

---

## КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

---

УДК 796.011.3-057.874

ББК 74.20. 054

Інна Омеляненко

### ПРО ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ МЕТОДІВ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті характеризуються методи організації діяльності учнів на уроках фізичної культури, розглядаються доцільність та методичні особливості їх застосування.*

**Ключові слова:** урок фізичної культури, методи організації, додаткові завдання.

*В статье характеризуются методы организации деятельности учеников на уроках физической культуры, рассматриваются целесообразность и методические особенности их применения.*

**Ключевые слова:** урок физической культуры, методы организации, дополнительные задания.

*In article methods of the organization of activity of pupils at lessons of physical culture are characterized, expediency and methodical features of their application are considered.*

**Keywords:** lesson of physical culture, organization methods, additional tasks.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** На відміну від інших, урок фізичної культури відрізняється труднощами організації навчальної діяльності учнів, коли рухові дії учнів в умовах спортивного залу (спортивних майданчиків) та підвищених емоційних проявів вимагають від вчителя розподілу уваги та утримання у полі зору всіх школярів протягом уроку. З одного боку, велику відповідальність у цьому плані накладає на вчителя підвищена небезпека травмування учнів. З другого – демократизація змісту освіти повинна вести до демократизації форм навчання, а отже, самого уроку. Заорганізований, заформалізований урок давно став перепорою дальшого поліпшення фізичного виховання учнів. Пам'ятаймо, що нудні уроки, на думку Ж.Руссо, можуть викликати у учнів тільки ненависть до вчителя і до того, що він викладає. Усе це зобов'язує педагога обирати відповідно до педагогічної ситуації найдоцільніші методи організації та способи виконання фізичних вправ для одержання високого освітнього, оздоровчого і виховного ефекту.

Фахівці у галузі фізичного виховання (Б.Шиян, В.Ареф'єв, Г.Шамардіна, В.Іващенко, О.Безкопильний, Н.Москаленко) майже одноставні у переліку та характеристиці методів організації діяльності учнів на уроках фізичної культури. У практиці фізичного виховання школярів пропонується застосовувати фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації, а подекуди станційний [2], чи то колового тренування [1, 5, 9]. Втім у літературі відсутні рекомендації щодо доцільності їх використання учителем в різних педагогічних умовах проведення уроків фізичної культури. До того ж окремі характеристики методів організації діяльності учнів на уроках фізичної культури потребують уточнення, а методики їх застосування – оновлення.

**Мета дослідження** – визначити особливості застосування методів організації діяльності учнів на уроках фізичної культури.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використані загальнонаукові методи дослідження (синтез, аналіз, узагальнення).

**Результати дослідження.** Насамперед дамо характеристику фронтального методу. Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу одночасно залучаються до розв'язання одного завдання. Він доцільний при ознайомленні учнів з новим матеріалом та його початковому розумуванні, створюючи можливість тримати весь клас у

полі зору та найкраще контролювати хід навчання, з достатньою точністю визначати готовність учнів до навчання, рівень засвоєння вправ. Фронтальний метод є основним в організації фізичного виховання молодших школярів. Його використовують в процесі засвоєння теоретичного матеріалу; коли немає потреби диференціювати навчання за рівнем підготовленості і можливостей учнів; наявності достатньої кількості інвентарю чи відсутності потреби у його використанні; у випадках недостатнього прояву учнями самостійності, організованості, дисциплінованості.

Безпідставним є твердження про зниження моторної щільності при застосуванні фронтального методу організації [2]. Її визначають способи виконання фізичних вправ, що використовуються вчителем “всередині” методу організації. Так, одночасний спосіб виконання фізичної вправи при фронтальному методі організації сприятиме підвищенню моторної щільності, а почерговий спосіб – в тих же умовах застосування фронтального методу організації – її зниженню.

