



**ВИХОВАННЯ ПОТРЕБ ТА БАЖАНЬ  
ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ,  
СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ  
САМОРОЗВИТКУ І САМОРЕАЛІЗАЦІЇ  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ**

**2024**



**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ  
У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**Виховання потреб та бажань до систематичних занять  
фізичними вправами, створення умов для саморозвитку і  
самореалізації здобувача освіти**

*(З досвіду роботи Сергія КРАСИЛІ, викладача фізичної культури  
ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти інноваційних  
технологій будівництва та промисловості»)*

**м. Харків  
2024**

Друкується за рішенням науково-методичної ради НМЦ ПТО у Харківській області від 29.02.2024, протокол №1.

*Автор: Сергій КРАСИЛЯ, викладач фізичної культури ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти інноваційних технологій будівництва та промисловості»*

**Виховання потреб та бажань до систематичних занять фізичними вправами, створення умов для саморозвитку і самореалізації здобувача освіти.** – Харків: НМЦ ПТО у Харківській області, 2024. – 28 с.

*Даний випуск презентує досвід роботи викладача фізичної культури ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти інноваційних технологій будівництва та промисловості» щодо виховання потреб та бажань до систематичних занять фізичними вправами, створення умов для саморозвитку і самореалізації здобувача освіти.*

*Матеріал допоможе викладачам ефективно проводити уроки фізичного виховання, мотивувати здобувачів освіти до занять фізичними вправами і правильно підібрати форми та методи організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі освіти.*

**Рецензент:**

**Наталія СОЛОГУБ, методист НМЦ ПТО у Харківській області**



## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА



**КРАСИЛЯ Сергій Іванович,**  
викладач фізичної культури ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти  
інноваційних технологій будівництва та промисловості».

**Освіта:** Харківська державна академія фізичної культури, 2006 р.

**Кваліфікаційна категорія:** «спеціаліст вищої категорії».

**Стаж роботи:** 15 років.

**Кредо:** «Щоб мати право вчити інших,  
потрібно постійно вчитися самому».

## ЗМІСТ

Вступ.....	8
1. Поняття інтересу та мотивації.....	10
2. Виховання потреб та бажань до систематичних занять фізичними вправами на уроках фізичної культури.....	11
3. Саморозвиток і самореалізація здобувача освіти на уроках фізичної культури.....	19
4. Формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами в позаурочний час.....	20
5. Висновки.....	23
6. Список використаних джерел.....	24

## ВСТУП

**Актуальність.** Упродовж останніх років в Україні склалася тривожна ситуація – погіршилося здоров'я й фізична підготовленість учнівської та студентської молоді. Це, насамперед, пов'язано з ситуацією в світі, коли з'явився COVID, і ми майже рік навчали учнів дистанційно, потім війна, і ми знову працюємо онлайн.

Виник кризовий стан національної системи фізичного виховання населення, який не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам. Однією із причин кризи є знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя. Як результат такого стану національної системи фізичної культури – дуже низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Статистичні дані свідчать, що за період навчання у школі кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90 % від загальної кількості школярів. Після навчання в школі юнаки і дівчата продовжують навчання в інших закладах освіти уже з набутими вадами.

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура та спорт, які є важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму до різних захворювань у період навчання. Але уроки фізичної культури не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції в учнів.

Встановлено причини негативного ставлення учнів до уроків з фізичної культури: це застаріле матеріально-технічне забезпечення; недостатня вимогливість до відвідування занять; брак часу; недостатній методичний рівень проведення занять; відсутній інтерес до занять; особиста недисциплінованість і відсутність взаєморозуміння з викладачем.

З метою виправлення такого негативного ставлення, необхідний новий методичний підхід до викладання предмета «Фізична культура», спрямований не тільки на розвиток рухових здібностей, умінь і навичок, але і на надання теоретичних знань, формування в учнів мотивації до фізкультурної діяльності, виховання у них потреби до фізичного самовдосконалення.

Дослідження науковців (С.Ю.Бабенко, 1982; С.В.Занюка, 1997; О.М.Зварищук, 2002; В.В.Петровського, Т.Ю.Круцевич, 1997) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичної культури мають вікові особливості, які пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя сім'ї.



Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації учнів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у закладах освіти в різних регіонах України.

