



Якубенко Алла Олександрівна,
Вчителька фізичної культури
КЗ «Вінницький ліцей №3»
ім. М. Коцюбинського



Давискиба Денис Вікторович,
Вчитель фізичної культури
КЗ «Вінницький ліцей №3» ім. М.
Коцюбинського

Інтегрованість змісту освіти та вплив фізичної культури на академічну успішність

Формування ключових компетентностей вимагає інтегрованості змісту навчання, що сприяє усвідомленню зв'язків між усіма предметами і поєднанню знань у різних сферах.

Інтегрування – не механістичне об'єднання предметів, інтегрування дає змогу відобразити цілісну картину світу, максимально наближену до життя, бачити його зв'язки та розмаїття, позбутися фрагментарності засвоєних знань.

Починати працювати над розвитком наскрізних компетентностей, а відтак і наскрізних змістових ліній варто разом, усім педагогічним колективом. Що об'єднує правознавство, географію, мистецтво та інші дисципліни з фізичною культурою? Всі вони розвивають ключові компетентності та спільно реалізують наскрізні змістові лінії Нової

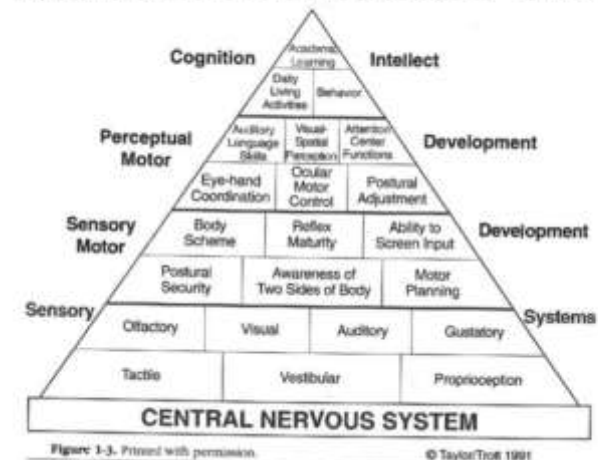
української школи. Відповідно до її концепції, учні отримують цілісне уявлення про світ, вивчають явища під кутом різних наук та вчаться розв'язувати реальні проблеми за допомогою знань з усіх предметів.

Про те, як зробити кожен шкільний урок рухливим та захопливим, поговоримо в наступному модулі.

Коли ви були дитиною, напевно, кожен учитель зазначав, що його предмет є найголовнішим та буде супроводжувати учнів упродовж усього життя. Так чи інакше, при розумному застосуванні, всі дисципліни можуть містити елементи інших уроків і, таким чином, всебічно впливати на дитину. Але саме вчителі фізичної культури мають неабиякий привід для гордості.

Звісно, разом з більшою відповідальністю, яку потрібно розподіляти зі шкільними колегами.

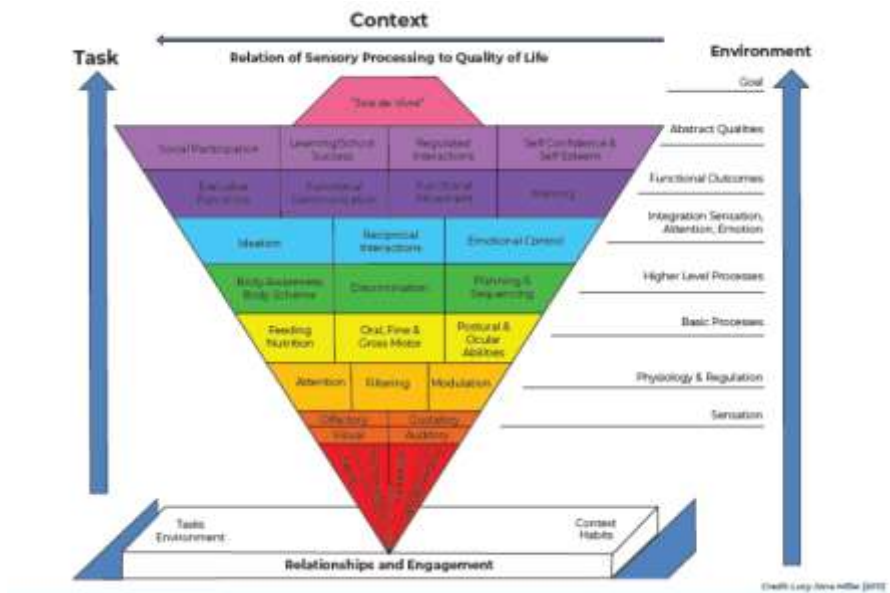
Pyramid of Learning (Taylor & Trott)



Розгляньмо піраміду навчання терапевтки Кетлін Тейлор та виховательки Меріанн Тротт – основу розвитку будь-якої дитини. Концепція ілюструє, наскільки освіта учня, його інтелект, поведінка, мова залежать від «нижніх поверхів» піраміди, а особливо від «фундаменту» – центральної нервової системи.

