

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ РІЗНИХ
ВІКОВИХ ГРУП**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу 14-411 групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Мисюра Микола Васильович
Керівник кандидатка наук з фізичного
виховання та спорту, доцентка Степанюк
С.І.

Рецензент кандидат біологічних наук,
доцент Голяка С.К.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи організації уроку фізичної культури | 5 |
| 1.1. Структура, типи та різновиди уроку..... | 5 |
| 1.2. Методика організації уроку фізичної культури з різними віковими групами..... | 9 |
| РОЗДІЛ 2. Характеристика методів організації учнів на уроках фізичної культури | 14 |
| 2.1. Методика проведення урочних форм занять дітьми молодшого шкільного віку..... | 14 |
| 2.2. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку..... | 15 |
| 2.3. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку..... | 18 |
| ВИСНОВКИ | 20 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 21 |

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні освітні заклади покликані готувати високоосвічених, всебічно розвинених та активних будівників демократичного суспільства. Які здатні до творчої праці в різних галузях [17,19].

Свій внесок в досягнення цієї мети вносить підготовка, яку одержують учні в процесі шкільного курсу фізичного виховання. Вона здійснюється протягом всіх років навчання зокрема на уроках фізичного виховання. Сьогодні загальноосвітня школа зорієнтована на створення умов для фізичного розвитку учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Також формування навчально-пізнавальної активності як інтегративної якості особистості. В концепції базової середньої освіти України зазначено, що в організації навчального процесу необхідно надавати пріоритет методам активного навчання і сучасним технологіям [12]. З боку науки постійно з'являються нові форми і методи. Педагогічні рекомендації та професійні поради створюються на основі досвіду провідних фахівців цієї галузі. Це відомі педагоги, тренери, наукові працівники, психологи та пересічні вчителі з величезним досвідом роботи в цій сфері [2,6,18].

Саме тому, організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів та методів впливу на організм дітей, мають велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Саме це і становить актуальність даного дослідження.

Об'єктом дослідження є урок фізичної культури.

Предмет дослідження – методи фізичного виховання школярів на уроках фізичної культури.

Метою нашої роботи є визначення методів фізичного виховання на уроках фізичної культури у різних вікових групах.

Відповідно до об'єкту, предмету та мети були поставлені такі **завдання:**

1. Розкрити за допомогою літературних джерел педагогічні особливості уроку фізичної культури як основної форми організації занять.
2. Охарактеризувати застосування методів фізичного виховання на уроках фізичної культури у різних вікових групах.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Обсяг роботи складає 20 сторінок друкованого тексту. У роботі використано 19 літературних джерел наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКУ

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Структура, типи та різновиди уроку

Урок фізичної культури має свою типову структуру. Під структурою мається на увазі співвідношення в суворій послідовності частин уроку, пов'язаних у певному проміжку часу (40-45 хвилин). Та частина уроку, де розв'язуються головні завдання, називається основною (ядром або центральною) частиною уроку. Решта частин – підготовча й заключна – є ніби підсобними й мають допоміжний характер [2,5,17].

Підготовча частина уроку фізичної культури в школі триває 8-12 хвилин і ставить за мету: організацію класу, поступове введення учнів у заняття, зосередження уваги школярів на завданнях і вправах, спланованих в уроці. Поступовість подання навантаження є основним фізіологічним правилом. При цьому повинна бути забезпечена загальна й спеціальна підготовка організму учнів до виконання вправ основної частини уроку. У цій частині має бути створений емоційний настрій учнів, проведені конкретні заходи щодо вироблення постави й профілактики плоскостопості, забезпечено вдосконалення загальної координації рухів, здійснено підвищення функціональної діяльності органів дихання й кровообігу.

У підготовчу частину уроку входить побудова, рапорт, привітання, повідомлення вчителем завдань і змісту уроку, а також відповідні їй призначенню загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи.