Удосконалюючи техніку фізичних вправ часто використовують груповий метод. Його застосування дає змогу диференціювати процес фізичного виховання з розподілом учнів на групи за різними критеріями: станом здоров’я, рівнем фізичної підготовленості, вихідним рівнем рухової, координаційної підготовленості, функціональними можливостями. Варто використовувати груповий метод організації з урахуванням статі школярів. Можливий розподіл учнів на групи за симпатіями, бажаннями, творчими здібностями.

Використовуючи груповий метод організації дуже важливим є принцип розподілу учнів на групи не принижуючи їх гідності, для чого: по-перше, забезпечуйте можливість міграції учнів із групи в групу (залежно від навчальних успіхів); а по-друге, для вивчення кожного нового розділу програми формуйте нові групи.

Доцільним є використання групового методу організації діяльності на комплексних уроках; при недостатній кількості обладнання та інвентаря, незначній пропускну здатності приладів (проходження розділу “Гімнастика”); виховуючи самостійність та розвиваючи самодіяльність учнів.

Формувати групи варто за близькими, але не однаковими результатами, що допомагає учням з низькими показниками поліпшити їх використовуючи ситуації суперництва, можливості взаємонавчання та виховання почуття відповідальності кожного члена групи за успіх товаришів.

Груповий метод сприяє активізації учнів, розгортанню змагання за успішне розв’язання завдань уроку. А краще відділення впродовж тижня під час шиккування стає ведучим (правофланговим), що спонукає інші відділення старанно виконувати завдання на подальших уроках – такий підхід практикується С.Присяжнюком [7].

Застосування групового методу організації навчальної діяльності на уроці можливе лише за умови кваліфікованої допомоги вчителю з боку фізкультурного активу. При цьому треба керуватися розумінням, що не кожна дитина – організатор, не кожного можна навчити цього мистецтва, але й підлеглим він не може бути весь час. Тому слід прагнути до того, аби кожна група поступово перетворювалась у колективного організатора, а з нею – кожен учень формував організаторські здібності. Для цього в групі доцільно формувати не прямолінійні відносини “керівник – підлеглий”, а відносини співдружності: “усім треба виконати одне завдання”.

Групова діяльність сприяє підвищенню ефективності навчання, якщо формувати контактні групи з певним чисельним мінімумом та максимумом її членів. Психологами встановлено, що ефективна колективна діяльність можлива в групі чисельністю  $7 \pm 2$  учнів. При меншій їх кількості не формується колектив, при більшій – група розпадається на мікроколективи. Рекомендована наповнюваність групи забезпечує стимулюючий

вплив колективу на особу й одночасно створює сприятливі умови для індивідуалізації навчання [9].

Сумнівною є пропозиція окремих науковців [1, 9] використовувати додаткові завдання при застосуванні фронтального методу організації. Груповий метод організації передбачає розв'язання лише основних завдань уроку. А додаткові завдання можуть пропонуватися при застосуванні почергового, позмінного способів виконання фізичних вправ, які можуть використовуватись у рамках будь-якого методу організації діяльності учнів на уроках. Якщо умови виконання вправи (почерговий та позмінний способи) вимагають великих перерв між виконанням окремих спроб, то такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль. Тому за таких умов в окремих випадках радимо використовувати додаткові завдання. При цьому, якщо провідна установка в занятті на засвоєння техніки і високу якість виконання вправ, то додаткові завдання повинні бути пов'язані з основним матеріалом (взаємодією, виконанням підвідних вправ тощо). Виконання завдань, не пов'язаних із засвоєними на даному уроці вправами, відволікає увагу школярів і знижує ефективність навчання. Якщо ж заняття спрямовується на високий результат при вправах з високим навантаженням, то додаткові завдання даються на інші групи м'язів, що сприяє прискоренню процесів відновлення.

Суть індивідуального методу організації навчальної праці школярів полягає в тому, що окремі учні, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Індивідуальний метод організації *доцільно використовувати*: при організації індивідуальної розминки; для учнів СМГ, які в основній частині працюють за індивідуальними завданнями; при вирішенні завдань виховання фізичних якостей з орієнтацією на індивідуальні можливості організму; при вирішенні освітніх завдань для забезпечення індивідуального темпу засвоєння вправи.

