

■ Кузьомко А.М., Олійник В.М., Олійник В.М.

Фізичне виховання в малокомплектній школі має свої особливості як у плануванні, організації, так і методиці проведення навчально-виховного процесу з предмету "Фізична культура" (А.Борисенко, 1998; С.Білітюк, 2000 та ін.).

Згідно зі статистичними даними у Чернігівській області налічується до 80 відсотків малокомплектних шкіл від загальної кількості шкіл, і тенденція збільшення таких шкіл в області зберігається. У дітей однакового паспортного віку різниця у фізичному розвитку та з рухової підготовленості коливається в межах 30 і більше відсотків (Г.П. Богданов, 1998; В.І.Лях, 2000, 2001), отже, актуальність пошуку раціональної методики проведення занять у малокомплектних класах ще більше зростає.

Матеріал базової програми з предмету "Фізична культура" для загальноосвітніх навчальних закладів спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури.

В умовах навчання учнів різного віку і неоднакового рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості в одному класі організація та проведення уроків фізичної культури в класі-комплекті вимагають від вчителя великої творчої підготовки. По суті, переконливо доводять науковці (Л.И. Пензулаєва, 1990), вчителю необхідно готуватися одночасно до декількох уроків, тому що на практиці нерідко доводиться об'єднувати учнів усіх класів початкової ланки.

А. Борисенко (1998) вказує, що при проведенні занять у класі-комплекті, учителю слід дотримуватися таких положень: засоби, що застосовуються на уроці, мають відповідати програмовому матеріалу для учнів кожної вікової групи; фізичні вправи слід обов'язково диференціювати з урахуванням особливостей дітей різного паспортного віку; використовувати різноманітні способи організації діяльності учнів та ставити конкретні завдання перед учнями кожної вікової групи.

Діти молодшого шкільного віку не завжди можуть визначити свої можливості, пов'язані з фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим на вчителя фізичної культури покладається велика відповідальність під час планування навчального матеріалу, особливо при виборі варіантів диференціювання навантажень (А.Борисенко, 1998).

Здійснюючи диференційований підхід у навчальному процесі учнів різного віку, потрібно більш складні завдання давати дітям старшого шкільного віку (3-4 класи), а простіші варіанти таких же завдань – молодшим школярам, і проводити їх у відповідності з програмою кожного класу. Відповідно ставляться вимоги до якості (техніки) вправ, які виконуються під час уроку.

Уроки фізичної культури в малокомплектній школі проводяться за загальноприйнятою структурою – підготовчою, основною та заключною частинами. Проте тривалість окремих частин уроку може змінюватися в залежності від вікової групи. В підготовчій частині уроку (8-12 хвилин) учнів шикують в одну шеренгу: учні 4-го класу шикуються на правому фланзі, 1 класу – на лівому; приймають рапорт, повідомляють завдання уроку, потім учитель пропонує вправи на шиккування і перешиккування з ходьби, бігу, нескладні ігрові завдання, ігри малої інтенсивності, щоб різносторонньо вплинути на організм. Слід пам'ятати, що недостатньо засвоєні вправи не варто включати в рухливі ігри, і в ігри з елементами змагання та ігри-естафети (Е.Н. Вавилова, 1983). Амплітуда рухів і навантаження зростають поступово. Вчитель акцентує увагу старших учнів на необхідності чіткого виконання команд і розпоряджень, на уміння дотримуватись правильної дистанції в ходьбі і в бігу, а молодших – на повторення дій учнів старших класів.

У бігових вправах попереду знаходяться старші школярі, а молодші позаду з невеликим інтервалом від них. Фізичне навантаження регулюється відповідно до програмних нормативів, а також зовнішніми ознаками: стомлення учнів (порушення координації рухів, постави, зміни кольору шкіри, надмірне потовиділення тощо) і за їхнім самопочуттям. Особлива увага звертається на самопочуття при визначенні готовності організму до повторного виконання вправи (зокрема бігу). При низькій температурі оточуючого середовища у підготовчій частині уроку виконується більше вправ і з більш високою інтенсивністю.

В основній частині уроку (25-30 хв.) вирішуються найбільш складні завдання процесу навчання: проходження нового програмного матеріалу по засвоєнню рухів та розвитку навичок, вихованню фізичних і вольових якостей, перевірці успішності. Повторення пройденого матеріалу проводиться з метою удосконалення рухових якостей згідно з віковими та індивідуальними особливостями учнів кожного класу. До змісту цієї частини уроку входять загальнорозвиваючі вправи без у предметів та з різними предметами – м'ячами, скакалками, палками, танцювальні

вправи, вправи на рівновагу, з ходьби, бігу, стрибків, метань, рухливі ігри. Загальнорозвиваючі вправи впливають на зміцнення м'язів, суглобів, удосконалюють уміння орієнтуватися в просторі.

