

УДК 373.3.091.31-059.2:796.1

Маленюк Т.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 10-11 РОКІВ

У статті окреслено основні положення, якими необхідно керуватися під час підбору рухливих ігор для дітей 10-11 років. Вказано особливості проведення рухливих ігор з дітьми означеного віку. Застосовано рухливі ігри з елементами техніки легкоатлетичних вправ (біг, стрибки, метання) на уроках фізичної культури. Проведено тестування показників фізичної підготовленості хлопчиків 10-11 років на початку і по завершенню педагогічного експерименту. Виявлено достовірне ($P < 0,05$) підвищення показників швидкості на 2,12%, вибухової сили – на 4,59%, силової витривалості м'язів розгиначів рук – на 64,11% і швидкості – на 4,57%. Виявлено недостовірне ($P > 0,05$) підвищення показників силової витривалості м'язів тулуба і гнучкості на 11,60% і 29,12% відповідно. Доведено ефективність застосування рухливих ігор з елементами техніки легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури на основі підвищення показників фізичної підготовленості хлопчиків 10-11 років.

Ключові слова: рухливі ігри, легкоатлетичні вправи, школярі, фізична підготовленість.

Маленюк Т.В. Применение подвижных игр с элементами техники легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры учеников 10-11 лет. В статье определены основные положения, которыми необходимо руководствоваться во время подбора подвижных игр для детей 10-11 лет. Указаны особенности проведения подвижных игр с детьми данного возраста. Применены подвижные игры с элементами техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) на уроках физической культуры. Определены показатели физической подготовленности мальчиков 10-11 лет в начале и по окончании педагогического эксперимента. Выведено достоверное ($P < 0,05$) повышение показателей ловкости на 2,12%, взрывной силы – на 4,59%, силовой выносливости мышц разгибателей рук – на 64,11% и скорости – на 4,57%. Выведено недостоверное ($P > 0,05$) улучшение показателей силовой выносливости мышц туловища и гибкости на 11,60% и 29,12% соответственно. Доведена эффективность применения подвижных игр с элементами техники легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры на основе повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-11 лет.

Ключевые слова: подвижные игры, легкоатлетические упражнения, школьники, физическая подготовленность.

Maleniuk Tatiana. Application of mobile games with elements of technique of athletics exercises on physical education lessons of students 10-11 years. Aim: to prove the effectiveness of fusing mobile games with the elements of athletics techniques (running, jumping, throwing) at the lessons of physical education of students 10-11 years old. Methods: analysis of scientific and educational-methodical literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The study involved 28 boys aged 10-11, studying at the Kropivnytskyi NVO No. 32. By the irhealth, the boys were referred to the main medical group.

The article outlines the main points that should be guided by the teacher of physical culture in the selection of mobile games for children of this age. Specifics of conducting mobile games with children of middle school age are specified.

Applied at physical education lessons, mobile games with elements of the technique of athletics: jogging ("Run at the Gate", "Who is Faster", "Crowding in Pairs", "Do not Hurt", "Fast one who is Behind", "Rainbow", "Mussel Catfish", "Mousetrap", "Birds and Cuckoo", "Bees", "Kvach", "Goat and Wolf", "Relay Race Train", "Calling Numbers", "Fishing Network"); with jumps ("Jump Further", "Throw Up", "Little River", "Through the Stream", "Battle of the Cocks", "Jumping in the Bags", "Jumps on the Landing Places", "Pischka"); with throwing ("Through the Grid", "With a Bounce from the Shield", "Ball Defender", "Hunters and Hare", "Target Better", "Ring Throw", "Who's more Intelligent").

Organized and conducted in extra time for children 10-11 years of physical activity in the form of competitions in mobile games and relay: "Cossack Fun", "Funny Start" and "Sport Family" in order to form a positive motivation for physical education classes, promotion of a healthy lifestyle and increased motor activity of schoolchildren.

The testing of indicators of physical fitness of boys in the beginning and at the end of the pedagogical experiment was conducted. Relevant ($P < 0,05$) increase of agility indicators by 2,12%, explosive force – by 4,59%, strength endurance of muscles of extensor hands – by 64,11% and speed – by 4,57% were revealed. The unreliable ($P > 0,05$) increase of indicators of strength endurance of muscles of the body and flexibility was found to be 11,60% and 29,12% respectively. The efficiency of using mobile games with the elements of athletics technique in physical education lessons as a result of increasing the physical fitness of boys 10-11 years old has been proved.

