с.
3. Гордияш И.А. Модель организации учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры личности учащихся среднего школьного возраста: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.А. Гордияш. – Волгоград, 2009. 23 с.
4. Долбишева Н.Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Н.Г. Долбишева; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2006. – 21 с. – укр.
5. Костюк Ю.С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів сільської малокомплектної школи / Ю.С. Костюк // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. – 2013. – № 3. – С. 247-253.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. Том 1. – К.: Олімпійська література, 2003. – 423 с.
7. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20-27.
8. Круцевич Т.Ю. К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины / Т.Ю. Круцевич // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 239-243.
9. Круцевич Т.Ю. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т.Ю. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2014. – №2. – С. 73-76.
10. Круцевич Т.Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т.Ю. Круцевич, О. Іщенко, В. Семенов // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 68-72.
11. Круцевич Т.Ю. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків 6-9 класів / Т.Ю. Круцевич, О. Іщенко // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 25-31.
12. Островерхова Н.М. Аналіз уроку: концепції, методики, технології / Н.М. Островерхова – К.: Фірма "ІНКОС", 2003. – 352 с.
13. Пальчевський С.С. Педагогіка [Текст]: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.С. Пальчевський. – 2 вид. – К.: Каравела, 2008. – 496 с.
14. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. – Київ, 2012.

Кун Сянлинь, Дьяченко Андрей

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ РАБОТЕ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА

В результате исследований установлен средний уровень значений показателей аэробного энергообеспечения в зоне интенсивности аэробного и анаэробного порогов, максимального потребления кислорода и достижения максимального аккумулированного кислородного дефицита у квалифицированных футболистов однородной группы (возраст 16-18 лет). Диапазон индивидуальных различий показателей был невысоким, при этом снижался в процессе увеличения интенсивности тестовых нагрузок. Высокий уровень связи показателей аэробного энергообеспечения отмечен среди показателей $VO_2 \text{ max}$ и MAOD при работе аэробного и комплексного аэробно-анаэробного характера. Средний и сниженный уровень связи отмечен при анализе показателей анаэробного и аэробного порога и работоспособности футболистов.

Ключевые слова. футбол, аэробное энергообеспечение, работоспособность футболистов.

Кун Сянлинь, Дьяченко Андрей. *Функциональное обеспечение работоспособности футболистов при работе аэробного характера.* В результаті досліджень встановлено середній рівень значень показників аеробного енергозабезпечення в зоні інтенсивності аеробного та анаеробного порогів, максимального споживання кисню і