

КОЛЕКТИВНА НАУКОВА МОНОГРАФІЯ

Репрезентація освітніх досягнень, мас-медіа та роль філології у сучасній системі наук

Видання 2

2021-2022 | Вінниця



10.36074/rodmmrfssn.ed-2

УДК 37:796.011.3(477)"2002/2022"

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ В ПЕРІОД 2002-2022 РОКІВ

ХМАРА Марина Анатоліївна викладач кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

УКРАЇНА

Анотація: В статті проаналізовано зміст експериментальних навчальних програм з фізичного виховання в Україні в період 2002-2022 років. Встановлено їх основні напрями освітньої діяльності, а саме: збереження та зміцнення здоров'я учнів; підвищення рівня рухової активності, розвитку рухових здібностей, фізичної працездатності та фізичного розвитку школярів; ціннісно орієнтоване навчання на уроках фізичної культури та створення ефективної фізкультурно-оздоровчої системи в загальноосвітньому навчальному закладі як при традиційному навчанні, так і при дистанційному або гібридному (змішаному). Представлені результати теоретичного аналізу ефективності даних програм, загальні тенденції і особливості їх впровадження та встановлено, що впровадження нових форм, засобів та методів навчання з фізичного виховання в освітній процес українських шкіл відбувалося з чітким дотриманням принципів фізичного виховання.

ВСТУП.

Проблема дефіциту рухової активності населення нині є однією з найактуальніших у всьому світі. Її загострення зумовлене значними досягненнями у галузях науки і сферах виробництва та загальносвітовою пандемією COVID-19. В період пандемії COVID-19 з введенням карантинних обмежень в освітній процес у закладах середньої освіти навчання здебільшого здійснюється у дистанційній або гібридній (змішаній) формі. Той факт, що рівень рухової активності у період коронавірусу, не може зростати, а навпаки буде різко знижуватись є незаперечним.

Що вказує на особливу гостроту проблеми і потребує впровадження у навчально-виховний процес нових форм, засобів та методів навчання,

які б сприяли підвищенню рівня рухової активності.

На думку вчених та практиків, погіршення показників у фізичному розвитку, морфофункціональному стані та стані здоров'я учнівської молоді спричинені [1; 2; 3; 4; 5; 6]:

- стресовою педагогічною тактикою;
- інтенсифікація навчального процесу;
- невідповідністю методик та технологій навчання віковим та функціональним можливостям учнів;
- нераціональною організацією навчальної діяльності;
- низькою функціональною грамотністю педагогів та батьків з питань збереження та зміцнення здоров'я;
- недостатньою руховою активністю учнівської молоді (уроки фізичної культури лише на 11- 13% компенсують потребу учнів у руховій активності);
- неготовністю школярів до самостійного піклування про свій фізичний стан;
- недостатньою увагою з боку вчителів до проблеми позитивного ставлення учнів до збереження і зміцнення свого здоров'я;
- низьким рівнем знань переважної більшості школярів щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я, зневажливе й нерідко безвідповідальне ставлення до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям;
- недостатньою матеріально-технічною базою навчальних закладів;
- недооцінюванням важливості гурткової роботи з фізичного виховання в навчальних закладах;
- низьким рівнем викладання фізичної культури в школі;
- відсутністю позитивних прикладів з боку вчителів, батьків тощо;
- відведенням другорядної ролі предмета «Фізична культура» з боку керівництва навчальних закладів;
- загальносвітовою пандемією COVID-19 та як наслідок комп'ютеризацією навчального процесу;

Тому, виходячи з вище зазначеного, важливого значення необхідно надати модернізації змістового наповнення навчальних програм з предмета «Фізична культура».

ОСНОВНА ЧАСТИНА.

Фізичне виховання в школах України являє собою керований соціально педагогічний процес, спрямований на покращення здоров'я, розвиток рухових здібностей та досягнення фізичного вдосконалення учнівської молоді [7]. Основною формою організації занять в школі є урок, а для багатьох дітей це єдина форма фізичного виховання, яка повинна позитивно вплинути на їх здоров'я та життя, сформувати цінності та життєво необхідні рухові уміння, навички і рухові здібності, підвищити рівень рухової активності та фізичної підготовленості, підготувати їх до навчальної та повсякденної діяльності [5].

