

Змагальні методи на уроках фізичної культури та в позаурочний час

Національна система освіти активізувала педагогічні пошуки з оптимізації організації навчально-виховного процесу, який поєднує планування, педагогічний аналіз, коригування, збір інформації, аналітичне оцінювання, контроль, прогнозування.

Важливою складовою ефективного проведення уроків з фізичної культури є активізація пізнавального інтересу.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Розвиток пізнавальної діяльності людини, емоційної і вольової складової залежить від фізичних властивостей індивіда, що сприяє засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляються для неї найкориснішими [3].

Одним із методів, що успішно виховує людину, є змагальний, який виступає як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Через змагальну діяльність школяр входить у світ знань, на позитивному тлі починає вивчати ази наук, оволодіває духовними цінностями, моделює свого роду мікросуспільство, де учні одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Діти у процесі змагання відчують радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою розвитку.

Теоретико-методичні особливості реалізації змагальних методів на уроках та в позаурочний час з фізичного виховання розробляли такі дослідники, як Т. С. Бондар, І. О. Бичук, О. І. Ламкова, І. Т. Максименко, В. І. Наумчук, Б. М. Шиян та інші [1; 2; 4; 6; 7; 11].

Технологія виховання звички до систематичних занять фізичними вправами, розвитку інтересу до фізичної культури є предметом особливої уваги. Адже у старшому та підлітковому віці у школярів відбувається перехід від природної потреби у рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. Для цього потрібно в практичній роботі спиратись на інтерес, який є великою рушійною силою, може підсилити мотиви і заохотити старших підлітків до регулярних занять фізичними вправами [8].

За дослідженням П. В. Сімонова, С. Л. Рубінштейна, А. Н. Леонтьєва та інших вчених, виховання в учнів інтересу до різних видів діяльності багато

в чому залежить від впливу на їхню інтелектуальну, емоційно-вольову і мотиваційну сфери.

На думку Мішеля Монтеня, фізичне виховання повинно робити вихованця витривалим, сильним, загартувати його.

У Х–ХІІ столітті в Київській Русі дітей з семи років навчали стріляти з лука, володіти списом і арканом, їздити верхи.

У січових козацьких школах важливе місце переходу з одного класу в інший відводилося навчанню учнів плавати, веслувати, керувати човном, переховуватись від ворога під водою, приймати участь у народних дитячих забавах, іграх [11].

І. П. Павлов довів перебування у тісному зв'язку фізичної і розумової діяльності, що позитивно розвиває особистість, де піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини.

Залученню дітей до навчальної діяльності, активізації їх до творчої праці сприяють змагальні методи. Змагання допомагають підбити підсумки спортивної роботи з окремої теми за певний період, розвиваючи морально-вольові якості учасників, почуття колективізму, дисципліни, волі і наполегливості. Заняття в гурті розвиваються на фоні спілкування в колективі, під керівництвом наставника, вчителя, керівника гуртка, де вихованці навчаються керувати своїми діями. Участь у спортивних змаганнях стимулює учнів до удосконалення, кращого оволодіння спортивною технікою, підвищення рівня всебічного фізичного розвитку. У процесі змагань зміцнюється почуття обов'язку, гордість за успіхи команди, школи і т. д.

Залежно від мети, форми, масштабу – організація спортивних змагань передбачає їх планування, підготовку організаторів, місця проведення змагань, матеріальне, фінансове та медичне забезпечення [10].

При плануванні строків проведення змагань важливо врахувати можливість навчально-тренувальної роботи та напрацювань в спортивних секціях. Підвищення мотивації учнів відбувається при систематичному плануванні змагань, особливо між паралельними класами, закладами загальної середньої освіти.

Проведення спортивних свят, відкритих стартів для всіх, показових виступів кращих спортсменів, спортивних конкурсів сприяє розвитку мотивації до занять фізичної культури.

Попередньо складається програма змагань, яка включає назву змагань, завдання, склад учасників і регламент проведення.

Обов'язковим є Положення про змагання, на підставі якого здійснюється підготовка до проведення змагань. У Положенні вказується мета, завдання, місце і час проведення, фінансування та керівництво змагання, програма, вимоги до учасників та команд, порядок визначення переможців та нагородження [9].

Задовго до початку змагань проводиться підготовча робота:

– визначаються терміни, масштаб, місце проведення, затвердження Положення та наказ про проведення змагань;

– уточнюється графік змагань, готується організаційна документація;

перевіряється готовність всіх учасників, задіяних у змаганнях.

Змагання урочисто відкривається та закривається парадом учасників з підняттям прапора змагань.

