

- materialy IV mizhnarodnoyi naukovo - praktychnoyi konferentsiyi, 23 kvitnya 2014, Yekaterynburh. 2014. – part 1 . – pp. 89-93.*
6. Kashuba, V.O., Goncharova, N.N. & Butenko, H.O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016. – № 2. – pp. 19-25. doi:10.15561/18189172.2016.0203
  7. Kuchma, V.R. Fizychnyy rozvytok ditey Ukrayiny i Rosiyi na pochatku XXI stolittya / V.R. Kuchma, N.A. Skoblina, A.H. Platonova. – K. : Heneza, 2013. – 128 p.
  8. Nosova N. Kharakteristika morfologicheskikh priznakov fizicheskogo razvitiya shkol'nikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya. *Molodizhnij naukovij visnik Skhidnoievropejs'kogo nacional'nogo universitetu imeni Lesi Ukrainki*, 2014. – № 15. – pp. 60-64. (in Russian).
  9. Pro Natsional'nu stratehiyu rozvytku osvity v Ukrayini na period do 2021 roku: Ukaz Prezydenta Ukrayiny № 344/2013 vid 25.06.2013 [Electronic resource]. - Access mode: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (in Ukrainian)
  10. Pro Natsionalnu stratehiyu z ozdorovchoyi rukhovoyi aktivnosti v Ukrayini na period do 2025 roku «Rukhiv Aktyvnist – zdorovyy sposib zhyttya – zdorova natsiya»: Ukaz Prezydenta Ukrayiny № 42/2016 vid 09.02.2016 [Electronic resource]. – Access mode: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (in Ukrainian)
  11. Cherniavs'kij, M.V. *Rekreacijno-ozdorovchi tekhnologii u procesi fizichnogo vikhovannia molodshikh shkoliariv. Cand. Diss.* [Recreational-health related technologies in the process of primary school pupils' physical education. Cand. Diss.], Kyiv, 2011. (in Ukrainian)
  12. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015.

УДК 37.037.1: 796:371.3

## **ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ СОВРЕМЕННОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Кузьмина Л.И., Чиженок Т.М.<sup>1</sup>

*220030, Белорусский государственный педагогический университет им. Танка,  
ул. Советская, 18, г. Минск, Республика Беларусь*

*69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина<sup>1</sup>*

Рассматривается проблема изучения педагогических основ построения современного урока физической культуры учащихся в общеобразовательной школе. Установлено, что по содержанию уроки в младших классах преимущественно носят комбинированный характер, тогда как в средних и старших классах проводятся в основном видовые уроки физической культуры. Определена моторная плотность уроков в зависимости от вида и типа урока. На уроках совершенствования техники физических упражнений и развития физических качеств она может достигать 60-70%, а на уроках разучивания двигательных действий может находиться на уровне 50%. Установлено, что моторная плотность уроков постоянно меняется из-за различного содержания применяемых упражнений. Изучены показатели длительности различных частей урока у учащихся различных классов и выявлено, что основная часть урока превосходит подготовительную и заключительную части. В средних и старших классах длительность основной части урока больше, чем подготовительной и заключительной. В пределах каждой возрастной группы соотношение частей зависит также и от типа урока. Было выявлено, что длительность различных частей урока физической культуры во многом зависит от педагогического стажа учителей.

*Ключевые слова: урок физической культуры, виды уроков, типы уроков, моторная плотность, подготовительная, основная, заключительная части, учащиеся младших, средних и старших классов.*

## **ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ОСНОВ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кузьміна Л.І., Чиженок Т.М.<sup>1</sup>

*220030, Білоруський державний педагогічний університет ім. Танка, Республіка Білорусь 69063,  
Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна<sup>1</sup>*

Розглядається проблема вивчення педагогічних основ побудови сучасного уроку фізичної культури в загальноосвітньої школи. Встановлено, що за змістом уроки в молодших класах переважно носять комбінований характер, тоді як у середніх та старших класах проводять в основному видові уроки фізичної культури. Визначена моторна щільність уроків залежно від виду та типу уроку. На уроках удосконалення техніки фізичних вправ і розвитку рухових якостей може досягати 60-70%, а на уроках розучування рухових дій може знаходитись на рівні 50%. Встановлено, що моторна щільність уроків постійно змінюється в залежності від різного змісту навчального матеріалу. Вивчено показники тривалості різних частин уроку в учнів різних класів та виявлено, що основна частина уроку перевищує підготовчу і заключну частини. У середніх і старших класах тривалість основної частини уроку більше ніж підготовча і заключна частини. Було з'ясовано, що тривалість різних частин уроку фізичної культури залежить від педагогічного стажу викладачів, яка змінюється з віком учнів.

