

# ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НУШ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

**Черпак Юрій Васильович,**  
старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти  
Інституту післядипломної освіти  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат педагогічних наук

***Анотація.** Розкрито роль учителя фізичної культури в Новій українській школі, висвітлено особливості навчання фізичній культурі. Визначено сутність активізації та зацікавленості учнів початкових класів до уроків фізичної культури через особистісний підхід і розвитку природних здібностей. Автором висвітлено методичні напрацювання групи педагогів-практиків м. Києва за програмою Нової української школи для учнів початкової школи. Представлено педагогічні погляди Олександра Анохіна, київського лікаря-просвітника, першого дипломованого вчителя фізичної культури початку ХХ ст. на принципи фізичного виховання дітей.*

***Ключові слова:** комунікація, компетентність, психофізіологія, тілесний розвиток, фізичний розвиток, фізичне виховання.*

*«У процесі виховання дитини дуже важливо розвивати ті фізичні та духовні сили, які дано їй природою» (О.К. Анохін)*

Освіта – основа інтелектуального, духовного, фізичного, культурного розвитку особистості та суспільства в цілому. Здійснення цілеспрямованого фізичного виховання підростаючого покоління визначається запитом суспільства на формування здорової, свідомої й вихованої особистості.

Економічні та суспільні зміни сприяли реформуванню системи освіти. Концептуальні засади реформування шкільної освіти України спрямовують педагогів на збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, застосування особистісного підходу, розвитку природних здібностей учнів, що в сукупності забезпечує психологічний комфорт, вияв свідомості, творчості, допитливості та вмотивованості підростаючого покоління. Реформою в галузі фізичної культури передбачено створення школи, де учні навчаються через діяльність, а основну увагу спрямовано на розвиток компетентностей фізичної культури без акценту на спортивні досягнення. Важливою умовою фізичного виховання учнів є «м'язова радість» дитини, а не виснажлива тілесна втома.

Професійна місія педагогів Нової української школи (НУШ) і вчителя фізичної культури зокрема лежить у площині його готовності до змін в освітньому процесі: швидко реагувати на природовідповідність освітніх змін, вияву нових ідей, виклики часу, творчі ініціативи у галузі фізичної культури, запити та потреби здобувачів освіти. Про це свідчить низка освітніх державних законодавчих документів і актів, у яких зазначено вимоги до гармонійного фізичного розвитку і обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти.

Так, у Законі України «Про освіту» (2017) зазначено, що відповідно до сучасної мети освіти здійснюється «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей», формування цінностей, необхідних для успішної самореалізації в подальшому житті.

Державний стандарт початкової освіти (2018) визначає мету фізкультурної освіти як «формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок» [1].

В умовах Нової української школи зміст освіти максимально має бути наближений до практичної діяльності через шляхи опанування новітніми методиками, технологіями навчання, педагогічними техніками, формами професійної діяльності, які на засадах освітніх підходів будуть враховувати запити й інтереси учнів. Відкриваються нові можливості для інтеграції знань, умінь, навичок із різних дисциплін і практики педагогіки партнерства, проєктування моделей інноваційних методик у навчанні, конструювання сучасних освітніх програм.

Реалізація завдань упровадження ідей Нової української школи потребує від педагогів осмислених змін своєї свідомості через активне використання нових (оновлених) освітніх підходів до навчання фізичної культури з початкової школи, спрямованих на гармонійний розвиток особистості учня. Саме в молодших класах фізичне виховання дітей слід спрямовувати на свідоме (вдумливе) ставлення їх до свого тілесного, духовного і морального розвитку, забезпечення передачі рухового досвіду від старшого покоління до молодшого, успадкування характерних національних цінностей завдяки збереженню народних традицій та звичаїв, удосконалення пошуку шляхів, форм і засобів використання систем фізичного виховання учнів.