Основна частина уроку триває 30-35 хвилин і ставить за мету вирішення головних педагогічних завдань. Призначення цієї частини уроку спрямоване на оволодіння навчальним матеріалом програми. Може бути передбачено виконання вправ для розвитку фізичних якостей.

У процесі формування рухових дій на уроці важливе значення має послідовність розташування матеріалу в основній частині уроку. Так, першими виконуються вправи, намічені педагогом до вивчення, потім вправи, що вимагають підвищеної точності рухів, складні за координацією, розраховані на прояв швидкості. Емоційні та інтенсивні вправи (змагальні, ігрові) виконуються до закінчення основної частини уроку. Вправи на силу й рухливість у суглобах (гнучкість) дають у різних частинах уроку.

Заключна частина (3-5 хвилин) повинна забезпечити правильне завершення уроку, приведення організму у відносно спокійний стан і, що дуже важливо, підготувати перехід до подальшої навчальної діяльності. Наприкінці заключної частини підводять підсумки уроку, можуть бути рекомендовані вправи для домашнього завдання. Урок закінчується організованим відходом учнів з місця занять.

Уроки фізичної культури розрізняють за типами, які визначаються завданнями. За цільовою спрямованістю уроки поділяються на ввідні, вивчення нового матеріалу, повторення (удосконалення), комбіновані, загальної фізичної підготовки, облікові, самостійної, фізичної та рухової підготовки [1,15,18].

Не можна встановити раз і назавжди незмінну структуру уроку. Залежно від педагогічної необхідності, з метою спрямованого вирішення завдань загальної фізичної підготовки (наприклад, у разі знижених показників фізичного розвитку учнів якого-небудь класу), можна в підготовчу частину уроку протягом тривалого часу (чверть, навчальний рік) включати спеціально складені й періодично поновлювані насичені комплекси загальнорозвиваючих вправ з тим, щоб довести клас до середньої кондиції фізичного розвитку їхніх однолітків. У цьому випадку з'являється ввідна частина уроку, яка вирішує завдання організації уваги учнів, включення їх у фізичну роботу.

Розглянута структура уроків побудована на базі уроку, що складається з трьох частин, з виділенням тих структурних елементів

(частин), які найточніше відповідають спрямованості педагогічних завдань. Учитель фізичної культури повинен уміти серед багатоманітних типів уроків знаходити найраціональнішу структуру. Вивчення досвіду інших вчителів, творчість у роботі педагога допоможуть уникнути шаблону при проведенні уроку [16,17].

Ввідні уроки проводять на початку чверті, під час вивчення нового розділу програми. На ввідному уроці вчитель говорить про фізкультурну форму, ставить перспективні завдання навчальної та позакласної роботи, повідомляє основні вимоги до школярів з фізкультури, зміст навчального матеріалу на чверть. На цих уроках проводять бесіду про спортивні новини літнього часу (у I чверті), повідомляють учнів про майбутні спортивні змагання. На ввідному уроці рекомендується вибрати фізорга, перевірити фізичну підготовленість школярів (провести тестування учнів), показати короткометражний відеофільм, наприклад, про ранкову гігієнічну гімнастику.

Уроки вивчення нового матеріалу присвячені повідомленню учням невідомих знань, формуванню нових умінь. Основна увага на уроках цього типу відводиться вивченню навчального матеріалу програми.

Уроки повторення спрямовані на вдосконалення раніше вивченого матеріалу, досягнення високого рівня рухової підготовленості учнів, поглиблення й закріплення пройденого. Такі уроки нерідко передують обліковим. На цих уроках учні навчаються виконанню вправ в умовах (в ігровій діяльності, на місцевості) та різних поєднаннях послідовностей, що змінюються.

Комбіновані уроки поєднують у собі вивчення нового, повторення та вдосконалення розученого на попередніх заняттях. Вони є найбільш поширеними, гнучкими та варіативними за структурою.