Аналіз стану фізичної культури в ЗП(ПТ)О свідчить про серйозні недоліки в роботі з формування мотивації в учнів до фізкультурної діяльності. Окремі викладачі роблять спроби формування в учнів мотивації до самостійних занять фізичними вправами, але через слабку теоретичну розробленість проблеми практичні результати цієї роботи, як правило, незначні. Встановлено, що мотиви фізкультурної діяльності неможливо сформувати без залучення суб'єкта діяльності в цей процес. Мотиви проявляються в активності людини, тобто рівень мотивації проявляється у фізичній активності особистості.

На мою думку, доречно використовувати такі способи мотивації молоді до занять фізичними вправами:

- демонстрація позитивних впливів від фізичних навантажень (фізично розвинене тіло, постава, здоров'я і зовнішня привабливість);
- інтерес до нової справи;
- цікаві форми проведення секційних занять;
- можливість самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими;
- розвиток кар'єрних можливостей;
- наслідування кумира;
- проведення спільно з друзями цікавого і корисного дозвілля тощо.

У формуванні мотивації здобувачів освіти до фізичного вдосконалення визначальне місце займає викладач з фізичної культури. Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності повинно забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід молоді людини, розвивають уяву, інтерес, формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами.

Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, я постійно спостерігаю за поведінкою учнів і, враховуючи її особливості, використовую необхідні мотиваційно-психологічні чинники.

Тому я поділюсь власними напрацюваннями у вихованні потреб та бажань до систематичних занять фізичними вправами та створенні умов для саморозвитку і самореалізації здобувача освіти.

## ПОНЯТТЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ

**Інтерес** – форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і тим самим сприяє орієнтуванню, ознайомленню з новими фактами, більш повному і глибокому відображенню дійсності [1]. Суб'єктивно інтерес виявляється в емоційному тоні, який набуває процес пізнання.

**Мотив** (франц. *motif*, лат. *motus* – рух) – спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб людини, а тому відіграє спонукальну функцію, зумовлює предметну спрямованість її активності. Розрізняючи мотиви, учень розуміє, чому потрібно вчитися, але це може і не спонукати його до навчальної діяльності.

**Мотивація** – система спонукань, які зумовлюють активність організму і визначають її спрямованість.

Навчальна мотивація ґрунтується на потребі, яка стимулює пізнавальну активність учня, його готовність до засвоєння знань. Потреба не визначає характеру діяльності, її предмет окреслюється тоді, коли учень починає діяти. Спонукальна (мотиваційна) складова навчальної діяльності охоплює пізнавальні потреби, мотиви і сенси навчання. Важливою умовою навчання є наявність пізнавальної потреби і мотиву самовдосконалення, самореалізації та самовираження. Емоційне переживання пізнавальної потреби постає як інтерес [2].

Термін «мотивація» являє собою більш широке поняття, ніж термін «мотив». Слово «мотивація» використовується в сучасній психології у двоякому розумінні: воно позначає систему чинників, що формують поведінку (*сюди входять, зокрема, потреби, цілі, наміри, прагнення тощо*), та характеристику процесу, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Ми будемо використовувати поняття «мотивація» переважно в першому значенні, хоча в деяких випадках, коли це необхідно (*і застережено*), будемо звертатися і до другого його значення. Мотивацію, таким чином, можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її початок, спрямованість і активність.

Мотиваційного пояснення вимагають такі сторони поведінки: її виникнення, тривалість і сталість, спрямованість і припинення після досягнення поставленої мети, перенастроювання на майбутні події, підвищення ефективності, розумність або смислова цілісність окремо взятого поведінкового акту. Крім того, на рівні пізнавальних процесів мотиваційному поясненню підлягають вибірковість, емоційно-специфічне забарвлення. [2].

## **ВИХОВАННЯ ПОТРЕБ ТА БАЖАНЬ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинні забезпечувати їм найкращий розвиток, зміцнення здоров'я. Тому під час уроку я пропоную різноманітні рухові дії, учні відчують як збільшується їх сила, зростає швидкість і витривалість під час виконання дедалі складніших фізичних вправ. Головним компонентом у структурі навчальної діяльності з фізичного виховання є мотивація.

У найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, збуджує людину до здійснення певної дії, тобто це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви залежать від зовнішнього спонукання, яке породжує інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх та оволодіти ними.

Мотивація діяльності буває близька (*здійснити бажане найближчим часом*) та віддалена (*здійснення бажаного планується на тривалий час*). Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво і чітко усвідомлювані мотиви, але в багатьох випадках діють неусвідомлені спонукання. Проте незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним чинником у досягненні мети.