Сучасна статистика вітчизняних досліджень стану фізичної підготовленості дітей, на жаль, є невтішною. В Україні за останні десятиліття фізична культура для молодших школярів стає все менш привабливим предметом, який не приносить дитині навчального задоволення, а розглядається як прикрий непереборний «обов'язок». Рухова активність дітей суттєво скоротилась як кількісно, так і якісно відповідно до добової фізичної інтенсивності не тільки в урочний час навчання, але й навіть у позаурочний.

Все частіше можна констатувати зростання у дітей гіподинамії, м'язової кволості, слабкості частоти серцевих скорочень (ЧСС) при фізичних навантаженнях. Тому пріоритетним стає завдання залучати молодших школярів до вільної рухової активності, де ініціатором є дитина, а педагог підтримує і враховує в освітньому процесі її природні психомоторні потреби [5].

В умовах Нової української школи вчителям фізичної культури варто не відкидати, а спиратися на перевірений історичний досвід досліджень фахівців початку ХХ ст., які зробили вагомий внесок у наукове обґрунтування методичних основ фізичного виховання дітей та учнівської молоді. Зокрема,

київський лікар-просвітник, перший дипломований учитель фізичної культури на теренах України початку ХХ ст. Олександр Костянтинович Анохін активно займався розробками методик фізичного розвитку, систем психофізіологічних рухів (вольова гімнастика, «Нова система»), пошуком систем фізичного виховання, форм і засобів навчання учнів.

Олександр Анохін зазначав: «Фізичне виховання відрізняється від фізичного розвитку, адже, розвиваючи тіло індивіда, вдосконалюються наявні в нього фізичні якості, а виховуючи – відбувається вплив ще й на духовні». На думку лікаря-просвітника, фізичне виховання має бути «гігієнічним, практичним, національним й індивідуальним». Методичний посібник «Вольова гімнастика Анохіна», ключове положення якого – «тільки воля, тільки енергія», примітний тим, що для виконання вправ не потрібно атлетичного та іншого обладнання, багато місця та часу [3]. Принцип цієї системи полягає в тому, що, виконуючи вправи, потрібно свідомо ставитись до виконання будь-яких фізичних рухів, це допомагає в майбутньому ефективніше формувати осмислену волю, характер та цінності особистості дитини.

В умовах реалізації завдань Державного стандарту початкової освіти (2018) та наступності в Державному стандарті базової середньої освіти (2020), відповідно до основних напрямків державної освітньої політики, запитів громадянського суспільства, закладів освіти, потреб споживачів освітніх послуг для вчителя фізичної культури виникає нагальна потреба в постійному оновленні, доповненні моделей навчання, механізмів цілісного розвитку дітей, розширенню теоретико-практичних знань, умінь і навичок.

Учителю фізичної культури бажано адаптувати практичні завдання для здобувачів освіти відповідно до їхнього стану здоров'я (згідно з розподілом учнів на медичні групи), природовідповідностей (індивідуальних, спадкових фізичних можливостей, вікових особливостей) і фізіологічних конституційних типів людини (за класифікацією для дітей В.Г. Стефко та А.Д. Островського астеноїдний, торакальний, м'язовий, дигестивний, абдомінальний, невизначений). Тому вчителю фізичної культури важливо враховувати, що особистісний розвиток дітей реалізується саме через процес набуття ними рухового досвіду та компетентностей. Вони є такими: практичні уміння, життєві навички відповідно до психофізичних особливостей і потреб, самостійності, допитливості, наскрізних знань, світоглядних орієнтирів, емоційно-вольових й фізичних якостей.

Важливим складником для успішного фізичного виховання дітей має стати розвиток базових і спеціальних компетентностей учителів фізичної культури: історично-педагогічної, професійно-педагогічної, психолого-педагогічної, мовно-комунікативної, анатоמו-фізіологічної, соціально-громадянської, загальнокультурної та комунікаційної. Педагог має дотримуватися правил і норм комунікації, що ґрунтуються на засадах партнерства.