Одним із шляхів вирішення цього важливого завдання для української шкільної фізкультурної освіти є вивчення багаторічного досвіду роботи українських і зарубіжних науковців та вчителів щодо організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, який може стати реальною основою цілеспрямованої активізації резервних можливостей школярів особливо в період дистанційного і гібридного (змішаного) навчання.

Для отримання необхідної інформації ми здійснили аналіз змісту експериментальних навчальних програм з фізичного виховання в Україні в період 2002-2022 років:

1. Експериментальна програма направлена на збільшення показників рухової активності (2002р.) [2]. Дана програма передбачає викладання п'яти годин фізичної культури на тиждень. За рахунок доданих годин збільшується обсяг теоретичного розділу програми, який планувався і реалізовувався не формально, а в повному обсязі і спрямований на виховання в учнів усвідомленого ставлення до свого здоров'я та фізичного розвитку:

- до загальношкільного плану навчально-виховної роботи введено фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, фізкультхвилинки, різноманітні ігри на перервах;

- незалежно від того, до якої групи (основної, підготовчої, спеціальної або взагалі звільнені) за станом здоров'я належать діти, усі відвідують уроки фізичної культури;

- учні початкової школи щотижня відвідують міський басейн, де опановують мистецтво плавання, тобто отримують теоретичні знання з цього виду спорту і практичні навички під керівництвом вчителя фізичної культури та інструктора з плавання, а також у них викладається

предмет «Основи хореографії» і ведеться «Зошит фізичного розвитку»;

- учні початкових класів займаються в гуртках фізичної культури, які ведуть спортсмени-старшокласники, а починаючи з 3 класів учні займаються в секціях з 12 видів спорту: волейбол, баскетбол, лижі, легка та важка атлетика, аеробіка, боротьба, теніс, стрільба, футбол, шахи, шашки;

- в учнів старшої школи викладається курс «Основи масажу»;

- в літній період учні не припиняють займатись фізичною культурою та спортом, працюють спортивні секції, проводяться спортивні змагання.

Отже, згідно результатів дослідження даної експериментальної програми формування основ ведення здорового способу життя загалом та зростання показників рухової активності школярів зокрема в умовах школи може бути ефективним за умов використання засобів фізичного виховання, як у навчальний так і в позашкільний час, що є процесом педагогічної допомоги дитині в становленні її суб'єктивності, культурної ідентифікації, соціалізації, життєвого самоствердження;

2. Експериментальна програма направлена на підвищення рівня фізичної працездатності школярів – цілісна система збереження та зміцнення здоров'я учнів (2005р.) [8].

Метою впровадження цієї програми було підвищення рівня фізичної працездатності школярів, забезпечення оптимального чергування різних видів діяльності як фізичної, так і розумової з відпочинком, зменшення кількості пропусків уроків через хворобу й на цій основі подальше підвищення успішності учнів.

Згідно визначеної мети експериментальну роботу проводили за такими напрямками:

- створення умов для задоволення мінімальної потреби учня у руховій активності (10-12 годин на тиждень) – варіативна частина навчального плану школи передбачає, крім трьох уроків фізичної культури на тиждень: спортивну спеціалізацію – 4 години на тиждень, фізкультурно-оздоровчу годину в другій половині дня під керівництвом фахівця – 3 години на тиждень, спортивно-масові заходи та самостійні заняття фізичними вправами в домашніх умовах;

- забезпечення оптимального чергування різних видів діяльності – чергування занять із підвищеним психоемоційним напруженням та занять, що сприяють фізичній і психічній релаксації (музика, малювання, художня творчість, прогулянки тощо). У ході навчально-виховного

процесу постійна увага приділяється інтересам, потребам, нахилам, індивідуальним властивостям, фізичному та психічному стану учнів;

- налагодження раціонального харчування – завдяки просвітницькій роботі вдалося зменшити споживання солодких, висококалорійних та жирних продуктів;

- психологічне забезпечення навчально-виховного процесу - організовано роботу психологічної служби, яка здійснює психологічний супровід усіх аспектів діяльності навчального закладу;

- просвітницька робота серед батьків – максимальне залучення батьків до участі в забезпеченні оптимального фізичного розвитку, навчання та виховання дітей, так і участі їх в класних та загальношкільних заходах;

