

Вивчення варіативного модулю «Алтимат фризбі» на уроках фізичної культури у Новій українській школі

Моїсеєв С.О.¹, Гузар В.М.², Свирида В.С.²

¹ Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради;

² Херсонська державна морська академія

Анотація. У статті характеризується варіативний навчальний модуль «Алтимат фризбі». Розкриваються методичні особливості вивчення модулю «Алтимат фризбі» на уроках фізичної культури з учнями 5-6 класів Нової української школи.

Ключові слова: правила гри; технічні елементи; методика вивчення; діяльнісний підхід.

З 2022/2023 навчального року у 5 класах закладів загальної середньої освіти починає впроваджуватися нова модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. та ін). Зазначена програма пропонує здобувачам освіти для вивчення 2 інваріантних та 44 варіативних навчальних модуля. На початку кожної чверті учні мають обрати для вивчення один варіативний модуль з 3-4, запропонованих закладом освіти. У кожній чверті набір варіативних модулів для вибору учнів не має повторюватись. Тобто, учителі фізичної культури, адміністрація та заклади освіти мають і методично, і матеріально-технічно бути готовими до того, що протягом року на уроках фізичної культури буде вивчатися 12-16 варіативних модулів. У зв'язку з тим, що на уроках фізичної культури у більшості шкіл України традиційно вивчалось не більше 5-7 модулів (легка атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гімнастика та ін) (Моїсеєв, 2018), постає логічне питання – які ще доступні варіативні модулі доцільно запропонувати учням для вивчення як у спортивній залі, так і на спортивному майданчику?

Фахова спільнота завжди шукала шляхи підвищення ефективності існуючої системи фізичного виховання школярів: вплив вольових якостей учнів на фізичну підготовку (Гузар, Сапронова, & Шалар, 2014); організація фізичного самовиховання учнів (Моїсеєв, & Гузар, 2020a); формувальне оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти (Моїсеєв, & Гузар, 2020b; Моїсеєв, Гузар, & Юськів, 2020; Моїсеєв, Гузар, & Свирида, 2021); організація змішаного навчання учнів на уроках фізичної культури (Моїсеєв, & Гузар, 2021); компетентнісний та діяльнісний підходи до фізичного виховання школярів (Аксьонова, 2020; Моїсеєв, Гузар, & Шалар, 2019; Моїсеєв, 2020); використання інноваційних технологій та сучасних фізкультурно-оздоровчих систем (Моїсеєв, 2013; Моїсеєв, 2017; Моїсеєв, 2018; Shalar, Huzar, Strikalenko,

Yuskiv, Nomenko, & Novokshanova, 2019); формування в учнів наскрізних умінь та м'яких навичок засобами ігрових видів спорту (Шалар, Стрикаленко, & Гузар, 2019; Strikalenko, Shalar, Huzar, Voloshinov, Yuskiv, Silvestrova, & Holenko, 2020). Але незважаючи на проведені дослідження, питання впровадження інноваційних варіативних модулів у практику фізичного виховання школярів висвітлені недостатньо.

Отже, метою тез є висвітлення методичних особливостей вивчення варіативного модулю «Алтимат фризбі» на уроках фізичної культури у Новій українській школі.

Алтимат фризбі або «гра джентельменів» – це спортивна, командна (по 7 гравців у кожній команді), видовищна та безконтактна гра з літаючою тарілкою (діаметр – 27,5 см, вага – 175 г) у якій відсутні судді. Усі спірні моменти гравці вирішують самостійно, згідно «Духу Ігри» (повага до суперника, відповідальність за свою поведінку, дотримання правил, чесність, позитивне ставлення і самоконтроль). Грати можна на будь-якому майданчику або у спортивній залі достатнього розміру з рівною поверхнею. Гра на траві, як правило, відбувається на корті розміром 100 м на 37 м, який поділений на 3 зони: 2 гольові (18 на 37 метрів кожна) та 1 ігрова (64 на 37 м). У залежності від типу покриття та розмірів наявного простору, розміри корту для гри можуть змінюватися. Пропорції між зонами бажано залишати ті ж самі. Завдання гри – спіймати диск у гольовій зоні суперника та заробити 1 бал. Перемагає команда, якій вдалося першій набрати 17 балів. Рухатися гравцям по майданчику дозволяється лише без диску. Якщо гравець спіймав диск, то його опорна нога має залишатися на одному місці, поки він не зробить передачу. Тримати диск або віддавати передачу дозволяється до тих пір, поки захисник, що знаходиться поруч, гучно не порухає до 10. Захисник не може торкатися гравця з диском та впритул наблизитися до нього. Відстань між ними має бути не менше діаметра літаючою тарілки (Бабич, & Наулко, 2017).

