

## МЕТОДОЛОГІЯ СУЧАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ПРОСТОРУ (РУМУНІЯ)

### METHODOLOGY OF MODERN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN EUROPEAN SPACE (ROMANIA)

Авторами статті визначено характерною особливістю дисципліни «Фізичне виховання» є те, що засвоєння специфічних знань, рухових умінь і навичок, досягається, здебільшого, шляхом практичного повтору. І ця особливість вимагає від вчителя вибору відповідних та адаптованих методів, а методичні прийоми залежать від етапів навчально-виховного процесу (етапів формування знань, умінь і навичок). В статті охарактеризовані практичні методи навчання рухових дій, методи удосконалення рухових дій та розвитку функціональних можливостей організму; методи розвитку рухових якостей (тренування). В статті методи тренування класифіковані на три групи – методи безперервної вправи (характерним є тривале виконання одного завдання без відпочинку); методи інтервальної (повторної) вправи (особливістю є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання). Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колового тренування. Автори проаналізували сутність індивідуального методу як не стандартний для галузі фізичного виховання і спорту, який передбачає виконання вправи з метою власного розуміння її змісту, структури, моменту для результативного використання (кидок в кільце – баскетбол; прийом – в боротьбі, подача певного типу – у волейболі тощо). На їх думку, в його основі лежить теоретична інформаційна підготовка, а також рекомендована самостійна практична діяльність, що має на меті: мотивувати по подальших заняттях, покращити працездатність, підвищити спортивні результати. Окреслені вимоги, що висувуються до підбору методів і методичних прийомів: методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект та відповідати завданням, які належить вирішити. На думку науковців країни також вони повинні забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей та відповідати віковим особливостям учнів, рівню їх розвитку та підготовленості.

**Ключові слова:** методи, навчання, спортивні вправи, тренування, фізичне виховання, якості.

The authors of the article identified a characteristic feature of the discipline «Physical Education» is that the acquisition of specific knowledge, motor skills and abilities is achieved, mostly through practical repetition. And this feature requires the teacher to choose appropriate and adapted methods, and methodological techniques depend on the stages of the educational process (stages of formation of knowledge, skills and abilities). The article describes the practical methods of learning motor actions, methods of improving motor actions and the development of functional capabilities of the organism; methods of development of motor qualities (training). In the article, training methods are classified into three groups – methods of continuous exercise (characterized by long-term performance of one task without rest); methods of interval (repeated) exercise (the feature is the presence of working phases and intervals for rest between them in the process of performing a certain training task). A specific organizational and methodological form of the method of combined exercise is the method of circuit training. The authors analyzed the essence of the individual method as non-standard for physical education and sports, which involves performing exercises to understand its content, structure, moment for effective use (throw in the ring – basketball; reception – in wrestling, serving a certain type – in volleyball etc). In their opinion, it is based on theoretical information training, as well as recommended independent practical activities, which aims to: motivate for further classes, improve performance, improve athletic performance. The requirements for the selection of methods and methodological techniques are outlined: the methods must provide the highest health and educational effect and meet the tasks to be solved. According to the country's scientists, they should also provide the shortest way to master the planned knowledge, skills and abilities and improve physical qualities and meet the age characteristics of students, their level of development and preparedness.

**Key words:** methods, training, sports exercises, training, physical education, qualities.

УДК 373.3/5.214.18:796.011.3(498)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.28>

**Вілігорський О.М.,**  
ст. викладач кафедри фізичної культури і основ здоров'я  
Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича

**Ніколайчук О.П.,**  
ст. викладач кафедри теорії та методик фізичного виховання і спорту  
Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Сучасною рисою європейських освітніх систем стала трансформація та формування нового зв'язку між етапами освіти. Її основним завданням визначаємо руйнування наявних проблем, ліквідацію вікових кризових ситуацій, що виникають при переході з однієї шкільної сходинки на іншу, а також стимулювання розвитку дітей із врахуванням їх індивідуальних можливостей та з особливостей їх культурного й соціального середовища.

