

## ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРУВАННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ І СЕРЕДНЬОЇ ШКІЛ СУЧАСНОЇ РУМУНІЇ

## FEATURES OF STRUCTURING THE PHYSICAL EDUCATION LESSON FOR PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN MODERN ROMANIA

Стаття присвячена специфіці використання інноваційної структури уроку фізичного виховання в школах сучасної Румунії – ланкового формату. Автор проаналізувала тривалість, навчально-виховні завдання, систему дій і способи організації діяльності конкретно для кожної з них. Доведено, що організаційна ланка (Л 1) символізує собою організований початок уроку та характеризується специфічним ритуалом, алгоритмом дій та певним рівнем урочистості. Окреслено мету другої ланки – ритмічну діяльність, особливості реалізації завдань третьої – вибіркового впливу на опорно-руховий апарат. Аналіз трьох перших ланок представлено у таблиці. Наголошено на академічній свободі вибору характеру вправ, інтенсивності та якості виконання. Авторка зацентрувала, що четверта та шоста ланка (розвиток фізичних якостей) вводяться в урок за наявності відповідного завдання. Ланка 5 (Л5) реалізує основні мету і завдання уроку – навчання, закріплення, удосконалення й перевірка знань, рухових умінь і навичок. Основне завдання сьомої ланки – відновлення організму після навантаження реалізується через легкий, розслаблений біг і ходьба, ігри низької інтенсивності, елементи танців, дихальні вправи, махи, стретчинг, самомасаж, елементи йоги. Метою «організованого кінця уроку» визначено виховання здатності до оцінювання та самооцінювання шляхом порівняння власних досягнень із офіційною оцінкою і результатами друзів; аналіз власних дій та поведінки учнів, рівень реалізації цілей уроку тощо. Цікавим досвідом, що потребує вивчення називаємо залучення самих учнів шкіл до оцінки власної роботи або роботи своїх однокласників. Проте, в дослідженні визнано факт наявності дискусії серед румунських фахівців про ефективність змін у організації уроків, їх вплив на зміст фізичного виховання дітей та молоді.

**Ключові слова:** ланка, Румунія, спорт, структура, урок, фізичне виховання, школа.

The article is devoted to the specifics of the use of the innovative structure of the physical education lesson in the schools of modern Romania – the link format. The author analyzed the duration, educational tasks, system of actions and ways of organizing activities specifically for each of them. It is proved that the organizational link (L 1) symbolizes the beginning of the lesson and is characterized by a specific ritual, an algorithm of actions and a certain level of solemnity. The purpose of the second link – rhythmic activity, features of the implementation of the tasks of the third link – selective impact on the musculoskeletal system are outlined. The analysis of the first three links is presented in the table. Emphasis is placed on academic freedom to choose the nature of exercises, intensity and quality of performance. The author emphasized that the fourth and sixth links (development of physical qualities) are introduced into the lesson if there is a corresponding task. Link 5 (L 5) implements the main goals and tasks of the lesson – learning, consolidating, improving and testing knowledge, motor skills. The main task of the seventh link – recovery of the body after stress is realized through easy, relaxed running and walking, low-intensity games, elements of dance, breathing exercises, swings, stretching, self-massage, elements of yoga. The goal of the "organized end of the lesson" is to foster the ability to evaluate and self-evaluate by comparing one's own achievements with the official evaluation and results of friends; analysis of students' own actions and behavior, level of implementation of lesson goals, etc. An interesting experience that needs to be studied is the involvement of school students themselves in evaluating their own work or the work of their peers. However, the study recognized the fact that there is a discussion among Romanian specialists about the effectiveness of changes in the organization of lessons, their impact on the content of physical education of children and youth.

**Key words:** link, Romania, sport, structure, lesson, physical education, school.

УДК 373.3/5.091.33-027.22:796.093(498)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/49.2.3>

**Цибанюк О.О.**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедри теорії та методики  
фізичного виховання і спорту  
Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Зміст уроку фізичного виховання визначається його метою та завданнями, засобами та методами, передбаченими для кожної частини. Між змістом та структурою існує органічна єдність, вони взаємообумовлені та взаємозалежні: якщо структура або послідовність вправ не відповідає завданням, поставленої мети не можна досягти. В сучасному фізичному вихованні Румунії здійснено низку переходів з три частинної на чотири частинну структуру уроку і навпаки, і в результаті, запровадження ланкової структури з 8 ланок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми підвищення результативності форм фізичного виховання учнів румунських закладів освіти визнані

