

УДК 796.015.15:37.01

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.79.2.39>

Хома Т. В., Джуган Л. М.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлено педагогічні основи організації тренувального процесу в умовах закладу загальної середньої освіти як на уроках фізкультури, так і в позакласній діяльності. Охарактеризовано наукові розвідки з проблеми організації тренування, його видів, педагогічних особливостей. З'ясовано зміст ключових понять "тренування", "тренувальний процес", "тренувальна діяльність" та сучасні вимоги до організації уроків фізичної культури й занять спортом. На основі аналізу довідкової та фахової наукової літератури визначено такі два підходи до поняття "тренувальний процес": такий, що передбачає комплексну дію, спрямовану на всебічну підготовку спортсменів, досягнення ними належних результатів; той, що включає систему навчально-тренувальних завдань в умовах закладу загальної середньої освіти. Проведено спостереження за уроками фізичної культури в учнів, які здобувають базову середню освіту, враховано психолого-фізіологічні особливості дітей цього віку. Встановлено, що досягнення певних успіхів, формування вольових якостей можливе завдяки комплексному тренуванню, яке рекомендується здійснювати через систему фізичних вправ на уроці, під час позакласної спортивної діяльності. Акцентовано увагу на дотриманні загальнодидактичних та специфічних принципів організації тренувального процесу. Серед загальнодидактичних виокремлено принципи свідомості й активності, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації; серед специфічних відзначено принципи інтеграції тренувальних дій в освітньому процесі, поступового навантаження фізичними вправами, мотивації до занять фізкультурою і спортом. Відповідно до змісту навчальної програми з фізичної культури 5–9 класів для загально-неосвітніх навчальних закладів дібрано методи навчання для кожної вікової категорії здобувачів освіти. Зазначено необхідність проведення тренувального процесу через залучення учнів до позакласних заходів ("День спорту", "День здоров'я", "Разом із сім'єю" тощо). Підсумовано, що тренування як процес у закладі освіти повинен мати послідовний, системний характер, тому вкрай необхідно пропагувати на всіх уроках здоровий спосіб життя і роль спорту в ньому.

Ключові слова: тренування, тренувальний процес, педагогічні умови, загальнодидактичні принципи, специфічні принципи, методи навчання.

Підготовка майбутніх фахівців за спеціальностями 017 "Фізична культура і спорт" та 014 "Середня освіта (фізична культура)" зумовлена певною специфікою, що вимагає оволодіння випускниками методикою організації тренувального процесу як у підготовці спортсменів, так і в роботі зі школярами на уроках фізичної культури та в позакласній діяльності. Отже, Стандартом вищої освіти за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти передбачено наявність компетентностей, серед яких слід назвати "здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості, здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях" [9].

Нові вимоги до професійної підготовки здобувачів освіти, опанування спеціальними (фахові, предметні) компетентностями передбачають інші підходи до методики проведення тренувального процесу в закладах загальної середньої освіти. Відомо, що учні є активними учасниками спортивних змагань різних рівнів у певній віковій категорії. Сьогодні важливо правильно організувати тренувальний процес як на уроках фізичної культури, так і в позакласній роботі (секції, спортивні клуби, змагання). Це дасть можливість залучити здобувачів освіти до професійного спорту в майбутньому.

Проблема організації тренування, його видів, педагогічних особливостей стала предметом вивчення низки науковців (В. Костюкевич, С. Кушнірюк, В. Осіпов, Л. Мосійчук, Л. Нечипоренко). Так, В. Костюкевич розкриває такі питання, як управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів; адаптація до тренувальних навантажень; структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів; відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки; побудова тренувального процесу спортсменів на основі теорії періодизації [3].

Л. Нечипоренко акцентує увагу на педагогічних умовах забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури, серед яких слід назвати підвищення мотивації підлітків до фізичного вдосконалення; усвідомлення ними значущості поставленої мети; систематичне та поступове підвищення труднощів на уроках фізичної культури; створення в навчально-виховному процесі ситуації "успіх – невдача"; конкретизація завдань на найближчу і віддалену перспективу; розуміння значущості досягнень для подальшої життєдіяльності; індивідуальна спрямованість педагогічного процесу з урахуванням індивідуальних здібностей підлітків; об'єктивне оцінювання підлітком власних досягнень; своєчасна й об'єктивна оцінка педагогом результатів особистісних досягнень підлітків за обов'язкового врахування вікових і психологічних особливостей, створення ситуацій успіху в процесі фізичного вдосконалення [7, с. 7].