Слід враховувати, що у дітей молодшої вікової групи добре розвинуті великі м'язи тулуба і кінцівки, але недостатньо розвинуті дрібні м'язи і особливо кисті рук (Л.И.Пензуласва, 1988), тому потрібно застосовувати вправи саме на розвиток більш дрібних м'язів. Крім того, при плануванні бажане добирати фізичні вправи одного виду та характеру, міняючи вихідні положення, спосіб виконання та величину дозування в залежності від вікової групи. Провідне місце займає навчання основних видів рухів: ходьби, бігу, стрибків, метань, вправ на координацію. Крім того, обов'язковим компонентом кожного уроку є рухлива гра. Послідовність виконання вправ загальнорозвиваючого характеру залишається загальноприйнятною. Спочатку пропонуються вправи для верхнього плечового поясу, потім – для м'язів спини та черевного пресу, далі – для ніг. Використання інвентарю вносить не тільки інтерес та різноманітність в хід уроку, але й дозволяє розвивати дрібні м'язи рук, що необхідно для письма, малювання, а також сприяє ознайомленню із різними ознаками предметів: формою, кольором та ін.

Доцільно з перших уроків навчити дітей (як старших, так і молодших) самостійно брати дрібний інвентар, а потім, по закінченню виконання вправ, повертати його у встановлене місце, що дозволяє зекономити час і поступово виробити у дітей елементи організованості, порядку.

Використовується єдиний комплекс гімнастичних вправ, який одночасно виконують усі діти, але дозування (кількість повторень) вправ, вимоги до техніки (якості) повинні бути різними. Наприклад, старші діти виконують повороти за командою вчителя з чіткою фіксацією положення рук, ніг, тулуба на відповідний рахунок, а молодші роблять поворот переступанням або стрибком.

Виконання вправ дітьми 1-2 класів не повинно викликати у них м'язової втоми, яка може виникнути через тривале утримання статичної пози, і тому перехід від одного вихідного положення до іншого необхідно робити своєчасно і послідовно: із вихідного положення стоячи перевести дітей в положення сидячи, потім лежачи (на спині, животі) і назад в тому ж порядку.

При навчанні основних видів рухів у малокомплектній школі можуть застосовуватись різні методи організації та їх сполучення. Основні з них – це фронтальний, змінний, поточний, груповий, індивідуальний.

Так, при використанні фронтального методу можна досягти найбільшої щільності (рухової активності). Він використовується при навчанні ходьби, бігу, загальнорозвиваючих вправ, деяких видів стрибків, метань.

Змінний метод навчання – один із найефективніших методів навчання фізичних вправ в умовах малокомплектної школи. При використанні цього методу учні виконують ту саму вправу, змінюючи тривалість виконання або вихідне положення, але не всі разом, а в дві-три зміни. Цей метод дає змогу краще дозувати навантаження молодшим і старшим дітям, виправляти помилки при виконанні, але щільність уроку нижча, ніж при фронтальному методі.

Найбільш значного успіху, на наш погляд, в роботі з учнями малокомплектної школи можна досягти при застосуванні поточного методу. В залежності від кількості класів вправи виконуються першим потоком за участю дітей 3-4 класів, а потім завдання виконують діти молодшого віку. При виконанні вправ двома – трьома потоками з'являється більша можливість до диференційованого підходу в навчанні учнів різного віку.

Дійсно, використання такого методу можливе при наявності необхідних умов та спортивного інвентарю, але можна практикувати виконання вправ і одним потоком з усіма учнями (один за одним), але з обмеженими вимогами до молодших.

На практиці вчитель використовує обидва варіанти поточного методу. Так, при навчанні учнів нових вправ діти розподіляються на два-три потоки (по класах). Один або два класи дітей займаються самостійно, виконуючи вправи на повторення і закріплення пройденого матеріалу, а учнів іншого класу вчитель навчає нових вправ. Особливу увагу слід приділяти безпеці виконання вправ. У міру необхідності і можливості вчитель окремо працює з одним або з іншим класом для засвоєння найбільш складних розділів програми.

У другому варіанті пропонується завдання з однієї теми для всіх учнів, наприклад засвоєння стрибка вниз. У цьому випадку молодші учні стрибають із гімнастичної лави (вихідне положення – напівприсід на носках, руки спереду, намагаючись зберегти рівновагу). Старші учні також виконують цю вправу, але з відведенням рук назад, змахом рук вперед і відштовхуванням ногами одночасно.

