

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті досліджено теоретичні основи впровадження колової форми організації діяльності учнів, розкрито заходи підготовки і проведення уроків за коловою системою. Визначено, що такі уроки сприяють ефективному розвитку основних рухових здібностей, формують в учнів уміння здійснювати самоконтроль за власним фізичним станом.

Ключові слова: навчання, навчальна діяльність учнів, організаційні форми навчання, колове тренування, самоконтроль.

В статье исследованы теоретические основы внедрения круговой формы организации деятельности учащихся, раскрыты средства подготовки и проведения уроков по круговой системе. Определено, что такие уроки содействуют эффективному развитию основных двигательных способностей учащихся, формируют у школьников умения осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием.

Ключевые слова: обучение, учебная деятельность учащихся, организационные формы обучения, круговая тренировка, самоконтроль.

In the article theoretical bases of introduction of circular form of organization of activity are probed student, facilities of preparation and conducting lesson open up to on round robin. It is certain that such lessons assist effective development of basic motive capabilities student, form abilities to carry out self-control after the bodily condition for schoolboys.

Key words: teaching, educational activity of student, organizational forms of teaching, circular training, self-control.

Постановка проблеми. Проблема вибору оптимальних форм організації навчальної діяльності учнів на уроках досліджується упродовж багатьох років як вітчизняними (А.М. Алексюк, В.І. Бондар, В.І. Лозова, В.О. Онищук О.Я. Савченко, Г.В. Троцко), так і зарубіжними (І.Я. Лернер, В.В. Краєвський, А.В. Хуторської, І.М. Чередов) науковцями. Навчальний предмет «Фізична культура» має певні відмінності від інших навчальних предметів за провідною функцією (способи діяльності практичного характеру) і за особливостями місць проведення занять (стадіони, спортивні зали, спортивні майданчики, басейни тощо). Тому цією проблемою переймаються і фахівці в галузі шкільного фізичного виховання (Б.А. Ашмарин, О.О. Гужа-

ловський, Л.П. Матвеев, Л.П. Сергієнко, А.Н. Хан, Б.М. Шиян та ін.). Серед багатьох форм організації діяльності учнів на уроках фізичної культури недостатньо дослідженою є «колова форма».

Аналіз актуальних досліджень. Серед різноманітних форм організації навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури досвідченими вчителями використовується так званий «метод колового тренування». Провідною метою цієї організаційної форми є комплексний розвиток рухових здібностей учнів та підвищення їх фізичної підготовленості. Теоретичні основи впровадження цієї форми розробляли О.О. Гужаловський [1986, с. 128], Л.П. Матвеев [1991, с. 333], Л.П. Сергієнко [2007, с. 107], Б.А. Ашмарин [1979, с. 147 – 148], А.Н. Хан [1975, с. 60 – 61], Б.М. Шиян [2001, с. 152 – 154; 2002, с. 29]. Але в їх дослідженнях не вирішені такі важливі питання: на яких уроках фізичної культури (згідно з типологізацією навчальних занять) реально впроваджувати колову форму організації навчальної діяльності учнів; у яких класах (за віком) можна використовувати цю форму; яка оптимальна кількість місць занять (станцій) повинна бути підготовлена для учнів; які критерії вибору навантаження (кількість повторів, темп і ритм виконання тощо) для учнів використовувати.

Мета статті – розкрити особливості організації та проведення уроків фізичної культури із застосуванням колової форми організації навчальної діяльності учнів середніх класів.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні розглянемо навчальний процес учнів 5 – 9 класів. Це пов'язано з тим, що учні початкових класів ще не готові до самостійної навчальної діяльності в малих групах (3 – 5 чоловік), а в старших класах відбувається розподіл учнів на дівчат та юнаків і їх кількості не вистачає для організації заняття за класичною формою колового тренування. Організаційну основу цієї форми складає циклічне проведення комплексу фізичних вправ, які підібрані у порядку послідовної зміни місць занять «станцій». «Станції» розташовуються в спортивному залі або на майданчику з урахуванням виду уроку і відповідного змісту навчального матеріалу (гімнастика, легка атлетика, баскетбол тощо). Щодо методики колового тренування являє собою процес чітко регламентованих вправ з точним нормуванням навантаження і відпочинку, визначеним порядком їх чергування.

Для проведення занять за системою колового тренування складають комплекс з 8 – 10 вправ, які відомі учням і неодноразово ними виконувалися. Залежно від кількості цих вправ формується відповідна кількість «станцій» з необхідним обладнанням та інвентарем. Учні

класу розподіляються по станціях за кількістю 3 – 5 чоловік бажано однієї статі з визначенням старшого з них. Старший відповідає за черговість виконання вправ кожним учнем, а також за фіксацію отриманих показників. На кожній станції різними способами закріплюється планшет, де зазначається мета вправ, що виконуються, алгоритм виконання вправ з можливим навантаженням (кількість разів, темп і ритм виконання) і терміном відпочинку. Наприклад, «стрибки через скакалку»: мета – формування координаційних здібностей; 1 серія – 30 стрибків, 15 сек. – відпочинок; 2 серія – 45 стрибків, 30 сек. – відпочинок; 3 серія – 60 стрибків, 30 сек. – відпочинок. Ураховуючи кількість учнів у класі, «станцій» може бути і менше (6 – 8), але головною умовою якісного проведення уроку із застосуванням колового тренування буде вибір основних фізичних вправ і черговість їх виконання. Для різнобічного фізичного розвитку необхідно черговість вправ встановити так, щоб навантаження отримували поступово всі основні м'язові групи: верхній плечовий пояс, м'язи тулуба (в різній послідовності), м'язи тазостегнові, м'язи нижніх кінцівок тощо. Колове тренування забезпечує рівномірне навантаження на всі основні м'язові групи, що сприяє не тільки розвитку основних рухових здібностей, а й помірному навантаженню на серцево-судинну і дихальну системи. Навантаження необхідно встановлювати індивідуально, з урахуванням підготовленості учнів певного класу, статі, а також рівня фізичного розвитку.