Key words: mobile games, athletic exercises, schoolchildren, physical fitness.

Постановка проблеми. Фізичне виховання учнівської молоді України покликано вирішити проблему погіршення здоров'я школярів з віком. Для її розв'язання необхідно широко залучати учнів до занять спортом та фізичною культурою, щоб підвищити рівень рухової активності школярів. Відповідно до наукових досліджень не більше 5-10% від загальної кількості українських школярів виконують мінімальну вікову норму рухової активності. Ефективність занять з фізичної культури, значною мірою, залежить від застосування вчителем цікавих для сучасного школяра засобів, методів і форм

фізичного виховання.

В умовах сьогодення рухливі ігри розглядаються як пріоритетний засіб фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Ігри сприяють формуванню мотивації дітей до занять фізичної культурою; розвитку рухових, математичних та інших здібностей, вихованню патріотизму та любові до рідного краю, удосконаленню діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової систем організму та опорно-рухового апарату. Водночас, не можна недооцінювати значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухливі ігри виступають універсальним засобом фізичного виховання школярів, оскільки вирішують оздоровчі, освітні та виховні завдання [1; 2; 4; 7, с. 6-7].

Особливості застосування рухливих ігор і їх вплив на організм дітей дошкільного і молодшого шкільного віку ґрунтовно вивчали такі фахівці: С. Бабюк (2006), А.М. Богуш, Н.В. Лисенко (2002), Е.С. Вільчковський (1998), А.Я. Вольчинський (2009), Є.Н. Приступа, Ю.В. Петришин, Б.А. Виноградський, В.М. Пасічник (2014), І.А. Качанова (2014), Н.В. Кудикіна (2009), В.І. Левків (1998), С.Б. Мудрик (1999), А.В. Цюць (1994), О.Ю. Яницька (1992) та інші.

Водночас, ігрова діяльність продовжує відігравати важливу роль у розвитку дітей середнього шкільного віку. Фахівці Безверхня В.Г., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. [6, с. 20] розкрили методику проведення рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку на основі урахування морфо-функціональних особливостей організму. Так, у підлітків спостерігається дисгармонія фізіологічних функцій нервової та серцево-судинної систем, що відбивається на поведінці дітей під час ігор (вони менш урівноважені, бурхливо проявляють емоції). Тому вчителю слід підвищувати вимоги стосовно дотримання правил гри, при надмірній збудливості робити перерви у грі. Підлітки прагнуть до самоствердження, тому необхідно давати їм відповідальні завдання, призначати суддями.

У навчальному посібнику Шевченко О.В. [8, с. 27] наведені відмінності в ігровій діяльності дітей молодшого і старшого підліткового віку. Так, для дітей 10-12 років рекомендовані наступні ігри: некомандні з бігом, стрибками; метанням і ловлею м'ячів; різними перешкодами; опором; елементами змагань на швидкість, влучність, швидкість, сміливість й винахідливість; прості командні ігри із взаємодією гравців; ігри на місцевості (зі збереженням сюжетності). В ігровій діяльності підлітків 13-15 років кількість ігор, що їх цікавлять, зменшується, проте посилюється інтерес до сюжетних, які відкривають можливості до самостійної творчості. Тому для них рекомендовані ігри з більшим напруженням під час бігу, стрибків, метань; із завданням вкластися в час; з опором; з послідовним подоланням перешкод тощо.

На думку науковців [6, с. 21; 8, с. 28], застосовуючи рухливі ігри у процесі фізичного виховання старших підлітків, необхідно враховувати особливості їх статевого дозрівання. Хлопчики надають перевагу іграм на місцевості з пошуком, розвідкою, маскуванням, ходінням за компасом. У них інтенсивно розвивається м'язова сила, тому їх увагу привертають ігри з проявом силових здібностей. Дівчаток цікавлять ігри з елементами танцю й акробатики. При проведенні командних ігор необхідно кількість хлопчиків і дівчаток урівноважити по числу, оскільки за показниками швидкісних і силових здібностей хлопчики випереджають дівчаток.

У статті Панібратця С. [5] зазначено, що у процесі організації і проведення рухливих ігор з дітьми середнього шкільного віку необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості; спрямовувати ігри на розвиток вибухової сили, швидкості виконання поодиноких рухів і цілих рухових дій, швидкості рухової реакції та координаційних здібностей; застосовувати рухливі ігри з елементами техніки вправ з легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики спортивної.