Уроки загальної фізичної підготовки. У зв'язку з тим, що зараз намітилася тенденція до спеціалізації уроків фізичної культури в школі (урок гімнастики, уроки легкої атлетики, спортивних ігор та ін.), з'явилася

необхідність виділити в спеціальний тип урок загальної фізичної підготовки. Такий урок проводиться з метою переважного вирішення завдань загального м'язового й фізичного розвитку учнів, підвищення їхньої працездатності. У ці уроки входять різні загальнорозвиваючі вправи, природні види рухів людини (біг, стрибки, метання, лазіння та ін.), рухливі та спортивні ігри. Вони не носять чіткої наочної спрямованості [17,18].

Уроки загальної фізичної підготовки більш характерні для початкових класів, вони забезпечують створення різносторонньої рухової бази для подальших поглиблених занять в окремих видах спорту. Перша частина такого уроку вводить учнів у рухову діяльність, сприяє поступовому підвищенню фізіологічного навантаження. Уроки загальної фізичної підготовки проводяться в системі тренувального процесу за окремими видами спорту. Заняття в секції загальної фізичної підготовки побудовані за типом цього уроку, поєднують різноманітні фізичні вправи й спрямовані на всебічне фізичне вдосконалення школярів різного віку.

Облікові уроки (перевірочні) проводяться після вивчення частини (розділу, теми) програми наприкінці чверті. Вони спрямовані на виявлення успішності й підготовленості учнів (виконання нормативів), перевірку засвоєння знань, умінь і навичок. Обліковий урок може бути проведений у вигляді спортивного змагання з дотриманням основних вимог, що ставляться до змагань.

Уроки самостійної фізичної та рухової підготовки проводяться вчителем кілька разів на рік. Вони ставлять завданнями навчити учнів самостійно займатися фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей, правильно визначати дозування, регулювати навантаження, оцінювати дію вправ на організм учня. Кожен учень самостійно вибирає для себе вправи загальної фізичної підготовки, вправи на розвиток фізичних якостей. Розбившись на пари, трійки, школярі удосконалюють техніку виконання вправ, у яких почуваються недостатньо впевнено. До цього типу уроку слід наперед готуватися: заздалегідь повідомити учнів,

ретельно готувати спортивний зал (майданчики) для занять за вибором учнів, проконсультувати помічників учителя, допомогти учням скласти плани індивідуальних занять.

За характером навчального матеріалу (в основній частині уроку) уроки фізичної культури в школі діляться за різновидами: гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол), плавання, лижна (кросова) підготовка та ін. [1,2]

1.2. Методика організації уроку фізичної культури з різними віковими групами

Учні молодшої школи характеризуються віковими особливостями, які вчитель фізичної культури повинен враховувати в повсякденній роботі.

У цьому віці активно формується кісткова й розвивається м'язова системи. Хребет майже завершує свій розвиток, неправильна постава може легко закріпитися. Тому формуванню постави надається особливе значення. При цьому слід пам'ятати, що кісткова система дітей податлива. Діти молодшого віку показують велику гнучкість під час виконання різних рухів. Надмірні за навантаженням фізичні вправи та інтенсивні вправи на гнучкість можуть призвести до небажаних явищ [3,4].

У молодшому шкільному віці товщають у поперечнику крупні м'язи, зміцнюються суглоби й зв'язки. Із збільшенням м'язової маси поліпшуються показники сили, підвищується працездатність. Правильно підібрані фізичні вправи повинні сприяти розвитку сили та загальної витривалості.

Серце дитини при невеликому обсязі має збільшену масу. Просвіт артерій і кровоносних судин достатньо широкий, що створює відносно сприятливі умови для виконання вправ на витривалість (з перервами для відпочинку у формі ходьби, загальнорозвиваючих вправ).

У 7-8 років школярі мають розвинуту нервову систему. Нервові процеси пластичні, але сила їх невелика. Під час навчання руховим діям

слід урахувувати, що увага молодших школярів нестійка та розсівається при тривалих і монотонних поясненнях. До восьмилітнього віку мислення конкретизоване. Пояснення вчителя повинне бути образним і яскравим. До 10-11 років розвивається здібність до абстрактного мислення [6].