Індивідуальний метод організації діяльності учнів може використовуватись у всіх частинах уроку і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні кожному учню підготовчі та підвідні вправи.

Груповий та індивідуальний методи навчання рекомендується використовувати у роботі зі старшокласниками.

Нажаль, на практиці груповий та індивідуальний методи використовуються не часто, бо це вимагає від вчителя додаткової роботи щодо вивчення можливостей дітей з метою грамотного формування груп та визначення диференційованого змісту уроку.

Метод колового тренування часто виділяють як самостійний метод організації діяльності учнів. Характерною рисою колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6–10 вправ (станцій). Однак за своєю організацією він суттєво не відрізняється від групового, і таке виокремлення його в самостійний метод можна вважати виправданим лише враховуючи ефективність колового тренування для закріплення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей.

Використання методу колового тренування дозволяє підвищити загальну і моторну щільність уроку, індивідуалізувати фізичні навантаження, забезпечити високий рівень активності учнів, виховує самостійність, полегшує контроль за розв'язанням завдань навчального процесу та сприяє творчій участі школярів у засвоєнні навчальної програми.

Розглядають два види колового тренування: поточне і групове. Поточне передбачає безперервний рух учнів в колоні по замкненій лінії (коло, прямокутник тощо) з подоланням за ходом руху перешкод чи виконання окремих вправ. Груповий різновид передбачає розподіл класу на групи кожна з яких працює на “станції” з наступною їх змі-

ною. Якщо поточний варіант колового тренування спрямований на розвиток фізичних якостей, то груповий можна використовувати і для удосконалення техніко-тактичних елементів. Особливістю поточного колового тренування є швидкий темп виконання фізичних вправ, який не передбачає навчання учнів, а тільки використання наявного у них рухового багажу.

Засобами колового тренування є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Вправи можуть виконуватись не лише індивідуально, але й в парах. Зміст уроку з використанням методу колового тренування може бути зображений схематично за допомогою символів, або навчальних карток з графічним зображенням і (чи) описом фізичних вправ кожної станції. Один і той же комплекс фізичних вправ застосовуйте протягом 4–6 тижнів.

Розміщують станції таким чином, щоб учень чергував виконання різних за характером фізичних вправ. Перш, ніж запропонувати школярам програму колового тренування апробуйте її особисто з кращими учнями. Перед використанням методу колового тренування слід провести розминку. При систематичному використанні методу колового тренування рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Метод колового тренування дає змогу індивідуалізувати фізичні навантаження, тому перед його використанням варто провести тестування для визначення повторного максимуму. При виконанні вправ в парах важливо правильно їх сформулювати, орієнтуючись на приблизно рівні можливості партнерів.

Часто вчителі відходять від догматичних постулатів, щодо використання методу колового тренування. Так, окремі педагоги використовують його у роботі з дітьми початкових класів; непоодинокі міркування щодо застосування колового тренування на всіх етапах формування рухової навички.

Найчастіше метод колового тренування використовують на уроках фізичної культури для вирішення завдань розвитку фізичних якостей і тому застосовується лише в окремих його фрагментах. Втім відома практика О.Крайнюка, який в 7 класі після підготовчої частини всю основну проводить методом колового тренування. При цьому станції організовані вчителем для дівчат і хлопців окремо [4].

Цінним є досвід реалізації навчального матеріалу з атлетичної гімнастики з використанням методу колового тренування. Так Л.Пустоляковою використовується п'ять станцій з різноспрямованими вправами. Станції учні обирають самостійно відповідно до особливостей своєї статури. Для свідомого їх обрання учнями кожна станція отримала свою назву “Стрункі ноги”, “Тоненька талія”, “Струнка постава”, “Гарний торс”, “Шпагат”. На кожній станції пропонується виконати по п'ять вправ протягом п'яти хвилин.