Майборода В. [3] у статті запропонувала модифікації рухливих ігор з метою удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Розкрита технологія застосування ігор: виявити помилки у техніці виконання легкоатлетичних вправ; здійснити підбір спеціальних вправ для виправлення означених помилок; підібрати рухливу гру і ввести в неї відповідні вправи; вибрати варіант застосування ігри на уроці.

Отже, проведений аналіз спеціальної літератури засвідчив, що проблема застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку є актуальною й потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – довести ефективність застосування рухливих ігор з елементами техніки легкоатлетичних вправ (біг, стрибки, метання) на уроках фізичної культури учнів 10-11 років.

Завдання дослідження:

1. Провести тестування фізичної підготовленості хлопчиків 10-11 років на початку і по завершенню педагогічного експерименту (два етапи).
2. Підібрати і застосувати рухливі ігри з елементами техніки легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури.
3. Обґрунтувати ефективність застосування означених рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Викладення основного матеріалу. У дослідженні брали участь 28 школярів віком 10-11 років, які навчаються у НВО № 32 м. Кропивницького. Школярі які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи і займалися за загальноприйнятною програмою з фізичного виховання для учнів 5-х класів.

З метою підвищення показників фізичної підготовленості, удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ та виховання морально-вольових якостей учнів, ми застосували на уроках фізичної культури рухливі ігри, які проводили упродовж 6-8 хвилин (2-4 ігри) в основній частині кожного уроку.

У процесі підбору і застосування рухливих ігор ми керувалися дидактичними принципами навчання і виховання учнів: систематичності, доступності, послідовності, поступовості, наочності, свідомості й активності. Також орієнтувалися на наявні рухові уміння і навички учнів стосовно техніки виконання легкоатлетичних вправ (біг, стрибки і метання) та на рівень їх фізичної підготовленості. Учнів попередньо ознайомили з технікою виконання легкоатлетичних вправ і вони навчилися виконувати їх на елементарному рівні.

Різноманітні вихідні положення, варіативні зусилля при виконанні легкоатлетичних вправ під час рухливих ігор забезпечували технічну підготовку дітей. Стрибки мають особливості: відсутність спеціально підібраного розбігу, застосування будь-якого способу стрибка залежно від ситуації, що склалася. Кидки м'яча виконуються з різних вихідних положень, різними способами, докладаються різні зусилля. Біг виконується з різних вихідних положень, у різних напрямках, з певними перешкодами.

Аналізуючи спеціальну літературу та узагальнюючи власний педагогічний досвід, ми застосували на уроках фізичної культури рухливі ігри з елементами техніки легкоатлетичних вправ:

1) з бігом ("Пробігти у ворота", "Хто швидше", "Ловіння парами", "На зачепи", "Швидкий той, хто позаду", "Веселка", "Вусатий сом", "Мишоловка", "Птахи й зозуля", "Бджілки", "Квач", "Коза і вовк", "Естафети-паровозики", "Виклик номерів", "Рибальська мережа");

2) зі стрибками ("Стрибни далі", "Кинь вище", "Річка невеличка", "Через струмок", "Бій півнів", "Стрибки в мішках", "Стрибки по купинках", "Підсічка");

3) з метанням ("Через сітку", "З відскоком від щита", "Бранець м'яча", "Мисливці та зайці", "Цілься краще", "Кільцекид", "Хто влучніший").

Означені рухливі ігри є більш складними, у порівнянні з іграми, які застосовують на уроках фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. Образність у грі залишилася тільки у назвах персонажів і у назві самої гри. Пояснення і зауваження вчителя під час гри були лаконічними, суддівство – суворим. Ігри мали наступне спрямування: розвиток швидкісних, координаційних здібностей, вибухової сили; удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ (бігу, стрибків і метання); виховання уваги, витримки, кмітливості, сміливості, рішучості, швидкості орієнтування у діях; розвиток організаторських і комунікативних навичок у командних іграх, навички суддівства в іграх.

Крім того, нами проведено у позаурочний час для дітей 10-11 років фізкультурно-оздоровчі заходи у вигляді змагань з рухливих ігор та естафет: "Козацькі забави", "Веселі старты" й "Спортивна сім'я" з метою формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою, пропаганди здорового способу життя й підвищення їх рухової активності.

На початку (I етап) і по завершенню (II етап) педагогічного експерименту визначили показники фізичної підготовленості школярів, потім здійснили порівняльний аналіз отриманих показників.