Піраміда навчання доступно демонструє, як на становлення індивіда впливає світ, в якому ми живемо.

Однак, іноді простіше дивитися на формування особистості навпаки, як це пропонує робити всесвітньо визнана лікарка Люсі Джейн Міллер.



Ця перевернута піраміда є іншим поглядом на розвиток дитини та можливі причини його занепаду.

Оптимальною є підтримка збалансованого рівня збудження нервової системи та сприяння плавному, безперервному зростанню. Для цього слід врахувати такі поради, які є доречними для всіх предметів:

- Додавайте ігри, які комбінують різні форми пізнавального мислення із фізичною активністю. Так, геометричні фігури можна вчити, складаючи нову фігуру з парт перед кожним відповідним уроком математики та проводячи наочні обчислення. Звісно ж, продумати безпечний план, захистити його перед учителем та спільно перемістити парти мають самі учні.
- Чергуйте загальнорухливу діяльність, яка охоплює багато м'язів, з зонно-рухливими вправами. Як приклад, стрибок з кидком паперового м'яча до кошику з правильною відповіддю із вивченням та зав'язуванням морських вузлів на шнурках. Хто не має відповідного взуття, працює в парі.
- Заохочуйте дітей ефективно використовувати і ліву, і праву сторони тіла. Попросіть тримати рівновагу на одній з ніг під час швидкого обговорення в парах. Або дайте завдання на малювання «неробочою» рукою.
- Практикуйте зміни позиції учнів при виконанні запланованих завдань. Навчатися можна й сидячи на підлозі або лежачи на животі. У класі вітається

наявність килимків для йоги, м'які меблі, подушки та інший сприятливий інвентар, який можна використовувати й на вулиці. Завжди пропонуйте паралельні заняття в інших формі й темпі виконання.

- Поєднуйте вплив на різні органи чуття. Наприклад, під час слухання музичних творів учні можуть вивчати танцювальні елементи та малювати власні версії обкладинок популярних альбомів. Доречним буде як використання цифрових можливостей смартфонів, так і звернення до екологічності та другого «життя» речей для створення колажу з фрагментів старих журналів.

- Попереджайте та пропонуйте безконтактні руханки при використанні енерджайзерів, де учні мають торкатися одне одного. Не всі діти будуть у захваті від вправи «Піца», коли учасники мають імітувати її приготування на спині наступного у колі. Альтернативою можуть стати руханки із ігровим парашутом або різновиди «крокодила», де діти вгадують показане іншими та можуть працювати як команда.



Курс «Нова фізична культура» prometheus.org.ua

Елементи фізкультури на інших предметах

Однією з основних цінностей сучасної української школи є здорове життя. Значущість цього питання на державному рівні підтверджується Законом України «Про освіту», де серед інших ключових компетентностей зазначено екологічну грамотність і здорове життя.

Оновлені навчальні програми передбачають реалізацію наскрізної лінії «Здоров'я і безпека».

Її метою є становлення учня як емоційно стійкого члена суспільства, здатного вести здоровий спосіб життя й сформувати навколо себе безпечне

життєве середовище. Таким чином, увага й зусилля вчителів-предметників, класних керівників, усього педагогічного колективу в цілому мають «сфокусуватися» на формуванні такого шкільного середовища, що уможливорює фізичну активність і безпеку.

У системі організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в закладах освіти виокремлюємо такі складники:

1. Загальношкільні заходи: тематичні дні, тижні (День козацької слави, День здоров'я, Тиждень фізичної культури тощо); спортивні змагання (футбольний турнір, родинні змагання «Тато, мама, я – спортивна сім'я!», велопробіг, скейтбординг).
2. Позашкільні акції та заходи. Популярними є різні флешмоби («Спорт вдома з чотирилапими», «Спорт на балконах», «Моя ранкова зарядка») та виклики («Виклик 22 віджимання» / “22 push Up Challenge”, «Виклик крижаним відром» / “Ice Bucket Challenge”).
3. Робота шкільних гуртків спортивного спрямування – традиційних видів спорту й новітніх. Наприклад, набирають популярності заняття з чирлідінгу.
4. Участь у проєктах та програмах («Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів», «Абетка харчування»).
5. Заходи режиму дня:
 - урок фізичної культури,
 - реалізація наскрізної лінії «Здоров'я і безпека»,
 - фізкультхвилинки на уроках,
 - компонент фізичної активності на інших уроках,
 - фізична активність у групі подовженого дня (прогулянка, години фізкультури, фізкультпаузи),
 - заняття з учнями, які навчаються у спеціальній медичній групі за станом здоров'я,
 - активність під час перерв («Весела перерва»).
6. Фізичне середовище, яке сприяє фізичній активності та безпеці, дає змогу рухатися, грати та самостійно розвивати навички фізичної культури.