У роботі з молодшими школярами слід вносити в урок одну – три рухливі ігри. Вони повинні бути підібрані відповідно до вимог загальної фізичної підготовки учнів, розвивати органи дихання та кровообігу, впливати на підвищення життєдіяльності організму учня.

Діти в цьому віці виключно рухомі, але швидко стомлюються. Оцінити ступінь свого стомлення вони не можуть, що призводить до перевантаження на уроці. Тому за зовнішніми ознаками стомлення слід уміти визначати дію вправ на учнів і, у разі потреби, давати 1-2-хвилинні паузи для відпочинку. Можна також для зменшення стомлення переключати учнів з одного виду діяльності на інший, урізноманітнювати зміст і методи ведення уроку [19].

Вихованню швидкості, швидко-силових якостей та спритності як важливих фізичних якостей людини, найдоступніших у цьому віці, повинно бути приділено особливу увагу [13].

Здійснюючи навчальний процес з фізичної культури, слід брати до уваги, що в першому класі можливості дівчаток до виконання вправ нижчі, ніж у хлопчиків, особливо у вправах на силу й витривалість. З метою загартування учнів треба систематично планувати цілорічні уроки на свіжому повітрі, особливо дбайливо ставитися до дітей після хвороби.

Підлітковий вік (11-14 років) вважається найважчим для педагога. Це період активного розвитку організму школяра.

В 11-13 років виявляються ознаки статевого дозрівання, здійснюється перебудова всього організму учня. Спостерігається швидка стомлюваність, період відновлення більш тривалий, ніж у молодшому віці. Достатня гнучкість хребта в цьому віці вказує на можливість його деформації. Небажані тривалі статичні навантаження, які пригноблюють

зростання трубчастих кісток. Не слід допускати захоплення дівчаток вправами на гнучкість.

У 4-8 класах формується абстрактне мислення. З'являється вміння аналізувати свої рухи, вправи, виконувати товаришами. Закріпленню техніки рухових дій надається велике значення. У хлопчиків продовжує наростати м'язова сила за рахунок зростання м'язів у товщину. У дівчаток сила розвинута менше, особливо м'язів плечового пояса, що слід ураховувати під час виконання вправ на гімнастичних снарядах і в лазінні. Знижується можливість дівчаток у таких вправах, як підтягання (віджимання), перелізання [1].

Дівчатка в цьому віці перевершують хлопчиків за вагою (щорічний приріст маси тіла 3-6 кг). Тулуб у дівчаток більш довгий, ніж у хлопчиків. Короткі ноги впливають на довжину кроку, а, отже, і на швидкість бігу, на результат у стрибках у довжину, ходьбі.

Виконання дівчатками вправ, пов'язаних з підвищенням внутрішньочеревного тиску (перенесення вантажу, зістрибування з висоти та ін.) вимагає суворого дозування навантаження. Різкі коливання внутрішньочеревного тиску можуть призвести до зсуву органів малого тазу, наслідків, що вимагають медичного втручання. Тому місця для занять стрибками повинні бути ретельно підготовлені. Рихлий ґрунт у місці приземлення в стрибках у висоту й довжину, правильно укладені мати відіграють велику роль у вирішенні оздоровчих завдань.

Розвитку основних фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей учнів надається велика увага. Учитель повинен професійно оцінювати навантаження за зовнішнім виглядом учнів, стежити за правильним диханням, уміти диференціювати вправи за статтю, зростом, індивідуальними особливостями, фізичною підготовленістю [14,19].

У старшій школі виявляються своєрідні вікові особливості. Окостеніння скелета в дівчат майже завершується. У зв'язку з подальшим зростанням м'язів удосконалюються рухові функції людини й особливо

сила, спритність і витривалість. Високого рівня може досягти прояв швидкості. Гнучкість і пластичність рухів при керівництві педагогічним процесом можуть досягти бажаного ступеня розвитку. Включення в урок елементів художньої та ритмічної гімнастики задовольняє потребу дівчат у цих цікавих для них рухах. Вони додають стрункості фігурі, витонченості природним рухам.

