Загальні вимоги до уроку

Можна навести десятки вимог, яких треба дотримуватись у процесі під­готовки і проведення уроків. Більшість з них була розглянута нами в ході характеристики уроку і його частин. Тому назвемо лише загальні вимоги або цілі їх групи, щоби створити уявлення про ті функції, які виконує урок у ціліс­ній системі занять фізичними вправами.

1. Учитель повинен забезпечити високий оздоровчий та виховний ефект кожного уроку через зв'язок предмета з життям своїх учнів (сьогодні й у майбутньому). Тому для сучасного уроку характерне комплексне плану­вання і вирішення завдань щодо формування знань і практичних навичок, виховання моральних якостей особи, розвитку інтелекту, волі, емоцій, фізич­них здібностей учнів, їх оздоровлення.

Класичний приклад поєднання фізичного, психічного і духовного в лю­дині є система фізичних вправ йоги. Так, у системі йоги перша із восьми сходинок на шляху до вдосконалення особистості — це подолання егоїзму і випробовування учня на спосіб життя. На цій сходинці учень повинен дове­сти свою духовну готовність просуватися далі шляхом удосконалення. Отже, заняття варто розглядати і як тренування в обраному виді спорту, і як життєвий шлях людини, що передбачає досягнення фізичної та духовної досконалості. Цей певний спосіб життя грунтується на невмирущих моральних цінностях, установках та ідеалах людини.

Йог не виконує вправ бездумно. Приймаючи певну позу, він твердо знає, для чого вона, і вірить, що за допомогою певної сани досягне бажаного результату.

У момент прийняття й утримання поз йог зосереджує увагу на певних м'язах, частинах тіла або внутрішніх органах. Для чого? Виявляється, знову ж таки, для посилення впливу фізичних вправ. Виконуючи вправи, йог прагне до розвитку саморегуляції, від якої залежить вміння управляти собою. Людина стає господарем власного тіла і поведінки, може впливати на м'язи і внутрішні органи, мобілізуючи психічні та фізичні ресурси організму.

Успішно застосовує елементи йоги на уроках учитель фізичної культури з Одеси Л. Латохіна. Вона прагне до того, щоби кожен урок фізичної культу­ри був наповнений активною роботою свідомості, думки і почуттів, усього людського єства.

2. Уроки фізичної культури повинні забезпечити безперервність (перма­нентність) процесу фізичного виховання.

Через те, що жоден рівень шкільного навчання не в змозі забезпечити знаннями й уміннями на все життя, то, тим більше, жоден рівень тренова­ності організму в шкільні роки не є "капіталом", який без подальшої систематичної праці буде приносити дивіденди у вигляді належного фізич­ного стану в майбутньому.

Сформований у двадцятих роках нашого століття принцип перманент­ного навчання і виховання, стосовно фізичного виховання означає, що процес активної участі у фізичній культурі не повинен закінчуватися чи переривати­ся на будь-якому етапі онтогенезу людини. Дефіцит фізичних навантажень на опорно-руховий апарат людини і зростання вільного часу, що притаманні прогресу цивілізації, актуалізують значення цього принципу до рівня одного з визначальних факторів соціальної життєдіяльності людини

У шкільній практиці ідея перманентного фізичного виховання поля­гає в теоретичній, методичній та психологічній підготовці підростаючих поколінь до пожиттєвої участі у фізичній рекреації.

Відповідно до Ідеї безперервного навчання І виховання, сучасна педагогі­ка стоїть на позиції, що критерієм ефективності дидактично-виховного процесу є не стільки те, що учень робить у школі, а те, як буде жити по й закінченні. Стосовно фізичного виховання це означає пріоритет форму­вання в учнів системи цінностей, звичок І вмінь, що служать відновленню, підтриманню І примноженню здоров'я та краси тіла, з одночасним задово­ленням невідкладних потреб дітей

3 Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний Із попередніми І наступни­ми, утворюючи систему уроків Вивчаючи новий матеріал, систематично повторюйте І закріплюйте раніше вивчене, готуйтесь до засвоєння наступно­го Пам'ятайте добре засвоєні вправи, збагачуючи руховий досвід учнів, систематично використовуються у фізичному вихованні та повсякденному житті дітей Така система забезпечується послідовним вирішенням низки вузьких навчальних завдань

