

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10-11-РІЧНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Зростаючий обсяг інформації, навчальних планів ЗОШ та широке використання благ цивілізації несприятливо позначаються на руховій діяльності учнів. Сучасні діти мало рухаються, менше грають у рухливі ігри через прив'язаність до телевізора, комп'ютера. Тому рівень розвитку їх рухових якостей знаходиться на низькому рівні та не відповідає сучасним вимогам, що висуваються до системи фізичного виховання в школі.

Одним із шляхів поліпшення фізичного стану школярів є пошук ефективних засобів і методів фізичного виховання, які сприятимуть розвитку рухових якостей дітей, прищеплюватимуть стійкий інтерес до фізичних вправ та, відповідно, збільшуватимуть рівень здоров'я дітей. З огляду на це на уроках фізичної культури все ширше застосовують рухливі ігри та ігрові вправи, які посідають значне місце в навчальній програмі з фізичної культури.

Мета – розробити методику розвитку фізичних якостей 10-11-річних школярів засобами рухливих ігор.

Результати дослідження. Дослідження проводилось протягом 2012 – 2013 років на базі ЗОШ №27 м. Тернополя. У дослідженні взяли участь 62 дітей 10-11 років, з них 30 – хлопчиків, 32- дівчаток.

Формувальний експеримент передбачав реалізацію у навчальному процесі учнів 5-тих класів протягом 5-ти місяців (листопада-березня 2013 року) програму трьох варіативних модулів. Протягом жовтня - листопада учнями вивчався програмний матеріал варіативного модуля «Легка атлетика», з грудня по січень – «Гімнастики» і з лютого по березень – «Баскетболу».

В процесі реалізації експериментальної методики підбір рухливих ігор здійснювався з урахуванням випереджаючого розвитку фізичних якостей. Наприклад, реалізуючи програму модуля «Легка атлетика» звертали увагу на розвиток сили та гнучкості, оскільки модуль «Гімнастика» був наступний для вивчення, а реалізуючи програму модуля «Гімнастика» розвивали пружність та координаційні здібності для ефективної реалізації змісту наступного модуля «Баскетбол».

При проведенні рухливих ігор було реалізовано принцип «від простого до складного». Тож починали процес фізичного виховання з простих - не командних ігор («Квач», «Гопак», «Вудочка», «Заборонений рух»), далі – перехідних («Мисливці і качки», «Білі ведмеді», «Третій зайвий»), а відтак складних - командних («Львівський трамвай», «Поезд», «Дракон», естафети «Кенгуру», «Пінгвін з м'ячем»).

При проведенні ігор було враховано рівень підготовленості учнів. Добирали ігри та ролі в них відповідно до можливостей учасників. До більш складних ігор переходили тоді, коли учні ще не втратили інтерес до раніше вивчених. Нові ігри ґрунтувались на добре засвоєних, що допомагало закріпити набуті навички, уміння, а також створювали додаткове навантаження для розвитку фізичних якостей. З цією метою у раніше вивчені ігри вводилися нові правила, умови, послідовно підвищувалися вимоги до рівня оволодіння руховими навичками і уміннями.

У нових іграх повторювались елементи старих, але в складнішій формі. Так, дітям, що знали гру «Рухома ціль», легко переключитися на гру «Мисливці і качки», в якій удосконалюється та ж навичка метання в рухому ціль, але в змінених умовах та в умовах боротьби двох колективів (команд). Дальше цю навичку удосконалювали в процесі використання ще складнішої гри - «Перестрілка», де метання в рухому ціль і ухилення від м'яча виконують обидві команди одночасно.

В основу визначення переліку рухливих ігор експериментальної методики підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-тих класів на уроках фізичної культури лягли наступні чинники:

- переважаючий прояв фізичних якостей;
- ланки тіла задіяні у грі;
- загальне фізіологічне навантаження;
- переважаючий вид рухової діяльності;

- місце гри на уроці фізичної культури;
- організація участі в грі;

Першим чинником, що визначав зміст рухливих ігор для їх використання на уроках фізичної культури був *переважаючий прояв фізичних якостей*. На кожному уроці фізичної культури одне із завдань було спрямовано на розвиток фізичних якостей школярів. Використовуючи ту чи іншу гру, ми, перш за все, виходили з провідної якості, яку вона розвиває: одна - потребує прояву витривалості, інша - спритності тощо. Наприклад, для розвитку витривалості використовувалась гра «Квач», силової витривалості – «Квач парами», координаційних здібностей – «Пінгвін з м'ячем», «Естафета з обручами», силових здібностей – «Силачі», «Естафета-тачка», «Гопак».