Тому на уроках я точно і доступно пояснюю учням значення і зміст занять; у завдання вкладаю особистий інтерес учнів і даю їм змогу відчувати результати діяльності; довожу до свідомості учнів необхідність тривало і наполегливо працювати для досягнення результатів.

Пам'ятаймо, що учні позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість. За негативних емоцій учні свідомо чи підсвідомо шукають можливості уникнути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись завдали їм неприємних переживань: не приходять на зустрічі, ухиляються від виконання обов'язків, пропускають заняття.

Потенційні можливості формування позитивних переживань приховані в самому процесі навчання. Джерелом радісних переживань є педагог: він випромінює енергію, бажання працювати. Тому я намагаюся давати розпорядження, команди, сигнали енергійно, мажорно і від цього залежить не тільки настрій, а й результати. Намагаюся подавати матеріал дотепно і весело. Завжди хвалю учня за старання при виконанні вправ. Під час уроку (*не більше 2-3 хвилин*) використовую ноутбук, щоб продемонструвати як такі ж вправи виконують видатні спортсмени (*особливо, якщо вони є кумирами учня*). Так

учні закохуються передусім у викладача, а потім – у його предмет. Отже, поведінка учнів, їхній інтерес до занять, активність і дисципліна значно залежать від ставлення до педагога.

Спілкування з колегами все більше переконує мене в тому, що необхідно працювати так, щоб учні знаходили задоволення від навчання, зростали як особистість щодня. Тому я ретельно продумую кожен урок, детально аналізую його, виходячи з поставленої мети та результатів, одержаних учнями.

Робота з учнями повинна приносити задоволення, щоб з'явилися нові ідеї, підходи, форми роботи, надбання досвіду, який з часом вимальовується у власний творчий стиль, переростає в чітку педагогічну систему роботи.

На сьогодні неможливо впливати на учня без використання інформаційно-комунікаційних технологій. Майже в кожного учня є смартфон, і тому при наданні домашнього завдання пропоную виконати вправи зі своїм кумиром. Наприклад, «Олесандр Усик і ти» – «Вправи зі скакалкою, присідання».

Я завжди пам'ятаю, що головне завдання педагогіки – «не загубити» жодного учня, дати можливість розкрити все краще, закладене природою, сім'єю, закладом освіти. Для цього щиро цікавлюся кожним учнем як особистістю, його фізичним станом, настроєм.

Робота з фізичного виховання є багатогранною і потребує від учня самостійності, ініціативи, організованості, активності та кмітливості. До кожного учня необхідно проявляти щирість, чуйність, не виділяти надмірною увагою обдарованих і не принижувати слабших. Тому я намагаюся організувати роботу так, щоб допомогти кожному учневі відчувати себе здібним, потрібним, цікавим для викладача і товаришів, адже це – надійний стимул для майбутнього навчання, занять фізкультурою із захопленням, відчуттям власної гідності.

Я прагну достеменно знати, що потрібно учням, що їх турбує, стан здоров'я, що вони чекають від занять фізкультурою, які мають спортивні захоплення. На початку навчального року я проводжу анкетування учнів, аналізую відповіді, шукаю шляхи вирішення тих проблем, які виникають, намагаюся попередити їх.

У сучасних умовах в освітній процес я впроваджую ефективні методи організації навчання учнів, підвищую емоційність викладання шляхом використання музичного супроводу, ігрових та змагальних елементів, мультимедійних засобів навчання, слідкую за оснащенням і естетичним оформленням матеріально-спортивної бази, даю посильні завдання, що забезпечують успішність процесу навчання.

Результати наукових досліджень свідчать, що комплексне використання звукових технічних засобів навчання (*музика зі словесним поясненням, аудіо, відеосупроводом*) скорочує час, необхідний для засвоєння вправ навчальної програми на 45%, при цьому у 2-2,5 рази збільшується рухова активність учнів.

Ефективним засобом формування емоційної сфери учнів є ігри. Проте самі по собі вони не завжди дають бажаний позитивний ефект. Все залежить від того, які завдання ставить викладач перед учнями, які установки формує і які вимоги ставить перед ними на кожному занятті. Тому поряд із завданнями рухової активності я завжди ставлю виховні завдання, вирішую їх, використовуючи систему методів виховання. Формування в учнів інтересу до занять залежить від атмосфери, яка панує в колективі. Тут важливу роль відіграє особистий приклад, передусім, викладачів фізичної культури, класних керівників, викладачів.



