

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

Окреме місце серед заходів по створенню додаткового мовного середовища у нашому навчальному закладі займає Літня Школа Співробітництва, яка працює щорічно у червні. До неї запрошуються обдаровані діти, і протягом десяти днів учні та їх наставники розробляють творчі проекти, а потім презентують їх на підсумковій конференції [4]. За останні роки ми з учнями створили:

- Мовне портфоліо учнів 8 класу (клас з поглибленим вивченням англійської мови);
- Журнал «Boys' Toys» з відеододатком (учні 10 класу);
- Міні-драму «At the airport» (учні 6 класу).

Отже, ми впевнено констатуємо: що б не стимулювало учнівську діяльність у дружній та творчій атмосфері, воно стимулює разом із цим спілкування, що є необхідним для успішного вивчення мови. Спілкування може бути тихим і в повний голос, може бути спокійним і динамічним, може проходити у великих чи маленьких групах, або в парах, але там, де учні активні в різноманітній навчальній діяльності, стимулюється їх творчість, збагачуються знання про той соціум, у якому вони живуть. а натхненниками, провідниками на цьому шляху були, є і будемо ми – учителі.

Література:

1. Гуліда С. М. Формування комунікативної компетентності учнів засобами позакласної роботи / С. М. Гуліда // Англійська мова та література (Осн.) – 2014. – № 27. – С. 10–12.
2. Загальноєвропейські Рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання / Наук. ред. українського видання доктор пед.наук, проф. С. Ю. Ніколаєва. – К. : Ленвіт. – 2003. – 273 с.
3. Токменко О. П. Інформаційні технології у викладанні іноземних мов: позакласний підхід / О. П. Токменко // Англійська мова та література (Осн.). – 2013. – № 14. – С. 7–8.
4. Diana L. Fried-Booth. Project Work. – Oxford : Oxford University Press, 2007. – 89 p.

Кабанов О. О.*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті висвітлюються особливості використання методу колового тренування у підготовчій, основній та заключній частинах уроку фізичної культури з різних навчальних модулів у 1-11 класах. Аналізується специфіка проведення колового тренування на уроках фізичної культури екстенсивно-інтервальним методом. Даються рекомендації щодо підвищення ефективності використання методу колового тренування у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи.

Розбудова та модернізація національної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл обумовлюється наявні-

* © Кабанов О. О.

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

стю цілого комплексу проблем, до яких варто віднести зростання гіподинамії школярів, що спричиняє такі тривожні явища як серцево-судинні захворювання, ожиріння, порушення постави тощо; недостатню кількість уроків фізкультури; зниження інтересу школярів до занять фізичною культурою у зв'язку з появою інших, більш сильних мотивів, що зорієнтовані на розваги; слабкою матеріальною базою школи і т. ін.

На думку фахівців, підвищити ефективність існуючої системи фізичного виховання школярів можливо за рахунок упровадження на системному рівні методу колового тренування (КТ). Дана проблематика була і залишається у площині уваги як відомих учених Л. Волкова, Т. Круцевич, Б.Шияна, О. Худолія та ін., так і досвідчених учителів-практиків І. Даньшина, Ю. Ковальчука, М. Ніколаєнка, М. Циганкова, Ю.Шварцмана та ін. [1; 2; 3; 4]. Але не зважаючи на численні публікації, присвячені використанню КТ на уроках фізичної культури, піднята проблематика потребує переосмислення через призму сучасних реалій загальноосвітньої школи.

Метою статті є висвітлення шляхів підвищення ефективності використання методу колового тренування у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи.

Розглядаючи історію піднятої проблематики, необхідно відзначити, що метод КТ з'явився у системі фізичного виховання школярів України не сьогодні, і не вчора. Перші згадки про використання даного методу у школах України та Радянського Союзу датуються 1966–1967 роками.

Сьогодні метод КТ являє собою комплекс з 8–10 нескладних, добре засвоєних учнями вправ, що спрямований на розвиток основних фізичних якостей людини, розширення її рухового досвіду та покращення технічної підготовленості. Об'єднання окремих ациклічних рухів в штучно-циклічну структуру шляхом серійних їх повторень дає можливість комплексного розвитку рухових якостей і сприяє підвищенню загальної працездатності організму.

Педагогічний досвід показує, що метод КТ може бути використаний у підготовчій, основній та заключній частинах уроку фізичної культури з 1 по 11 клас, під час вивчення будь-яких модулів. Особливо ефективно використовувати даний метод у спортивному залі для розвитку основних фізичних якостей старшокласників [2; 4]. Специфіка проведення комплексів КТ зображена у таблиці 1.