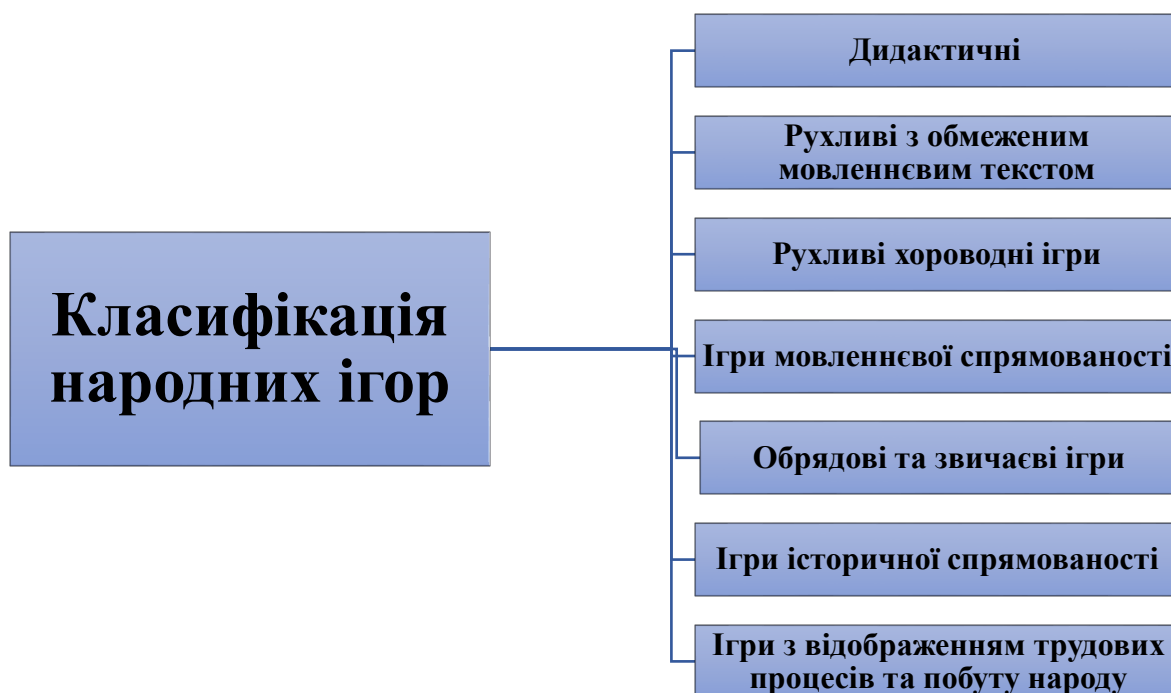
Після оголошення підсумків проходить нагородження переможців.

Змагальні ігри в школі можуть проводити класні керівники, батьки, у початкових класах – спеціально підготовлені старшокласники. Брати участь у змагальних іграх можуть від 2 до 40 осіб будь-якого віку. Отже, змагальні ігри, з якими учні знайомляться на уроках фізичної культури, можна перенести в іншу рекреацію.

Значну роль для змагальних методів відігравали ігри, особливо народні.

Більшість дослідників народні ігри класифікують за такими групами:

- дидактичні;
- рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом;
- рухливі хороводні ігри;
- ігри мовленнєвої спрямованості;
- обрядові та звичаєві ігри;
- ігри історичної спрямованості;
- ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу.



Мал. 1. Класифікація народних ігор

Підвищена активність дітей сьогодні вимагає використання змагального методу проведення ігор, а саме [6]:

- зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця;
- змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;

- стимулювання творчої активності, самостійності, ініціативи;
- обмежені можливості регулювання навантаженням учнів.

Виховання змагальних якостей розпочинається з привчання дітей до ігрової діяльності, а потім до змагальної. Проведення рухових ігор і змагань з фізичної та технічної підготовки, підготовчих ігор створює позитивні умови для проведення ігрового змагання.

У процесі змагань учень може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка є непосильною під час тренувальних занять.

Для забезпечення загартування волі і характеру, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі – змагання можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах.

Ускладнення [5]:

- несприятливі погодні умови;
- проведення спортивних ігор на менших полях і майданчиках, при більшій або меншій кількості гравців;
- проведення серій сутичок (боротьба, бокс) з невеликими паузами проти кількох суперників;
- обтяження обладнання (метання гранати).

Полегшення [5]:

- скорочення дистанції;
- зменшення тривалості роботи;
- спрощення програми у координаційних випадках;
- використання сучасного обладнання, меншої ваги м'ячів.

Фізичне виховання не обмежується шкільними уроками. Урок – це лише початок складної системи фізичного виховання і передбачає заняття протягом шкільного дня. Фізичні заняття на свіжому повітрі в позаурочний час відбуваються у вільних обставинах та мають ігровий і змагальний характер. Проте заняття потрібно чітко організувати, визначити його завдання.

На уроках і в позаурочний час можна використовувати ряд рухливих змагань: «Бігуни-скаути», «На прогулянку», «Передай сусіду», «Захист фортеці», «Увага! На старт!», «На сторожу», «Вовк в канаві», «М'яч ведучому», «Космонавти» та інші.

Отже, виконуючи програму з фізичної культури, одним із варіантів активізації учнів, підвищення інтересу до знань, впливу на їхню інтелектуальну, емоційно-вольову і мотиваційну сфери є запровадження змагальних методів як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час.

Такі методи сприяють накопиченню рухового досвіду, активізації мислення учнів, загартовують волю і характер, розкривають функціональні та психічні можливості, підвищують розумову діяльність, розкривають можливості для виховання в учнів свідомої дисципліни, витримки, ініціативи, почуття колективізму.

Список використаних джерел та літератури

1. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія*. 1998. № 4. С. 41–47.
2. Бондар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків : Ранок, 2008.
3. Бичук І. О. Рухливі ігри та методика їх викладання : навч.-метод. рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 64 с.
4. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon4.rada.gov.ua/laros/show/1060-12>.
5. Ігровий і змагальний методи на уроках фізичної культури в середній школі. URL: ukrbukva.net/113092-Igrovoiy-i-sorevnovatel-nyiy-metody-na-urokah-fizicheskoiy-kul-tyry-v-sredney-shkole.html.
6. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети. Харків : Ранок, 2009.
7. Максименко І. Т. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки нових спортсменів у спортивних іграх. Луганськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2009.
8. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2014.
9. Наказ МОН України № 617 від 09.02.2018 «Про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників».
10. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посіб. / уклад.: В. А. Товт, В. Я. Сусла. Ужгород : Данило С. І., 2017.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : в 2 ч. Київ, 1998.