Велика увага приділяється також груповому методу, який частіше використовується в основній частині уроку, що дозволяє краще здійснювати диференційований підхід при навчанні окремих вправ учнів різних класів з відповідним дозуванням навантаження. Наприклад, вчитель навчає дітей 2 класу вправ на метання м'яча, учні 3 класу виконують стрибки через скака-

лки, діти 1 класу вчать ходити по "слизькому ґрунту", в ожеледицю. За сигналом вчителя учні закінчують вправи і переходять до виконання інших завдань. Однією з умов групового методу є раціональне чергування різних видів вправ у зазначеній послідовності з відповідним навантаженням учнів кожного класу.

Рухлива гра є обов'язковим компонентом майже на кожному уроці. Під час проведення ігор не тільки відбувається повторення і закріплення пройденого програмового матеріалу, але і значно підвищується позитивний емоційний тонус учнів усіх класів. Гра приносить дітям радість, тому дітей, які порушують дисципліну, не слід вилучати з неї.

Проводити рухливі ігри на уроках фізичної культури в малокомплектній школі дещо складно. Нову гру вчителю слід пояснювати коротко і зрозуміло, показати деякі дії до початку, а не в процесі гри. Якщо гра дітям знайома, то слід лише нагадати основні правила. Пропоновані варіанти рухливих ігор повинні бути доступні для молодших дітей, цікаві для старших, а також нести смислове, рухове і розумове навантаження без перекручування правил. Розподіляти дітей під час ігор і естафет на команди бажано не тільки за класами, а і за групами з різними руховими можливостями, щоб грати було весело і цікаво. Вибирати того, хто водить, слід за допомогою коротких рахунків. У іграх з бігом, якщо діти стоять у колі, можна запропонувати по декілька ведучих від молодших і старших дітей. У другому варіанті – утворити декілька кругів з своїми ведучими.

В іграх – естафетах з бігом, стрибками, передачами м'яча також необхідно продумувати найбільш доцільний варіант шиккування і їх проведення. Наприклад, в естафеті "Дожені свою пару" гравці можуть вишикуватись за класами двома командами з невеликим інтервалом одна від іншої. В перебіжках на швидкість спочатку можуть виконати завдання старші діти, а молодші – спостерігати, а потім розподілити дітей на дві команди, рівні за своїми фізичними можливостями. При проведенні естафет зі стрибками та бігом для молодших школярів зменшується дистанція та висота перешкод.

У зміст заключної частини уроку входять вправи на ходьбу, прості ігрові завдання, ігри малої інтенсивності та ін.

При проведенні занять з фізичної культури вчителю необхідно дотримуватись правил техніки безпеки, для попередження небезпечних ситуацій перед проведенням занять в залі, іншому приміщенні або на спортивному майданчику слід ретельно перевірити всі кріплення спорядів та інвентарю. Підлога в залі повинна бути чистою, сухою, взуття школярів для занять – на гумовій подошві. Категорично забороняється огорожувати спортивний майданчик канавками, встановлювати дерев'яну або цегляну бровку. При проведенні бігових вправ за лінією фінішу необхідно забезпечувати вільну відстань до 7-10 метрів.

Основні положення нашої роботи були апробовані у Великовівській неповній середній загальноосвітній школі, де є малокомплектні класи. Протягом багатьох років у школі проводиться загальношкільна спартакіада. Учні класу-комплекту з великим інтересом беруть участь у фізкультурно-спортивних заходах школи. Мала кількість учнів у класах-комплектах не дозволяє проводити змагання між класами з ігрових видів спорту. З інших видів спорту, починаючи з 1 вересня, між класами проводяться змагання, результати яких (в балах) фіксуються в таблиці загальної заліку. В кінці року визначається клас-переможець. Особливістю нарахування балів зі спартакіади у малокомплектній школі є те, що змагаються різновікові класи з різним фізичним станом і руховою підготовкою. Тому при нарахуванні балів застосовується так званий "віковий" коефіцієнт, що дає змогу більш-менш зрівняти можливості дітей різного віку.

Література

1. Білігюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи як засіб мотивації до занять плаванням у дітей віком 7-10 років // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 4. – С. 15-20.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 4-6 классах: Пособие для учителей / Богданов Г.П., Булгакова, Н.Н. Власова и др.: Под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 1979. – 192 с.
3. Борисенко А. Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі // Фізичне виховання в школі. – 1988. – № 3. – С. 8-14.
4. Вавилова Е.Н. Учитесь бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
5. Лях В.Н. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания. Двигательные способности // Физкультура в школе. – 1996. – № 2. – С. 2-6.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.