

Key words. Stroke, stroke rehabilitation, work of rehabilitologist with patients who had a stroke; the principles of post-stroke rehabilitation, a multidisciplinary team, hippotherapy, influence of hippotherapy.

УДК 796.011.3

Франчук О.П.
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка.

МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТТЯ ШКОЛЯРІВ З РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ОСНОВІ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ

В статті викладені матеріали по конструюванню змісту уроку фізичної культури з учнями молодшого віку на основі особисто-орієнтованого підходу.

Ключові слова: фізичні якості, рухові здібності, фізична підготовленість, особисто-орієнтований підхід.

Пріоритетним завданням державної політики щодо розвитку освіти в області фізичного виховання стає впровадження сучасних соціальних, педагогічних, інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій в навчальний процес середньої школи.

Необхідність пошуку шляхів оптимізації фізичного розвитку дітей обумовлені складною ситуацією покращення стану їх здоров'я, зниженням функціональних можливостей фізичної підготовленості. Збільшується кількість дітлахів, які страждають на різні види захворювань. Основний відсоток хвороб займають захворювання, пов'язані з серцево-судинною системою, що є свідченням про недостатню рухову активність. Також прослідковується певна проблема з організацією навчального процесу в школі та уроку з фізичної культури зокрема. В шкільному віці інтенсивно розвиваються різноманітні здібності, закладається фундамент здоров'я і основи розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного участі в різноманітних формах рухової активності [1].

В цих умовах виникає питання необхідності впровадження інноваційних технологій управління фізичним станом учнів, розробки навчальних методик, спрямованих на покращення здоров'я дітлахів. Але при цьому потрібно враховувати статеві, вікові та індивідуальні особливості розвитку організму дітей.

Актуальним також постає питання і використання на уроках фізичної культури особисто-орієнтованого підходу у виконанні поставлених задач.

Аналіз програмно-методичних документів, які регламентують процес фізичного виховання в загальноосвітніх школах і структура змісту методики проведення уроків, дозволяють зробити висновок, що вони орієнтовані головним чином на формування у дітей основних рухових навичок, умінь і в меншій мірі допомагає цілеспрямованому розвитку рухових здібностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми питання розробки і обґрунтуванню оцінки розвитку рухових здібностей, режимів рухової активності приділено велику увагу (О.Л.Благій, (1996); Ю.О.Бородін (2003); та інші).

На думку багатьох дослідників існує зв'язок рухової активності, розвитку рухових здібностей зі станом здоров'я, функціональними резервами організму, фізичною працездатністю. У літературних джерелах є відомості про зв'язки рівня рухової активності, рухових здібностей з рівнем фізичної підготовленості [3; 4].

Дослідження науковців говорять про те, що фізично-спортивна діяльність, як і будь-яка інша педагогічна діяльність, базується на взаємодії педагога і учня. В світлі сучасних вимог в процесі фізкультурно-спортивної діяльності необхідно вибудовувати особисто-орієнтовну взаємодію з дітьми, щоб дитина була спроможна усвідомлювати поставлену мету, підбирати засоби для її досягнення, аналізувати отримані результати. Саме це буде сприяти розвитку її рухових можливостей і особистих якостей (активності, ініціативності, самостійності, креативності). Якщо в процесі самостійних дій дитина спроможна бути суб'єктом особистої діяльності (вона вибирає собі завдання у відповідності особистих потреб в

руховій активності), від педагога вимагається грамотне проектування того предметного середовища, яке сприятиме розвитку рухових здібностей. Ця проблема знайшла своє відображення у роботах багатьох науковців [4].

Мета роботи – систематизувати дані про розвиток рухових здібностей школярів на основі особисто-орієнтованого підходу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи основні дослідження в цій галузі, ми прагнули створити модель уроку фізичної культури на основі особисто-орієнтованого підходу під час взаємодії педагога з дітьми. Саме ця гіпотеза сприяє становленню дитини як суб'єкта особистої рухової діяльності.