Складаючи комплекси для КТ, слід враховувати такі правила: від простого до більш складного, від легкого до більш важкого, від відомого до невідомого, від навантаження до відпочинку, від загального до індивідуального [3; 4].

Правило від простого до більш складного означає, що до комплексів КТ треба включати лише прості, технічно нескладні рухи. Чим молодші учні, тим елементарніші вправи дають їм. Складність вправ підвищується зі збільшенням віку учнів та їх

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

підготовленості.

Таблиця 1

Специфіка проведення комплексів КТ на уроках фізичної культури під час вивчення основних навчальних модулів у 1-11 класах

Навчальний модуль	Частина уроку	Класи
<p style="text-align: center;"><u>Гімнастика</u></p> <p>До комплексів КТ підбираються вправи, спрямовані переважно на розвиток м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу, спини, збільшення рухливості суглобів, а також на тренування вестибулярного апарату</p>	<p style="text-align: center;"><u>Підготовча</u></p> <p>Комплекс відіграє важливу роль у підготовці організму до наступної роботи і носить характер підвідних вправ до основної частини уроку</p>	<p style="text-align: center;"><u>Початкова школа</u> <u>(1-4 класи)</u></p> <p>Не використовуються або використовуються елементарні форми колового тренування, що складаються з додаткових вправ, які учні виконують в інтервалі між основними вправами</p>
<p style="text-align: center;"><u>Спортивні ігри</u></p> <p>Комплекси складаються в основному з ігрових станцій. Ігрові завдання виконуються в поєднанні з цільовими вправами спрямованими на розвиток конкретних фізичних якостей. У процесі занять відбувається не тільки розвиток фізичних якостей, але і вдосконалюється техніка окремих елементів гри. Для вдосконалення технічних прийомів можна використовувати комплексні вправи з попередньо добре вивчених ігрових елементів</p>	<p style="text-align: center;"><u>Основна</u></p> <p>Комплекси, як правило, пов'язується з розвитком фізичних якостей в умовах, коли організм ще не втомився і готовий виконати роботу великого обсягу та оптимального навантаження. Дані комплекси носять загально-розвивальний характер з силовою спрямованістю. У них переважають силові та швидко-силові вправи</p>	<p style="text-align: center;"><u>Середня школа</u> <u>(5-8 класи)</u></p> <p>Комплекси, як правило, проводяться у спрощеному варіанті: без визначення максимального тесту, в кожній вправі, без запису результатів та підрахунку пульсу. Як правило, учителем використовуються наступні різновиди (КТ): проходження кола із завданням виконувати кожен вправу в зумовлений час у довільному темпі якомога точніше або в зумовлений час задану кількість разів</p>
<p style="text-align: center;"><u>Легка атлетика</u></p> <p>Комплекси включають як вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості, швидко-силових, витривалості, так і вправи для закріплення техніки окремих видів</p>	<p style="text-align: center;"><u>Заключна</u></p> <p>Комплекси зустрічаються рідко, в основному тоді, коли щільність навантаження на уроці не достатня. Мета таких комплексів – повторення та закріплення вивченого матеріалу основної частини уроку</p>	<p style="text-align: center;"><u>Старша школа</u> <u>(9-11 класи)</u></p> <p>Комплекси застосовуються з дотриманням усіх його положень – визначенням максимального тесту, в кожній вправі, чітким дотриманням дозування рухів, записом результатів та підрахунку пульсу. Учитель використовує усі різновиди КТ зазначені вище, а також – проходження кола із завданням виконувати кожен вправу в зумовлений час з індивідуальним навантаженням</p>

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

Правило «від легкого до більш важкого» означає, що число повторень кожної вправи на наступних уроках повинно збільшуватись. Поступове ускладнення вправ і збільшення їх повторень підвищують фізичне навантаження на організм учнів.

Правило від відомого до невідомого означає, що комплекси для колового тренування слід складати із знайомих учням вправ, які розучувались з ним на уроках фізичної культури.

Правило від навантаження до відпочинку означає, що до комплексу необхідно підбирати такі фізичні вправи, які будуть діяти на різні м'язові групи, забезпечуючи чергування різнопланового навантаження з активним відпочинком.

Правило «від загального до індивідуального» передбачає, що метод КТ використовується на уроках фізичної культури на системному рівні, починаючи з простих, елементарних форм з загальним навантаженням для усіх учнів і поступово переходячи до індивідуального навантаження та ведення іменних карток обліку результатів КТ.

