

УДК 37.015 : 796

*Рибницький А.В., Нестеров О.С., Артеменко В.В., Мілаєв О.І., Козерук К.В.*

## ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті акцентовано увагу на проблемі в системі фізичного виховання. На сьогоднішній день існує реальна загроза знищення системи фізичного виховання, багаторічних напрацювань науковців та практиків.*

*Сучасна фізична підготовка – це не гонитва за результатами, а кропітка робота над зміцненням здоров'я дітей та молоді. Важливим завданням вчителя фізичної культури є раціональне поєднання трьох напрямків: оздоровчого, виховного, освітнього. За для цього доречно використання диференційного підходу та тестувань, що надасть можливість покращити роботу з прогнозування особливостей розвитку учнів і підбору оптимального змісту навчання та виховання, засобів і прийомів адекватного педагогічного впливу. Запропоновано використання методу колового тренування для учнів загальноосвітніх навчальних закладів в залежності від тем уроків та віку.*

**Ключові слова:** урок фізичної культури, колове тренування, диференційний підхід, рухові уміння та навички, рухові якості.

**Постановка проблеми.** Фізична культура, як складова частина загальної культури суспільства спрямована на зміцнення й покращення здоров'я, розвиток рухових якостей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура та спорт, як її органічна складова, є важливими засобами підвищення активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами та зміцнення миру [1, 2, 4].

Основними завданнями фізичної культури є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному та соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві [3, 8].

На сьогоднішній день, коли наша країна, як ніколи, потребує фізично підготовленої учнівської, студентської та допризовної молоді, здібної до плідної праці та захисту Батьківщини, існує реальна загроза знищення системи фізичного виховання, багаторічних напрацювань науковців та практиків. На екранах телебачення висвітлюються репортажі з представленням неправдивих фактів, про негативний вплив засобів фізичної культури на організм учнів. Лунають вислови, про шкідливість уроків фізичної культури та відбуваються заклики щодо відміни уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Така тенденція спостерігається не лише у системі фізичного виховання школярів, але й студентів вищих навчальних закладів, що підтверджується закриттям кафедр фізичного виховання. Дана проблема набуває загальнодержавного значення та потребує нагального вирішення.

Традиційний підхід у використанні засобів і методів фізичної культури в навчально-виховному процесі не завжди буває раціональний й доречний для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку рухових якостей, оздоровлення організму тощо.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У Стародавній Греції, де зародилися Олімпійські ігри, народилися вислови: "Рух – це життя"; "Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи". Гіпократ казав: "Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти у повсякденний побут кожного, хто прагне зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя".

Багатьма науковцями доведено та описано ефективність оздоровчих програм і методик для різних верств населення, які спрямовані на підвищення фізичної працездатності, фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я в цілому [5, 6]. Насьогодні фізична підготовка – це не гонитва за результатами, а кропітка робота над зміцненням здоров'я дітей та молоді [5, 7]. На заняттях необхідно враховувати як стан здоров'я, так і бажання, настрій, темперамент кожного учня.

Тема дослідження відповідає напрямку наукової програми кафедри фізичного виховання Таврійського державного агротехнологічного університету та кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до зведеного плану науково-дослідної роботи університету: "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р).

**Мета роботи:** обґрунтувати метод колового тренування для використання його на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Для ефективного управління процесом рухової діяльності, цілеспрямованого розвитку умінь, навичок і рухових якостей організму дитини, поліпшення його функціонального фізичного стану вчителю фізичної культури необхідно працювати в трьох напрямках: оздоровчому (проблеми поліпшення фізичного розвитку і фізичного стану організму), виховному (органічний взаємозв'язок фізичного та духовного розвитку), освітньому (засвоєння систематизованих знань, формування рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей, впровадження в практику нетрадиційних методів і прийомів) [2, 4].