актуальними і активно розглядаються фахівцями країни. М. Іонеску, Г. Мітра, характеризуючи структуру уроку як залежну від фізіологічно-біологічних, педагогічно-психічних характеристик учнів, навчального матеріалу та специфіки закладу освіти – розташування, наявності різнопланової матеріально-технічної бази та методичного забезпечення, і, навіть, рівня підготовки вчителя фізичного виховання [5; 6; 7]. На думку Т. Домінтяну, зміст уроку віддзеркалює загальну мету шкільного фізичного виховання та обов'язково регламентується шкільними навчальними програмами й іншими документами планування для кожного класу і навчального року [4, с. 99–101]. Дослідник процесу реформування системи фізичного виховання сучасної Румунії Г. Арделеан розглядав особливості структурування тематичного уроку

та його генезу [1], О. Цибанюк проаналізувала специфіку організації форм фізичного виховання в школах сучасної Румунії [2].

**Метою статті** визначаємо виокремлення та аналіз особливостей ланкового структурування уроку фізичного виховання учнів початкової і середньої шкіл сучасної Румунії.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** Між змістом і структурою уроку існує взаємозалежність, яка реалізується наступним чином – вибрані вправи повинні бути упорядковані у відповідній логічній послідовності; структура уроку забезпечить досягнення мети за умови, якщо зміст уроку насичений, багатий на привабливі вправи, правильно дозований і відповідав темі, можливостям колективу і матеріальним умовам [3, с. 110].

Його завдання і мета безпосередньо впливають та тісно пов'язані зі змістом уроку – його структурою, кількістю вправ та їх повторень, послідовність тощо, використання інвентаря або спортивного обладнання.

В школах сучасної Румунії використовується ланкова структура року фізичного виховання. Розглянемо детально особливості структури уроку з 8 ланок, визначимо тривалість, навчально-виховні завдання, систему дій і способи організації діяльності конкретно для кожної з них. Ланка 1 (Л 1) символізує собою організований початок уроку, який є важливим моментом, оскільки забезпечує організаційно-емоційний стан для ефективного початку діяльності. Крім того, вона характеризується специфічним ритуалом, алгоритмом дій та певним рівнем урочистості. Авторка дослідження проблеми ефективності запровадженої системи В. Сергі, виокремила практичні рекомендації щодо високої результативності «легких, неофіційних» форм організації класу, зокрема в старшій школі – використання «коло довіри», самоорганізація під керівництвом однокласника, вільне спілкування, привітання з днем народження тощо [8, с. 5].

Тобто, спостерігаємо збереження індивідуального підходу до кожного учня та визначаємо визнання потреби комунікації між вчителем і класом, вчителем і учнем, зокрема шляхом демонстрації знань про персональні данні, успіхи та досягнення.

До різновидів організації учнів були віднесені такі формати як шикування, звіт чергового: клас, відвідуваність, відсутні (рекомендовано використовувати починаючи з третього класу). Окрему увагу приділено контролю за станом здоров'я учнів, їх поведінкою тощо. Оголошуючи теми уроку, констатує авторка, необхідно зацікавити темою уроку, акцентуючи увагу на привабливих аспектах і використовувати для цього короткі розповіді, відео фрагменти. Стройові вправи необхідно використовувати, зазначає вона, тільки відповідно до теми і мети уроку, наприклад гімнастика або туризм.

Цікавими є пропозиції використовувати ігри на увагу – «Зворотна команда», «Зроби так, зроби ось так!»; команди-несподіванки тощо. Крім того, з метою запобігання стану апатії, демобілізації, недисциплінованості на уроці, варто використовувати емоційно привабливі засоби, життєстверджуючу, ритмічну музику; педагог повинен говорити активно і позитивно.