Хорошим прикладом для учнів є активні заняття фізичними вправами викладачів з інших предметів та керівників. Наприклад: директор нашого закладу Наталія Юкляєвська дуже спортивна людина, сама викладає предмет «Фізична культура» і є прикладом для учнів.



З огляду на тривожний стан здоров'я сучасних учнів я систематично під постійним контролем тримаю частоту пульсу, дихання учнів, вчу їх робити це самостійно, а також слідкувати за власним самопочуттям, змінами у стані здоров'я і своєчасно інформувати мене.

На уроках я постійно використовую розроблені комплекси підготовчих та загальнорозвиваючих вправ. Слідкую за впровадженням інноваційних методик в Україні та за кордоном. Щоб підвищити свій професійний рівень, постійно опрацьовую фахові видання, спортивну, фізкультурно-оздоровчу літературу, відвідую сайти «ВСЕОСВІТА», «ОСВІТА.UA», вивчаю і впроваджую у свою роботу перспективний педагогічний досвід інших педагогів.

Для мене є прикладом мій перший вчитель фізичної культури Кошелєва Надія Михайлівна, яка залишила яскравий відбиток у моєму житті: завдяки її старанням я закохався у спорт і з цим живу до сьогоднішнього дня, а також колеги: Кравченко Микола Володимирович, Ожерельєв Сергій Сергійович, Гагатік Олег Валер'янович, Кот Юлія Миколаївна, в яких я постійно вчуся і вдосконалюю свій професійний рівень.



Важливим завданням є виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою, спортом, зміцнення здоров'я, формування необхідних рухових якостей, бажання і вміння самостійно займатися фізичними вправами. Для цього поруч з традиційними я використовую і нетрадиційні форми та методи навчання.

Індивідуальний підхід – обов'язкова умова кожного заняття. Найпоширенішими засобами стимулювання інтересу та активності учнів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень та покарань.

**Заохочення** – це бальзам для душі, тому я шукаю в кожному учневі щось добре і пам'ятаю, що люди, котрі в усьому шукають вади, рідко знаходять щось інше.

Заохочення – ефективний і незамінний засіб формування особистості учня. Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки

учнів і спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмета.

Основними видами заохочення, які я використовую, є допомога, довіра, похвала, схвалення, усна подяка, подяка в наказі по закладу освіти, похвальна грамота, почесні доручення, лист-подяка батькам, фотографії на дошках пошани, публікації в газеті «Вісник профосвіти», журналі «Професійна освіта: теорія і практика». Заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним. Тому я користуюсь такими правилами:

- заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці;
- за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу;
- хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум і здібності;
- заохочення повинно бути диференційованим. Залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей учнів, одні з них (слабкі, педагогічно запущені) можуть бути заохочені навіть за незначні успіхи, а інші (сильні) – заохочуються менше і за більші успіхи;
- заохочення застосовується в таких «дозах», які стимулюють подальшу активність, або підтримують її на належному рівні; надлишок заохочень знижує активність учнів;
- заохочення повинно бути справедливим та аргументованим.

Водночас успішна навчально-виховна діяльність неможлива без покарання, але застосовувати його треба дуже обережно.

**Покарання** – це спосіб впливу на учнів, які порушують правила поведінки та негативно ставляться до навчання через безвідповідальність, неорганізованість, недоброчесність тощо.

Покарання – засіб спонукання учнів до покращення поведінки і ставлення до навчання. Воно діє лише тоді, коли викликає почуття розкаяння і прагнення змінити свою поведінку на краще. Покарання застосовують тоді, коли з певних причин не впливає переконання.

Основними видами покарання є обмеження у правах, позбавлення задоволень, зауваження, осуд, усна догана, догана в наказі по закладу освіти, обговорення в колективі, виклик батьків тощо. Покарання, як і заохочення, повинні бути адекватними, публічними і своєчасними. Вони сприяють підвищенню активності учнів за дотримання таких правил:

- покарання не повинно шкодити здоров'ю;
- не можна карати виконанням вправ;
- за порушення може бути лише одне покарання;
- не треба нагадувати учням про минулі помилки;
- караючи, не треба позбавляти порушника заслуженої ним похвали;
- покарання можна відмінити, заохочення – ні;
- покарання не повинно принижувати честі особи;

- не можна карати у стані гніву;
- ефективно тільки те покарання, після якого учень робить кроки до виправлення;
  - головне в покаранні не обмеження чи гальмування, а спонукання до активної навчальної діяльності;
  - дуже впливає на порушника покарання, підтримане колективом.