Серед педагогічних умов, що забезпечують зрушення у фізичній підготовленості школярів, Р. Гайволя виокремлює використання комплексу методів і методичних прийомів, найбільш ефективних для конкретної фізичної якості, яку розвивають. Крім того, автором зазначено, що під час планування навчальної роботи потрібно враховувати особливості контингенту учнів, вікові закономірності формування дитячого організму та матеріально-технічні умови навчального закладу [1].

Дотримуюся думки Л. Мосійчук про необхідність сформувати педагогу систему навчально-тренувальних завдань, послідовне вирішення яких веде до розв'язування далекосяжних задач фізичного виховання. Науковець вказує на конструктивні функції педагога у навчально-тренувальному процесі, такі як “формування системи навчальних завдань, добір адекватних фізичних вправ, визначення адекватних методів слова та наочності, забезпечення відповідності умов виконання вправи до навчальних можливостей учнів, визначення кількісної міри повторень вправи та її розподіл у часі, визначення ефективних методів організації навчальної діяльності” [5, с. 36–37].

Сьогодні Законом України “Про освіту” сформульовано компетентнісний підхід як пріоритетний, програмами з фізичної культури визначено основні завдання уроків фізичної культури для кожного з класів. Отже, проблема організації тренувального процесу в умовах закладу середньої освіти є актуальною.

Мета статті полягає у з'ясуванні педагогічних основ організації тренувального процесу в умовах закладу загальної середньої освіти (на прикладі базової середньої освіти).

Наше дослідження спрямовано на з'ясування ключових понять та сучасних вимог до організації фізичної культури й занять спортом. Зміст термінів “тренування”, “тренувальний процес” висвітлено як у фаховій літературі, так і в дослідженнях науковців. У “Словнику термінів та понять зі спортивних дисциплін” поняття “тренування” має два значення. “Тренування – складова частина підготовки спортсмена; спеціалізований педагогічний процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на виховання і вдосконалення певних здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих результатів” [8, с. 51]. “Тренування – навчальне заняття (урок) задля вдосконалення рухових навичок і умінь; структурне утворення тренувального процесу. У науковій і методичній літературі по фізичній культурі і спорту прийнято застосовувати термін “тренувальне заняття” для диференціації двох значень слова “тренування” (тренування як процес підготовки спортсмена і тренування як окреме навчальне заняття)” [8, с. 53].

Поняття “тренувальний процес” розглядається як “послідовний хід розвитку циклів тренування спортсмена, які чергуються, що супроводжується зміною його стану, рівня підготовленості” [8, с. 41].

Укладачі “Термінологічного словника з фізичної культури і спорту” Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк виокремлюють термін “тренувальна діяльність” як спільну діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців для успішного досягнення цілей тренування [10, с. 88].

Дослідники С. Кушнірюк, В. Осіпов вивчають походження понять “тренування”, “спортивне тренування”, а саме “тренування походить від англійського слова “training”, що означає вправу. Довгий час це значення вкладали й у поняття “спортивне тренування”, розуміючи під цим терміном повторне виконання спортивної вправи задля досягнення найбільш високого результату. Поступово зміст поняття “спортивне тренування” розширився, і зараз воно розуміється як планований педагогічний процес, що включає навчання спортсмена спортивній техніці й тактиці і розвиток його фізичних здібностей” [4, с. 19–20].

Проаналізувавши довідкову та фахову наукову літературу, можемо визначити такі два підходи до поняття “тренувальний процес”: такий, що передбачає комплексну дію, спрямовану на всебічну підготовку спортсменів, досягнення ними належних результатів; той, що включає систему навчально-тренувальних завдань в умовах закладу загальної середньої освіти.

Педагогічні засади тренувального процесу вивчалися нами під час науково-педагогічної діяльності та спостереження за уроками фізичної культури в учнів, які здобувають базову середню освіту (5–9 класи). Нами враховано психолого-фізіологічні особливості дітей цього віку. Серед особливостей психологічного розвитку М. Єфремова на основі дослідження описує зростання уваги до власного “Я”, зацікавленість самопізнанням, прагнення оцінити свої можливості, здібності та сили. “Найбільш характерні психологічні ознаки підліткового віку – це розвиток самосвідомості, формування самооцінки, почуття дорослості, розвиток пізнавальних потреб, бажання спілкуватися з однолітками” [2, с. 83]. Однак нерідко, як зазначає автор, в учня можуть виражатися недоліки витримки, самоконтролю та самовладання, що проявляється в нетерплячості, різкості та нестримності і призводить до конфліктних ситуацій чи конфліктів. Серед особливостей фізіологічного розвитку виокремлюються погіршення рухової координації за інтенсивного розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, прискорення росту, підвищена збудливість нервової системи, формування кістково-м'язової системи, удосконалення хімічного складу м'язів, швидка стомлюваність [2].