Специфічною метою другої ланки (Л 2) називаємо ритмічну діяльність – виховання ритму, відтворюючи його характеристики, запропонована та керована вчителем (диктує необхідний ритм і темп за допомогою звукових сигналів або музики). Крім того, в даній ланці є можливість підвищення інтересу до фізичної діяльності, як передумови свідомої та активної діяльності, шляхом використання різноманітної та імітаційної ходьби («Школа ходьби», ходьба у повному присіді, «кульгання» на гімнастичній лаві, ходьба зі зміною напрямку, швидкості рухів, частоти кроків, їх довжини, гімнастичні кроки), бігу (звичайний біг, біг з високим підніманням стегна, закидання гомілок назад, витягнувши вперед ноги, в кроці тощо), елементів танцю (крок вальсу, галоп, полька, мазурка, крок хори, «коса», сербський крок, латиноамериканські кроки), стрибків; комбінації вправ та дихальні вправи. Ритмічні вправи виконуються на кожний або другий такт.

В. Сергі, характеризуючи особливості проведення другої ланки неодноразово наголошувала, що плануючи вправи саме в ній, необхідно чітко дотримуватись принципу доступності [8, с. 9–10].

Виконання комплексу вправ – простих рухів руками, тулубом або ногами, складних для розвитку координації, в парах і в русі передбачено здебільшого з предметами (чим старше учні, тим меншим стає відсоток використання інвентарю): з палицями, короткими шнурками, стрічками і скакалками, набивними м'ячами та на спортивному обладнанні: гімнастичних лавах, шведських стінках, хореографічному станку тощо.

Організована в цій ланці ігрова діяльність повинна залучати всіх учнів, тривати недовго, забезпечуючи високу щільність, наприклад: «Сітка і рибики», «Leapsa» (з обмеженням ігрового простору), «Горобці», «Потяг» (варіанти з бігом чи стрибками) [8, с. 9–10]. Варто зазначити, що вправи в ігровій формі є раціональним вибором в початковій школі.

Організація діяльності відбувається на основі руху в колоні та дві колони, засвоюються та закріплюються й інші варіації переміщення: діагональ, «серпантин», петлі, «мале та велике коло», приєднання.

Вправи, що складають третю ланку уроку (Л 3), виконуються в певній вмотивованій послідовності та групуються наступним чином: 1) координаційні вправи – прості послідовні або одночасні, симетричні або асиметричні, а також рухи в різних площинах. Фізичне навантаження – не інтенсивне, дозування цих вправ базується на значній кількості

повторень із різних вихідних положень (P.I., Poziția inițială – в оригіналі «початкове положення» – О.Ц.).

2) Вправи для рук: ривки, відведення, згинання-розгинання, махи, оберти; на місці або в русі.

Загальна характеристика трьох перших ланок (Л.1, Л.2 та Л.3) уроку фізичного виховання в школі Румунії – назва, тривалість, мета, особливості організації та роль вчителя представлені в таблиці 1.1.

Наступною, третьою групою вправ стали вправи для ніг – махи різної амплітуди, згинання-розгинання, нахили; на місці і в русі, з рухами рук та мають складний, естетичний характер. Авторка надає методичні рекомендації щодо змісту та дозування комплексу вправ, наголошуючи, що ці характеристики залежать від місця проведення і матеріального забезпечення: у приміщенні вправи урізноманітнюються початковим положенням з опорою на підлогу – сидіння, лежання, стійка на колінах, на «чотириох» тощо. Крім того, наступним етапом після засвоєння вправ передбачений етап виконання в русі, в парах, групами, з предметами, на обладнанні. Кількість вправ у комплексі коливається в межах 5-10 вправ, залежно від вибору вчителів [8, с. 11].

Необхідно зазначити, що впроваджена академічна свобода вибору мотивує вчителів Румунії до ефективного підходу щодо вибору кількісного або якісного показника – педагог може обрати варіант з використанням меншої кількості вправ, але із значною кількістю повторів, або використовувати велику кількість вправ з меншою кількістю повторів. Крім того, на нашу думку, в залежності від етапу опанування вправи або її елементу, вчитель фізичного виховання може обрати якісний

підхід – наприклад, через комплекс вправ закріплювати сформований стереотип руху.

Задля раціонального використання часу, відведеного на третю ланку (Л 3) рекомендовано розпочинати його з пояснення учнями під час безпосередньої роботи методом наслідування. І, відповідно, ЧСС учнів повинно сягати близько 140 уд/хв, а частота дихання приблизно 28 повторів/хв [8].