Віддаючи належне іншим підходам до покарання як методу виховання, нагадаємо, що Дістервег, говорячи про дисципліну учнів, намагався обійтися без покарань, вважаючи, що вони марні та зайві там, де навчання ведеться правильно, відповідає природі дитини і предметові навчання. Там, де учні охоче працюють, майже не буває випадків порушення дисципліни, вони проявляють інтерес до занять, активність і самостійність. Заохочення і покарання перебувають в діалектичній єдності. При цьому низький ефект дають одноманітні заохочення і покарання. Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання в учнів справжньої особистої фізичної культури з широким розумінням її суті та закономірностей. Саме на основі набутих учнями знань досягається усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ – одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя.

У зв'язку з цим, я самостійно визначаю обсяг знань і систематизую їх так, щоб:

- сформувати таку систему, котра б відповідала духові часу;
- конкретизувати тематику відповідно до освітніх завдань і вікових особливостей учнів;
- реалізувати теоретичний матеріал в умовах уроку;
- передбачити способи поетапного контролю і повторення теоретичного матеріалу, що підлягає засвоєнню.

На уроках фізичної культури викладач говорить значно менше, ніж на інших уроках, тому необхідно враховувати цінність кожного слова, його предметність і відповідність завданням, висунутим у ході фізкультурних занять. Наприклад, під час виконання учнями фізичних вправ на підтримання постави, я підкреслюю, що неправильна постава не тільки неестетична, а й змінює форму та об'єм грудної клітки, внаслідок чого внутрішні органи і системи організму працюють у незвичних умовах, що ускладнює їхній розвиток, функціонування та може призвести до захворювань. Розучуючи стрибки в довжину, нагадую, що дальність стрибка залежить від швидкості розбігу, кута вильоту і положення тіла в повітрі. Ці пояснення показують наочно.

Отже, знання набувають прикладного характеру, і це одна з їх особливостей у процесі фізичного виховання. Якщо на уроках фізичної культури в учнів не формується вміння використовувати отримані знання на практиці, то вони стають набором відомостей і фактів та швидко забуваються.





Засвоєні знання допомагають учням опанувати вправи, досягати потрібного рівня розвитку фізичних якостей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях. Для цього кожна «доза» знань відповідає конкретній «дозі» практичного матеріалу.

У процесі засвоєння знань можна виділити три рівні: на першому – відбувається повідомлення і запам'ятовування знань, на другому – їх застосування за відомим зразком, на останньому, вищому рівні засвоєні теоретичні знання використовуються учнями в роботі з іншими учнями під час виконання різноманітних функцій спортивних активістів (*інструкторських, суддівських та ін.*).

Необхідні учням знання узагальнюються за такими розділами:

- вплив фізичних вправ на особистість учня;
- роль занять фізичними вправами в розвитку форм і функцій організму;
- техніка фізичних вправ і методика їх навчання;
- правила побудови і проведення комплексів вправ і занять загалом;
- загальні відомості про види спорту, поняття і терміни;
- знання, пов'язані з культурою поведінки в суспільстві (*колективі*), що розкривають морально-етичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності;
- знання, що поєднують фізичне виховання з іншими сферами діяльності учнів (*навчання, праця, відпочинок тощо*) і трансформовані у здоровий спосіб життя кожного учня.

Водночас я пам'ятаю, що знання, як і весь процес фізичного виховання, повинні бути індивідуалізовані за обсягом і змістом, а їхнє засвоєння повинно сприяти постановці завдань, які мають значення особисто для кожного учня, вирішення яких активізує його пізнавальну активність.

На практиці я широко використовую різноманітні прийоми формування знань. Це бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, опис, вказівки, розбори, обговорення, відеоперегляди тощо. Перед бесідами, зазвичай, вивчаються рухові дії. Правила самоконтролю вивчаються на декількох уроках оптимальними за обсягом дозами (*стимулюю знання учнів з відповідних розділів біології*).

Теоретичну інформацію, де це можливо, бажано супроводжувати відповідними практичними прийомами. Тут учні повторюють прийоми самоконтролю: вимірювання частоти серцевих скорочень (*ЧСС*). Наприклад, проводжу вивчення власного стану після певного навантаження.

