

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**ЛЕКЦІЯ № 13**

**ТЕМА: ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року)

Зав. кафедри,  
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

## ПЛАН

1. Загальна характеристика форм організації занять.
2. Урочні форми організації занять.
3. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
2. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль, Збруч, 2000.- 183 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

### 1. Загальна характеристика форм організації занять.

Організація занять у фізичному вихованні займає важливе місце в теорії фізичного виховання, тому що успішне вирішення завдань фізичного виховання у значній мірі залежить від того як буде організовано навчальний процес.

Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, в різних умовах та з різною спрямованістю. Знання основ організації занять необхідні фахівцям з фізичного виховання та спорту, які власне і проводять їх.

Кожне окреме заняття має свій **зміст і форму**.

**Специфічним змістом** занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

**Формою** заняття є відносно стійкі об'єднання елементів його змісту: способи взаємодії вчителя (викладача, тренера) та учнів (осіб з якими проводяться заняття), тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, послідовність їх виконання, регламентація відпочинку, відносини між особами, що займаються, у процесі виконання вправ та інше.

Важливо відмітити наявність зв'язку між змістом і формою. Зміст заняття визначається завданнями, які необхідно вирішити при його проведенні. У завданнях відображаються предмет і спрямованість занять, характер діяльності вчителя та учнів. Неодмінна умова успішного та якісного проведення заняття – відповідність форми і змісту заняття. Приклад, якщо заняття спрямоване на розвиток витривалості, то необхідно вибрати конкретні вправи, (зміст конкретного заняття), визначити регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень, чергування роботи і відпочинку), способи організації діяльності, тобто конкретизувати форму занять фізичними вправами.

Тому виходячи із змісту витривалості як фізичної якості людини та наведеного вище можемо констатувати, що витривалість не можна розвивати в таких формах занять як ранкова фізична зарядка чи фізкультхвилинка. Для того необхідно щоб заняття було достатньо тривалим, інтенсивність навантаження помірних, робота тривала або перервна але з протилежними інтервалами відпочинку. Зрозуміло, що такою формою заняття може бути урок, або навчально-тренувальне заняття.

Для вирішення завдань фізичного виховання застосовуються різні форми організації занять фізичними вправами. До них належать: прогулянка, ранкова зарядка, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультхвилинка, фізкультпауза та інші.

Всі вони мають загальні закономірності, які необхідно враховувати при проведенні занять. Ці загальні закономірності дозволяють педагогу ефективно вирішувати поставлені завдання. Повноцінне вирішення завдань фізичного виховання можливе лише при використанні різноманітних форм організації занять, що доповнюють одна одну. Поєднання і об'єднання різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення людини, покращення і підтримання її здоров'я і працездатності складає систему занять фізичними вправами.

**Система** занять у фізичному вихованні – сукупність занять, що об'єднана тісним взаємозв'язком між собою і дозволяє досягнути поставленої мети.

Одиницею системи занять у фізичному вихованні Т. Ю. Круцевич визначає тижневий режим занять: приклад, у загальноосвітній школі система занять об'єднує 2-3 обов'язкові уроки в тиждень, а також інші форми занять (в режимі дня школи, позакласні, та позашкільні).

Система занять фізичними вправами здатна вирішувати завдання фізичного виховання тільки в тому випадку, коли вона органічно поєднана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, а також базується на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, адаптації до умов фізичного навантаження та інше.

**Розглянемо основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.**

Однією з найважливіших закономірностей побудови будь-якої форми організації занять є обов'язкове вирішення чотирьох **структурних завдань**:

- організація осіб, що займаються;
- підготовка організму осіб, що займаються до майбутньої роботи;
- вирішення основних завдань заняття;
- підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи.

Таким чином у кожному занятті фізичними вправами виділяють **три частини**: підготовчу, основну, заключну. Цей поділ зумовлений закономірністю зміни фізичної працездатності при виконанні фізичного навантаження.

**Поділ заняття на три частини – це перший рівень побудови заняття.**

**Другий рівень** – розподіл вправ в оптимальній послідовності за характером їх взаємодії.

**Третій рівень** – творчий пошук поєднання дій викладача та учнів.

Знання теоретичних основ побудови заняття дозволяє раціонально керувати працездатністю, більш тривалий час підтримувати її на оптимальному рівні, забезпечувати найкращі умови проведення занять.