До того ж, підбираючи рухливі ігри для уроку ми орієнтувались не лише на розвиток фізичних якостей загалом, а й на *певну ланку тіла*, що визначала вплив засобу фізичного виховання на конкретні м'язові групи. Наприклад, розвивали вибухову силу м'язів ніг використовуючи гру «Кенгуру»; абсолютну силу верхнього плечового поясу - «Естафета-тачка»; швидкість поодиноких рухів – «М'яч капітану», загальну витривалість тіл – «Квач».

Розвиток різних фізичних якостей потребує застосування рухливих ігор різної інтенсивності. Тому, при підборі рухливих ігор нами враховувався, такий чинник, як *фізіологічне навантаження*. Так, для розвитку загальної витривалості потрібно досягти показника ЧСС 120-150 уд/хв. (гра «Стань лідером»), а при розвитку прудкості цей показник набагато вищий і сягає 170 – 200 уд/хв. («Естафета звичайна»).

Для регулювання фізичного навантаження в грі запроваджували різноманітні методичні прийоми: зменшення або збільшення часу, відведеного на гру («Стань лідером»), кількості повторень гри («Швидко по місцях»), розмірів майданчика і довжини дистанції, яку пробігають гравці («Мисливці та качки», «Виклик номерів»), ваги предметів, які метають чи переносять («Естафета з обручами», «Передай сусіду»), кількості і складності правил гри і перешкод («Бузьки»), введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення і аналізу помилок.

На уроках фізичної культури реалізуються різні варіативні модулі. І тому *переважаючий вид рухової діяльності* є дуже важливим чинником підбору рухливої гри. Його врахування допомагало нам підбирати такі ігри, які сприяли розвитку не лише фізичної якості, але й засвоєнню певного технічного елемента. Наприклад, вивчаючи передачу м'яча двома руками від грудей у баскетболі використовувати гру «М'яч середньому», «Естафету в зустрічних колонах», а застосування медициболу сприяло розвитку сили верхнього плечового поясу. При удосконаленні техніки бігу на короткі дистанції пропонували ігри «Швидко по місцях», «День і ніч», «Зустрічна естафета», які водночас сприяли розвитку прудкості. Для закріплення техніки стрибка з місця використовували гру «Пінгвін з м'ячем».

Місце гри на уроці фізичної культури було важливим чинником підбору ігор для експериментальної методики. У підготовчій частині уроку використовували ігри спрямовані на розвиток швидкості простої і складної реакції, координаційних можливостей. Вони не були тривалими, для усунення можливого їх негативного впливу на засвоєння змісту навчального матеріалу. Для основної частини уроку добиралися ігри, які забезпечували, по-перше, закріплення і вдосконалення техніко-тактичних елементів, а по-друге, сприяли розвитку сили, витривалості, гнучкості (активної). Використання ігор наприкінці основної та протягом заключної частин допомагали поступово знизити навантаження, зосередити увагу учнів. Тому тут реалізовували ігри низької інтенсивності, що сприяли розвитку пасивної гнучкості.

У іграх без поділу на команди яскраво виявлялася індивідуальність дітей, кожен учень діяв в міру своїх можливостей на протигагу командним, де кожен учасник створював додаткове навантаження по відношенню до іншого гравця. В іншому випадку гравець допомагає партнеру проявити максимальний рівень своїх можливостей для розвитку фізичних якостей («Дракон», «Гопак», «Потяг», «Квач парами», «Білі ведмеді», «Бездомний заєць»).

Для підвищення ефективності розвитку фізичних якостей школярів у процесі реалізації експериментальної програми нами було запропоновано особливості методики проведення рухливих ігор. Перша з них стосувалася підготовки місця для гри. Перед початком кожного уроку провітрювали зал, чергові учні робили вологе прибирання. Спортивні прилади розміщували так, щоб під час гри вони не заважали учням та не відволікали їх, що сприяло

максимальному прояв фізичних можливостей Для відпочинку гравців, що виходили з гри, ставили кілька гімнастичних лав.