Підсумковий контроль якості засвоєння знань здійснюю в ході іспитів і заліків, на яких можуть бути, зокрема, питання: «Гігієна спортивного одягу», «Як зробити штучне дихання?», «Як тримати власну вагу в нормі?», «Основні правила самомасажу», «Правила складання комплексу вправ для ранкової зарядки», «Основні умови високого стрибка», «Від чого залежить дальність стрибка з розбігу?» тощо.

Інтегровані уроки – один із шляхів формування позитивної мотивації до уроків фізичної культури. Міжпредметні зв'язки успішно використовую для доповнення, підтвердження або набуття знань учнів зі споріднених предметів. Інтеграція є джерелом знаходження нових фактів, які підтверджують або заглиблюють певні спостереження, висновки учнів з різних предметів. Вона знімає стомлюваність, перенапруження учнів за рахунок перемикання на різноманітні види діяльності.

Варіанти інтегрованих уроків різноманітні. Можна інтегрувати не тільки два, але і три, навіть чотири, п'ять предметів на одному чи декількох уроках. У мене дуже вдало вдається інтегрувати уроки фізкультури з географією та іноземною мовою (*країни, в яких виникли види спорту, наприклад, футбол – Англія, спортивні терміни: time-тайм, team-команда, fair play-чесна гра та ін.*).

Зв'язок розумового виховання з фізичною культурою і спортом – багатосторонній. На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню уваги, її точності та якості. У добре підготовленої людини менший час реакції перемикання від однієї дії до іншої, краща розумова працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу.

Відновлення загальної і розумової працездатності проходить значно швидше і ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною. Однак слід пам'ятати, що тільки оптимальні фізичні навантаження позитивно впливають на всі вищеперераховані прояви.

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Я звертаю увагу учнів на його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – це соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту.

Фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, основними з яких є природні і соціальні (*умови життя, виробнича діяльність*).

**Фізичний розвиток людини** – це керований процес. За допомогою спеціально організованих спортивних заходів та занять фізичними вправами, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку, інших факторів можна, значною мірою, змінювати показники рухової активності (*силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо*), будову тіла, фізичну функціональну підготовленість, цілеспрямовано удосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати структурні параметри і покращувати функціональні можливості всіх систем і органів людського організму, особливо дихальної і серцево-судинної.

Показником фізичного розвитку людини вважають тілобудову та розвиток її рухових якостей. На уроках я спонукаю кожного учня до продуктивної праці, пробуджую інтерес до вивчення предмета «Фізична культура» (*спираючись на те, що кожному учню подобається якийсь вид спорту, демонструю характерні вправи з різних видів спорту*).

Шляхом використання інтерактивних форм навчання (*робота в групах, уроки-свята, уроки-забави, уроки-змагання, інтегровані уроки*) я формую в учнів мотивацію на самовдосконалення, бажання берегти і зміцнювати своє здоров'я.

Основним критерієм оцінки для здоров'я й спорту є масовість. Тому при проведенні заходів я більше приділяю увагу зайнятості учнів, активній участі всіх учнів у запланованих для них програмах, які я розробляю так, щоб вони були доступні до виконання учнями з різною фізичною підготовкою.

## **САМОРОЗВИТОК І САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Практика показує що навчання як процес засвоєння знань, навичок і умінь протікає успішно лише при досить високій пізнавальній активності учнів – прагненні до навчання, до оволодіння більш повними і глибокими знаннями. Психологи стверджують, що, навіть коли людину вчать виконувати фізичні дії, то центральна ланка все ж психологічна. В усі практичні дії обов'язково входять елементи дій психологічних, і без них не можна навчитися зовнішнім, практичним діям.

Активізувати пізнавальну діяльність учнів фізичної культури на уроках, важливо ще й от чому. Не один вчитель познайомився на практиці з пасивністю учнів у навчальній діяльності з падінням інтерес до занять фізичними вправами. Причини? Одна з них у тім, що, згідно програмі, навчання тим самим руховим діям, бігу, наприклад, стрибкам, метанням, здійснюється протягом багатьох років, і викладач часто не різноманітнить цей процес. Інша причина - нерідко викладачі в своїй практичній роботі обмежуються в своїй практичній роботі обмежуються навчанням репродуктивним, вимагають виконання завдань за зразком. У кращому випадку дається схема дії без пояснення доцільності рекомендованих способів виконання вправ. Таке навчання позбавляє здобувачів освіти прояву творчого початку в діях, що і приводить до пасивності. Тому я урізноманітнюю методи викладання теми *(де ускладнюю завдання, а де міняю спосіб досягнення цілей)*.

