

# ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКІЙ МОЛОДІ

Бабаліч В.А.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка

**Анотація.** У статті розглядається можливість використання нестандартних уроків спрямованих на залучення учнівської молоді до ведення здорового способу життя на уроках зі спортивних ігор. Новизна нестандартних уроків досягається своєрідною організацією класу: зміною початку уроку, місця шиккування, місцем проведення уроку. Кожен вчитель повинен постійно урізноманітнювати ігри та ігрові вправи, формувати нові сюжети, адже ігрові вправи і уроки – лише один зі шляхів піднесення ефективності всього процесу фізичного виховання.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, нестандартні уроки, методика викладання.

**Аннотация.** Бабалич В.А. Особенности подготовки учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни у школьников В статье рассматривается возможность использования нестандартных уроков направленных на приобщение школьников к ведению здорового образа жизни. Новизна нестандартных уроков достигается своеобразной организацией класса: изменением начала урока, местом построения, местом проведения урока. Каждый учитель должен постоянно разнообразить игры и игровые упражнения, формировать новые сюжеты, ведь игровые упражнения и уроки - лишь один с путей подъема эффективности всего процесса физического воспитания.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, нестандартные уроки, методика преподавания.

**Annotation.** Babalich V. A. The special preparation of teaching of physical culture to forming healthy way of life in students' young people. This article show us the possibility of the use of nonstandard lessons directed to the cebring of the healthy way of life in students' young people at the lessons of sport games. Novelty of non-standard lessons is attained by original architecture of a class: change of the beginning of a lesson, a place of build-up, a place of holding of a lesson. Each teacher should diversify constantly plays and game exercises, form new plots. Game exercises and lessons - one from pathes of rise of efficacy of all process of physical training.

**Key words:** healthy way of life, nonstandard lesson, a method of teaching.

## Вступ.

Сьогодні перед викладачами фізичного виховання постало завдання максимально розширити професійну діяльність у напрямку пропаганди здорового способу життя серед школярів. Керуючись Законом України „Про фізичну культуру і спорт”, Указом Президента України „Про затвердження цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” та „Про даткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури спорту в Україні”, в яких зазначається, що діяльність викладача фізичного виховання повинна бути спрямована на:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності;

- формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя;

- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;

- збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді;

- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Актуальність широкого застосування засобів фізичної культури у діяльності з формування здорового способу життя молоді в Україні зумовлена кількома міркуваннями. По-перше, фізична культура в широкому розумінні є неодмінною компонентою загальної культури людини і, відповідно, обов'язковою складовою процесу виховання дітей і молоді. А робота щодо формування здорового способу життя молоді багато в чому пов'язана саме із вихованим аспектом розвитку особистості – формування змалку світоглядного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я.

По-друге, фізична культура сама по собі є потужним засобом формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, яким, зрозуміло, аж ніяк не можна нехтувати запроваджуючи діяльність щодо формування здорового способу життя.

По-третє – одна з п'яти основних сфер, визначених Оттавською хартією стосовно діяльності з формування здорового способу життя, - це розвиток персональних навичок ведення здорового способу життя. А ними повинні бути не лише навички відмови від того, чого не треба робити, а не менш важливим є навички того що потрібно робити для ведення здорового способу життя. І з цього погляду фізична культура виступає як незмінна складова й обов'язкова умова успішного виховання здорового покоління.

Робота виконана за планом НДР Кіровоградського державного педагогічного університету імені В.Винниченка

## Формулювання цілей роботи

*Мета статті* – проаналізувати можливі шляхи пропаганди здорового способу життя у професійній діяльності вчителя фізичної культури під час проведення уроку зі спортивних ігор.

## Результати досліджень

Формування педагога-професіонала – це багатоетапний процес. Він повинен починатися до вступу учня в педагогічний вуз, але означений процес не може зупинитись після того як студент закінчує його. Кількісні і

якісні характеристики професіоналізму особистості педагога залежать від стадії його професійного ставлення. Вони будуть різні на етапі допрофесійної підготовки, на стадії професійно-педагогічного навчання, та на стадії самостійної професійної діяльності. Току думку висловлює Є.І.Смірнов[5]; але це не виключає того, що між цими показниками повинен бути послідовний взаємозв'язок, який відображає загальну динаміку та напрямок розвитку особистості педагога-професіонала.

Тому, коли ми говоримо про кількісні і якісні характеристики професіоналізму майбутнього вчителя фізичної культури ми маємо на увазі про набуття останнім певних професійних компетентностей серед яких знання та застосування методів і засобів пропаганди здорового способу життя у професійній діяльності.