Офіційна історія розвитку гри «Алтимат фризбі» розпочалася у 1967 році, коли відбулася перша офіційна гра між учнівськими командами середньої школи «Колумбія» (США).

В Україні перший чемпіонат з «Алтимат фризбі» відбувся у 2006 році. У ньому брали участь 6 команд. Міжнародний олімпійський комітет визнав фризбі олімпійським видом спорту у 2015 році. З 2016 р «Алтимат фризбі» включений до державного реєстру та вважається офіційним видом спорту в Україні та ще у 14 країнах світу.

Згідно нової модельної програми, протягом кожної чверті учні мають можливість обирати собі один навчальний модуль з 3-4 запропонованих для вивчення на уроках фізичної культури. Одночасне вивчення на уроці 3-4 варіативних модулів – є спірною та неоднозначною вимогою розробників програми, що не пройшла апробацію у міських і сільських реаліях (Аксьонова, 2020). На нашу думку, найбільш доцільним буде у першій половині чверті послідовне вивчення обраних учнями варіативних модулів (на кожному тижні

вивчається техніка і тактика одного або двох модулів), а у другій половині чверті – проведення змішаних (інтегрованих) уроків, з поєднанням на кожному занятті всіх обраних учнями модулів.

Для реалізації запланованого, урок з алтимату фризбі у 5-6 класах Нової української школи повинен мати структуру, охарактеризовану у таблиці 1.

Таблиця 1

Методичні рекомендації, щодо проведення уроків алтимату фризбі у 5-6 класах Нової української школи

№	Основні види діяльності	Методичні рекомендації
<i>Підготовча частина (12 - 15 хв.)</i>		
1.	Постановка СМАРТ-завдань	Повідомте учням конкретні, вимірювані, досяжні, актуальні, обмежені у часі завдання уроку. Наприклад, протягом уроку виконати посліпль 3 точні передачі диску партнеру способом «бекхенд»
2.	Перевірка самопочуття учнів	Попросить учнів жестом (великий палець ввверх або вбк, або вниз) показати своє самопочуття
3.	Вимір ЧСС за 15 с	Нагадайте учням про зони ЧСС: розминки, жироспалювальна, аеробна, анаеробна, максимальна. Зверніть увагу на учнів з підвищеним ЧСС, поцікавитися їх самопочуттям та причинами
4.	Бесіда «Охорона праці»	Запитайте в учнів, що необхідно робити на уроці, щоб не зазнати травму та не нанести травму іншим
5.	Бесіда «Що ми цікавого знаємо про гру «Алтимат фризбі»	Перед тим як проводити бесіду, заготуйте для учнів 10 цікавих фактів про цю гру. Запитайте в учнів, що вони цікавого знають про гру «Алтимат фризбі». Якщо учні не відповідають, повідомте їм заготовлені факти
6.	Різновиди ходьби та біг	ЧСС учнів має знаходитися у зоні розминки, темп повільний
7.	Суглобова гімнастика, розігрів та розтяжка основних м'язових груп організму	Об'єднайте учнів у четвірки. Учні по черзі проводять для своєї четвірки вправи для основних суглобів організму знизу догори
8.	Спеціально бігові вправи з поліетиленовими пакетами	Запропонуйте учням у парах зайняти місця на протилежних бокових лініях, дунути в пакети, щоб вони підлетіли над головою, виконати спеціально бігову вправу зробити спільний оплеск посередині дистанції та спіймати пакет партнера
<i>Основна частина (25-28 хв.)</i>		
1.	Розкидування. Кидки	Поясніть або нагадайте учням техніку виконання кидків