Спостереження за навчальним процесом дало можливість з'ясувати, що, окрім зазначених, до психологічних характеристик підліткового віку можна віднести часті зміни настрою, підвищену активність або, навпаки, пасивність до занять спортом, бажання виявляти лідерські навички, обстоювати власну позицію іноді наперекір дорослим, прагнення показати перед однолітками “самостійність”, незалежність, надмірну дорослість, бажання викликати “захоплення собою”, становлення характеру; наявні вияв страху, невпевненості, певних комплексів, пов'язаних зі складанням нормативів, участю в естафетах, змаганнях, іграх.

З огляду на вищезазначене слід мотивувати учнів до уроків фізичної культури загалом та занять спортом зокрема. Досягти певних успіхів, сформувати вольові якості можна завдяки системному тренуванню, яке рекомендується здійснювати через комплекс фізичних вправ на уроці, під час позакласної спортивної діяльності. Перш за все ми акцентуємо увагу на дотриманні загальнодидактичних та специфічних принципів організації тренувального процесу.

Серед загальнодидактичних принципів виокремлюємо принципи свідомості й активності, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації. До специфічних принципів відносимо принципи інтеграції тренувальних дій в освітньому процесі, поступового навантаження фізичними вправами, мотивації до занять фізкультурою і спортом.

Реалізація принципу свідомості й активності передбачає розуміння учнями поставлених завдань, зацікавленості у їх виконанні, усвідомлення їх значимості для одержання позитивних результатів. Заняття фізкультурою і спортом – це не тільки досягнення успіху, але й бережне ставлення до власного здоров'я, уникнення потягу до шкідливих звичок, розвиток гармонійних стосунків у соціумі.

Принцип наочності наявний у процесі демонстрації виконання вправ учителем, їх образного опису, елементного показу учнями, презентації майстер-класів успішними спортсменами регіону.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти, добору спеціального комплексу фізичних вправ під час організації тренувального процесу. Неоднаковий рівень фізичної підготовленості серед учнів 5–9 класів, несхожі вподобання по-різному впливають на темпи виконання поставлених у процесі тренування завдань, отже, на здобуті результати. Фізичні вправи будуть ефективними тільки тоді, коли вчитель дотримуватиметься оптимальних для кожного учня темпів.

Дотримання принципу систематичності пов'язане з регулярним характером занять спортом, елементами яких є тренувальні вправи.

Велике значення має дотримання специфічних принципів. Принцип інтеграції тренувальних дій в освітньому процесі забезпечить рухову активність не тільки на уроках фізичної культури, але й на інших під час проведення динамічних пауз. Ефективним, на наш погляд, є залучення учнів старшого класу до такого виду роботи, зокрема ранкових зустрічей із молодшими школярами. Окрім того, бінарні уроки в закладі освіти формують в учнів уявлення про спорт як об'єднуючий компонент.

Дотримання принципу поступового навантаження фізичними вправами є вкрай важливим з огляду на фізіологічні особливості учнів основної школи. Надмірне навантаження може викликати негативне ставлення до уроку фізкультури, перевтому, зрештою, зашкодити здоров'ю.

Принцип мотивації до занять фізкультурою і спортом має сформулювати інтерес до спорту, уроків через тренувальні дії. Відомо, що значну частину часу учні проводять з гаджетами, за монітором комп'ютерів, і рухова активність вдома значно знижується. Просвітницька робота серед батьків і дітей, залучення їх до позакласних спортивних заходів забезпечать мотивацію до занять спортом. При цьому слід дотримуватися індивідуальної ситуації успіху.

Під час організації тренувальної діяльності з учнями 5–9 класів необхідно врахувати методи навчання, що залежать від певної вікової категорії.

Для здобувачів освіти 5-х класів рекомендуємо застосовувати ігрові методи, такі як естафета “М'яч кожному”. Дві підгрупи учасників стають у шеренги, перед кожною з них стоїть капітан команди. За сигналом вчителя капітан кидає м'яч будь-кому з гравців, а ті повертають м'яч йому. Виграє команда, гравці якої були уважними та втратили найменшу кількість м'ячів. Такий вид навчально-тренувального завдання формує у школярів уважність, вольові якості, витримку, вміння володіти м'ячем.

У процесі ознайомлення з грою в баскетбол пропонуємо метод ситуативного моделювання завдань. Він передбачає такі два етапи: теоретичний (за поданими малюнками діти повинні ознайомитися з технологією кидання м'яча); практичний (тренувальні вправи для підготовки кидання м'яча: стійки баскетболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі).