Індивідуальне навантаження визначається за допомогою загальноприйнятого максимального тесту (МТ) – іспиту на максимальну кількість повторень з кожної вправи, яка включена у комплекс колового тренування. Наприклад, стрибки через скакалку протягом 30 секунд. Максимальний тест визначається на першому уроці, який проводиться за системою колового тренування. На першому уроці вчитель на кожній станції пояснює мету виконання певної фізичної вправи, правила її виконання, й учні за його сигналом починають у максимальному темпі виконувати завдання. Старший групи фіксує показники перших учнів, і тоді, коли перший відпочиває, ту ж саму вправу по черзі виконують останні учні групи. Всі показники фіксуються у спеціальному протоколі. Переходячи по колу на інші станції, учні також виконують нову вправу у максимальному темпі (наприклад, піднімання тулуба в положенні лежачи на спині, руки за головою за 30 секунд).

Отримавши протоколи виконання вправ на кожній станції, вчитель фізичної культури пояснює, що на наступних уроках учні

виконуватимуть на відповідних станціях ті ж самі вправи, але навантаження визначатиметься за формулою $MT/2+10\%$; $MT/2+20\%$; $MT/2+30\%$; $MT/2+40\%$. Через чотири уроки учні класу знову виконують вправу у максимальному темпі і результати учнів на цьому уроці порівнюються з першим уроком. Таке порівняння дозволить учням визначити власні резерви у підвищенні рівня фізичної підготовленості, а вчителю своєчасно корегувати навантаження для кожного учня.

Під час проведення уроків за системою колового тренування рекомендується на підготовчу частину уроку відводити 10 хвилин, а на заключну — 3 хвилини. Тоді основна частина складатиме 32 хвилини і, якщо підготовлено вісім станцій, то учні кожної групи мають можливість займатися по чотири хвилини на кожній з них. За наявності в класі 32 учнів в кожній групі буде по 4 чоловіки, а в класі з 24 учнів — по 3. 4-х хвилин вистачить і на виконання завдань, і на відпочинок. Якщо на першому уроці учні тільки один раз виконують вправу у максимальному темпі, то на наступних уроках вони можуть це зробити два—три рази.

Як приклад, наведемо зміст фізичних вправ на 8 станціях для учнів 5-го класу під час проведення уроків гімнастики: згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на гімнастичній лаві; стрибки через скакалку; підтягування у висі, лежачи на низькій перекладині; присідання на одній нозі «пістолет» з опорою на одну руку; піднімання прямих ніг в положенні лежачи на животі, руками триматися за рейку гімнастичної стінки; стрибки через гімнастичну лаву на двох ногах без просування вперед і назад; піднімання прямих ніг на кут 90 градусів у висі на гімнастичній стінці; оберти гімнастичного обруча на тулубі.

З метою здійснення самоконтролю учень до виконання вправи і після закінчення її виконання протягом 10 секунд вимірює собі пульс. Отриманий показник множить на шість і порівнює зафіксовані дані. Це дозволяє корегувати навантаження й оцінювати можливість серцево-судинної та дихальної систем. Важлива роль на таких уроках відводиться груповоду (старшому в групі). Він стежить за черговістю виконання фізичних вправ, правильністю їх виконання, самопочуттям учнів своєї групи, здійснює страховку, якщо вона потрібна, звітує учителю про якість роботи учнів групи.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, зважаючи на вищезазначене можна дійти висновку:

1. Учителю необхідно чітко визначитися, під час вивчення якого розділу навчальної програми реально використання уроків за сис-

темою колового тренування (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри тощо).

2. У системі уроків вивчення обраного розділу програми вчителю слід визначити не менше п'яти уроків для проведення занять за коловою формою.

3. Для проведення зазначених уроків здійснюється спеціальна підготовка місць для занять («станцій»), відповідного обладнання, інвентарю, планшета, де визначається мета фізичної вправи, що виконується, й алгоритм роботи, а також відповідний протокол.

4. Груповоди й учні кожної групи повинні отримати чіткі інструкції з виконання фізичних вправ і засобів контролю й самоконтролю за станом здоров'я.

5. Учителю необхідно відстежувати динаміку розвитку рухових здібностей учнів і вносити своєчасну корекцію в їх діяльність, якщо вона потребується.

Перспективою подальших досліджень зазначеної проблеми є обґрунтування змісту навчального матеріалу для уроків з різних розділів (модулів) програми за системою колового тренування. Метою навчального матеріалу буде не тільки формування певних рухових здібностей, а й повторення та вдосконалення техніки виконання складних фізичних вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
2. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 352 с.
3. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. / Л.П. Сергієнко. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
4. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1979. — 360 с.
5. *Хан А.Н.* Педагогические основы построения школьного урока физической культуры. / А.Н. Хан. — Изд-во Саратовского университета, 1975. — 147 с.
6. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. / О.М. Худолій. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.
7. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга. — Богдан, 2001. — 272 с.
8. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга. — Богдан, 2002. — 272 с.