Розглянемо системну реалізацію наскрізної лінії «Здоров'я і безпека» та компонент фізичної активності на інших уроках.

Існують три шляхи щодо впровадження можливих змін:

- ✓ змістовий – інтеграція знань та умінь з фізичної культури до змісту інших шкільних предметів;
- ✓ методичний / технологічний – застосування методів навчання, що сприяють розвитку фізичної активності;
- ✓ урочна, позакласна та позаурочна робота, спрямована на вивчення та популяризацію фізичної активності та здорового способу життя.

I. Змістовий.

Навчальні предмети мають значний знаннєвий потенціал:

- українська мова – тексти вправ і диктантів, спортивна та фізкультурно-оздоровча тематика творів, есе, дидактичного матеріалу;
- іноземні мови – тематичні лексико-граматичні структури для опрацювання тем, текстів, новин, комунікативних ситуацій, аудіо- та відеоматеріалів зі світу спорту;
- література – опрацювання художніх творів, де порушені проблеми здоров'я та змагання, дискусії навколо цих питань;
- математика – умови задач (наприклад, розв'язування сюжетної задачі щодо розрахунку відсоткового відношення різних величин може розвивати як математичну предметну компетентність, так і знання про олімпійські види спорту, як приклад, запропонуйте порівняти медальний залік збірних різних країн);
- інформатика – створення форм для опитування, побудова діаграм;
- хімія – інформація про склад продуктів та їх критична оцінка; практикум зі слаймоваріння – виготовлення антистресової іграшки.

II. Методичний / технологічний.

Форма не менш важлива, ніж зміст. На уроці форма – це методи навчання. Для інтеграції фізичної культури до уроків інших предметів варто використовувати інтерактивні методи, групове навчання, ігрові форми. Це сприяє фізичній активності та безпеці, надає можливості для фізичного розвитку.

- Застосовуйте елементи драматичного мистецтва. Інсценізація художніх творів, розігрування діалогів, «оживлення» ситуацій, пантоміма, хореографічні замальовки можуть стати не тільки чудовим способом самореалізації для учнів, а й формою залучення до фізичної активності. Так, у 6 класі на уроці української літератури з теми «Календарно-обрядові пісні. Веснянки» можна інсценувати весняні ігри «Подоланочку», «А ми просо сіяли...» та інші.

- Використовуйте рухливі ігри в навчанні. Поєднайте ігровий процес із навчальним матеріалом (це можуть бути нові слова або історичні дати). Під час гри дитина краще запам'ятає матеріал, а також отримує задоволення від самої гри. Так, у 8 класі на уроці англійської мови з теми «Шкільне життя. Шкільні приміщення» можна провести вправу «Сніжки». Учителю роздає кожній дитині аркуш паперу, на якому учні індивідуально мають описати 1-2 реченнями призначення будь-якого з шкільних приміщень, не називаючи його. Діти створюють з аркушів кульки та грають у паперові сніжки, кидаючи їх один в одного протягом 30 секунд. Учителю зупиняє «снігову битву», після якої в усіх має залишитися одна сніжка в руках. Кожен розгортає аркуш, читає опис приміщення та відгадує його. Якщо цього зробити не вдається, клас допомагає. Виконуючи цю вправу, діти не тільки розвивають предметні компетентності, а й рухаються, виявляють готовність взаємодіяти та працювати з іншими людьми. Також ця вправа допоможе вчителю досягти мети формульованого оцінювання, а саме визначити рівень індивідуального та групового поступу в навчанні; ідентифікувати прогалини в опануванні матеріалу.

- Впроваджуйте ротаційну модель навчання за станціями. Ви можете організувати чотири робочі місця у кутах класної кімнати та планувати різні види групової діяльності протягом уроку.

- Модифікуйте традиційні види навчальної діяльності таким способом, щоб забезпечити фізичну активність. У 9 класі на уроці української мови з теми «Складне речення» можна використати вправу «Швидкий диктант». Учителю роздруковує збільшеним шрифтом текст диктанту, розрізає його на кілька частин та розміщує на стінах у коридорі за межами класної кімнати. Учні об'єднуються в групи по 4 особи. Один учень від групи біжить у коридор, шукає частину тексту, запам'ятовує її, повертається в групу й диктує речення своїм одногрупникам.