Важливим джерелом визначення сучасної стратегії розвитку сфери фізичного виховання в Україні є аналіз передового досвіду організації фізичного виховання в закладах освіти, специфіки навчально-виховного процесу, дослідження закономірностей та тенденцій розвитку цієї важливої складової частини освітньої сфери в різних країнах світу.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблеми організації шкільного фізичного виховання в країнах Європи стали темою досліджень низки науковців. Підготовка фахівців фізичного

виховання зацікавлювала І. Грінченко, Т. Дереди, М. Дутчака, С. Кшиштановича, О. Цибанюк. Методологію фізичного виховання в школах досліджували Г. Арделеан, А. Барта, Т. Дороніна, П. Драгня, І. Попеску. Інноваційний підхід до програмового забезпечення фізичного виховання учнів початкової школи сучасної Румунії розглядали О. Вілігорський, Цибанюк, Ю. Мосейчук, О. Ніколайчук.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою даної статті виокремлюємо аналіз методології фізичного виховання школярів європейських країн (на прикладі Румунії).

**Виклад основного матеріалу дослідження** з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Методи, визначаються румунськими науковцями А. Барта, П. Драгомір, М. Логін, Г. Мітра, М. Вода як спосіб впливу практичного та інтелектуального характеру, що сприяють досягненню цілей та проміжні та підсумкові завдань [3; 4; 5].

Фахівці наголошують на значній кількості різноманітної класифікації, тож розглянемо низку такого розподілу. Класифікація, прийнята переважно серед педагогів, а також низки спеціалістів з фізичного виховання групує методи відповідно до їх історичної еволюції:

- класичні (традиційні) методи, виокремлені з точки зору ефективності навчально-виховного процесу: формування образу (експозиція), бесіда, демонстрація, практичної вправи тощо;
- інноваційні методи: моделювання, алгоритмізація, проблематизація тощо.

Характерною особливістю дисципліни «Фізичне виховання» є те, що засвоєння специфічних знань, рухових умінь і навичок, досягається, здебільшого, шляхом практичного повтору. І ця особливість вимагає від вчителя вибору відповідних та адаптованих методів, а методичні прийоми залежать від етапів навчально-виховного процесу (етапів формування знань, умінь і навичок).

Методи – це способи взаємної діяльності учителя і учнів спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методіку.

Навчально-виховний процес, специфічний для фізичного виховання, є процесом, на який впливає рівень старанності та зацікавленості, проявлених дитиною в навчанні. Методи навчання на основі виконавчої діяльності суб'єктів, виокремлюємо як єдиний шлях, який може привести до реалізації мети та виконання завдань фізичного виховання і спорту.

Практичні методи можна умовно поділити на три групи:

- методи навчання рухових дій,
- методи удосконалення рухових дій та розвитку функціональних можливостей організму;

- методи розвитку рухових якостей (тренування).

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний методи. Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

1) широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

2) яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;

3) швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;

4) можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;

5) навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога; 6. комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів. Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

- форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Мета кожного учня – виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;
- дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;
- ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись.

Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються. Окремі ускладнення і видозміни правил можуть вводиться і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу. Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

1) зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;

2) змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;

3) стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;

4) обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

При правильному використанні ігрового і змагального методів розкриваються широкі можливості для виховання в учнів почуття колективізму, бережливого ставлення до товаришів, ініціативи, наполегливості, витримки, свідомої дисципліни. Методи вдосконалення фізичних якостей. Методи вдосконалення фізичних якостей (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Класифікувати методи тренування можна на три групи. До першої групи – методів безперервної вправи – відносяться методи, для яких характерним є тривале виконання одного завдання без відпочинку. Це:

- метод безперервної рівномірної вправи;
- метод безперервної прогресуючої вправи;
- метод безперервної регресуючої вправи;
- метод безперервної варіативної вправи.

2. Методи інтервальної (повторної) вправи. Характерною особливістю методу інтервальної (повторної) вправи є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.)

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання метод інтервальної вправи має чотири різновиди:

- інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи;
- інтервальної (повторної) прогресуючої вправи;
- інтервальної (повторної) регресуючої вправи;
- інтервальної (повторної) варіативної вправи.

3. Метод комбінованої вправи. Характерною ознакою методів комбінованої вправи є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження: метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи; метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи.

Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні.

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колового тренування.

Метод проблематизації передбачає створення проблемних практичних ситуацій, які вимагають від учнів приділення особливої уваги пошуку найбільш ефективних рішень. Заснований на «практиці логіки та творчого мислення» та зв'язках між знаннями, навичками та вміннями, у фізичному вихованні школярів метод передбачає:

- пропонування вибору розв'язання ситуації вчителем/тренером;

- вибір варіанту вирішення ситуації групою учнів;

- вибір учнем/спортсменом варіанту вирішення ситуації.

На уроці фізкультури проблематизація вимагає великої кількості учнів, які можуть, наприклад на основі попередніх знань вибрати найбільш ефективні рішення залежно від часу виконання.