4 Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів Учитель послідовно озброює їх уміннями І навичками навчальної роботи, прийомами самоосвіти, самооцінки І самоконтролю, домагається формування культури рухів, виховуючи тим самим потребу до систематичних занять фізичними вправами При цьому свідома робоча дисципліна передбачає широку Ініціативу І творчість дітей Уроки вчителів-новаторів — це колективна праця педагогів І учнів У багатьох Із них вихованці беруть участь навіть у побудові уроку, доборі засобів І методів Це І є вищим проявом дисципліни

Метою самовдосконалення як вищої форми навчально-виховної роботи є підготовка учнів до прийняття відповідальності за подальший розвиток після припинення виховних відносин у школі

Самонавчання І самовиховання у процесі занять фізичними вправами слу­жить не тільки формою підготовки до ролі суб'єкта (співтворця) власного розвитку в майбутньому, але й сприяє реалізації актуальних рухових потреб учнів, котрі не можуть бути цілком задоволені реальною кількістю уроків

Привчання до самовдосконалення вимагає формування відповідних суб'єк­тивних поглядів учнів І, водночас, забезпечення його необхідними вміннями І знаннями про методи праці над собою Формування суб'єктної позиції учня у процесі фізичного виховання відповідає принципу гуманізації навчально-виховного процесу, а забезпечення знаннями та спеціальними вміннями вимагає його Інтелектуалізації

Якщо раніше на заняттях фізичними вправами, які переслідували мету тре­нування тіла, знання учневі були не дуже потрібні (достатньо було, щоби ними володів учитель), то сьогодні для забезпечення зв'язку між навчанням І вихо­ванням під керівництвом учителя І самостійною рекреаційною активністю після закінчення школи (відповідно до теорії перманентності), актуальною є інте­лектуалізація цього процесу Водночас, Інтелектуалізація вже не може здійснюватися лише шляхом повідомлення учням Інформації у вигляді комен­тарів про значення вправ І їхній вплив на організм під час безпосереднього вивчення вправ Вона з новою силою ставить на порядок денний питання про підготовку І видання підручників та порадників (посібників) для учнів

З Інтелектуалізацією (в широкому й розумінні) як впливом на самоусвідом­лення учнем власних фізичних потреб І можливостей тісно пов'язане поняття гуманізації і демократизації процесу фізичного виховання Останні передбачають свідому участь учня в педагогічному процесі як його суб'єкта, співучасть у проектуванні цього процесу та співвідповідальність за його ре­зультати У цьому зв'язку можна сказати, що, не перестаючи бути біологічною категорією, людський організм стає одночасно суспільною категорією

Отже, гуманізація означає, що закони біологічного розвитку не є вирі­шальними факторами, які визначають мету фізичного виховання, а є лише Інструментом її раціональної реалізації в межах прийнятної особистістю системи цінностей

5 Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, за­собів, методів І прийомів, що використовуються вчителем Недопустимо будувати заняття за шаблоном, обраним назавжди, яким би ефективним він спочатку не був Закони адаптації вимагають постійного оновлення засобів, методів, форм організації діяльності учнів, оскільки "старі" не викликають бажаних реакцій, а отже, І функціональних змін При цьому використовувані на уроці засоби, методи І форми організації діяльності учнів повинні відпо­відати їх Індивідуальним можливостям

Індивідуалізація передбачає пристосування навчально-виховних засо­бів, методів І форм до Індивідуальних психофізичних особливостей учня І докорінно змінює його роль у процесі навчання та виховання Тепер уже не учень служить реалізації програми, а програма служить задоволенню його потреб Інакше кажучи, не учень для фізичного виховання, а фізичне вихо­вання для учня

6 Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухо­вої активності всіх учнів протягом усього уроку

7 На кожному уроці треба забезпечити функціонування системи контро­лю та оцінки знань, умінь І навичок учнів Вона повинна діяти в кожній його частині І використовуватись для оцінки ходу І підсумків навчання та розвит­ку фізичних здібностей

У всіх названих випадках оцінювання полягає в порівнянні передбачува­них результатів із реальними досягненнями учнів і становить основу раціоналізації їхньої діяльності та дій учителя.