*Ключові слова: урок фізичної культури, види уроків, типи уроків, моторна щільність, підготовча, основна заключна частини, учні молодших, середніх і старших класів.*

## **STUDY PEDAGOGICAL BASES MODERN PHYSICAL EDUCATION CLASS**

Kuzmina L., Chizhenok T.

*220030, Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank,  
Radyans'ka str., 18, Minsk, Republic Bilorus*

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine<sup>1</sup>*

The problem of studying the pedagogical foundations of building a modern lesson of physical training of students in secondary school. It was found that the content of the lessons in elementary grades are mostly combined in nature, whereas in the middle and upper classes are held in the main types of lessons of physical culture. Determined motor density of lessons depending on the type and the type of lesson. On the lessons of improving techniques of physical exercise and development of physical qualities, it can reach 60-70%, and learning the lessons of motor actions can be at the level of 50%. It was found that the density of motor lessons constantly changing because of the different content of the exercises used. We studied the performance of different parts of the duration of the lesson the students of different classes and found that the main part of the lesson is superior to the preparatory and final parts. In middle and high duration of the main part of the lesson more than preparatory and final. Within each age group, the ratio of parts also depends on the type of lesson. It was found that the length of the different parts of the lesson of physical culture largely depends on teachers' teaching experience.

*Key words: physical education class, types of lessons, lessons types, motor density, preparatory, primary and final part, students of junior, middle and senior classes.*

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Актуальность данной работы обусловлена тем, что несмотря на большое количество исследований [1-3] по данной проблеме, сегодня практически отсутствуют теоретические и методические исследования педагогических основ современного урока физической культуры.

Урок физической культуры – сложное педагогическое образование, без целостного представления о разновидностях, структуре, содержании трудно и даже невозможно повысить качество и эффективность обучения [2].

Современное учение о построении урока физической культуры представляет собой плод многолетних поисков рациональной структуры применительно к различным условиям организации занятий физическими упражнениями.

Обязательность современной структуры урока физической культуры диктуется психофизиологическими закономерностями функционирования организма при выполнении мышечных нагрузок.

В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения физической работоспособности своих органов и систем (фаза вработывания). Затем достигнутый уровень определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону увеличения и снижения (фаза устойчивой работоспособности). По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма, работоспособность учащегося постепенно снижается (фаза истощения). В перерывах между занятиями, если не было перегрузок, работоспособность снова восстанавливается (фаза восстановления или сверхвосстановления) [4].

Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что педагогические основы построения школьного урока физической культуры совершенствуются. Развитие урочной формы организации обучения неразрывно связано с дальнейшим уточнением и решением дидактических задач, содержанием учебного материала и его объемом, что в свою очередь требует соответствующих умений и совершенствования методов обучения и воспитания, приемов организации работы учащихся на уроке, дозированием объема и интенсивности физических упражнений, а также учета потенциальных возможностей учащихся различного школьного возраста.

Особого внимания заслуживают вопросы относительно классификации школьных уроков физической культуры по видам и типам учебного материала программы уроков, которые необходимы для обеспечения эффективности процесса обучения, изучения современной структуры уроков и разработки конкретных рекомендаций относительно проведения и построения уроков по физической культуре [5]. Все эти обстоятельства требуют от учителя постоянного пополнения своих знаний, повышения своего педагогического мастерства.

### **ФОРМУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Целью данной работы явилось исследование педагогических основ построения урочной формы занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

### **ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

1. Проанализировать проведение уроков различных видов и типов физической культуры в I-XI классах общеобразовательной школы.
2. Изучить структурный анализ уроков физической культуры в разных классах и выявить длительность частей урока в зависимости от педагогического стажа учителей.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Анализ содержания уроков физической культуры учащихся с первого по одиннадцатый класс показал, что в младших классах учителя проводят уроки, в содержание которых входят разные виды физических упражнений, в старших классах преимущественно проводят уроки различных видов (урок гимнастики, легкой атлетики, баскетбола и другие).

Количество комбинированных уроков физической культуры в младших классах занимает – 82,9%, в средних – 29,3%, в старших – 4,3%. Однообразный учебный материал уроков физической культуры в младших классах не способствует повышению эмоциональности и заинтересованности детей и ведет к быстрой их утомляемости и, следовательно, к снижению эффективности обучения.

Начиная с 5-го класса соотношения различных видов уроков, становится контрастным, увеличивается процент видовых уроков, особенно в старших классах. Так, видовые уроков по физической культуре в младших классах занимает – 17%, в средних – 70,7%, в старших – 95,7%.