Ігри та естафети проводили на свіжому повітрі та обирали майданчик з рівною поверхнею. Для підготовки місця гри залучали учнів, привчаючи їх до самообслуговування. Межі майданчика були чітко визначені для впливу педагога на регулювання навантаження і розвиток фізичних якостей..

Для проведення ігор, естафет використовували такий інвентар та обладнання, який викликав інтерес школярів та, водночас, сприяв ефективнішому розвитку фізичних якостей: малі м'ячі, великі, набивні, кубики, обручі, скакалки, стійки, кеглі, різнокольорові прапорці, лави, палиці. Добираючи інвентар враховували відповідність його ваги та розмірів віку гравців. Використовували лише такий інвентар, який при можливому падінні дітей, необережній передачі не міг зашкодити їхньому здоров'ю.

При визначенні ведучих у грі намагалися, щоб цю роль виконувало якомога більше дітей («Вудочка», «Мисливці та качки», «Море хвилюється раз»). Не менш важливе значення у підготовці до командної гри мав вибір капітанів команд. Капітанів обирали самі гравці, або ж призначав вчитель у тому випадку, коли команди були не рівноцінними і перемога у грі великою мірою залежала саме від капітана («М'яч капітану», «М'яч середньому»).

Для одночасного залучення найбільшої кількості учнів до гри утворювали оптимальну кількість команд, що сприяло ефективнішому розвитку фізичних якостей. Наприклад, для проведення естафет утворювали 4-5 команд, для ігор «М'яч середньому» і «М'яч капітану» - 3-4 команди, для гри «Гопак» - 2-3 команди із поділом за статтю, для гри «День і ніч» і «Силачі» - 2 команди.

Після пояснення правил починали гру умовним сигналом (свисток, сплеск у долоні, змах прапорцем, рукою та ін.), командою або розпорядженням. В іграх з розподілом гравців на підгрупи, а, особливо, в естафетах користувалися командою, яка складається з трьох частин: „На старт!”, „Увага!”, „Руш!”. Останню команду іноді заміняли сигналом. Використання даних сигналів сприяло розвитку прудкості, а саме розвитку швидкості простої реакції та координаційних здібностей - здатності оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів («Швидко по місцях», «Стань лідером», «Поїзд»).

Тривалість гри залежала від педагогічних завдань, що ставились перед нею, умов занять, кількості учасників та їх віку. Ігри для розвитку швидкісних і координаційних можливостей повторювались 1-3 рази («День і ніч»), ігри для розвитку витривалості тривали 4-7 хв. («Квач»), в іграх для розвитку силових здібностей головним критерієм закінчення гри були ознаки втоми у дітей («Поїзд», «Каракатиця»).

Закінчення гри не було несподіваним для учасників, тому що раптова зупинка викликає їх негативну реакцію, невдоволення та негативно позначається на розвитку фізичних якостей.

Після закінчення гри підводили її підсумки. Насамперед, відзначали переможців, а також тих дітей, які брали активну участь у грі, дотримувались її правил, проявляли творчу ініціативу, спритність, рішучість, кмітливість, виручали товаришів по команді. Обов'язковим елементом підсумку гри була перевірка усвідомлення учнями значення гри.

Після впровадження експериментальної методики можна констатувати, що показники рівня розвитку фізичних якостей зросли як у експериментальній, так і у контрольній групах. Але в учнів експериментальної групи спостерігався значно більший приріст у конкретних вправах: нахилі тулуба вперед з в.п. сидячи (31,1%), підтягуванні у висі на перекладині (29,7%), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (19,5%), підніманні тулуба в сід з в.п. лежачи (18,3%) та в бігові на 1000м. (17,8%). Нижчі показники приросту були у бігові на 30м. (11,7), човниковому бігу (8,9) та у стрибку з місця (8,8).

В учнів контрольної групи значно зросли показники у бігу 1000м. (14,5%), підніманні тулуба в сід за 30с. (12,8%), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (11,3%), нахилі тулуба вперед з положення сидячи (10,1%). Менше зростання відбулось у бігу на 30м. (7,8%), стрибку у довжину з місця (7,4%), човниковому бігу 4*9м. (6,0%) та у підтягуванні (5,1%).