Різноманітність форм занять фізичними вправами ставить проблему їх класифікації – розподілу на основі певних ознак на групи. Так цей розподіл може бути зроблений наступним чином:

- урочні форми – індивідуальні і групові;

- позаурочні форми – індивідуальні заняття, групові заняття.

## 2. Урочні форми організації занять.

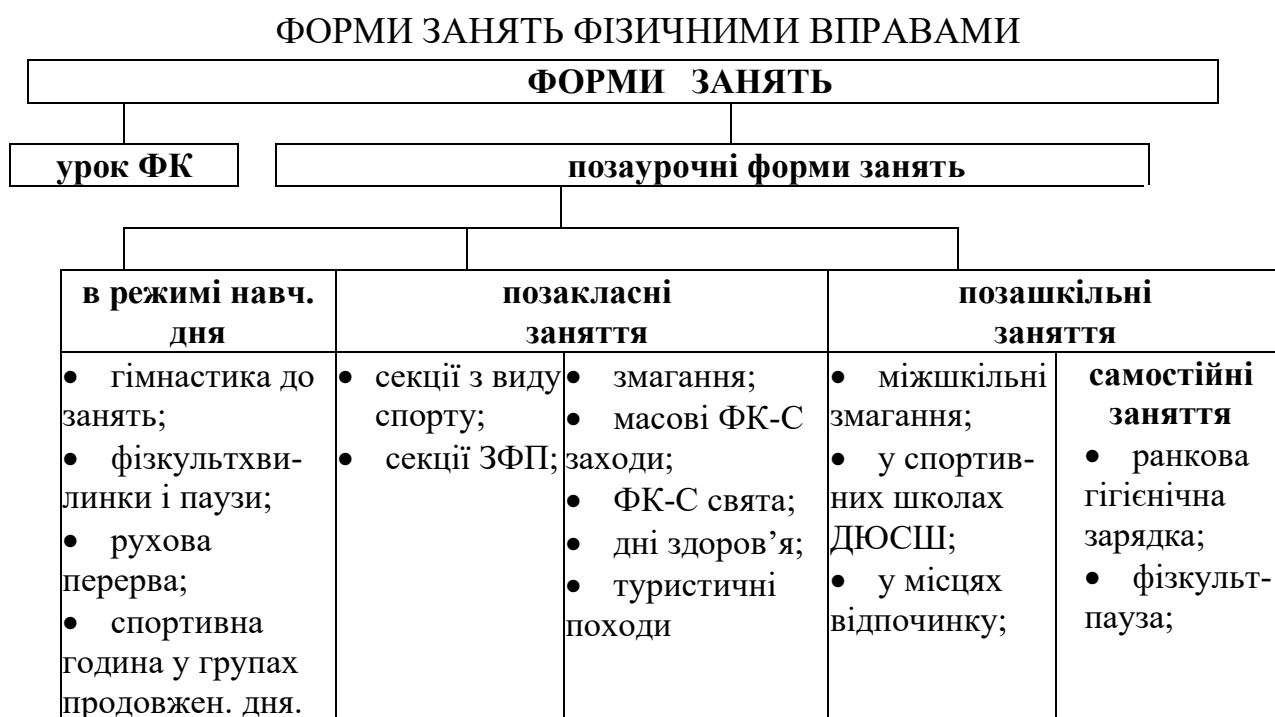
За особливостями організації навчально-виховного процесу школярів, форми занять поділяються на:

- 1) урочні;
- 2) позаурочні.

До **урочних** форм занять відноситься – *урок фізичної культури*.

**Позаурочні** форми занять поділяють на:

- заняття в режимі навчального дня;
- позакласні заняття;
- позашкільні заняття.



*Рис.1. Класифікація форм занять за особливостями організації навчально-виховного процесу школярів*

### **Урок характеризується такими ознаками:**

- освітньо-виховна спрямованість цих занять визначається, насамперед, навчальною програмою;
- заняття урочної форми проводиться під керівництвом педагога-фахівця;
- контингент тих, хто займається є сталим, або за віком, або за рівнем фізичного стану;
- учитель ФК створює умови для вирішення всього комплексу завдань ФВ та спрямовує самостійну роботу школярів;
- урочна форма занять характеризується трикомпонентною структурою;
- такі заняття проводяться за сталим розкладом з позиції педагогічної доцільності.

Залежно від переважного розв'язання завдань, уроки поділяють на:

- навчальні;
- тренувальні;
- контрольні;
- змішані.

На навчальних уроках увага вчителя і учнів зосереджується на техніці виконання вправ, на виправленні помилок, навчанні самострахування. Тут повідомляються теоретичні відомості, широко використовуються словесні і наочні методи навчання, взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку рухових якостей. На таких уроках зростає обсяг та інтенсивність навантаження, застосовуються різні методики розвитку рухових якостей, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни учнів.

Контрольні уроки розв'язують переважно завдання контролю за ходом засвоєння вправ, розвитком рухових якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань з метою визначення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

“Чисті” навчальні, тренувальні або контрольні уроки в практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. В абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому під кожною назвою уроків розуміється переважно розв'язання завдань навчання, тренування або контролю.

**За цільовою спрямованістю уроки поділяються** на уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття за видами спорту, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), уроки з лікувальною метою, методичні уроки. Цілі і зміст цих уроків в значній мірі визначаються їх назвою.

**Вид уроку** визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на **типи**: вступні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані – у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька задач.

Для фізичного виховання школярів найбільш характерним є комплексні уроки. Вони створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності, відрізняються різноманітністю змісту та складністю методичного забезпечення.

#### **Типова структура уроку.**

Відповідно до фаз працездатності людини, урок умовно поділяють на три частини: **підготовчу** (припадає на перші зони працездатності), **основну** (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), **заключну** (покликану забезпечити учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

**Підготовча частина** уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

**Основна частина** уроку триває 25-30 хвилин. Її завдання – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей; сформувати уміння застосовувати набуті знання і уміння в повсякденному житті. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

В межах одного уроку можуть бути об'єднані 2-3 завдання. Засоби для вирішення завдань: спеціальні, спеціально-підготовчі і підвідні вправи, а також вправи спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

У **заклучній частині** уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заклучної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Урок будується з врахуванням багатьох об'єктивних факторів: впливу фізичних вправ на організм; закономірностей процесу фізичного розвитку людини, логіки розгортання навчально-пізнавальної діяльності, залежністю між технікою виконуваних рухів і характером прояву рухових якостей, а також часу, місцевих умов проведення занять та інше.

Зміст конкретних уроків різноманітний, змінний і визначається вимогами програми, особливостями і підготовленістю учнів, тощо.

**Існують певні правила розподілу матеріалу в уроці.** До найважливіших проблем організації занять в основній частині належить визначення послідовності розв'язання завдань уроку. На початку уроку, як правило, вирішуються завдання, які вимагають найбільшого зосередження уваги, до того вона ще достатньо висока, а сприйняття чутливі.

**До цих завдань належить навчання:**

- новим руховим діям;
- уміння застосовувати засвоєння дій в нових поєднаннях, змінних умовах;

- руховим діям, в яких допускаються помилки або неточності. Надалі в уроці вирішуються завдання повторення для закріплення а потім з розвитку фізичних якостей.

Якщо в уроці вирішуються завдання тільки розвитку фізичних якостей, то спочатку пропонуються вправи на розвиток спритності і швидкісних якостей, потім сили і гнучкості, на остаток – витривалості. Визначаючи порядок виконання вправ необхідно враховувати зміну діяльності по формі і характеру зусиль, а також структурі. Варто пам'ятати, що зміна діяльності сприяє тривалому збереженню активності учнів, оскільки одна дія по відношенню до іншої буде відпочинком.

**Організаційні аспекти** проведення занять фізичними вправами. Якість уроку в значній мірі визначається тим як педагог вирішує організаційні завдання. До них відносяться:

1. Забезпечення максимальної зайнятості в уроці.
2. Забезпечення оптимальних умов для регулювання і контролю фізичних навантажень.
3. Розміщення відділень і груп в залі чи на майданчику так, щоб тримати весь клас у полі зору.
4. Використовувати максимальну кількість інвентаря та обладнання оптимально змінювати місця занять.
5. Забезпечувати страхування і допомогу при виконанні вправ.
6. Забезпечення порядку і дисципліни.

Це в значній мірі забезпечується методами організації діяльності на занятті та способами виконання вправ (див. лекцію № 5).

***Основні вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу.***

1. Кожен урок має сприяти вирішенню конкретних завдань і бути цілісний і завершений. Водночас урок логічно пов'язаний з попереднім і наступним уроками. Зміст уроку має бути доступним і таким, що реально вкладається в рамки відведеного часу.

2. Вплив кожного уроку на учнів має бути достатньо різнобічним, а специфічний вплив має складатися з елементів навчання, виховання і фізичного розвитку. Кожен урок, незалежно від специфічних завдань, що вирішується у ньому, підпорядковується загальним цілям морального, розумового, естетичного виховання. Діяльність учнів на занятті має бути достатньо різноманітним не тільки за змістом, але і за характером. Для цього фізичні, вольові, інтелектуальні зусилля мають змінюватися за напругою, тим самим забезпечуючи оптимальну працездатність.

3. Діяльність учнів впродовж всього уроку має бути неперервною, що забезпечить доцільне використання часу уроку. Це однак не виключає введення в урок необхідних пауз відпочинку. Учні можуть поєднувати їх з іншою діяльністю (аналіз виконання вправ, перевірка знань та інше).

4. В ході уроку необхідно використовувати різні методи навчання, розвитку та виховання, що відповідають завданням, особливостям учнів, умовам проведення уроку і таке інше. Перевага надається методам, що підвищують активність учнів.

### 3. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

Позаурочні (неурочні) заняття доповнюють урок як основну форму занять фізичними вправами.

Серед неурочних форм розповсюдженні: ранкова гімнастика, гімнастика до занять в школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання і інші. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультхвилинка, паузи, прогулянки). Неурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання і доповнюють уроки. Але інколи вони набувають самостійне значення і повністю забезпечують фізкультурні потреби окремих контингентів населення.

Неурочні форми занять є достатньо варіативним, а тому більш доступними для широких мас. Їх застосовують окремі особи у вигляді індивідуальних самостійних занять, а також групи різної чисельності. Для неурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність осіб, що займаються. Часто неурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і т. п.), але вимагають особистої ініціативи і самостійності. Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, вдосконалення в спортивних досягненнях.

**Існують і інші класифікації неурочних форм занять.** Так згідно з ними неурочні форми діляться на малі і великі форми самостійних занять тренувального і фізкультурно-оздоровчого характеру і змагальні форми.

#### До малих форм відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- гімнастику до занять;
- фізкультпаузи, фізкультхвилинки;
- мікро сеанси окремих фізичних вправ тренувального характеру.

*Типові ознаки малих форм:* вузька спрямованість дій; відносно коротка тривалість; практично обмежена виражена структура; низький рівень навантажень.

#### До великих форм належать:

○ тренувальні заняття подібні до урочних (індивідуальні і групові).

Переважно для осіб зрілого віку. Найчастіше носять характер загальної фізичної підготовки або вибірково-кондиційного тренування. За змістом вони бувають одно предметними (швидка ходьба, тривалий біг, атлетична гімнастика, аеробіка) і комплексними (поєднують різні види).

○ фізкультурно-рекреативні форми занять, що мають характер фізичного активного відпочинку.

**Умовно великі форми** – це ті, що мають багато хвилинну тривалість, відносно широкий зміст і відокремлену структуру. Вони диференціюються за двома напрямками:

- як форми самостійних (індивідуальних або групових) тренувальних занять, подібних до занять урочного типу;
- як форми розширеного активного відпочинку, що виключають елементи тренування, змагання, культурного спілкування, розваги.



**Змагальна форма** організації занять в межах загального обов'язкового курсу фізичного виховання підпорядковується логіці педагогічного процесу покращення його якостей, вирішення освітньо-виховних завдань.

Важливу роль неурочні форми відіграють в останні роки. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: степ-аеробіка, заняття з використанням різних тренажерів і оригінального інвентаря.

Завдання, зміст і вибір конкретної форми занять значною мірою визначається інтересами і схильністю тих, хто займається.

Одні і ті самі форми можуть носити організований або самостійних характер.

Побудова позаурочних занять підпорядковується загальній структурі уроку.

У заняттях урочного і позаурочного типу багато спільного: завдання, методи і засоби, що використовуються для досягнення мети ФВ.