Аналіз розвитку проблеми в педагогічній літературі свідчить, що проблема формування здорового способу життя в учнівської молоді є актуальною, нею займається багато науковців. Так, над проблемою формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури працювала О. Д. Дубогай. Зокрема остання робота О. Д. Дубогай заслуговує на особливу увагу. В ній розкрито психолого-педагогічні основи проблеми, теоретично розроблено та експериментально перевірено модель управління формуванням здорового способу життя школярів з різним рівнем фізичного розвитку і типом статури у системі "сім'я – школа", подано діагностику рівня фізичного розвитку молодших школярів. На основі соціологічних, природничих та психолого-педагогічних досліджень автором створено комплексну програму фізичного вдосконалення організму як основи здорового способу життя, розроблено систему використання засобів фізичної культури відповідно до рівня функціональних і рухових можливостей школярів, визначено мінімальний і раціональний рівень рухової активності для молодших школярів[2].

Науковець О. В. Вакуленко досліджувала проблему формування здорового способу життя як соціально-педагогічну умову становлення особистості у підлітковому віці.

Своєрідним доповненням до розкриття проблеми є праця С. В. Лапоєнко, у якій подано такі принципи формування здорового способу життя: перспективність, визначеність, ритмічність, урівноваженість, тренуваність, комунікативність. Окрім того, автор змістовно обґрунтовує комплексний виховний вплив та комплексний підхід до формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Використання останнього передбачає відповідне оновлення змісту виховання, розробку методики та спеціальну підготовку педагогічного колективу[2].

Отже, формування готовності у майбутніх учителів фізичного виховання до пропаганди здорового способу життя одна із актуальних проблем сьогодення, оскільки готовність до пропаганди передбачає усвідомлення важливості й цінності здоров'я, яке дозволить діяти на користь суспільству.

Зважаючи на особливості пропаганди здорового способу життя у молоді, можна стверджувати, що пропаганда, у нашому розумінні, – це розповсюдження певної інформації, яка стосується здоров'я людини, а також є важливим фактором у формуванні звичок, поглядів і навичок у її житті.

Беручи до уваги результати фундаментальних наукових досліджень з проблеми підготовки педагогічних працівників до майбутньої професійної діяльності (І. І. Брехман, М. І. Дьяченко, В. І. Завіна, А. М. Изуткін, Л. А. Кандибович, В. А. Кан-Калик, С. В. Омеляненко, В. А. Пономаренко, Г. И. Царегородцев), визначаємо готовність вчителя фізичної культури до пропаганди здорового способу життя як цілісне стійке утворення, яке містить комплекс особистісно-професійних якостей та систему знань, умінь і навичок, необхідних для професійної діяльності, спрямованої на пропаганду здорового способу життя. Готовність до пропаганди й реалізації ідей здорового способу життя є компонентом професійної компетентності[2].

Готовність не є природним явищем, вона формується і розвивається в результаті досвіду людини. Провідна роль формування у студентів готовності до пропаганди здорового способу життя належить основному етапу їх професійного становлення – навчання у педагогічному вузі.

У зв'язку з цим у цілісній системі навчання ми виділяємо два етапи підготовки в процесі професійного становлення майбутніх вчителів фізичної культури. Перший етап, навчально-академічний, до якого входять 1-2 курси. Він пов'язаний з початком формування особистості студента та його навчальною діяльністю, що відповідає вимогам навчального процесу педагогічного вузу. Цей етап передбачає перевірку і реалізацію професійних сподівань, способів навчальної діяльності, які сформувались протягом навчання у школі, а також вихідним результатом фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів.

Другий етап – навчально-професійний (3-4 курси) пов'язаний з ситуацією, що виникла у професійному розвитку майбутнього педагога, яка визначається вмінням проводити окремі частини та уроки в цілому. На цьому етапі формується більше реальна уява про майбутню професійну діяльність учителя фізичної культури відбувається перебудова базових знань про навчально-методичну та виховну діяльність педагога.

Під час навчання у студентів формується гармонізація інтересів і мотивів до майбутньої професійної діяльності завдяки вирішенню під час навчання поставлених цілей і завдань організації цілісного педагогічного процесу підготовки вчителя фізичної культури а саме:

- забезпечення підготовки вчителя фізичної культури на високому предметному, педагогічному і методичному рівні з більшим спектром реалізації професійних можливостей для роботи в загальноосвітній школі;
- педагогічний процес спрямований на формування особистості вчителя фізичної культури
  - а) мотивацію навчання, бажання оволодіти професією вчителя, удосконалити свою спортивну майстерність, укріплювати здоров'я та поширювати його серед учнів;
  - б) загально-навчальні знання, рухові вміння і навички;

в) адаптаційні можливості.