Дослідники стверджують, що зміст підготовчої частини уроку з фізичної культури може включати в себе циклічні рухи, вправи для розвитку рухових якостей, вправи для профілактики стану опорно-рухової і дихальної систем організму, вправи для розвитку рухової творчості.

Саме заключна частина уроку характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму. Чим значніші функціональні (рухові) зрушення в основній частині уроку, тим більшою мірою заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Характерно те, що для заключної частини уроку підбирають легкодоступні вправи для учнів: легкий біг, ходьбу, малорухливі ігри, вправи на розслаблення м'язів тощо. Також в цій частині проводиться оцінка особистого емоційного стану учнів.

Основна частина уроку з фізичної культури може включати загально-розвиваючі вправи, основні рухи, спортивні ігри, рухливі ігри, рухливі ігри з ускладненням правил гри, завдання для розвитку рухливої творчості дітей.

Зміст заключної частини уроку може включати ігрові вправи і ігрові вправи для психоемоційного розвантаження, корегуючі вправи, завдання для розвитку рухової творчості.

Технологія проведення уроку на основі особисто-орієнтованого підходу до запропонованої моделі включає: мотивацію діяльності, постановку цілі рухової дії, планування діяльності в підготовчій частині заняття; використання диференційованих рухових завдань у відповідності з рівнем фізичної підготовки, інтересам і вимогам дітей в основній частині; оцінку особистого емоційного стану в заключній частині уроку.

Крім того, в процесі проведення уроку (в будь-якій його частині) педагогом використовуються такі методи:

- створення ситуації і успіху для дітей;
- створення ситуації вибору;
- актуалізація особистого досвіду дітей;
- використання карток-схем для використання рухового завдання;
- використання музичного супроводу;
- ускладнень правил рухливих ігор і багато іншого.

На підставі цього була розроблена модель уроку фізичної культури на основі особисто-орієнтованого підходу.

Будь-яке фізкультурне заняття орієнтоване на задоволення інтересів та потреб дітей в русі, на розвиток особистого рухового потенціалу кожної дитини. Серед уроків, орієнтованих на розвиток рухових здібностей дітей і їх особистого розвитку, ми особливо виділяємо ігрові заняття (на основі рухливих ігор, ігор-естафет) і заняття, побудовані на вільному виборі рухів дітьми.

Зміст і проведення уроків на основі рухливих ігор мають свої особливості. Підбираються знайомі дітям рухливі ігри різної інтенсивності, які проводяться послідовно (спочатку гра середньої інтенсивності, потім – високої, потім знову середньої, а по закінченні заняття проводиться гра низького ступеня інтенсивності).

Кількість повторень однієї гри може бути 1-2 рази, але при цьому правила гри ускладнюються. В кінці заняття можемо запропонувати дітям вибрати один із варіантів ігор низької ступені інтенсивності, по можливості запропонувати вправи для

відновлення дихання. В зміст фізкультурного заняття на основі ігор-естафет також включаються ігри, пов'язані зі змістом того блоку, який засвоюють діти в даний момент (ігри-естафети зазвичай підбирає педагог).

Уроки фізичної культури, побудовані на вільному виборі дітьми рухів, також як і заняття на основі рухливих ігор, мають свої особливості змісту і проведення. На такому занятті учням надається право вибору завдання, партнера по діяльності, обладнання, з яким він буде працювати, способи виконання і ступені складності завдання.

Структура і зміст заняття такого виду наступна. Спочатку під музичний супровід дітям пропонуються циклічні рухи з виконанням завдань, вправ різної інтенсивності (під час ходьби, бігу, пропонуються вправи для різних груп м'язів, що дозволяє об'єднати загально-розвиваючі вправи з даними циклічними рухами). Далі діти розподіляються на команди по 2-4 чоловік. Кожній команді пропонуються картки-завдання. Діти домовляються між собою, яке із завдань вони будуть виконувати, що із спортивного обладнання для цього необхідно, самостійно підбирають його собі.

Кількість повторень, ускладнення змісту завдання залежить від самих дітей, їх рухових можливостей. Протягом уроку педагог має можливість втручатись в діяльність учнів, стимулювати ускладнення завдань. Після виконання своїх завдань по