У процесі навчання вчителю необхідно враховувати сенситивні періоди у фізичному навантаженні (природовідповідність), психічний розвиток, інтелектуальні, фізичні можливості й здібності учнів. Тому на уроках варто

приділяти увагу розвитку продуктивних видів мислення (критичного, аналітичного, логічно-дискурсивного тощо), формуванню ключових і предметних компетентностей, послідовно-логічному засвоєнню навчального матеріалу через власні вольові рішення дітей. Саме вольові рішення важливі у формуванні майбутнього якісного мислення, що в свою чергу дозволить сформувати стійкі, усвідомлені дії, рухи та вміння ними керувати в момент їхньої реалізації.

Парадигма навчання Нової української школи розбудовується на принципах дитиноцентризму, безпечності, емпатії, доступності, гендерності. Важливо пропонувати учням початкових класів види діяльності в межах їхніх природних бажань, де період дій поступово трансформується від ігрових до навчальних, а саме: орієнтуватися на корисні освітні, оздоровчі, пізнавально-розвивальні завдання, які спрямовують позитивні емоції дитини і дозволяють формувати активне ставлення до психомоторної діяльності.

За потреби вчитель може додатково розробляти для дітей індивідуальні програми, де повинен окреслити освітньо-оздоровчу траєкторію їхнього фізичного розвитку, визначити темп навчання, заохотити та спрямувати учнів на їхні особисті досягнення.

На рівень засвоєння учнями навчального матеріалу також активно впливають вибір учителем форм комунікацій, інструментів навчання, налагодження технік зворотнього зв'язку, переосмислення зробленого дітьми. На уроках фізичної культури освітній процес спрямовано на цілісний розвиток і лідерське становлення особистості учня початкових класів. В умовах сьогодення вчителю фізичного виховання важливо бути готовим уміти працювати в різних форматах навчання: оф-лайн, он-лайн або змішаному. Зазначені форми спираються на психолого-педагогічний супровід, який забезпечує комунікативно-діяльнісну взаємодію всіх учасників освітнього процесу [4].

Сучасні освітні технології поступово змінюють комунікацію, співпрацю та процес навчання. Використання інноваційних моделей навчання потребують створення інформаційно-освітніх середовищ (ІОС) закладів загальної середньої освіти. Саме тому основний фокус уваги учня потрібно спрямовувати не лише на «е-контент» (текстовий, мультимедійний, графічний, гіперпосилання тощо), а й технологіям «е-партнерства» (взаємодії, співпраці учнів, учителів, батьків, керівників освітніх закладів). Процес комунікації інформаційно-освітнього середовища забезпечує дидактичний, методичний, організаційний сегмент як елемент освітнього процесу [6].

Активізація та зацікавленість учнів початкових класів до уроків фізичної культури можлива за умови активної діяльності вчителів методичного об'єднання фізичного виховання конкретного закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО) у сегменті розробок індивідуальних або співавторських навчальних програм, зорієнтованих на запити здобувачів освіти.

Київські педагоги-практики та слухачі курсів підвищення кваліфікації за програмою Нової української школи запропонували для ефективної роботи класу правила, поради та рутинні завдання (необхідні, щоденні) до проведення

занять, які регулюють загальну поведінку учнів, сприяють вияву творчості, допитливості дітей і створюють довірливу атмосферу.

Рутини – це необхідні й передбачувані щоденні завдання, які супроводжують освітній процес. Вони доповнюють правила і вивільняють час для нового навчання. Рутини поділяються на рутини переміщення, рутини уроку і загальні рутини. Важливо усвідомлювати, що це спільний продукт учасників освітнього процесу (школа, учитель, учні). Правила, за якими організовують ефективну роботу класу на уроках фізичної культури (незалежно від форми проведення) мають узгоджуватися з реалізацією пріоритетних завдань конкретного освітнього закладу, а саме, здоров'язбережувального сегменту та загальних вимог до нього.

До них ми відносимо безпеку, повагу, свідоме ставлення до вольових зусиль і прийняття зважених рішень. Тому доречним буде окреслити етапи в створенні таких правил:

1. Правил має бути не більше  $7 \pm 2$ . Це дозволяє краще їх запам'ятовувати, усвідомлювати та практично використовувати.