В средних (5-9) классах наибольший процент видовых уроков приходится на уроки баскетбола (81,5%), затем легкой атлетики (65%), волейбола (55,6%), футбола (50%) и

наименьший процент приходится на уроки гимнастики (31,5%). В старших (9-10) классах наибольший процент приходится на уроки легкой атлетики и баскетбола (37,8%), волейбола и футбола (36,8 и 33,7%), на уроки гимнастики отводится 12,5% и уроки гандбола занимают лишь – 13,2%.

Анализ показал, что наблюдался закономерный переход от комбинированных уроков у учащихся младших классов к одновидовым урокам в старших классах.

Классификация уроков физической культуры по видам учебного материала программы необходима потому, что она способствует обоснованному распределению видов учебного материала по урокам в различных классах и правильному планированию системы уроков на семестр, учебный год.

Изучение соотношения основных типов уроков по физической культуре в различных классах обусловлено необходимостью конкретизации задач на каждый этап процесса обучения.

Анализ материала показал, что в общеобразовательных школах практикуются и разные типы уроков физической культуры. Основные из них, наиболее четко выраженные по целевой направленности (уроки ознакомления, разучивания, совершенствования и контрольные).

Уроки разных типов неравномерно распределяются как по классам, так и в пределах каждого класса.

Выяснилось, что в младших классах преимущественно проводятся уроки ознакомления, разучивания и повторения, в среднем они составляют – 10,4-14,6%. Это вполне оправдано, так как в силу психических и физических возможностей детей младшего возраста (быстрая утомляемость, склонность к изменению деятельности, неустойчивое внимание), учитель вынужден на уроке решать несколько задач обучения.

В средних классах планируются в основном дидактические задачи по разучиванию – 22,3% уроков, на закрепление и совершенствование – 20,7%. В старших классах преимущественно – 59,6% уроков отводится на совершенствование учебного материала (рис.1). С возрастом учащихся количество контрольных уроков физической культуры возрастает. Так, в 1-4 классах – 6,1% это контрольные уроки, в 5-9 классах – 9,8% и в 10-11 классах контрольные уроки составляют – 12,1%.рока.

Один из основных компонентов характеризующих физическую нагрузку является моторная плотность (МП), которая должна регулироваться в зависимости возраста (класса), подготовленности учащихся и также вида учебного материала и типа проводимого урока.

Определение моторной плотности (МП) уроков в средних классах в зависимости от вида и типа уроков показало, что среди уроков физической культуры более высокую моторную плотность имеют уроки баскетбола (47%), а среди основных типов уроков – уроки закрепления и совершенствования учебного материала.

Так, на уроках совершенствования по баскетболу МП составила – 47%, на уроках по легкой атлетике – 29% и на уроках гимнастики – 26%. Среди контрольных уроков большая моторная плотность также на уроках баскетбола (34%), затем на уроках гимнастики (19%) и 13,4% на уроках легкой атлетике.

При рассмотрении педагогических основ школьного урока мы провели структурный анализ уроков в I-XI классах и определили длительность каждой части урока в зависимости от педагогического стажа работы учителя. Анализ структуры уроков разных типов показал, что длительность и соотношение подготовительной, основной и заключительной частей закономерно изменяется в зависимости от возраста учащихся.

Соотношение длительности частей урока физической культуры изменяется также и в зависимости от педагогического стажа учителя. У студентов-практикантов соотношения частей урока в младших классах мало, чем отличается от их соотношения в старших классах.

Так, длительность подготовительной части урока в 1, 3, 7, 9 и 11 классах была от  $11,31 \pm 0,97$  мин. в младших классах до  $11,29 \pm 1,35$  мин. в старших классах, длительность основной части урока в этих классах также мало отличалась между собой и длилась от  $24,3 \pm 2,1$  до  $24,57 \pm 2,4$  мин., заключительная часть длилась от  $9,34 \pm 0,90$  мин. до  $9,14 \pm 1,27$  мин. в старших классах.

Такое соотношение длительности частей урока, которое было выявлено у студентов-практикантов нельзя, признать целесообразным.

У учителей, которые имеют стаж работы от 5-10 лет, наблюдалась некоторая закономерность постепенного перехода от значительно короткой по времени основной части урока в младших классах к более длительной основной части урока в старших классах.

### ВЫВОДЫ

В общеобразовательной школе уроки физической культуры разных видов распределяются закономерно в соответствии с психологическими и педагогическими требованиями, которые предъявляются к урокам. Наблюдается закономерный переход от комбинированных уроков в младших классах к видовым урокам в старших классах.