Для аналізу функціональних можливостей організму, рівня рухової підготовленості, стану здоров'я необхідно проводити тестування, які дозволять виявити реальний рівень розвитку учня й ступінь його відповідності віковим нормам, а також визначити відхилення та недоліки розвитку. Результати діагностики фіксувати в нормативному журналі, для прогнозування особливостей розвитку учнів і підбору оптимального змісту навчання та виховання, засобів і прийомів адекватного педагогічного впливу.

Тестування вирішує проблему диференційованого підходу в навчанні. Зосереджуючи увагу на результатах тестування та враховуючи рухову активність дітей, можна виділити такі групи:

1) учні з середньою, нормальною руховою активністю, вони рідко хворіють, добре засвоюють матеріал та спостерігається своєчасний фізичний розвиток в цілому, маса тіла відповідає до віку

2) малорухливі учні, тобто із низькою руховою активністю, багато хто з них відрізняються підвищеною або низькою масою тіла та різними відхиленнями у стані здоров'я;

3) діти з великою руховою активністю, їх називають "моторними" або "гіперактивними", але великий обсяг рухів створює велике фізичне навантаження на організм, що як і зайва вага може призвести до відхилення в серцево-судинній системі.

Педагогіка стверджує, що не можна назвати певні універсальні методи навчання, кожен метод ефективний, якщо він найбільш успішно вирішує намічену задачу. Метод колового тренування найбільш ефективний для вирішення мети всебічного розвитку основних рухових якостей учнів, здійснення роботи з урахуванням диференційного підходу у трьох напрямках: оздоровчому, виховному та освітньому [7]. Він являє собою цілісну організаційно-методичну форму фізичної підготовки та дозволяє органічно поєднуватись з темами та серіями навчальних занять. Основою колового тренування є багаторазове виконання запропонованих дій, рухів в умовах точного дозування навантаження та порядку їх зміни в чергуванні з відпочинком. Комплекси вправ підбираються залежно проходження певної теми і з урахуванням комплектування класу та результату тестувань.

Працюючи за методом колового тренування необхідно враховувати вікові особливості учнів. Кожен віковий період має свої особливості в будові, функціях окремих систем і органів, які змінюються у зв'язку із заняттями фізичною культурою та спортом. В даний час в практиці роботи з дітьми прийнята наступна вікова періодизація, що охоплює терміни навчання їх у школі:

– 6-7 років – кінець періоду перший дитинства;

– 8-11 років 8-12 років (хлопці) – період другого дитинства;

– 12-15 років (дівчата), 13-16 років (хлопці) – підлітковий вік;

– з 16 років у дівчат і 17 років у хлопців починається юнацький вік, яким і закінчується шкільний віковий період.

Діти молодшого шкільного віку мають низькі показники м'язової сили та загальної витривалості. Вони більш схильні до короточасних швидко-силових вправ. У цьому віці широке застосування знаходять легкоатлетичні та гімнастичні вправи. Наприклад, короткі пробіжки, стрибки через перешкоди з опорою на неї, перелазіння через перешкоду, нахил вперед торкаючись долонями підлоги.

Проводячи уроки з використанням методу колового тренування в початковій школі можна домогтися великої щільності уроку, зростання інтересу дітей до занять. Організовується такий метод роботи з дітьми молодшого шкільного віку за допомогою навчальних карток, на яких схематично зображені завдання та вказано номер станції. Такий підхід до організації уроку допомагає скоротити час на підготовку робочих місць, а також на пояснення вправ. Організовуючи уроки за методом колового тренування, використовуються раніше розучені вправи, і тільки на одній станції дається нова вправа, яка пояснюється та показується учителем перед розподілом дітей по станціях. У ході уроку вчитель виконує страховку саме на станції з новою вправою, паралельно контролюючи виконання завдань на інших станціях. Для розподілу дітей по станціях використовується розрахунок за кількістю станцій. У кожній групі призначається старший, завдання якого стежити за дотриманням дистанцій, правильності виконання, дисципліни, як правило, це найбільш фізично розвинений учень, що володіє дисципліною та хорошими організаторськими здібностями.