Аналізуючи динаміку середньо-групових показників фізичної підготовленості хлопчиків 10-11 років, ми спостерігали загальну тенденцію до позитивних змін (табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків 10-11 років (n=28)

№ п/ч	Тести	Статистичні показники			
		X±m		t	P
		I етап	II етап		
1	Човниковий біг 4x9 м, с	11,32±0,08	11,08±0,07	2,18	<0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	167,42±1,78	175,12±0,05	4,33	<0,05
3	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз	35,85±1,16	40,01±1,02	1,55	>0,05
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	10,70±0,38	17,56±1,59	4,21	<0,05
5	Біг 60 м, с	10,50±0,13	10,02±0,08	3,2	<0,05
6	Нахил тулуба вперед у положенні сидячи, см	2,61±0,19	3,37±0,40	1,68	>0,05

Достовірне (P<0,05) покращення виявлено за наступними показниками: показники спритності (човниковий біг 4x9 м) підвищилися на 2,12%, вибухової сили (стрибок у довжину з місця) – на 4,59%, силової витривалості м'язів розгиначів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) – на 64,11% і швидкості (біг 60 м) – на 4,57%. Отримані результати можна пояснити спрямуванням рухливих ігор на розвиток швидкісних, координаційних здібностей та вибухової сили, що обумовлено особливостями вікового розвитку хлопчиків 10-11 років. За показниками силової витривалості м'язів тулуба (піднімання тулуба в сід за 1 хв.) і гнучкості (нахил тулуба вперед) виявлено недостовірне підвищення показників на 11,60% і 29,12% відповідно.

Отже, отримані результати свідчать про ефективність застосування рухливих ігор з елементами техніки легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури учнів 10-11 років.

Висновки

1.Окреслено основні положення, якими необхідно керуватися у процесі підбору рухливих ігор для дітей 10-11 років: ігри повинні відповідати рівню фізичної і технічної підготовленості, анатоми-фізіологічним і психологічним особливостям розвитку дітей; містити вправи з різних видів спорту; бути спрямованими на розвиток швидкісних, координаційних здібностей, вибухової сили учнів; сприяти вихованню морально-вольових якостей та розвитку навичок суддівства.

2.Вказано особливості проведення рухливих ігор з дітьми середнього віку: ігри слід проводити в основній частині уроку; пояснення ігри повинно бути лаконічним, суддівство – суворим; учнів слід залучати до суддівства і організації; команди повинні мати однакову кількість дівчаток і хлопчиків. Застосовано рухливі ігри з елементами техніки легкоатлетичних вправ (біг, стрибки і метання) на уроках фізичної культури учнів 10-11 років.

3.Проведено педагогічне тестування фізичної підготовленості хлопчиків 10-11 років на початку і по завершенню педагогічного експерименту. Виявлено достовірне (P<0,05) підвищення показників спритності на 2,12%, вибухової сили – на 4,59%, силової витривалості м'язів розгиначів рук – на 64,11% і швидкості – на 4,57%. За показниками силової витривалості м'язів тулуба і гнучкості виявлено недостовірне підвищення показників на 11,60% і 29,12% відповідно.

4. Доведено ефективність застосування рухливих ігор з елементами техніки легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури на основі підвищення показників фізичної підготовленості хлопчиків.

Література

1. Венков Д. Вплив рухливих ігор на працездатність учнів під час уроків фізичної культури / Д. Венков. // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України: зб. наук. пр. XVI Всеукр. студ. наук.-практ. конф. ЦДПУ ім. В. Винниченка (м. Кропивницький, 17-18 травня 2018 р.). – Харків: ФОРМ Озеров Г.В., 2018. – С. 50–55.

2. Кучер В.О. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів / В.О. Кучер, І.М. Григус. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2013. – №1. – С. 39–43.

3. Майборода В. Удосконалення методики використання рухливих ігор на уроках легкої атлетики / В. Майборода. // Студентський науковий вісник. – Випуск 19. – Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. – С. 486–488.

4. Маленюк Т.В. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні учнівської молоді / Т.В. Маленюк, С.П. Панібратець. // Освіта у наука в умовах глобальних трансформацій: мат. II Всеукр. наук. конф. (м. Дніпро, 26-27 жовтня 2018 р.). Частина I. / Наук. ред. О.Ю. Висоцький. – Дніпро: СПД "Охотник", 2018. – С. 238–239.