Такий рівень ЧСС і частоти дихання, досягнутий в результаті виконання вище згаданих вправ, вимагає впровадження дій для часткового повернення параметрів згаданих функцій, а саме комплексів дихальних вправ. Крім того, такі вправи використовуються між вправами за умови виконання певних методичних умов – чітко сформована необхідність й коротка тривалість. Авторкою рекомендовано виконувати ці вправи з амплітудними рухами рук; темп виконання з повільного, але ритмічного, збільшується з моменту засвоєння рухів; кількість повторень визначається складністю вправ та завдань, які необхідно реалізувати, характеристик учнівського колективу – 4 вправи по 4 рази (молодші школярі) та до 8 вправ по 4 рази (середня або старша школа). Взагалі, з метою формування «багажу рухів», на думку розробниці, необхідно вивчати мінімум 3 комплекси вправ на кожному році навчання. А в старшій школі використовувати цей багаж в режимі дня – на уроках, тренуваннях, на позашкільних заняттях, фітнесом зокрема [8, с. 12].

Наступна четверта ланка (Л 4.) охоплює вправи задля розвитку (або перевірки) рухової якості (швидкості, спритності) триває приблизно 5 хвилин. Дослідниця визначає період початкової та середньої школи сприятливим періодом для розвитку

Таблиця 1.1

Загальна характеристика трьох перших ланок уроку фізичного виховання в закладах освіти Румунії

Назва	Трив-ть (хв)	Мета	Роль вчителя / Особливості організації
<b>Л 1. Організаційна</b>	2-3	– Організувати заходи для ефективного початку уроку; – пробудження інтересу до діяльності; – підготовка учнів до організації та самоорганізації; – формування основ дисциплінованої, впорядкованої діяльності; – підвищення емоційного стану.	Безпосереднє управління діяльністю. Використання різноманітних організаційних заходів
<b>Л 2. Підготовка організму до навантаження</b>	3-5	– поступова активація основних систем організму; – забезпечення оптимальної збудливості ЦНС; – виховання просторово-часових уявлень і ритму.	Керівна роль. ЧСС – 120 уд/хв; частота дихання – 24 рух/хв. Використання музики та інвентарю.
<b>Л 3. Вправи вибіркового впливу на опорно-руховий апарат</b>	8-10	– Виховання правильної постави; – формування загальних основ рухів: форми і змісту, напрямку, амплітуди, площини; – розвиток координації, точності, рівноваги, просторово-часового орієнтування; рухливості і гнучкості суглобів; – виховання навички правильного дихання; – формування звички виконувати фізичні вправи.	Контролююча та спрямовуюча роль. Створення мотивації виконувати домашнє завдання. ЧСС – 140 уд/хв; частота дихання – 28 рух/хв

Джерело: розроблено автором



швидкості, саме тому пропонує впровадження Л 4 у більшість уроків. Проте, за умови реалізації її мети в інших частинах, вона може бути відсутньою, наприклад, під час виконання тестових завдань. На її думку, ефективними стануть вправи та ігри – конструювання з кубів, гімнастичних палиць, різноманітні «баланси», ігри «Краби і креветки», «Викрадення каплиці», «Виклик з трьох пострілів», «Охорона мосту», «Вовк у каналі», «Мисливці та качки», «Штурм цитаделі» тощо.

Методика використання елементів спортивних ігор: ведення м'яча/шайби рукою/ногою між або під/над перешкодами, одночасне або по чергове ведення двома руками, утримання м'яча у повітрі ударами головою, ногами, руками; змагання за спрощеними правилами, паси зі зміною місць 2 x 2, 3 x 3, «робота із дзеркалом», ігрових вправ «Раз-два», «Човник», «Безногі гонки» передбачає диференціацію вправ за віком – початок їх впровадження визначений як 3-4 клас школи.

Дотична ланка 6 (Л 6) має на меті розвиток (або контроль) наступних рухових якостей – сили, гнучкості, витривалості тощо. Отже, загальною рисою ланок 4 і 6 стало визначення загальною метою розвитку фізичних якостей: однієї або декількох на одному уроці. Крім того, характерними стали використання ігрових і змагальних вправ, моніторинг моторної та загальної щільності й контроль за станом здоров'я школярів: про це свідчить вимога переривання вправ у разі втоми.

Ланка 5 (Л 5) реалізує основні мету і завдання уроку – навчання, закріплення, удосконалення й перевірка знань, рухових умінь і навичок. В. Сергі називає її «основною складовою» і визначає тривалість – 20-25 хвилин [там само].