Індивідуальний метод навчання визначений теоретиками як «невідповідний» для галузі фізичного виховання і спорту, він має все більшу актуальність, адже передбачає виконання вправи з метою або вдосконалення або з метою відкриття для себе власної «характеристики» вправи, власного розуміння її змісту, структури, моменту для результативного використання (кидок в кільце – баскетбол; прийом – в боротьбі, подача певного типу – у волейболі тощо). В його основі лежить теоретична інформаційна підготовка, а також рекомендована самостійна практична діяльність, що має на меті: мотивувати по подальших заняттях, покращити працездатність, підвищити спортивні результати [7].

До найважливіших методичних прийомів задля вправлення із завданнями:

- з безпосередньою фізичною допомогою;
- в «дві сторони»;
- в уяві;
- за допомогою імітаційних рухів.

Вправлення з безпосередньою фізичною допомогою полягають у тому, що вчитель своєю мускульною силою допомагає учневі відтворити необхідну рухову дію. Це дає можливість виконати недоступну (на початку навчання) вправу, створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла, про тривалість максимальних зусиль. Крім того, зрозуміти і вловити м'язові відчуття, що виникають при виконанні конкретного руху і сформулювати впевненість у власні сили в учнів, боротися з почуттям страху; а також попередити помилки і виправити їх.

Вищеозначені методичні прийоми дають можливість прискорити процес засвоєння техніки і досягти їх вдосконалення рухів; збільшити діапазон рухових можливостей. Вправлення в «дві сторони» передбачає відчуття реакції м'язів особи як у статусі нападника, так і захисника (спортивні ігри, єдиноборства) – тому що під час виконання вправ у «чужий бік» виникають гостріші відчуття, які потім можна перенести на «свою сторону». А також підвищити впевненість у своїх можливостях (спортивні ігри, бокс, боротьба), коли діючи в незручному положенні, учень знаходить зручніше. При заняттях однобічними фізичними вправами (веслування на каное, стрільба, фехтування) такий методичний прийом дає можливість уникнути або виправити дефекти будови тіла, що виникають [6].

Отже, методичний прийом вправлення в «дві сторони» більше характерний для занять спортом – єдиноборствами, спортивними іграми, веслуванням та фехтуванням тощо. Крім того, прийом передбачає неабиякий рівень розвитку уваги, уяви та сформованості розуміння структури рухових дій. Тобто його використання у навчальній діяльності в умовах школи, зокрема початкової та середньої визначаємо як ситуативне, фрагментарне.

До підбору методів і методичних прийомів висувається низка вимог, а саме: методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання; відповідати завданням, які належить вирішити; забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей; відповідати індивідуальним особливостям учнів, рівню їх розвитку, підготовленості, віку; враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність.

**Висновки** із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. Отже, вибір методу і його прийомів залежить від етапу навчання, обрані для використання методи і методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним властивостям і можливостям вчителя. А методи, які використовує вчитель, повинні забезпечити розвиток особистості кожного учня. Вибір методу обумовлений умовами проведення занять, матеріально-технічним забезпеченням та зорієнтований

на природні інтереси, позитивні емоції дітей, вони повинні зробити процес навчання привабливим.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Цибанюк О., Мосейчук Ю. «Енциклопедія фізичного виховання й спорту в Румунії» – носій ідей фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1(49). С. 44–49.
2. Цибанюк О. О. Інноваційний підхід до програмового забезпечення фізичного виховання учнів початкової школи Румунії (2014–2020 роки). *Освітні обрії*. 2020. Т. 50 № 1. С. 36–40.
3. Barta A. Dragomir P. Manual de educație fizică pentru școli normale. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1994.
4. Consiliul Național pentru Curriculum. Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport-învățământ primar. Editura Aramis, București, 2001.
5. Loghin M., Mitra, Gh., Vodă M. Metodica predării educației fizice la clasele I-IV. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1977
6. Vasile Panico, Violeta Țurcan Tipologia și etapele realizării exercițiului didactic [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/Tipologia%20si%20etapele%20realizarii%20exercitiului%20didactic.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Tipologia%20si%20etapele%20realizarii%20exercitiului%20didactic.pdf)
7. Teoria și Metodica Educației Fizice [https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMEF/Teoria%20si%20metodica%20educatiei%20fizice\(Lectia2\).pdf](https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMEF/Teoria%20si%20metodica%20educatiei%20fizice(Lectia2).pdf)