У хлопців у 15-17 років формування скелета ще не завершено. Тому не слід включати в урок багато силових вправ. Краще давати їх ретельно дозованими порціями під час виконання вправ у режимі дня.

У зв'язку із збільшенням обсягу мускулатури в хлопців швидко наростає сила, підвищується спритність, поліпшується координація рухів [14].

У цьому віці хлопці відрізняються жвавістю й великою вразливістю. У них з'являється природне прагнення до високого фізичного вдосконалення. Наявне велике бажання брати участь у різних спортивних змаганнях, проте вони переоцінюють свої силові можливості. Дівчата менш схильні до переоцінки своїх сил, більш правильно оцінюють можливості. Часто дівчата не впевнені в собі, особливо під час виконання вправ, що вимагають сміливості й рішучості. Учителеві фізичної культури треба будувати урок так, щоб виховувати в дівчат високий прояв цих важливих для людини вольових якостей.

Навантаження на уроках із старшими школярами повинне бути значним. Але давати після великого фізичного навантаження вправи, що вимагають високої концентрації уваги, не слід. Засвоєння навчального матеріалу в цьому випадку буде неповноцінним. Поєднання вправ, що вимагають великої уваги, з вправами, знайомими й виконуваними без істотного напруження, й іграми з елементами змагань забезпечить велику продуктивність уроку, створить піднесений емоційний настрій, значно підвищить інтерес до занять. Дуже високе емоційне навантаження на уроці сильно збуджує учнів. Плідність роботи знижується. Високоемоційні

вправи необхідно постійно чергувати, забезпечуючи розумне регулювання емоцій школярів [11].

Висновки до першого розділу. Аналізуючи наукову та науково-методичну літературу ми дійшли висновку, основною формою з фізичного виховання є урок фізичної культури. Саме на уроці учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають знання. Набувають необхідних вмінь та навичок, які в подальшому забезпечують їм потрібний розвиток, зміцнюють здоров'я та дають можливість приймати участі у суспільно корисній праці.

Урок є обов'язковою формою занять для всіх учнів.

Саме на уроках учні дістають перші уявлення про гімнастику, різні види спорту. Здобувають основні знання і навички з рухливих та спортивних ігор.

Усе це визначає відповідальну роль уроку в загальній системі фізичного виховання в школі.

Для кваліфікованого управління учбово-виховним процесом необхідно знати і засвоїти цілу систему управління. З'ясувати взаємообумовленість двох сторін у процесі навчання – зміст діяльності вчителя-викладача і діяльність учнів – навчання.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Методика проведення урочних форм занять з дітьми молодшого шкільного віку

Аби організувати учнів на уроках фізичної культури необхідно застосовують методи: фронтальний, груповий, індивідуальний [3].

Організуючи урок фронтальним і груповим методами завдання виконують різними способами: одночасно усім класом, або групою, почергово і по змінам. Щодо методу колового тренування, то його застосовують виключно для вирішення задач з фізичного розвитку.

При побудові уроку фізичної культури визначають: вік і підготовленість учнів; реальні умови проведення уроку; тип уроку, його задачі; план уроку; педагогічний досвід учителя, його теоретична і практична підготовленість, а також місце уроку в системі уроків.

До діяльності учнів відносимо: організацію уваги для засвоєння інформації учителя, зауважень, допомоги товаришів. Концентруємо їх увагу на показу вправи. І, нарешті, безпосереднє виконання вправи. Обов'язковий самоконтроль і самоперевірка власних дій. Обговорення питань, які виникли при вирішенні задач уроку. А також саморегуляція емоційних проявів [9,14].

До вправ ігрового характеру відносять: ігри, забави, розваги, хороводи, естафети та протиборства.