Втім, метод колового тренування можна з успіхом використовувати й для удосконалення техніко-тактичних елементів. Про це свідчить досвід вчителя Л.Копилової, яка на уроках фізичної культури з учнями восьмого класу удосконалює техніку спортивного туризму. Організовані вчителем станції мають умовні назви “Переправа”, “Умовна гора”, “Підлаз”, “Тарзанка”, “Умовне болото”. На кожній з них учні виконують по дві вправи, а фізичне навантаження регулюється кількістю повторень і часом в залежності від змісту кожної конкретної вправи [3].

А.Пилипюк методом колового тренування проводить основну частину уроку фізичної культури з елементами гімнастики. На шістьох станціях учні виконують фізичні вправи для удосконалення техніко-тактичних елементів та розвитку фізичних якостей. Автором пропонується два функціональні кола з різним набором вправ у кожному з них [6].

Використання колового тренування, в якому вправи спеціальної фізичної підготовки поєднуються з технічними елементами спортивних ігор, наближує заняття до структури інтегрального тренування.

При застосуванні поточного колового тренування пропонується використання “компенсаторних” вправ. Такий методичний підхід обґрунтований необхідністю врахування індивідуальних особливостей для отримання на уроці розвиваючого ефекту. Він передбачає виконання окремими учнями інших за змістом, чи то модифікованих фізичних вправ які б не перевищували час виконання основної вправи, оскільки необхідно вчасно звільнити “точку” для наступного учня. Наприклад, при стрибках на одній нозі через резинку натягнути її похило (для самостійного обрання учнями місця виконання вправи); при роботі з обтяженнями – виставити гантелі (медицинболи) різної ваги; при перевороті в упор на перекладині – підтягнутися на ній 2–3 рази.

#### **Висновок**

Ефективність уроку фізичної культури визначається не застосуванням всіх можливих методів організації, а обґрунтованістю їх використання. Залежно від віку, статі та кількості учнів, рівня підготовки та етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань кожен із методів має різну ефективність. Тому протягом 45 хв уроку бажано (залежно від названих та інших обставин) *змінювати методи організації*, підбираючи кожен раз найдоцільніші.

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник / Валерій Георгійович Арефьев. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 116–117.
2. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. 2 / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : ЦНТЕІ, 2006. – С. 165–168.
3. Копилова Л. Розвиток фізичних якостей юного туриста. Удосконалення техніки спортивного туризму / Ліана Копилова // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 20–23.
4. Крайнюк О. Використання нестандартного обладнання на уроці фізкультури в 7 класі / Олександр Крайнюк // Фізичне ви виховання в школі. – 2009. – № 1. – С. 24–30.
5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів фізичної культури: монографія / Н. В. Москаленко. – 2-е вид., стереотипне. – Дніпропетровськ : Інновація, 2009. – С. 76–100.
6. Пилипюк А. Урок фізичної культури з гімнастики для учнів 9 / Анатолій Пилипюк // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 3. – С. 14–18.
7. Присяжнюк С. Уроки фізичною культури у 3 класі. / Станіслав Присяжнюк // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 1. – С.15–21.
8. Шамардіна Г. М. Основы теории і методики физического воспитания : вибрані лекції. – Дніпропетровськ : Пороги. – 2004. – 415 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Богдан Михайлович Шиян. – Ч. 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – С. 30–32.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доцент Тягур Р. С.

**ББК 72.4**

**УДК 796.2.612.2**

**Віктор Майструк**

### **КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*У статті представлені результати вивчення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Отримано нові дані, які характеризують рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів 7–10 років на сучасному етапі соціально – біологічного розвитку людини.*

**Ключові слова:** *фізичний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість.*

*В статье представлены результаты изучения физического состояния детей младшего школьного возраста. Получены новые данные, которые раскрывают особенности физической подготовленности и физического развития школьников 7–10 лет на современном этапе социально – биологического развития человека.*

**Ключевые слова:** *физическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность.*