2. Правило – це твердження, і бажано, щоб воно складалося із 4–7 слів. Для формулювання правил рекомендовано не використовувати частку «НЕ» в змісті правила. Ураховуйте, що правила можуть бути загальними та конкретними залежно від ситуації їхнього застосування.

3. Пояснюйте, демонструйте, навчайте кожному правилу, перевіряйте, як учні його розуміють.

4. Створюйте ситуацію, за якої учні відчують необхідність дотримання правил.

5. Розігруйте ситуації виконання правил.

6. Демонструйте ситуацію протилежностей.

7. Моделюйте ситуацію, за якої всі діти виконують певні правила.

8. Після кожного етапу обговорюйте з учнями їхні відчуття, розуміння того, що вони виконують і чому вони виконують саме це і саме так.

Діяльність педагога визначається такими алгоритмами: учитель на уроці має створювати атмосферу довірливості, підкреслювати сильні сторони учня, за помилки не соромити, а хвалити за уміння самому їх побачити, виправити та не повторювати.

Ефективна робота класу на уроках фізичної культури неможлива без зрозумілих правил і порад щодо проведення занять, які розумно регулюють загальну поведінку і прояв вольових рішень учнів. Самостійні вольові рішення учнів важливі у формуванні майбутнього якісного логічно-дискурсивного мислення, що, у свою чергу, дозволить сформуванню стійкі усвідомлені цінності дитини за розумного супроводу цих дій педагогами.

Новаторські ідеї та педагогічний досвід учителів-практиків допоможуть фахівцям галузі «Фізична культура» зорієнтуватися у виборі моделей інноваційних методик для успішного навчання здобувачів освіти.

Отже, ми будемо відповідальною, демократичною освітньою спільнотою, в якій кожен учень почуватиметься безпечно, комфортно, вільно, де належне місце посідає творча активність кожного учасника освітнього процесу.

### Список використаних джерел:

1. Постанова Кабінету міністрів України від 21 лютого 2018 року № 87 «Державний стандарт початкової освіти». URL: [:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text)
2. «Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи». Порадник П. З досвіду роботи освітян міста Києва: навч.метод.посіб. / упорядн.: С. В. Івашнєва, Н. М. Дика, К. О. Линьов, О. В. Хмелєва-Токарева, І. П. Воротникова ; за заг. ред. М. Ф. Войцєхівського, С. В. Івашнєвої, О. Г. Фіданян. – К.: Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2021. – 420 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1P83tMBbZNI5BaqLnofLmFzATWcFWwVrY/view>
3. Черпак Ю.В. Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX ст. – 1917 р.): дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.01 / Київський ун-т імені Бориса Грінченка. Київ, 2018. 172 с. URL: <https://cutt.ly/8MnDpkB>
4. Черпак Ю. В. Форми, методи, прийоми – інструментарій для творчої самореалізації та самовдосконалення вчителя фізичної культури. Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної -конференції: Компетентнісне спрямування дошкільної та початкової освіти в умовах Нової української школи, 15.12.2020 р. Розділ: Нові можливості творчої самореалізації та вдосконалення педагога в умовах освітньої реформи. URL: <file:///C:/Users/SUPERV~1/AppData/Local/Temp/389-1022-1-PB.pdf>
5. Черпак, Юрій Васильович. Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1–4 класах. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції: «Якість освіти: зміни заради прогресу», 19 жовтня 2021, Київ, Україна. С. 110-112.
6. Черпак Ю. В. Методичні рекомендації щодо організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Порадник «Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи». З досвіду роботи освітян міста Києва: навч. метод. посіб. / Упорядн.: Воротникова І. П., Чайковська Н. В. – К.: Київ ун-т Б. Грінченка, 2020. С. 298-304. URL: <https://drive.google.com/file/d/1P83tMBbZNI5BaqLnofLmFzATWcFWwVrY/view>