- удосконалення методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять у другій половині дня – на посади вихователів групи продовженого дня прийняли двох фахівців з фізкультурною освітою, які проводять в одних і тих самих класах і уроки фізичної культури, і три рази на тиждень фізкультурно-оздоровчі заняття, усього 6 занять на тиждень;

- використання у навчально-виховному процесі фізичного виховання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій – проводиться детальний моніторинг фізичного стану учнів, визначається рівень їх фізичного розвитку та фізичної працездатності;

- підвищення професійної компетентності вчителів щодо створення сприятливих для здоров'я учнів умов у ході навчально-виховної діяльності – розроблено спеціальну програму методичної роботи з учителями, яка передбачає проведення спеціальних занять з учителями школи, науковцями, методистами інституту післядипломної освіти, шкільним психологом, проводяться спеціальні круглі столи, диспути, дискусії.

У результаті впровадження вказаних заходів у практичну діяльність школи зменшилася кількість випадків гострих захворювань, підвищився рівень фізичної працездатності школярів та зросла їх успішність у навчанні.

3. Експериментальна програма «Створення ефективної фізкультурно-оздоровчої системи в загальноосвітньому навчальному закладі» (2008) [9].

Комплексна робота щодо реалізації даної експериментальної програми здійснювалась у наступних напрямках:

- поліпшення профілактично-оздоровчої роботи (просвітницька робота серед батьків, профілактика шкідливих звичок, організація раціонального харчування, психорегуляція, загартування організму школярів, профілактика порушень постави);

- удосконалення методики проведення сучасного уроку фізкультури в початковій, середній та старшій школах (застосовувались авторські програми: «Аеробна і художня гімнастика для учнів 1-4 класів», сюжетно-рольові ігри для учнів 6 класу за екранізованим романом Д. К. Пролінг «Гаррі Поттер», методичні рекомендації до проведення уроку степ-аеробіки, розробка системи уроків з теми «Футбол»);

- збільшення рухової активності за рахунок проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра (гімнастика до занять на свіжому повітрі, фізкультурні паузи, фізкультхвилинки на уроках, рухливі перерви; спортивні години в групах подовженого дня);

- використання інформаційно-комунікативних технологій (картотека дидактичного матеріалу до уроків фізичної культури, музичний супровід до уроків та виховних заходів, мультимедійні програми до уроків);

- охоплення учнів позакласною та позашкільною роботою (спортивні гуртки та секції, спортивні змагання, туристичні походи, спортивні свята, олімпійські тижні, малі олімпійські ігри, «Веселі старти»).

4. Експериментальна програма з фізичного виховання для учнів 10-11 класів з урахуванням показників фізичного розвитку (2011-2015 рр.) [10].

Дана програма була впроваджена в навчальний процес з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах м. Львова.

Експериментальну роботу проводили за такими напрямками:

- зміст уроків фізичної культури містив навчальні завдання, які визначені чинною навчальною програмою;

- на уроках з фізичної культури присутні усі школярі, які під час основної частини уроку виконували вправи загальної фізичної підготовки;

- учні з показниками фізичного розвитку у межах норми на кожному уроці розвивали фізичні якості згідно із запланованим учителем матеріалом (відповідно до навчальної програми), а учні з нижчим від норми показником у фізичному розвитку виконували вправи з

індивідуально рекомендованих комплексів засобів фізичного виховання;

- кожному школяру з відхиленнями в показниках фізичного розвитку було рекомендовано перелік засобів для цілеспрямованого вдосконалення провідних фізичних якостей (ці вправи виконували в другій половині основної частини уроку на виконання відводилося 5–15 хвилин уроку);

- учням пропонували застосовувати програми вправ і самостійно після уроків, у вихідні та святкові дні й ті дні, коли не було уроків фізичної культури у школі. Згідно рекомендацій самостійні заняття розпочинали з короткотривалої розминки (повільний біг і вправи загального розвитку та на розтягування). На одному занятті виконувати 2–3 вправи з переліку, наприкінці – вправи на гнучкість, тривалість заняття – 20 хв;

- для виконання переважної більшості вправ програми передбачалась участь не одного, а двох і більше учасників з метою формування та підвищення стійкого інтересу до занять у школярів, тобто за допомогою взаємомотивування;

- було розроблено комп'ютерну програму, яка направлена на полегшення праці вчителя фізичної культури над з'ясуванням рівнів фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів та програмування занять (вчитель вносить до електронної таблиці результати складання нормативів фізичної підготовленості кожного учня, вказує стать та показники фізичного розвитку, а комп'ютерна програма обчислює необхідні індекси, оцінює рівень показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості притаманні кожному учню.