- формувати творчу активність особистості вчителя фізичної культури
- створити всі умови та забезпечити розвиток професійних якостей особистості майбутнього вчителя

фізичної культури

а) педагогічна майстерність;

б) спортивне і фізичне удосконалення

в) вольові та інтелектуальні якості;

г) функціональні механізми психіки (сприйняття, пам'ять, мова, мислення, самоаналіз діяльності та ін.).

Отже, ми можемо з упевненістю сказати, що педагогічний процес фізкультурної освіти може визначатися як науково керований процес, який ставить за мету досягнення високого рівня професійної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до виконання функцій навчання, виховання і розвитку учнів засобами фізичної культури в тому числі й пропаганди здорового способу життя.

Тому, на етапі становлення майбутнього вчителя фізичної культури потрібно сформувати комплекс знань, умінь і навиків, що спрямовуватимуть його діяльність на збереження і зміцнення здоров'я молоді. На заняттях зі спортивних ігор потрібно показати, в межах звичайного шкільного уроку, як можна пропагувати здоровий спосіб життя серед учнів. Цьому сприятимуть освітні та оздоровчі задачі, які ставляться вчителем на кожному занятті.

Відомо, що розв'язання поставлених завдань уроку передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості формування постави і фізичної підготовленості створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на юнаків і дівчат. Досвід роботи показує, що не всі вчителі усвідомлюють важливість оздоровчих завдань уроку та свідомо й відповідально шукають шляхи для їх вирішення. Частіше за все більшість з них заціклюється на оволодінні учнями певних навиків, прийомів гри, забуваючи, що основне завдання фізичного виховання гармонійний, всебічний фізичний розвиток молодого покоління. Головною метою фізичного виховання у молодших школярів привиття навиків до систематичних занять спортом, що є невід'ємною частиною формування здорового способу життя. Тому, молодий вчитель повинен навчитися у ненав'язливій, ігровій формі залучати дітей до систематичних занять фізичною культурою. При цьому не забувати про основну направленість оздоровчих завдань уроку, не перетворюючи їх у формальний запис у плані-конспекті уроку.

Оптимізація навчального процесу у бік розширення знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя потрібно починати з дитинства. А спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) – є ідеальним засобом для цього. У початковій школі більше використовують рухливі ігри, які являють собою основу, фундаментом спортивних ігор. Під час проведення таких занять є можливість максимально наблизити учня до формування знань про здоровий спосіб життя. До того ж непотрібно заціклюватись на проведенні звичайних уроків фізичної культури. Бажано впроваджувати нові технології навчання. Серед яких – використання нестандартних (нетрадиційних) уроків.

Сьогодні „нетрадиційна форма” це непросте відображення процесу пошуку нового різновиду найбільш ефективних передач школяру необхідної інформації. Вона містить в собі: спілкування, взаємодію, співпрацю (учень як співучасник колективної роботи). Вчитель фізичного виховання під час проведення уроку має можливість застосовувати всі його різновиди, які заохочують учня до навчання здоровому способу життя. Такі уроки стимулюють індивідуальне навчання, колективну творчість, міжособистісні контакти. Робота у даному напрямку може проводитись за різними напрямками та різними способами, що дозволяє виділити за формою проведення уроку такі групи нестандартного уроку, які активно можуть застосовуватися в процесі навчання здоровому способу життя серед школярів на уроці фізичної культури. Названі групи допоможуть вчителю звернути увагу на різновиди уроків та уявити їх спрямованість та методику проведення.

I. Заняття, яке ґрунтується на використанні ігрових технологій що базуються на змагальному ефекті: власне-ігрові – проводяться у формі змагань: урок-ділова (рольова, сюжетно-рольова) гра, урок-гра („тематичні ігрові заняття”), урок змагання, урок-конкурси, турніри, „Аукціон знань”, естафети, навчальні ігри.

II. Уроки з використанням прийомів психологічного і соціально-комунікативного характеру: 1) засновані на формах, жанрах і методах роботи, відомих в суспільній практиці: тренінги, урок-колове тренування; 2) засновані на імітації діяльності при проведенні суспільно-корисних і культурних заходів: заочна екскурсія й мандрівка, модерна екскурсія (у минуле/майбутнє), майстер-клас заснованої на технології колективної діяльності.

III. Традиційний блок: 1) найбільш поширені в початковій школі перенесення традиційних форм позакласної роботи в межі уроку: урок-конкурс, урок-зустріч, урок-мандрівка, урок-естафета; 2) видозмінення традиційних способів організації навчальної діяльності: урок з груповими формами роботи, урок-тест.