Вправи ігрового характеру сприяють: формуванню та вдосконаленню рухових вмінь та навичок. Розвитку рухових якостей. Вихованню позитивних моральних та вольових якостей. Високому емоційному задоволенню від рухової активності та розумовому розвитку дітей.

Саме вправи ігрового характеру мають своє значення у процесі фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку.

Забави ми використовуємо для вивчення з дітьми нових невідомих рухів, а гру, естафету та протиборство – для вдосконалення рухових дій та розвитку рухових якостей.

Розвага сприяє реалізації творчої уяви дитини вияву індивідуальних здібностей.

Хороводи формують почуття ритму у дітей.

Підбираючи вправи, слід керуватись двома вимогами: вони повинні бути цікавими і корисними для дітей.

Підбираючи вправи ігрового характеру, необхідно враховувати:

- 1) рівень фізичного і розумового розвитку дитини;
- 2) рівень фізичної підготовленості;
- 3) обізнаність дитини з даною вправою;
- 4) досвід участі у ній.

Починаючи з 7 років з дітьми проводять ігри, в яких є необхідність в узгодженні своїх дій з діями кількох партнерів. Починають впроваджувати естафети.

З 8 років є доцільним проведення командних ігор, в яких не передбачено безпосередньої боротьби.

Вправи ігрового характеру доцільно застосовувати, враховуючи показники моторної щільності та інтенсивності навантаження.

Ігри застосовують у підготовчій, основній та заключній частині.

До організації ігор включаємо: розподіл на команди, визначення ведучих; пояснення гри, керівництво грою [18,22].

2.2. Методика проведення урочних форм занять з дітьми середнього шкільного віку

Під час занять фізичними вправами з учнями даного вікового періоду вирішуємо наступні завдання:

1). Надалі зміцнюємо опорно-руховий апарат, органи систем кровообігу та дихання. Увагу звертаємо на зміцнення м'язів спини та живота які підтримують правильну поставу, саме в період швидкого росту дитини.

2). Оволодіваємо сучасною технікою бігу, стрибків, метань, та ін. (у відповідності до вимог програми), а також навчаємо застосовувати дані дії в умовах ігор, змагань та в побуті.

3). Сприяємо гармонійному розвитку рухових якостей в їх єдності. Особлива увага приділяється спритності і швидкості, а також формуванню вольових, моральних та естетичних якостей.

4). Закріплюємо гігієнічні навички. Також розширюємо коло організаційних і громадсько-педагогічних умінь у галузі фізичної культури та спорту.

Особливості дітей даного вікового періоду визначають і особливості методики проведення уроків:

1. під час розв'язування освітніх завдань фізичного виховання використовують переважно груповий та індивідуальні методи організації учнів. А фронтальний та позмінний, у більшості випадків, при роботі над спеціальним розвитком рухових якостей та виконанні загальнопідготовчих вправ. Фронтальну та позмінну організацію учнів застосовують для спеціального розвитку сили, витривалості, гнучкості та вміння розслабляти м'язи. Це полегшує контроль і регулювання навантаження. Збільшується щільність заняття і забезпечується організованість класу.

2. Оволодіння основами сучасної техніки бігу, стрибків, метань, плавання і т.п., досягається широким використанням методу пояснень і бесід. Аби вчитель дав учням необхідну суму знань використовують розчленовано-акцентований показ, наочних посібників, орієнтирів та інших методів і засобів навчання.

3. Широко використовують змагальний метод навчання і стимулювання до прояву наполегливості, сили, швидкості та ін.

Враховуючи силу впливу змагального методу та ще недостатню технічну підготовленість учнів, слід проводити змагання та правильність техніки рухів.

4. Продовжуємо систематичну роботу над формуванням і закріпленням правильної постави. Цей напрямок виходить і за межі уроку. Красива постава, підтягнутість, легка хода мають стати звичними. Звертаємо увагу на стройові вправи, а також на вправи, які проводяться фронтально для спеціального розвитку рухових якостей.