Практична підготовка до проведення КТ передбачає наступні кроки [1; 2; 4]. Перед уроком розмічаються місця (станції) для виконання вправ. Для більш чіткої організації занять на кожній станції розміщують інструкційно-методичну картку з графічним зображенням і коротким описом вправи, що буде виконуватись на цьому місці.

Послідовність проходження станцій встановлюється по колу, прямокутнику або квадрату, залежно від того, як більш раціонально використовувати площу залу й устаткування. Потрібно прагнути використовувати всі снаряди і підручний інвентар, який є в залі.

Для кращої організації класу в кожній з груп потрібно призначити старшого, який буде допомагати товаришам виконувати вправи, страхувати їх, стежити за дотриманням встановленого дозування. Учитель повинен обрати собі місце, звідки йому більш зручно спостерігати за групою, але він завжди повинен бути поряд з тією станцією, де потрібна його допомога. Також учителю потрібен секундомір для вимірювання часу при виконанні вправи і для підрахунку пульсу.

Більшість вчених та вчителів практиків сходяться у думці, що найбільш ефективною різновидністю КТ на уроках фізичної культури у загальноосвітній школі є екстенсивно-інтервальний метод [2; 4].

Характерною особливістю даного методу є те, що один комплекс КТ проводиться на 8-10 уроках фізичної культури підряд, тим самим забезпечується циклічність метода та екстенсивно-інтервальний характер навантаження на учнів (таблиця 2). Зміст його полягає в тому що рухи виконуються в оптимальному темпі, якісно, з великою амплітудою. На вправи і на відпочинок планується однаковий час – по 30 секунд. Стандартна тривалість роботи і відпочинку забезпечує на уроці порядок, дисципліну, дозволяє стежити за точністю виконання завдань. Такі ци-

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

кли доцільно повторювати 3–4 рази протягом навчального року.

Таблиця 2

Індивідуальна картка обліку результатів колового тренування

№ станції	Вправа комплексу	МТ 1	Номер уроку та дозування в комплексі								МТ 2	Приріст досягнень
			1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Присідання на одній нозі	8	МТ/2	МТ/2+1	МТ/2+1	МТ/2+2	МТ/2+2	МТ/2+3	МТ/2+4	МТ/2+5	10	+2
2	Підтягування у висі	8	МТ/2	МТ/2+1	МТ/2+1	МТ/2+2	МТ/2+2	МТ/2+3	МТ/2+4	МТ/2+5	9	+1
∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
10	Піднімання ніг до положення «кут» у висі	10	МТ/2	МТ/2+1	МТ/2+1	МТ/2+2	МТ/2+2	МТ/2+3	МТ/2+4	МТ/2+5	12	+2
ЧСС за хв.	До початку виконання комплексу		100	98 уд.	100	96 уд.	100	93 уд.	95 уд.	97 уд.		
ЧСС за хв.	Відразу після виконання комплексу		170 уд.	170 уд.	165 уд.	165 уд.	163 уд.	162 уд.	163 уд.	162 уд.		- 8 уд. за хв.
ЧСС за хв.	Через 2 хвилини		90 уд.	90 уд.	90 уд.	90 уд.	85 уд.	85 уд.	89 уд.	87 уд.		
Примітки:		За 8 занять відбувся приріст по усім вправам комплексу, що свідчить про успішний розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Також підвищилась ефективність функціонування серцево-судинної системи, про що свідчить зменшення величини ЧСС на зростаюче навантаження комплексу										

У комплекс звичайно включають 10 вправ (станцій), на кожне витрачається одна хвилина (30 секунд) на виконання,

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

30 секунд на відпочинок), отже на весь комплекс (одне коло) піде 10 хвилин.

Комплекс може складатися також з 8 вправ (скорочене коло). Вправи вибирають найпростіші, щоб протягом 30 секунд кожне можна було виконати 10-30 разів. До комплексу, як правило, включають по дві вправи для розвитку м'язів ніг, рук і плечового пояса, черевного пресу, спини і дві загальної дії.

Перед початком виконання комплексу для кожного учня встановлюється індивідуальне фізичне навантаження. Це робиться з допомогою так званого максимального тесту (МТ).

МТ визначається на перших двох уроках. Ознайомившись з вправами після їх показу і пояснення, учні по команді вчителя починають виконувати на своїх станціях намічену вправу в обумовлений час – 30-45 секунд, прагнучи виконати його максимальну (для себе) кількість разів. Після визначення максимальний тесту на кожній станції, потрібно робити паузи в межах 2-3 хвилин для відпочинку. У цей час учні записують результати МТ у конкретній вправі до особистої картки обліку результатів та переходять до наступної станції (таблиця 2).