У процесі проведення уроків фізичної культури в 6–7 класах увага акцентується на вияві схильності учнів до певного виду спорту. Формуються уподобання, зростає зацікавленість до тренувального процесу, прагнення досягти результатів. Під час ознайомлення з модулями “Футбол”, “Баскетбол”, “Волейбол” пропонуємо впровадити теоретичні розминки із застосуванням методу проєктів у міні-групах. Учні об'єднуються за групами відповідно до вподобань за видами спорту. За визначений вчителем період часу вони готують проєкт та презентують його за таким орієнтовним планом:

- 1) історія становлення вибраного виду спорту в Україні;
- 2) видатні спортсмени та їх досягнення у вибраному виді спорту;
- 3) кращі моменти спортивної гри, що запам'ятались;
- 4) мій шлях до спорту.

Ефективним, на наш погляд, є метод візуалізації тренувальних вправ. Учні мають можливість переглянути та проаналізувати техніко-тактичні дії спортсменів, під керівництвом вчителя створити систему фізичних вправ для однолітків.

Для організації тренувального процесу в учнів 8 класу рекомендуємо зосередити увагу на підвищенні рівня фізичної підготовки школярів, розвитку спритності. Під час вивчення модулю “Легка атлетика” доречно використати змагальний метод як спосіб стимулювання інтересу й активізації під час виконання фізичних вправ. Для тренування можна дібрати такі вправи ігрового характеру: “автоперегони” – біг із дотриманням правил руху (кольори світлофору, дорожні знаки, показ напрямку руху тощо), що дасть мож-

ливість регулювати навантаження на учня; “спідометр” – вправа з бігу на час фіксованої відстані, визначення середньої швидкості всіх учасників. Такі тренувальні завдання закладають основи для майбутньої спортивної діяльності.

Знанневим та діяльнісним компонентом теоретико-методичних знань для учнів 9 класу Програма з фізичної культури [6] передбачає таке: учень повинен називати досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, визначити роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту. Рекомендуємо звернути увагу не тільки на результат окремого спортсмена, але й на його шлях до успіху через системний тренувальний процес. При цьому можливе використання методу “спортивного кейсу”. Сутність його полягає в тому, що учні об’єднуються в групи відповідно до зацікавленості певним видом спорту. Завданням передбачено добірку комплексу тренувальних фізичних вправ, який, на їхній погляд, забезпечить успіх у майбутньому. На уроках фізичної культури почергово в основній частині кожна група може презентувати власні кейси. Це готуватиме учнів до командної діяльності, результат якої буде залежати від злагодженої роботи кожного учасника.

Проте для всіх класів об’єднуючою є добірка фізичних вправ. Для того щоб учень виконував тренувальні дії не тільки в класі, але й вдома, рекомендуємо проводити гру у вступній частині уроку “Це моя вправа. Роби як я”. Йдеться про те, що учень заздалегідь готується до показу вправи із залученням до виконання всього класу. Це сформує системну тренувальну діяльність, отже, учень стане співавтором уроку.

Висновки. Тренувальний процес забезпечується залученням здобувачів освіти до позакласних заходів (“День спорту”, “День здоров’я”, “Разом із сім’єю”), які вимагають ретельної фізичної підготовки. Окрім того, завданням учителя є системне залучення до щоденної зарядки (руханки), проведення ігор, естафет. Отже, тренування як процес у закладі освіти повинен мати послідовний, системний характер, тому вкрай необхідно пропагувати на всіх уроках здоровий спосіб життя і роль спорту в ньому.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у формулюванні вимог до сучасного уроку фізичної культури.

Використана література:

1. Гайволя Р. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 13. С. 29–33.
2. Єфремова М. Особливості психофізіологічного розвитку в процесі фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 68. С. 82–86.
3. Костиюкевич В. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
4. Кушнірюк С., Осіпов В. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол : посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання, спорту і здоров’я людини. Бердянськ : Бердянський державний педагогічний університет, 2013. 290 с.
5. Мосійчук Л. Навчально-тренувальний процес у фізичному вихованні школярів загальноосвітньої школи. Тернопіль : SAM-Studio, 2004. 128 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5–9 класи : затверджена Наказом МОН від 23 жовтня 2017 року № 1407. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>.
7. Нечипоренко Л. Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2009. 19 с.
8. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навчально-методичний посібник / уклад.: О. Момот, Є. Шаповал, Ю. Зайцева, С. Новік. Полтава : Видавець Шевченко Р., 2019. 147 с.
9. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 “Освіта/Педагогіка”, спеціальність 017 “Фізична культура і спорт”. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sportbakalavr.pdf>.
10. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / уклад.: Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк. Житомир : Рута, 2016. 100 с.