5. Працюємо над усвідомленням учнями важливості фізичних вправ для зміцнення здоров'я. Також гармонійного розвитку форм і функцій організму. Для цього на кожному уроці включаємо нові вправи.

6. Забезпечуємо розвиток всіх рухових якостей з обмеженим застосуванням вправ на розвиток сили та витривалості. Це обумовлено тим, що в період статевого визрівання відбувається швидкий ріст тіла в довжину, зберігається “вузькогруддя”, розвиток серця не завжди збігається з розвитком організму.

7. Обов'язковий диференційований підхід у підборі вправ та дозуванні окремо для хлопчиків і дівчаток. У віці 11-12-річні дівчата випереджають у зрості і вазі хлопчиків цього віку, але відстають у силі. При фронтальній організації учнів для спеціальної роботи над зміцненням м'язів дозують навантаження кількістю повторень заданих вправ для хлопчиків і дівчат. Це створює для дівчат своєрідні простоти. Кращі вчителі дають рекомендації щодо регулювання навантаження: використання для хлопчиків і дівчат різні вихідні положення (при однаковій кількості повторень); використання обтяження різної ваги.

8. Широко використовуємо активність учнів: залучаємо до підготовки місць занять, до роботи груповодами та до роботи суддями.

Обов'язково заохочуємо активність дітей. Важлива робота з активом [24].

Організатором педагогічного процесу залишається вчитель. Але, особисто включається у виконання вправ у методично виправданих випадках. Все робить вихованій актив з числа учнів.

9. Як правило, зміст уроків фізкультури, має комбінований характер. Це забезпечує загальну фізичну підготовку школярів. Також опанування різноманітних рухових якостей: спритності, швидкості, гнучкості. Обсяг навантаження та інтенсивність значні і спрямовані на розвиток сили і витривалості [1,2,8,15].

2.3. Методика проведення урочних форм занять з дітьми старшого шкільного віку

У старшому шкільному віці заняття фізичної культури вирішують наступні завдання:

1. Сприяння зміцненню опорно-рухового апарату. Підтримання гнучкості і еластичності м'язів, а також гармонійному розвитку форм і функцій організму.
2. Сприяння закріпленню навички правильної постави.
3. Закріплення раціональної техніки прикладних і спортивних видів рухів, а також уміння використовувати засвоєну техніку та набуті знання в умовах спортивної боротьби та у повсякденному житті.
4. Виховання високих моральних, волевих та естетичних якостей.
5. Сприяння поглибленню знань про використання засобів і методів фізичного виховання для запровадження фізичної культури та спорту в побуті і праці. А також для того, щоб учні стали справжніми агітаторами, громадськими інструкторами та судьями з видів спорту.

Окрім того, старшокласники повинні брати активну участь у житті фізкультурного активу, в різноманітних спортивних змаганнях та у громадській роботі [31].

Біологічні та психологічні особливості визначають наступні особливості методики уроків фізичної культури:

1. Це груповий та індивідуальний методи організації учнів, під час розв'язання освітніх завдань. Фронтальний, позмінний та індивідуальний при роботі над спеціальним розвитком рухових якостей. Це дає можливість забезпечувати високий рівень загальної фізичної підготовки. Також поєднувати вивчення сучасної техніки рухів із цілеспрямованими тренуваннями для розвитку рухових якостей.

2. Обов'язкове роздільне проведення занять для юнаків та дівчат. Така організація роботи визначена відмінністю в її анатомо-фізіологічних та психологічних особливостях.

3. Широко використовується змагальний метод. Цей метод застосовують у вигляді “прикидок” з окремих видів рухів на техніку і на результат, контрольних перевірок, а також спортивних змагань.

Змагання є могутнім стимулом безперервного фізичного вдосконалення. Це дає можливість своєчасно помітити недоліки в технічній, тактичній, фізичній та вольовій підготовленості.

4. Подальше поглиблюємо знання про значення фізичних вправ для використання їх в режимі дня. Таке поглиблення знань можливе завдяки загальному рівню старшокласників та їх досвіду [5,11,28].