Крім невідкладних (термінових) завдань, оцінка виконує також важливі перспективні функції (виховання для майбутнього), сприяючи вихованню критичного ставлення до власних досягнень, привчає до самоконтролю і са­мооцінки рухових можливостей після закінчення шкільного навчання.

Шкільній оцінці повинні підлягати лише ті ефекти, які є результатом праці учня І вчителя.

Реалізація різноманітних функцій оцінки в сучасному навчально-вихов­ному процесі вимагає певного часу (американські фахівці відводять 10% від загального часу занять), надійного й ефективного інструментарію та високої кваліфікації вчителя (особливо у сфері антропології, фізіології, психології і статистики).

Сьогодні у зв'язку з сучасними тенденціями, притаманними фізичному ви­хованню у світовій практиці, крім тестів для визначення рухових можливостей учнів, все частіше використовують тести для оцінки їхнього емоційного став­лення до фізичної активності, інструменти та школи для оцінки постави тощо.

У шкільній практиці тести для оцінки результатів впливу на емоційно-во­льову та інтелектуальну сферу учнів поки що широкого застосування не мають. Причинами цього є як відсутність досвіду, так, відповідно, й інструментарію. Проте сподіваємося, що найближчим часом такі методи одержать поширення.

Водночас варто зазначити, що до оцінювання учнів ще й сьогодні вчителі та теоретики ставляться по-різному. Багато емоцій викликає воно і в учнів, їхніх батьків та працівників системи управління освітою. Ті, хто безпосеред­ньо підтримує оцінювання у фізичному вихованні, доводять, що воно є джерелом інформації про успіхи, що добрі оцінки спонукають до нових до­сягнень. Опоненти вважають, що, отримуючи низькі оцінки, учні будуть негативно ставитися до рухової активності не тільки під час навчання у школі, але й після її закінчення, що побоювання поганих оцінок може позбавити учнів радості в навчально-тренувальних заняттях.

Важко однозначно прийняти чи заперечити аргументи, висловлені будь-якою стороною (беззастрежними прихильниками чи опонентами оцінки). Шкільна оцінка з фізичного виховання (як, до речі, і все інше, що винайшла людина) несе в собі позитивні та негативні ефекти. Важливим є те, які з них будуть використані вчителем. Якщо вчитель виставляє учням оцінки лише за показаний у бігу, стрибках чи метаннях результат, то це є звичайне педагогі­чне невігластво. По-перше, тому що результати, показані учнями, не завжди (швидше рідко коли) є результатом праці школи, а по-друге, успіхи в руховій діяльності не забезпечують готовності до піклування про свій фізичний стан по закінченні навчання у школі.

Водночас зі шкільних оцінок можна зробити чудове знаряддя для підви­щення ефективності процесу фізичного виховання, використовуючи відому закономірність, відповідно до якої нагороджувані дії зміцнюються, а дії, що спричинили покарання, — гальмуються. При цьому оцінка залишається дже­релом інформації про хід і наслідки навчально-виховного процесу. Досягти цього можливо, якщо система оцінювання буде функціонувати на засадах таких основних положень: 1) вона має чітко визначену мету; 2) є справедли­вою; 3) є цілком зрозумілою для учнів і прийнятою ними.

Підсумовуючи, зауважимо, що урок— це своєрідний засіб, який викорис­товується нами для задоволення специфічних потреб учнів. Тому завжди борімось доступними нам способами з головними його вадами, які, на жаль, так часто трапляються в реальній практиці навчання — нудьгою і відсутніс­тю віри учнів у свої сили.

Важливе значення мають умови проведення уроків (навчально-матері­альні, гігієнічні, естетичні та морально-психологічні).

Згадані вимоги випливають із принципів побудови процесу фізичного виховання і є обов'язковими для реалізації.