Специфіка активізації пізнавальної діяльності викладачем на уроці полягає в тому, що він співпрацює з учнями, його успіх значною мірою залежить від взаєморозуміння та взаємодії всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, розподілу і кооперації їх спільної праці. У його обов'язки входить забезпечення, перш за все організації власної діяльності, яка реалізується у зовнішньому та внутрішньому аспектах. Це особливо важливо, тому що, як доведено вченими, коефіцієнт залежності організованості здобувачів освіти від організованості викладача досить високий. Викладач планує і оптимально розподіляє навчальне навантаження на учнів на кожному етапі уроку і уроці в цілому з урахуванням динаміки їх працездатності протягом уроку, робочого дня, тижня. До зовнішньої організації, як було зазначено вище, відноситься також організація кожної складової структури уроку.

Організація пізнавальної діяльності учнів та їхньої поведінки на уроці передбачає реалізацію певних завдань уроку, тому під час виконання рухових дій я заохочую учнів виконувати їх на свій розсуд, але з досягненням результату. Наприклад: тема «Спортивні ігри, футбол» виконання фінтів.

## **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС**

Позакласна спортивно-масова робота в ЗП(ПТ)О є одним з головних ланок фізичного виховання. Будують її на широкій основі самодіяльності учнів. Це організація й проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, що включаються в режим дня учня, спортивних змагань, фізкультурних свят, туристичних походів, занять у спортивних секціях, гуртках; забезпечення активної діяльності колективу фізичної культури (КФК) закладу освіти. Тому я проводжу засідання КФК, де я разом з фізорганами розробляю план заходів, враховуючи їх побажання.

Система фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів така:

- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- позакласні спортивно-масові заходи.

Під моїм керівництвом проводяться фізкультхвилинки і фізкультпаузи, рухливі перерви, працюють спортивні гуртки і секції в позаурочний час, проводяться змагання з різних видів спорту, спортивні естафети, спортивні свята, снігові спартакіади, КВК тощо, які організуються згідно з Положенням про спартакіаду і календарем спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів.

Для забезпечення належного щоденного обсягу рухової активності кожному здобувачу освіти, крім уроків фізичної культури, потрібен комплекс позаурочних занять. Тому в планах класних керівників нашого закладу передбачається проведення позакласних, додаткових і самостійних занять фізичними вправами, змагання, турніри, ігри і конкурси, які сприяють поліпшенню здоров'я і задовольняють біологічну потребу учнів у русі.

Класні керівники проводять тематичні класні години, конкурси малюнків, плакатів, віршів з гігієни учня, інструктажі з попередження травматизму. Традиційним стало проведення тижнів здоров'я, спортивних свят «Козацькі розваги», «Олімпійці серед нас», «Малі олімпійські ігри».

Основною причиною успішної роботи в даному напрямі є наявність системності. Це виявляється, перш за все, в тому, що фізкультурні заходи включені в систему валеологічної роботи, в якій враховано і виховний, і освітній, і оздоровчий аспекти навчання нормам здорового способу життя.

Якщо учень не займається якимось видом спорту, я раджу йому почати займатися фізичними вправами самостійно вдома. Перед початком самостійних занять я надаю кваліфіковані рекомендації щодо дозування навантаження, дотримання правил техніки безпеки тощо.

Ось кілька порад учням, які вирішили розпочати самостійні заняття фізичними вправами:

- не чекайте наступного понеділка, починайте тренування (негайно);
- пообіцяйте собі винагороду через деякий час;
- посвятіть у свої плани друзів і рідних – це допоможе не відступити від своїх намірів;
- запросіть когось із друзів тренуватися з вами разом – це веселіше і відступитись від запланованого буде не так просто;
- на видному місці повісьте список тих досягнень, яких ви чекаєте від своєї програми фізичних тренувань за певний проміжок часу (*наприклад, схуднути, стати сильнішим, привабливим тощо*);
- попросіть батьків преміювати вас за успішні заняття;
- не скасовуйте намічених тренувань; ніяких поважних причин, крім хвороби або стихійного лиха, бути не може.