- Використовуйте рухові техніки формульованого оцінювання. Наприклад, «Чотири дороги»: у чотирьох кутах класної кімнати розміщено зображення дороги та відповідні написи в комікських хмаринках-бульбашках: ґрунтова дорога («Забагато пилу, не бачу, куди прямую, допоможіть»); бруківка («Іду рівно, але забагато вибоїн»); шосе («Почуваюсь впевнено, але іноді маю пригальмовувати»); автобан («Подорожую самостійно й можу допомогти іншим»).

Під час обговорення вчитель оголошує твердження, а діти обирають місце в одному з кутів, тобто визначають дорогу відповідно до того, як вони оцінюють свій рівень. Твердження вчитель формулює відповідно до теми та очікуваних результатів уроку, наприклад, «Я можу пояснити важливість », «Я можу надати власне визначення...», «Я умію розрізняти...» тощо.

- Проводьте фізкультпаузи щодня. Кожні 15 хвилин освітнього процесу (а в разі потреби й частіше) пропонуйте учням будь-які рухливі вправи та вправи, щоб зняти напругу, для релаксації: класичні фізкультхвилинки, динамічні руханки, кричалки, пісні-танці під аудіо- або відеосупровід, пальчикові ігри, вправи для збереження зору, правильної постави тощо. Ефективним є «правило дзвіночка» – одна дитина отримує на початку уроку дзвіночок, за допомогою якого може просигналізувати (але не більше двох разів) про необхідність паузи. Щодня новий учень отримує дзвіночок.

III. Спрямування урочної, позакласної та позаурочної роботи на вивчення й популяризацію фізичної активності та здорового способу життя. Для цього:

- За сприятливих погодних умов проводьте урок або його частину на відкритому повітрі. Це може бути квест з пошуком завдань, подорож станціями. Можна перевіряти та збагачувати словниковий запас учнів, передаючи одне одному м'яч у колі. Можна кидати м'яч у баскетбольне кільце та накопичувати бали: кілька команд по чергово називають приклади на вивчену орфограму. Якщо приклад правильний – кидок.

- Дозвольте... іграшки! Іноді вчителі нервують через якісь предмети в руках дітей, що нібито відволікають. Насправді є корисні іграшки для учнів будь-якого віку. Еластичні слайми, піноподібні сквіші, тягучі стретчі, мінлива жуйка для рук (вона може бути твердою, пружною або рідкою) – усі ці антистресові іграшки діють на тактильні відчуття людини. Подушечки пальців дуже чутливі. Нервові закінчення на кінчиках наших пальців утворюють нейронні зв'язки з певним відділом головного мозку. Психологи пояснюють, що монотонне переминання й обертання предметів дає ефект, схожий на медитацію. Отже, такі іграшки сприяють зосередженню і концентрації уваги, розвитку дрібної моторики та допомагають сублімувати надмірну дитячу енергію. Це знімає напругу в руках і повертає відчуття безпеки.

- Використовуйте елементи майндфулнесу. Це практика усвідомлення своїх думок, емоцій і досвіду кожної миті. Вчіть дітей зосереджуватись на тому, що відбувається зараз, робити кожну дію усвідомленою. Серед майндфулнес-активностей – концентрація на диханні, звуках, рухах. *Ви можете вчити...*

... дихати. Практикуйте кілька глибоких вдихів, коли відчуваєте стрес, тривогу, втому, страх або гнів. Повільно затамувавши подих, можна уникнути паніки та імпульсивних реакцій. Крім того, заохочуючи своїх учнів зупинитися і дихати разом із вами, ви будете моделювати відповідні методи заспокоєння, які вони можуть використовувати для боротьби зі складними емоціями як у школі, так і вдома.

... бути приземленими. Часом діти почуваються перевантаженими, напруженими або розгубленими, особливо перед написанням контрольних робіт або виконанням тестів. Для розвитку відчуття впевненості можна попросити учнів зосередитися на фізичному відчутті ніг

на землі / підлозі. Попросити уявити, що з їхніх стоп виходить коріння, яке буквально зчіплює їх із підлогою, уявити себе нерухомим деревом, що витримує бурю. Ця візуалізація дає відчуття спокою та контролю.

- Упроваджуйте інновації у процесі поєднання відеоігор та фізичних вправ – екзгеймінг (від англ. «exercise»+«gaming» – вправа + гра). Спробуйте застосунки та обладнання для смартфонів і комп'ютерів, які заохочують належні рухи гравця й цілком відповідають здоровому способу сучасного життя.

Використані джерела:

