

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЇХ В МАЛОКОМПЛЕКТНІЙ СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ

МИКОЛА ГОРБЕНКО

Переяслав-Хмельницький ДПІ імені Г.С. Сковороди

У даний час проблеми сільської школи привернули увагу як державних органів, так і громадських. Це не випадково, оскільки стан роботи в сільській школі суттєво впливає на соціально-економічний розвиток, підвищення культурного рівня населення і, загалом, на вирішення демографічних проблем на селі. Особливо це стосується сільських малокомплектних шкіл. Організація навчально-виховного процесу в них має свої специфічні ознаки. А саме: недостатня наповнюваність класів, навчання учнів двох-трьох класів в одному приміщенні одним учителем, великий обсяг самостійної роботи учнів на уроці, відсутність спеціаліста з фізичної культури, недостатня матеріально-технічна база. Ці ознаки так чи інакше можуть негативно відбиватися не лише на педагогічному процесі, але й на стані здоров'я, фізичній підготовленості і працездатності учнів. Отже, необхідно вести педагогічний пошук з метою попередження і усунення можливого негативного ефекту.

Успішному проведенню уроків з молодшими школярами в малокомплектній школі сприяє дотримання наступних вимог:

1. Навчальний матеріал при будь-якій організації учнів, повинен відповідати програмним для даного віку вимогам.
2. залежно від конкретних умов необхідно широко застосовувати різні методи ведення уроку.
3. Необхідно диференціювати вправи для учнів різних класів.
4. Необхідно вміло використовувати позитивний досвід старших дітей при проведенні занять з молодшими школярами.
5. Під час занять одночасно з учнями декількох класів необхідно широко і в різних поєднаннях використовувати методи і методичні прийоми.

Для створення умов наслідування молодшими школярами треба планувати навчальний матеріал з урахуванням його однотемного змісту і ступінчатого вивчення, коли уроки по цих темах проводяться одночасно з учнями I-II класів.

Наприклад:

а) повторити повороти на місці переступанням навколо п'яток лиж (I, II, III, IV класи);

б) ознайомити з пересуванням на лижах ковзанярським кроком без палиць (II клас), повторити пересування на лижах ковзанярським кроком з палицями (III, IV класи) [1].

З метою диференціювання навантажень на заняттях з лижної підготовки, легкої атлетики для кожного класу доцільно використовувати одне навчальне коло довжиною від 300 до 600 м. Найкраще, коли навчальні окружності мають еліпсоподібну форму.

По внутрішньому еліпсу, наприклад, рухаються учні I класу, а по зовнішньому – III класу. Відстань між еліпсами повинна бути в межах 1,5 – 2 м, що дає можливість керувати кожним класом зокрема.

Диференціація навантажень повинна здійснюватись не тільки стосовно учнів різних класів, але і всередині класу через різний розвиток і фізичну підготовленість дітей.

Одним з резервів фізичної підготовленості і фізичної працездатності учнів I-IV класів є найдоцільніший з педагогічного погляду режим навчальних занять і організація їх в плані тривалості і розкладу. Дослідження вчених [2] показали, що з огляду на складні умови роботи в учнів I-IV класів малокомплектної школи швидше настає втома як упродовж дня, тижня, так і протягом місяця року.

Головною засадою побудови уроків у малокомплектній початковій школі є самостійна робота учнів, ефективність якої складає 15 хвилин, а дана продуктивність її різко зменшується. Ось чому оптимальна тривалість уроків у сільській малокомплектній школі повинна складати 35 хвилин.

Таким чином, ми торкнулись деяких, найзагальніших аспектах здійснення навчального процесу з фізичної культури в малокомплектній школі, а ще є і особливості методики проведення уроку, виходячи із специфіки означеної школи.

Характерною особливістю занять з фізичної культури є те, що в одному класі знаходяться учні різні за віком і фізичною підготовленістю. Ось чому організація і ведення уроків фізичної культури вимагає від вчителя певної підготовленості. Уроки доцільно будувати на однотипному матеріалі, складніші завдання пропонувати старшим дітям (III-IV класи) і спрощений варіант тих же завдань – молодшим школярам відповідно до програми кожного класу. Методи організації ведення уроку та їхні поєднання визначаються учителем залежно від завдань уроку і його змісту. Фронтальний метод дозволяє добиватись високої щільності уроку і застосовується при навчанні ходьбі, бігу, загально-розвиваючим вправам, вправам на рівновагу на підлозі і та ін. При використанні фронтального методу молодші школярі можуть брати приклад із старших і наслідувати їм, а старші – служити прикладом і старатися виконувати якнайкраще. Разом з тим, при такій фронтальній організації, коли всі працюють одночасно, обмежуються можливості навчання дітей новим вправам.

Фронтально-поточний метод застосовується при виконанні вправ з чергуванням ходьби і бігу, при виконанні стрибків у висоту і довжину з розбігу, при навчанні акробатичним вправам, вправам на рівновагу, лазінню і переповзанню, пересуванню на лижах і та ін. Для малокомплектних сільських шкіл цей метод є одним з найбільш прийнятних.

Залежно від конкретних умов можна поєднувати фронтально-поточний метод із груповим. Так, під час навчання дітей новим вправам можна організувати декілька потоків. З одним вчитель розучує нову вправу, а інші самостійно виконують раніше вивчені вправи.

Фронтально-змінний метод застосовують при виконанні вправ на формування правильної постави, акробатичних вправ (при недостатній кількості матів), при лазінні, при метаннях. Організуючи цим методом дітей різного віку, доцільно давати одні й ті ж завдання, але з різним рівнем вимог до техніки

виконання вправ і з різним дозуванням навантаження для молодших і старших школярів.

Груповий метод організації часто застосовується в основній частині уроку, оскільки він сприяє кращому диференціюванню завдань як за змістом, так і за навантаженням стосовно до дітей різного віку. Але, в той же час, успішність роботи залежить від дисциплінованості і відповідальності учнів, від наявності помічників із найстарших і найбільш досвідчених дітей, на яких учитель міг би покластися. Необхідною умовою групового методу є оптимальне чергування різних видів вправ. Нові вправи, що вимагають особливої уваги і відрізняються точністю виконання, доцільно планувати на початок основної частини уроку, а вправи, що супроводжуються високими енергозатратами і високою емоційністю - на другу половину основної частини уроку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Леонтьева Т.Н. Уроки на лыжне в малокомплектной школе. // Физическая культура в школе. №1, 1980. – С. 15-18.
2. Тихвинский С.Б. Физическая работоспособность детей и подростков. / Проблемы врачебного контроля и ЛФК в детском возрасте. – Л., 1976. – С.11-27.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ТРАВМАТИЗМУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

ПРИНА ГРУБАР

*Тернопільський державний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

В Україні за останні десятиліття склалася несприятлива ситуація зі станом здоров'я підростаючого покоління. Майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в стані здоров'я, у 60% дітей і підлітків діагностуються різноманітні дефекти фізичного розвитку, понад 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовку (1, 2).

Саме тому в законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання - здоров'я нації» пріоритетним завданням, що ставиться перед фахівцями галузі, є збереження та поліпшення стану здоров'я молоді. У дітей необхідно формувати стійку мотивацію щодо зміцнення здоров'я, здорового способу життя через систематичні заняття фізичними вправами, що може забезпечити високу розумову та фізичну працездатність, вирішення інших соціальних проблем.

Водночас, фізична культура та спорт залишаються галузями діяльності з підвищеним ризиком отримання травм (3,4).

Глибокий аналіз причин передумов та обставин виникнення травм у дітей молодшого та середнього шкільного віку дає змогу розробити ефективну систему комплексних заходів, спрямованих на профілактику травматизму та створення програм посттравматичної реабілітації.