Зазвичай, більшість підлітків мають уявлення про позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини, проте не займаються ними, знаходячи багато «поважних» причин для своєї бездіяльності.

Складність формування позитивної мотивації полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все, детерміновано ступенем усвідомлення учнем важливості дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я.

І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим. Ці можливості переважно залежать від самого учня. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливість реалізації здорового способу життя. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя. Індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих [1].

Пропоную вашій увазі деякі результати досліджень щодо заняття фізичною культурою і спортом учнів нашого закладу освіти.

*Таблиця*

№ з/п	Рік	Кількість учнів першого курсу	Систематично займались ф/к і спортом на початок навчального року	Почали систематично займатись ф/к і спортом на кінець навчального року	Приріст %
1	2019	200	32	85	65%
2	2020	198	85	150	84%
3	2021	195	150	15	10%

З цієї таблиці ми бачимо, що основний приріст учнів, які почали систематично займатись фізичною культурою і спортом, відбувся на першому і другому курсі і складає 84% (це відсоток учнів, які мотивовано систематично займаються фізичною культурою і спортом).

## ВИСНОВКИ

Існують різні способи мотивувати потреби і бажання молоді до занять фізичними вправами: демонстрація позитивних впливів від фізичних навантажень; інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секційних занять; можливість самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими; можливість мати красиве тіло; бути здоровим і зовнішньо привабливим; для розвитку кар'єрних можливостей; наслідування кумира; можливість проведення, спільно з друзями, цікавого і корисного дозвілля тощо.

Моє завдання формувати інтерес – форму прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і сприяє орієнтуванню, ознайомленню з новими фактами, більш повному і глибокому відображенню дійсності, мотивації, яка ґрунтується на потребі стимулювати пізнавальну активність учня і готовність до засвоєння знань, навичок.

Уроки фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, де формуються потреби та бажання до систематичних занять фізичними вправами, що забезпечує їм найкращий розвиток і зміцнення здоров'я.

Практика показує що навчання як процес засвоєння знань, навичок і умінь протікає успішно лише при досить високій пізнавальній активності здобувачів освіти – прагненні до навчання, до оволодіння більш повними і глибокими знаннями. При навчанні учнів на уроках фізичної культури виховання пізнавальної активності має важливе значення. Психологи стверджують, що навіть коли людину вчать виконувати фізичні дії, то центральна ланка все ж психологічна.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєфєв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Метод реком. (для вчителів фізкультури). – Умань: вид-во Умань. держ. пед. ін-ту, 2003. – 52 с.
3. Бойченко Т.Є. Інтерактивний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства. – Видання на стадії друку. Рукопис, наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. – 192 с.
4. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом // Педагогіка і психологія. – 1998. – №4. – С.41-47.
5. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фіз. виховання в шк. – 2003. – №1. – С.47-50.
6. Лозова В.І. Пізнавальна активність школярів. – Х.: Основа, 1990. – 348 с.
7. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №2. – С. 19-23.
8. Островерхова Н.М. Аналіз уроку: концепції, методики, технології. – К.: Фірма ІНКОС, 2003. – 352 с.
9. Семеренський В. Народні ігри та їх роль у розвитку творчої активності учнів // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №1. – С.54-55.
10. Смирнов І.Н. Здоров'я людини як філософська проблема // Питання філософії. – 1985. – №7. – С.83-93.
11. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя: Запоріз. держ. ун-т, 1999. – 308 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – В 2-х частинах: навчальний посібник. – Тернопіль, 2002.





**ВИХОВАННЯ ПОТРЕБ ТА БАЖАНЬ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ, СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ САМОРОЗВИТКУ  
І САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ**

*(З досвіду роботи Сергія КРАСИЛІ, викладача фізичної культури  
ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти інноваційних технологій  
будівництва та промисловості»)*

**Головний редактор:**

Тетяна Русланова

**Редактор:**

Ольга Горенкова

**Коректор:**

Ольга Горенкова

**Комп'ютерна верстка:**

Олена Яковенко

**Дизайн обкладинки:**

Олена Яковенко



Науково-методичний центр професійно-технічної освіти у Харківській області  
61121 м.Харків, вул.Владислава Зубенка, 37, 4 поверх  
Тел.: (0572) 64-68-60

E-mail: [pr.nmc@ptukh.org.ua](mailto:pr.nmc@ptukh.org.ua)



<https://www.facebook.com/groups/162399237723984/>