Після визначення МТ для кожного учня встановлюється індивідуальне навантаження: МТ: 2 + 1; МТ: 2 + 2 і т.д., поступово збільшуючи число повторень на наступних уроках. Пульс підраховують до виконання комплексу та одразу ж після проходження кола, а також через дві хвилини протягом 10 секунд (помноживши цифру на 6, одержують число ударів за одну хвилину). Показники пульсу записуються в особисту картку учня (картки зберігаються у вчителя).

На останньому уроці, де ще застосовується цей комплекс, знову проводять перевірку максимального тесту. Одержані результати порівнюються з показниками, зафіксованими під час першої перевірки. Отже, учні мають змогу побачити наслідки своєї праці, зростання фізичної підготовленості та тренуваності організму.

Отже, підвищити ефективність використання КТ на уроках фізичної культури можливо лише на системному рівні з поступовою підготовкою учнів до екстенсивно-інтервального методу його проведення та роботи з індивідуальною картою обліку результатів КТ.

Література:

1. Даньшин І. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури / Іван Даньшин // Здоров'я та фізична культура. – 2011. – № 2 (206), січень. – С. 1-4.
2. Ковальчук Ю.В. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури: методичні рекомендації / Ю.В. Ковальчук. – Новоград-Волинський, 2012. – 28 с.
3. Лісовський В.Р. Методика проведення занять з колового тренування на уроках фізичного виховання учнів ПТНЗ: методичні рекомендації / Валентин Рафаїлович Лісовський. – Чернігів : Навчально-методичний центр профтехосвіти Чернігівської області, 2009. – 20 с.

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

4. Ніколаєнко М.П. Особливості застосування методу колового тренування на заняттях з фізичної культури в зонах пострадіаційного забруднення: досвід роботи / Микола Петрович Ніколаєнко – Іванків, 2012. – 39 с.

Крилова О. П.*

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ РОЗВИТКУ ТАЛАНОВИТИХ ТА ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ

Стаття розкриває основні аспекти управління процесом розвитку талановитих та обдарованих дітей – систему пошуку, виявлення, впровадження алгоритму організації роботи з обдарованими учнями та узагальнює умови для творчого розвитку особистості.

«Вимоги до освіти ХХІ століття потребують залучення до навчального процесу нових методів, освітніх технологій, створення особливого психологічного поля взаємодії, спрямованого на розвиток обдарованої дитини» [1]. Підтримка та розвиток учнів, які володіють потенціалом до високих досягнень, є одним із пріоритетних напрямів сучасної світової та української освіти. Це відображено в державних нормативних документах: Концепції загальної середньої освіти, де першим з основних завдань загальноосвітньої школи названий «різнобічний розвиток індивідуальності дитини на основі виявлення її задатків і здібностей, формування ціннісних орієнтацій, задоволення інтересів і потреб» [5]; Законі України «Про освіту»; Національній доктрині розвитку освіти.

Мета статті – розкрити основні аспекти управління процесом розвитку талановитих та обдарованих дітей – систему пошуку, виявлення, впровадження алгоритму організації роботи з обдарованими учнями та узагальнити умови для творчого розвитку особистості.

Питання розвитку обдарованості вивчалось та продовжує цікавити вітчизняних та західних психологів, серед яких можна назвати Я.А. Пономарьова, В.О. Моляко, В.М. Дружиніна, О.І. Кульчицьку, Т.М. Титаренко, В.В. Клименко. Вагомий внесок у розуміння творчої природи особистості зробили видатні вчені З. Фрейд, К. Юнг, Е. Фромм, Т. Рібо, А. Маслоу, Д. Дьюї, Р. Стернберг, Дж. Гілфорд, Е. де Боно та ін.

Як вважає Ю. Горай, «Обдарованість – поняття загальної психології; високий рівень задатків, схильностей. Обдарована дитина – це така дитина, яка демонструє розвиток здібностей, вищий за здібності однолітків, що дозволяють дитині досягти вагомих результатів в одному або декількох видах діяльності, що є цінним для суспільства» [1]. Талант ним розглядається як система рис, властивостей, які дають змогу особистості досягати значних успіхів в оригінальному виконанні творчої діяльності. Талановита дитина, на погляд ученого, – це така дитина, яка має високий ступінь здібностей до якоїсь спеці-

* © Крилова О. П.