Структура уроку в старшій школі не відрізняється від структури середнього шкільного віку. Уроки набувають більш вираженого

При організації уроку фронтальним і груповим методами завдання виконують різними способами: одночасно усім класом, або групою, почергово, по змінам. Для вирішення задач фізичного розвитку застосовується метод колового тренування.

ВИСНОВКИ

1. Виходячи з аналізу літературних джерел ми дійшли висновку, що основною формою роботи з фізичного виховання є урок фізичної культури. Саме на уроці учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають знання. Набувають вмінь і навичок. Це забезпечує їм потрібний розвиток, зміцнює здоров'я та участь у суспільно корисній праці. Урок є обов'язковим для всіх учнів.

2. При ознайомленні та початковому розучуванні з методів демонстрації широко застосовується демонстрація поз і рухів а також відеограми. Зі словесних – розповідь та опис. З практичних методів найчастіше використовують метод розучування вправ у цілому, метод підвідних вправ, у 5-11 класах – метод розучування вправ по частинах.

При поглибленому розучуванні з методів демонстрації широко застосовується кінофільми та відеограми а також макети майданчиків з фігурками. Зі словесних – пояснення інструкції, словесні оцінки, звіти, команди та підрахунок. З практичних методів найчастіше використовують метод розучування вправ у цілому, ігровий метод.

На етапі закріплення і вдосконалення з методів демонстрації у виняткових випадках застосовується демонстрація поз і рухів, малюнки, моделі фігуро, рідше –відеограми, кіно кінцівки, слайди. Зі словесних – бесіда, розповідь.. З практичних методів найчастіше використовують метод розучування вправ у цілому, змагальний метод.

На уроках фізичної культури в молодшій школі найчастіше використовують груповий метод. У підлітковому віці – переважно груповий та індивідуальний метод, а також фронтальний та позмінний для спеціального розвитку рухових якостей. У роботі з учнями старшого шкільного віку використовують: груповий та індивідуальний, фронтальний, позмінний та індивідуальний методи. Широко використовують змагальний метод, що визначається досить високим рівнем фізичного розвитку, прагненням до фізичної досконалості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. 3 е вид. перероб. і доп. Кам'янець – Подільський: Абетка НОВА, 2007. 247 с.
2. Арєф'єф В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. Посібник. К.: ІЗМН, 1997. 152 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. К.: Радянська школа, 1989. 192 с.
4. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3-9.
5. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський. “Абетка НОВА”, 2002. 383 с.
6. Кругляк О., Кругляк Н. Від гри до здоров'я нації. Тернопіль: Підручники, посібники, 2000. 80 с.
7. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. / Фізичне виховання в школі, 1999, № 1. С. 47.
8. Круцевич Т.Ю. Прогнозные модели гармоничности физического развития подростков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. / Под ред. С.С. Ермакова. Харьков: ХХПИ, 2000. № 12. С. 48-55.
9. Леонов О.З. шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. 2000. №3. С. 21-24.
10. Лещенко Г.А. Деякі аспекти системи шкільного фізичного виховання // Наукові записки. Випуск 32. Ч.ІІ. Педагогічні науки. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.. В.Винниченка, 2001. С. 94-96.

11. Лозова В.І. Пізнавальна діяльність та її вплив на формування особистості школяра / гуртки, громадська діяльність // Управління школою. 2003. № 10. С.16-23.
12. Мангура М. „Здоровий спосіб життя ” – одна із форм підвищення пізнавальної та рухової активності учнів // Фізичне виховання в школі. 2001. № 2. С. 39-42.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
14. Основи здоров'я і фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 1-11 класи. К.: Початкова школа. 2009. 112 с.
15. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. Т.1. / под.ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.
17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1. Тернопіль: Навч. кн.-Богдан, 2002. 252 с.
18. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 184 с.
19. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Науч.-пед. аспект: Кн. для педагога. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 624 с.