	(бекхенд і форхенд) та ловля (бутерброд) диску	бекхенд і форхенд та ловлі диску способом «бутерброд». Спільно з учнями визначте по 3-4 критерії для оцінки правильності виконання зазначених технічних елементів. Візуалізуйте розроблені критерії на аркушах та прикріпіть їх на видному місці спортивної зали або спортивного майданчика. Запропонуйте учням у парах (трійках, четвірках) відпрацювати кидки та ловлю диска. Попросить учнів здійснити само- та взаємоаналіз виконаних кидків та ловлі диска, згідно розроблених критеріїв. Учні в процесі розкидування мають виконати по 15-25 бекхендів та форхендів. У залежності від технічної та фізичної підготовленості учнів можна збільшувати або зменшувати відстань між ними
2.	Виконання вправ на техніку та групову взаємодію	Вправи у трійках (четвірках, п'ятірках, шістках тощо): з переміщенням та зустрічним переміщенням; з обманними рухами (швидким вибором способу кидка) та протидією захисника; короткий пас на хід; творчі вправи (група учнів вигадують свою вправу, відпрацьовують її, демонструють іншим групам, які мають її відтворити)
3.	Гра	Запитайте в учнів про правила гри. Попросить пояснити, що означає «Дух Ігри». На спортивному майданчику запропонуйте учням пограти 7 на 7, а у спортивному залі – 5 на 5. Кількість замін не обмежена. Заміни відбуваються між розіграшами
Заключна частина (5 хв.)		
1.	Заминка, повільний біг та дихальні вправи	ЧСС учнів має знаходитися у жироспалювальній зоні або у зоні розминки
2.	Підбиття підсумків уроку	Пригадати поставлені завдання уроку. Попросити учнів жестом показати, наскільки їм вдалося виконати поставлені завдання. Запропонуйте декільком учням прокоментувати свої жести

Література

- Аксьонова, О.П. (2020). *Нова фізкультура в Новій українській школі: навчально-методичний посібник*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Бабич, Д.М., & Наулко, В.Г. (2017). *Методичний посібник з викладання ЗФП з елементами Алтимату для дітей 15-19 років*. Офіційний сайт Української федерації літаючих дисків. Retrieved from <http://ufdf.org/schools-documents/>
- Гузар, В.М., Сапронова, Ю., & Шалар, О.Г. (2014). Вплив вольових якостей на фізичну підготовленість юних гандболісток. XI Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми юнацького спорту», 185-189.
- Моїсєєв, С.О., & Гузар, В.М. (2020а). Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину. *Матеріали*

- Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»*, (57), 362-364.
- Моїсеєв, С.О., & Гузар, В.М. (2020b). Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках волейболу. *XV наукова конференція «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти»*, 67-72.
- Моїсеєв, С.О., & Гузар, В.М. (2021). Організація змішаного навчання учнів на уроках волейболу. *Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»*, (75), 270-272.
- Моїсеєв, С.О., Гузар, В.М., & Шалар, О.Г. (2019). Концептуальні засади розвитку предметних компетентностей учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури в Новій українській школі. *Педагогічний альманах: зб.наук.пр.*, (43), 45-56.
- Моїсеєв, С.О., Гузар, В.М., & Свирида В.С. (2021). Застосування самооцінювання та взаємооцінювання при теоретичній та технічній підготовці учнів 5 класів під час вивчення модулю «Волейбол». *Спортивні ігри*, (2 (20)), 43–55. doi: 10.15391/si.2021-2.04
- Моїсеєв, С.О., Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2020). Вплив формувального оцінювання на теоретичну та технічну підготовленість учнів 6-х класів під час вивчення модулю «Волейбол». *Спортивні ігри*, (2 (16)), 28-39. doi: 10.15391/si.2020-2.03
- Моїсеєв, С.О. (2013). Порівняльна характеристика робочого, відкритого та конкурсного уроків фізичної культури. *Нова педагогічна думка : науково-методичний журнал*, (4), 154-158.
- Моїсеєв, С. О. (2017). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах : збірник наукових праць*, (34), 296-303.
- Моїсеєв, С.О. (2018). Розвиток педагогічної майстерності вчителя фізичної культури у вимірах фахових конкурсів. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти».
- Моїсеєв, С.О. (2020). Компетентнісний підхід до навчання учнів 5-9 класів на уроках фізичної культури у Новій українській школі. *Теоретико-методологічні основи модернізації навчання: компетентнісний підхід: колективна монографія*. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 288-317.
- Шалар, О.Г., Стрикаленко, Є.А., & Гузар, В.М. (2019). Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*, (3 (13)), 64-73. Doi: 10.15391/si.2019-3.08
- Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, (19 (Supplement issue 6)), 344, 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344
- Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>

Відомості про автора:

Моїсеєв Сергій Олександрович –
кандидат педагогічних наук, доцент,
E-mail: cergeycom@ukr.net,
<https://orcid.org/0000-0001-9326-4192>

Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради

Гузар Віктор Миколайович –

кандидат педагогічних наук, доцент,

E-mail: guzarv59@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

Херсонська державна морська академія

Свирида Валерій Степанович –

старший викладач

E-mail: client885@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2415-4461>

Херсонська державна морська академія

Надійшла до редакції 10.01.2022 р.