Результати перевірки ефективності програми засвідчили, що дана програма є більш ефективна, ніж традиційна і може слугувати основою при розробці базових програм навчання для учнів старшої школи [10].

Також нами було проаналізовано зміст польської та української базових навчальних програм з фізичної культури для учнів початкової школи та для учнів основної школи і встановлено основні відмінності польських базових програм навчання від української, а саме [11; 12; 13]:

- відмінні напрями освітньої діяльності;

- наявні вимоги щодо обов'язкових занять фізичною культурою в позанавчальний час;

- групи для занять фізичною культурою формуються за інтересами;

- загальна культура поведінки учнів формується відповідно до правил «Fair play»;

- розробляються регіональні авторські програми навчання з фізичної культури.

Враховуючи результати впроваджених експериментальних програм, здійснивши порівняльний аналіз базових навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів України та Польщі, реформаторські зміни Нової української школи, світову пандемію COVID-19 та з метою модернізувати шкільну фізкультурну освіту нами було розроблено:

1. Авторську програму «Ціннісно орієнтоване навчання на уроках фізичної культури для учнів 7-9 років» (2019 р.) [14], яку було впроваджено у загальноосвітні навчальні заклади м. Хмельницького.

Навчальний процес згідно програми організовувався базуючись на наступних цінностях: підвищення рівня здоров'я, рівність, повага, командний дух, самостійність, свідомість, формування нових рухових навичок.

Завдання програми:

- формування усвідомлення цінності здоров'я, розвиток активної мотивації щодо збереження та зміцнення здоров'я, формування уміння самостійно оцінювати стан здоров'я, надавати само-і взаємодопомогу;

- формування вміння самостійно приймати рішення та взаємодіяти у команді;

- формування уміння конструктивно взаємодіяти на основі толерантності;

- формування знань, умінь і навичок безпечної поведінки вдома, у школі, на вулиці, у громадських місцях.

Педагогічні завдання було об'єднано у три цикли, протягом яких вчитель реалізує освітні, оздоровчі та виховні цілі. Під кожен групу завдань визначено відповідні компетентності (соціальні, функціональні, мотиваційні), для їх формування вчитель добирає необхідний блок програмового матеріалу (інформаційний, операційний, мотиваційний). У структурі уроку обов'язковими були чотири частини: адаптаційна, пошукова, тренувальна та підсумкова.

Проведене нами експериментальне дослідження щодо ефективності впровадження ціннісно орієнтованого навчання для учнів 7-9 років на уроках фізичної культури підтвердило, що такий підхід сприяє кращому формуванню особистості здатної успішно розв'язувати проблемні ситуації, передбачає постійне залучення учнів до активної навчально-

пізнавальної діяльності, спонукає їх до ініціативності, творчого підходу та активної позиції у всіх видах фізкультурної діяльності, передбачає не отримання, а здобування знань та вмінь, і як наслідок, позитивно впливає на формування життєво необхідних компетентностей.

2. Авторську фітнес-програму «Шлях до здорового життя (Way to a healthy life)» (2020 р.) [4]. Авторська фітнес-програма ґрунтувалась на використанні алгоритму побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять учнівської молоді [15; 16].

Характерною відмінністю розробленої авторської фітнес-програми «Шлях до здорового життя (Way to a healthy life)» від традиційної було включення до її змісту трьох складових: «Супер пресс, стрункі ноги та досконалі сідниці»; «Сильне гнучке тіло»; «Сильні руки, пружні груди та міцна спина», які логічно пов'язані між собою та доповнюють один одного.

Під час розробки програми нами були висунуті такі вимоги:

- можливість використання програми «Шлях до здорового життя (Way to a healthy life)» для учнів, які перехворіли на COVID-19;
- доступність та варіативність фітнес-програми;
- можливість вибору змістового модуля фітнес-програми відповідно до індивідуальних потреб учня;
- використання онлайн-платформ Zoom, Google Meet, Viber, Telegram для надання методичної допомоги та здійснення контролю;
- безпека виконання рухів в обмеженому просторі;
- можливість використання засобів побуту (пляшки з водою, стільці, ліжка, килимки тощо) замість стаціонарного спортивного обладнання.