В общеобразовательных школах широко практикуются разные типы уроков физической культуры. Уроки разных типов неравномерно распределяются как по классам, так и в пределах каждого класса.

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется в зависимости от типа урока. На уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств она может достигать 60-70%, а на уроках разучивания двигательных действий, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

Соотношение (подготовительной, основной и заключительной) частей урока закономерно изменяется с возрастом (классом) учащихся: длительность подготовительной и заключительной частей урока уменьшается, а длительность основной части увеличивается. В пределах каждой возрастной группы соотношение частей зависит от типа урока.

У учителей со стажем работы наблюдается определенная закономерность в соотношении длительности различных частей урока физической культуры у учащихся I-XI классов.

Перспектива дальнейших исследований – продолжить выявление и изучение закономерностей построения современного урока физической культуры с учетом сочетания объема и интенсивности применения физических нагрузок для учащихся I-XI классов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – С. 7-13.
2. Шамардіна Г.М. Новий підхід до розгляду структури фізичної культури / Г.М.Шамардіна, Н.Г.Долбишева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2. – С. 14-16.
3. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 201-205.
4. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания / Г.Н. Шамардина. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – С. 307-312.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – С.213 – 219.

### REFERENCES

1. Shiyani B.M. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya shkol'yariv. Chastina 2 / B.M.Shiyan. – Ternopil': Navchal'na kniga – Bogdan, 2002. – S. 7-13.

2. Shamardina G.M. Noviy pídkhíd do rozglyadu strukturi fizichnoï kul'turi /G.M.Shamardina, N.G.Dolbisheva // Teoríya í metodika fizichnogo vikhovannya í sportu. – 2002. – №2. – S. 14-16.
3. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury / Pod. red. YU.F. Kuramshina. – M.: Sovetskiy sport, 2003. – S. 201-205.
4. Shamardina G.N. Osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya/ G.N.Shamardina. – Dnepropetrovsk: Porogi, 2003. – S. 307-312.
5. Kholodov Z.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta / Z.K.Kholodov, V.S.Kuznetsov. – M. : Akademiya, 2002. – S.213 – 219.

УДК 371.31

## **ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

Куценко О. В.

*08401, Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г.С. Сковороди, вул. Сухомлинського, 30,  
Київська обл., Україна*

Alex\_413@ukr.net

Досліджено особливості викладання предмета “Фізична культура” в початкових класах. Доведено, що урок фізичної культури в школі як основна форма фізичного виховання, забезпечує активні рухи, необхідні для повноцінного функціонування організму дітей, які не беруть участі у відвідуванні спортивних секцій. З’ясовано, що урок фізичної культури мусить зацікавити та залучити всіх учнів до навчально-виховного процесу і при цьому мати оздоровчий характер. Для того щоб виконати ці вимоги, потрібно використати фізичні вправи, які потребують у тих, хто бере участь, підтримувати оптимальну інтенсивність та регулюватимуть тривалість. Розглянуто шляхи підвищення ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку засобами футболу. Саме додатковий урок футболу, який упроваджено в практику фізичного виховання школярів, частково вирішує питання оптимізації фізичного виховання молодших школярів. Доведено, що зараз при проведенні уроків футболу в школі, процес навчання вимагає високого інтелектуального та нервово-емоційного навантаження, а також мінімальної рухової активності. Це проблемне питання є особливо актуальним для дітей віком 6-9 років. Коли дитина переходить до початкової школи із дитячого садка, її спосіб життя змінюється. Разом з цим підвищується частота захворюваності, тону м’язів знижується, послаблюється фізична працездатність, що призводить до погіршення їхньої успішності. Розглянуто специфіку організації занять із фізичного виховання учнів молодших класів; методи формування усвідомленої потреби у фізичному розвитку; основні моменти педагогічного керівництва пізнавальною діяльністю та мотивації до саморозвитку.

*Ключові слова: рухові навички, розвиток фізичних здібностей, заняття футболом, тренування, молодший шкільний вік, спорт.*

## **ЕДИНСТВО ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-9 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ**

Куценко О. В.

*08401, Переяслав-Хмельницький ГПУ ім. Г. Сковороди, ул. Сухомлинского, 30  
Киевская обл., Украина*

Alex\_413@ukr.net

Исследованы особенности преподавания предмета «Физическая культура» в начальных классах. Доказано, что урок физической культуры в школе как основная форма физического воспитания обеспечивает активные движения, необходимые для полноценного функционирования организма детей, которые не принимают участия в посещениях спортивных секций. Выяснено, что урок физической культуры должен заинтересовать и