До 14-15 років дещо знижується приріст швидкості, а для розвитку сили та витривалості створюються сприятливі умови. Для розвитку силових якостей використовуються переважно вправи динамічного характеру, локального, регіонального та загального впливу на основні м'язові групи. Величина навантаження в основному становить 10-12 повторень в 2-3 серіях з інтервалами відпочинку між ними 40-60 секунд. Для розвитку витривалості використовують такі вправи як стрибки через гімнастичну скакалку, біг на довгі дистанції.

Зрозуміло, що будуть учні, як виконуватимуть завдання неохоче або з повною віддачею. Тому багато уваги необхідно приділяти формуванню потреби в учнів до самостійних занять фізичними вправами.

**Висновки.** Метод колового тренування надає більше можливостей для ефективного управління процесом рухової діяльності школярів. Під час роботи по станціях, відбувається диференційоване навчання за результатами тестування та сформування груп, скомбінування станції з конкретними завданнями, врахувавши тему. Ця форма занять дозволяє підвищити щільність уроку і більше часу приділяти кожному учню.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці методики позаурочної роботи з школярами.

#### Использованные источники

1. Дубогай О. Д. Мотивація до занять фізичними вправами / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. – 2011. – №34-35(грудень). – С. 98 – 110.
2. Книга вчителя фізичної культури : довідково-методичне видання / [упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
3. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання / З. І. Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
4. Куц О. С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді / О. С. Куц. – Львів, 2003. – 248 с.
5. Литовченко Г. О. Основи здорового способу життя : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту / Г. О. Литовченко. – Чернігів : ЧНПУ, 2006. – 220 с.
6. Марченко О. Ю. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів як будівничих власного здоров'я: підручник / О. Ю. Марченко, В. В. Приходько, В. В. Малий. – Полтава, 2010. – 280 с.
7. Носко М.О. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури для учениць професійно-технічних навчальних закладів / М.О. Носко, Г.Ю. Куртова, Ю.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 112 – Т.1. – С. 248-251.

*Rubnuckuy A., Nesterov O., Artemenko V., Milaev O., Kozeruk K.*

#### USING THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING ON PHYSICAL CULTURAL LESSONS

*Using the method of circular training on physical cultural lessons. In this article all the attention is focused on the problem of the current system of physical education. Indicated that the main tasks of physical culture is constant improvement of health, physical and mental development of the population, promoting economic and social progress of society, as well as "Ukraine's face" in the international community. Physical training, as part of the common culture of society aimed to strengthen and improve the health, development of motor qualities of a person as the reason to form a harmonious personality. Physical culture and sport as its organic component are important kinds of improving the social and labor people's activity to satisfy their moral, aesthetic and creative requests, the vital needs of mutual communication, development of friendly relations among peoples and consolidation of peace. Today Ukraine a lot more needs physically prepared young, talented and fruitful work to protect the homeland. There is a real threat of destruction of physical education, long-term developments of scientists and practitioners.*

*Many scientists proved and described the effectiveness of health programs and methods for different populations, aimed to improve physical performance, strengthen physical fitness and overall health. Nowadays, physical training is not the pursuit of results, but it's the hard work to strengthen the health of children and youth. The lessons must pay attention to the health and desire as well as mood and temperament of each student. The traditional approach to use of kinds and methods of physical culture in the educational process is not always rational and appropriate to increase the capability of the organism, the development of motor quality, health improvement and so on. An important task of the trainer is a rational combination of three areas: sanative, disciplinary, educational. For this usually use differential approach and testing that will enable to improve the work of forecasting the the students' characteristics and the best selection optimal learning content and training, adequate ways and techniques of pedagogical influence.*

*All in all, the circular training method is grounded to use it for physical education lessons for students of secondary schools. Circular training for physical education lessons is a holistic organizational and methodical form of fitness. This method allows be naturally combined with a series of themes and training sessions. The basis of circular training is repeated fulfillment of the proposed action, movements in conditions of accurate dosing and loading in the order to change their alternation with the rest.*

**Key words:** *physical culture lesson, circular training, differential approach, motor abilities and skills, motor quality.*

*Стаття надійшла до редакції 20.09.2015 р.*