Використання авторської програми можливе як за умов традиційного навчання, так і у період дистанційного навчання, що надало змогу зробити заняття гнучкими й варіативними, здійснити індивідуальний підхід до кожного учня, що в цілому сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану школярів.

Дана програма була апробована під час організації дистанційного навчання з освітнього компоненту «Фізичне виховання» студентської молоді Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії. Результати впровадження авторської фітнес-програми «Шлях до здорового життя (Way to a healthy life)» засвідчили про її ефективність [4] і спонукали нас

на більш широке її впровадження та апробацію у навчально-виховний процес закладів середньої освіти.

ВИСНОВКИ З ТЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

За результатами аналізу змісту експериментальних навчальних програм з фізичного виховання було встановлено що:

1. Впровадження нових форм, засобів та методів навчання з фізичного виховання в освітній процес українських шкіл відбувалося з чітким дотриманням принципів фізичного виховання;

2. Дані модернізаційні заходи у шкільній фізкультурній освіті включають в себе як удосконалення професійної підготовки вчителів, так і сприяють кращому формуванню особистості школяра здатної успішно розв'язувати проблемні ситуації, спонукають їх до ініціативності, творчого підходу та активної позиції у всіх видах фізкультурної діяльності, передбачають постійне залучення учнів до активної навчально-пізнавальної діяльності, не отримання, а здобування знань та вмінь, і як наслідок, позитивно впливають на формування життєво необхідних компетентностей.

3. Чітко прослідковується позитивна стійка тенденція щодо покращення приросту показників рухової активності, функціонального стану організму школярів та рівня розвитку їх рухових здібностей, що свідчить про ефективність даних навчальних програм з фізичного виховання та доцільність їх більш широкого впровадження у навчально-виховний процес закладів середньої освіти на території України.

4. Впроваджені авторські експериментальні програми у навчально-виховний процес закладів середньої освіти України потребують адаптації до дистанційних умов навчання, яке є досить актуальним в умовах карантинних обмежень COVID-19.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Демінська, Л. О. (2011). Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журн.-Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ*, (11), 154.
- [2] Популях, А. (2002) Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти. *Фізичне виховання в школі*, (4), 35-38.
- [3] Хмара, М. (2009). Аналіз здоров'язберігаючих програм для школярів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені*

- Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2009-0.%p>
- [4] Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., & Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Pro-gram "Way to a Healthy Life". *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9, 833-840. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>.
- [5] Moskalenko, N. V., Polyakova, A. V., Savchenko, V. G., Mikitchik, O. S., Mitova, O. O., Griukova, V. V., & Mytsak, A. V. (2020). Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(2), 77-84.
- [6] Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/VJHPA.13.3.06>
- [7] Мозолев, О. М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки"*, (5).
- [8] Дубенчук, А. (2005). Система роботи загальноосвітнього навчального закладу щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів. *Фізичне виховання в школі*, (3), 33-36.
- [9] Мокринська, Л. (2008). Організація фізкультурно-оздоровчої системи в школі. *Фізичне виховання в школі*, (6), 8-10.
- [10] Стефанишин, М., & Петришин, Ю. (2016). Ефективність програми фізичного виховання учнів 10–11 класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (22), 36-40.
- [11] OLEXANDR, M. (2017). Comparative analysis of mechanisms of education development management in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and Poland. *News of Science and Education*, (2), 045-050.
- [12] Мозолев, О., & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. *Педагогічний дискурс*, 27, 7–17. doi: 10.31475/ped.dys.2019.27.01
- [13] Mozolev, O., Khmara, M., Shorobura, I., Bloshchynskiy, I., Prontenko, K., Polishchuk, O., Zdanevych, L., Kruty, K. (2019). Comparative Analysis of the Effectiveness of Polish and Ukrainian Basic Training Programs in Physical Education for 9-10-year-old Pupils. *Universal Journal of Educational Research* 7(11): 2345-2351, 2019 <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2019.071112
- [14] Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020 DOI: 10.13189/ujer.2020.080619
- [15] Ващук, Л. М. (2016). Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 20-25 (Vashchuk L. M. (2016). An algorithm for constructing individual fitness programs for independent high school students. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 20-25).
- [16] Эдвард, Т., & Хоули, Б. (2004). Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олімпійська література.