Тривалість двох останніх ланок, прототипом яких є заключна частина уроку відповідно 2-3 хвилини кожна. Основне завдання сьомої (Л 7) – відновлення організму після навантаження реалізується через прості вправи: легкий, розслаблений біг і ходьба, ігри низької інтенсивності, елементи сучасного та народних танців; дихальні вправи, «струшування» на місці або в русі, махи, стретчинг, самомасаж, елементи йоги та інші [8, с. 14–15].

Метою «Організованого кінця уроку» (Л 8) визначено виховання здатності до оцінювання та самооцінювання шляхом порівняння власних досягнень із офіційною оцінкою і результатами друзів; аналіз власних дій та поведінки учнів, рівень реалізації цілей уроку, взаємозв'язок з іншими уроками. До системи заходів відносимо різноманітну організацію учнів, оцінку поведінки учнів (оцінки позитивні), отриманих результатів, визначення перспектив (оптимістичні); надано рекомендації щодо самостійної діяльності школярів, яка спрямована на щоденну фізичну активність. Цікавим досвідом, що потребує вивчення називаємо залучення самих учнів шкіл до оцінки власної роботи або роботи своїх однолітків [8, с. 15–16].

Але не зважаючи на той факт, що сучасні уроки фізичного виховання організовані в школах Румунії саме за ланковою структурою, фахівці до сих пір обговорюють ефективність змін у організації уроків, їх вплив на зміст фізичного виховання дітей та молоді. При цьому низка науковців вважають можливим повернення до 4 частинної структури основної форми фізичного виховання в початковій школі [8, с. 11].

**Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку.** Отже, інноваційна структура уроку фізичного виховання школярів сучасної Румунії дозволила використати досвід попередніх теоретико-методичних розробок, врахувати специфіку сьогодення – виникнення сучасних видів фізичної активності і спорту та їх швидке розповсюдження, зміни у зацікавленні і мотивації дітей та молоді до занять фізичними вправами, кардинальна різниця у матеріально-технічному забезпеченні шкіл й різний рівень підготовки фахівців та впровадити нові ідеї організації цього предмету у закладі освіти. Одним із шляхів оптимізації процесу фізичного виховання школярів, що вдало використовують румунські педагоги стало урізноманітнення змісту уроку фізичного виховання за рахунок використання ігор, змагальних та ігрових вправ навіть з учнями старшої школи. Перспективним напрямом визначаємо аналіз шляхів творчого використання ідей впровадження інноваційних структурних елементів форм фізичного виховання дітей та молоді в освіті України.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Арделеан Г.І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії [Текст] : дис. ... канд. з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Т., 2000. 176 с.
2. Цибанюк О. О. Особливості організації форм фізичного виховання школярів сучасної Румунії. *Освітні Обрії*. 2021. № 2(53). С. 22–25.
3. Cristea D. I. Didactica educației fizice. Curs universitateadinOradea116p. URL: <https://ru.scribd.com/document/367594056/3-Curs-Didactica> (дата звернення: 22.03. 2021).
4. Dominteanu T. Consiliul Europei și sportului, 1967-1996. Luxembourg. 144 p. URL: <http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol3/1/DumitreanuTeodora.pdf> (дата звернення: 22.03. 2019).
5. Ionescu M. Lecția între proiect și realizare. Cluj-Napoca : Editura Dacia, 1982. 186 p.
6. Ionescu M. Clasic și modern în organizarea lecției. Editura Dacia. Cluj-Napoca, 1972. 148 p.
7. Mitra G. Temele și relația lor cu sistemele de lecții. *Revistă de Educație Fizică și Sport*. nr. 1. București, 1974. P. 26–29.
8. Serghi V. Structura lecției de educație fizică II. 1. Evoluția structurii lecției de educație fizică. 17 p. URL: [https://www.academia.edu/34899820/II\\_Structura\\_lec%C5%A3iei\\_de\\_educa%C5%A3ie\\_fizic%C4%83\\_II\\_1\\_Evolu%C5%A3ia\\_structurii\\_lec%C5%A3iei\\_de\\_educa%C5%A3ie\\_fizic%C4%83](https://www.academia.edu/34899820/II_Structura_lec%C5%A3iei_de_educa%C5%A3ie_fizic%C4%83_II_1_Evolu%C5%A3ia_structurii_lec%C5%A3iei_de_educa%C5%A3ie_fizic%C4%83) (дата звернення: 03.03.2022).