References:

1. Hayvolya R. Pedagogical conditions of the organization of extracurricular work on physical education of high school students. Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka East European National University. Physical education and sports, 2014. Issue. 13. P. 29–33 [in Ukrainian].
2. Yefremova M. Osoblyvosti psykhofiziologichnoho rozvytku v protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv osnovnoi shkoly [Features of psychological and physiological development in the process of physical education in basic schools]. Scientific journal of NPU named after M. Dragomanov. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects, 2019. Issue 68. P. 82–86 [in Ukrainian].
3. Kostiukovich V. Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovnykh vydiv sportu) [Theory and methods of sports training (on the example of team games)]. Teaching manual. Vinnytsia: Planner, 2014. 616 p. [in Ukrainian].
4. Kushniryuk S., Osipov V. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia: handbol: posibnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykh., sportu i zdorovia liudyny [Sports and pedagogical improvement: handball: a guide for students. higher textbook lock physical education, sports and human health]. Berdyansk state ped. university. Berdyansk, 2013. 290 p. [in Ukrainian].
5. Mosychuk L. Navchalno-trenuvalni protses u fizychnomu vykhovanni shkolariv zahalnoosvitnoi shkoly [Teaching and training process in the physical education of general school pupils]. Ternopil: SAM-Studio, 2004. 128 p. [in Ukrainian].

6. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv, 5–9 klasy (zatverdzhena nakazom MON vid 23.10.2017 № 1407). URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas> [in Ukrainian].
7. Nechyporenko L. Pedahohichni umovy zabezpechennia osobystisnykh dosiahnen pidlitkiv zasobamy fizychnoi kultury [Pedagogical conditions for ensuring the personal achievements of adolescents by the means of physical education]: author's ref. dis.: 13.00.07. Kyiv, 2009. 19 p. [in Ukrainian].
8. Slovyk terminiv ta poniat zi sportyvnykh dystsyplin : navch.-metod. posib. [Dictionary of terms and concepts from sports disciplines: teaching methodical manual] / compiled by: O. Momot, E. Shapoval, Yu. Zaitseva, S. Novik. Poltava: Publisher Shevchenko R., 2019. 2019. 147 p. [in Ukrainian].
9. Standart vyshchoi osvity Ukrainy: pershyi (bakalavrskyi) riven vyshchoi osvity, haluz znan 01 "Osvita/Pedahohika", spetsialnist 017 "Fizychna kultura i sport". URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sportbakalavr.pdf> [in Ukrainian].
10. Terminolohichni slovyk z fizychnoi kultury i sportu [Terminological dictionary of physical culture and sports] / Compilers: G. Gribov, D. Boyko, D. Dzenzeliuk. Zhytomyr: Ruta Publishing House, 2016. 100 p. [in Ukrainian].

Khoma T. V., Dzhuhan L. M. Pedagogical foundations of the organization of the training process in the conditions of the institution of general secondary education

The article highlights the pedagogical foundations of the organization of the training process in a general secondary education institution both in physical education classes and in extracurricular activities. Scientific researches on the problem of the training organization, its types, and pedagogical features were characterized. The content of the key concepts "training", "training process", "training activity" and modern requirements for the organization of physical education lessons and sports were clarified. Based on the analysis of reference and professional scientific literature, two approaches to the understanding of the concept "training process" were defined: as one that involves a comprehensive action aimed at comprehensive training of athletes, their achievement of desired results; one that includes a system of educational and training tasks in the conditions of a general secondary education institution. Observations of physical education lessons for students receiving basic secondary education were carried out, psychological and physiological features of the children of this age were taken into account. It is established that the achievement of certain results, the formation of strong-willed qualities is possible due to the comprehensive training, which is recommended to be carried out through a system of physical exercises in class and during extracurricular sports activities. Emphasis is placed on compliance with general didactic and specific principles of the training process. Among the general didactic ones are the following: consciousness and activity, clarity, systematicity, accessibility and individualization; among the specific principles are noted: the integration of training activities in the educational process, the gradual load of exercise, motivation to exercise and others. According to the content of the curriculum in physical culture for secondary schools (5-9 grades), teaching methods for each age group of students were selected. A need for a training process with the involvement of students in extracurricular activities ("Sports Day", "Health Day", "Together with a family" and others) was indicated. It is concluded that a training as a process in an educational institution should be consistent, systematic, so it is essential to promote a healthy lifestyle in all lessons and the role of sport in it.

Key words: *training, training process, pedagogical conditions, general didactic principles, specific principles, teaching methods.*