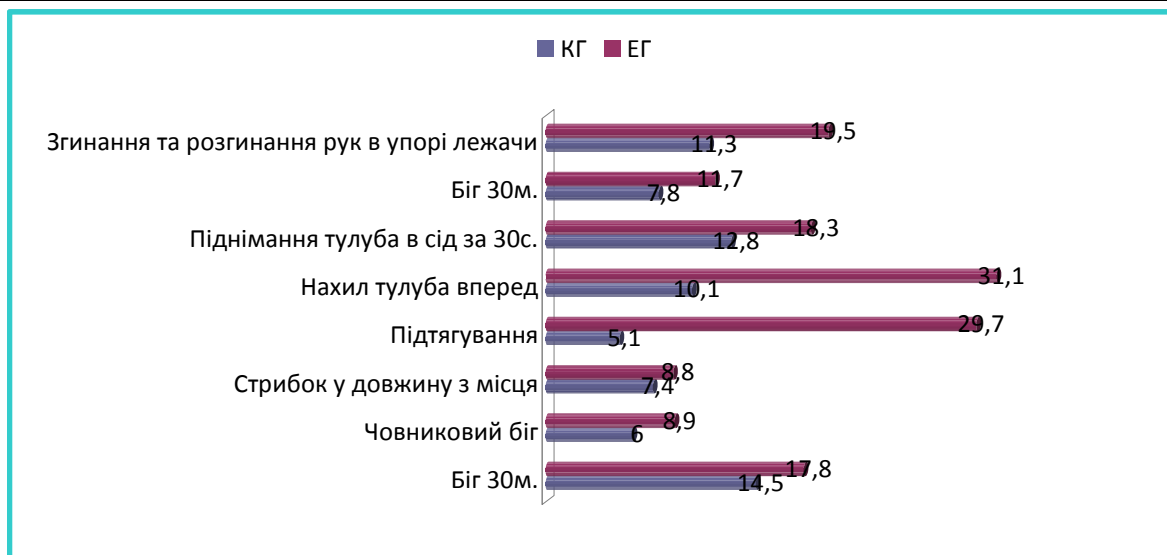


Рис. 1. Динаміка результатів фізичної підготовленості школярів 10-11-річного віку

Висновки

Рухливі ігри різної спрямованості є ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. При підборі рухливих ігор необхідно враховувати такі чинники: переважаючий прояв фізичних якостей; ланки тіла задіяні у грі; загальне фізіологічне навантаження; переважаючий вид рухової діяльності; місце гри на уроці фізичної культури; організація участі в грі. Разом з цим ефективність уроку фізичної культури підвищується, якщо поруч з ними зважати на вікові особливості дітей, їх фізичну підготовленість, кількість дітей, стать, місце для гри, кількість інвентарю, пору року.

Ференц Ю.

Науковий керівник – доц. Іваськів С.М.

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ ПЛАВАННЯ З ПОЧАТКІВЦЯМИ

Плавання є важливою складовою фізичного виховання і відноситься до масових видів спорту. Вміння плавати необхідне кожній людині. Древні греки вважали, що вміння плавати так само необхідно як і вміння читати. „Він не вмів плавати, ні читати” - так говорили про неосвічену людину.

Вміння плавати - життєво важливий прикладний навик. Багато нещасних випадків трапляється на воді саме через те, що люди не вміють плавати. По даним ЮНЕСКО щорічно із кожного мільйона населення нашої планети, тоне близько 120 людей. Немалий відсоток цих нещастя припадає на дітей шкільного віку. Тому важливим завданням фізичного виховання є позбавити кожного учня страху до води, навчити його триматися на ній, та хоча б, пропливати невелику відстань. Той, хто вміє плавати завжди може прийти на допомогу товаришу та навчити плавати інших. Діти, які вміють плавати набагато легше адаптуються до несприятливих умов середовища та краще знаходять спільну мову з природою.

При початковому навчанні плаванню фахівці рекомендують максимально використовувати можливості рухливих ігор та естафет. Особливе місце мають ігри і розваги у воді при роботі з дітьми і підлітками. Ігри у воді роблять заняття плаванням більш емоційними та цікавими, а також допомагають залучити дітей до систематичних занять плаванням. Ігри і розваги у воді застосовуються на всіх етапах багаторічної підготовки плавців різного віку та різної кваліфікації.

Аналізуючи літературні джерела з піднятої теми, звернула увагу на те, що ігри на воді згадуються, в основному, як засіб розваги не враховуючи того що ігри та ігровий метод в цілому також можна використовувати і як засіб навчання (Булгакова Н.Ж., Онопрієнко Б.І., Булатова Б.Н. та інші).