IV. Заняття, запозичені початковою школою традиційних форм організації навчального процесу у вищій школі: урок-залік.

V. Міжпредметні, інтегровані уроки.

Використання „нетрадиційних форм” уроку, та позитивно-емоційна атмосфера під час його проведення дає змогу кожному учневі досягти успіху, пережити почуття радості та задоволення від своєї роботи і діяльності всього класу. Проте мета таких нестандартних уроків не обмежується тільки дидактичними успіхами. Вдало підібрані вправи, ігри, сюжети до ознайомлення учнів з веденням здорового способу життя сприяють зниженню захворюваності, покращують розвиток опорно-рухового апарату школярів, залучають

учнів до дотримання норм гігієни, сприяють зниженню втоми, розвивають фантазію, кмітливість. На таких уроках спілкуються (зближуються) з навколишнім середовищем, набувають необхідних життєвих навичок, вчать долати труднощі. Цінність нестандартних уроків полягає також у тому, що перед учителем розкриваються характери дітей, виховуються діти-організатори, помічники вчителя.

Вчителю, для успішної пропаганди здорового способу життя з використанням нестандартних уроків ми надаємо наступні методичні рекомендації:

1. Мати достатній рівень та обсяг відповідних компетентностей (вимоги: володіти інформацією щодо означеної теми; знати методику проведення заняття; уміти працювати з аудиторією постійно підвищувати професійний потенціал; здійснювати творчий підхід).
2. Потрібно ставити чіткі і реальні цілі.
3. Під час проведення заходу потрібно поставити мету. Наприклад, мета: інформування та набуття учасниками нових навичок та умінь; зменшення чогось небажаного (шкідливі звички); зміна погляду на проблему; зміна погляду на ведення здорового способу життя або розуміння того, що він може давати наснагу та задоволення; підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до себе та життя; пошук ефективних шляхів розв'язання поставлених проблем завдяки консультаціям спеціалістів; активізація громадськості щодо розв'язання актуальних проблем; або: підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до своїх можливостей досягти доброго здоров'я, вести здоровий спосіб життя; формування навичок здорового способу життя; активізація зусиль громадськості конструктивного розв'язання проблем здоров'я; розширення можливостей альтернативної громадянської освіти щодо здоров'я; пошук ефективних шляхів розв'язання нагальних проблем покращення здоров'я.
4. На початку занять актуалізувати обрану тему.
5. Під час проведення занять потрібно створити неформальне, невимушене спілкування, що робить його цікавим і необтяжливим, уникати „аудиторних” та „шкільних” цілей.
6. Для того, щоб почати діяти у заданому напрямку, треба чітко уявити, чого ви хочете досягнути.
7. Використовувати методи, спрямовані на стимуляцію взаємодії учасників, – інтерактивні технології, під якими розуміємо рух, що відбувається між об'єктами: зовнішніми – між окремими людьми, внутрішніми – рух, активність, яка відбувається в самій людині і сприяє змінам у її поглядах, думках, поведінці.
8. Основні правила проведення занять: цінування часу; ввічливість; позитивність; мовлення від свого імені; (на одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку); правило добровільної активності; конфіденційність; правило „Стоп” (можливо, є причина, через яку людина не може виконати певну дію без додаткових пояснень); зворотній зв'язок (висловлювання учасників щодо своїх міркувань з даного питання).
9. Аналіз та удосконалення своєї діяльності [1].

#### **Висновок.**

Отже, використання нестандартних уроків під час проведення уроку зі спортивних ігор притаманні всі основні методичні підходи, загально визнані в методиці фізичного виховання, а їхня новизна досягається своєрідною організацією класу: зміною початку уроку, місця шиккування, місцем проведення уроку. Кожен вчитель повинен постійно урізноманітнювати ігри та ігрові вправи, формувати нові сюжети, адже ігрові вправи і уроки – лише один зі шляхів піднесення ефективності всього процесу фізичного виховання.

У подальшій роботі планується вивчення інших проблем валеологічної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до пропаганди здорового способу життя серед школярів.

#### **Література**

1. Бабаліч В.А. Медико-профілактичні аспекти формування здорового способу життя у населення. Програма та методичні рекомендації до спецкурсу – Кіровоград: Центр –Укр. Вид-во, 2006. – 36с.
2. Бабаліч В.А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності. – Дисс... канд. пед. наук – Кіровоград, 2006. – 196 с.
3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” // Закони України. – К. Верховна Рада України інститут Законодавства 1996. – Т. 6. – С.370-384.
4. Козина Е.Ф. Использование нестандартных уроков // Специалист. – 2005. – № 1. – С. 27-28.
5. Смирнов Е.И. Дидактическая система математического образования студентов педагогических вузов: Автореф. дис. ... док. пед. наук – Ярославль, 1998. – 36 с.
6. Шкробко А.Н. Медицинские основы применения новых технологий в физическом воспитании студентов Автореф. дис ... док. мед. наук – М., 1998. – 41 с.

Надійшла до редакції 13.12.2007р.