5. Панібратець С. Застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури учнів 5-9 класів / С.П. Панібратець. // Студентський науковий вісник. – Випуск 19. – Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. – С. 495–498.

6. Рухливі ігри з методикою викладання. Навчальний посібник / В.Г. Безверхня, А.А. Семенов, М.М. Килимистий, Р.В. Маслюк. – Умань: ВПЦ "Візаві", 2014. – 104 с.

7. Твердохліб Ж. Рухливі ігри для сучасної школи. Метод. матеріали / Ж. Твердохліб, Л. Погребенник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2011. – 62 с.

8. Шевченко О.В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник / О.В. Шевченко. – Кіровоград: "Імекс-ЛТД", 2008. – 164 с.

References

1. Vienkov, D. (2018). *Vplyv rukhlyvykh ihor na pratsezdatsnist uchniv pid chas urokov fizychnoi kultury. Aktualni problemy fizychnoi kultury, olimpiiskoho y profesiiinoho sportu ta rehabilitatsii u navchalnykh zakladakh Ukrainy: zb. nauk. pr. KhVI Vseukr. stud. nauk.-prakt. konf. TsDPU im. V. Vynnychenka, Kropivnitskiy, May 17-18, 2018.* (pp. 50-55). Kharkov: FOP Ozerov H.V. (in Ukrainian)

2. Kucher, V.O., Hryhus, I.M. (2013). *Zastosuvannia rukhlyvykh ihor ta yikh vplyv na orhanizm shkoliariv. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia*, (1), pp. 39-43. (in Ukrainian)

3. Maiboroda, V. (2018). *Udoskonalennia metodyky vykorystannia rukhlyvykh ihor na urokakh lehkoj atletyky. Studentskyi naukovyi visnyk*, (19). Kropivnitskiy: RVV TsDPU im. V. Vynnychenka, pp. 486-488. (in Ukrainian)

4. Maleniuk, T.V., Panibratets, S.P. (2018). *Znachennia rukhlyvykh ihor u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi molodi. Osvita u nauka v umovakh hlobalnykh transformatsii: mat. II Vseukr. nauk. konf. Dnepr, October 26-27, 2018. Part I.* (pp. 238-239). Dnepr: SPD "Okhotnik". (in Ukrainian)

5. Panibratets, S. (2018). *Zastosuvannia rukhlyvykh ihor na urokakh fizychnoi kultury uchniv 5-9 klasiv. Studentskyi naukovyi visnyk*, (19). Kropivnitskiy: RVV TsDPU im. V. Vynnychenka, pp. 495-498. (in Ukrainian)

6. Bezverkhnia, V.H., Semenov, A.A., Kylymystyi, M.M., Masliuk, R.V. (2014). *Rukhlyvi ihry z metodykoju vykladannia. Navchalnyi posibnyk*. Uman: VPTs "Vizavi". (in Ukrainian)

7. Tverdokhlib, Zh., Pohrebennyk, L. (2011). *Rukhlyvi ihry dlia suchasnoi shkoly. Metodichni materialy*. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. Ivana Franka. (in Ukrainian)

8. Shevchenko, O.V. (2008). *Rukhlyvi ihry ta zabavy. Navchalno-metodychnyi posibnyk*. Kirovohrad: "Imeks-LTD". (in Ukrainian)

УДК [796.032:37]:371

Маляренко І. В., Кострікова К. С.
Херсонський державний університет, Херсон

ОЛІМПІЙСЬКІ ЦІННОСТІ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНО-ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У статті окреслено компетентнісний підхід у освіті, формування ключових компетентностей людини які є перспективним напрямком в науці і практиці освіти.

Державний стандарт початкової освіти ґрунтується на засадах особистісно зорієнтованого і компетентнісного підходів, що відповідає сучасним вимогам суспільства. Актуальними завданнями є опанування ключових компетентностей, що передбачає особистісно-соціальний та інтелектуальний розвиток учнів. Життєві компетентності учнів формуються на основі міжпредметних зв'язків та є інтегрованим результатом предметних і міжпредметних компетентностей. Феномен олімпізму і його активна реалізація в олімпійській і спортивній культурі робить значний вплив на процес формування свідомості особистості.

Розглянуто освітній процес школяра як простір для впровадження олімпійської освіти, визначено вплив олімпійської освіти на формування свідомого ставлення до фізичної культури і спорту.

Ключові слова: компетентності нова українська школа, сучасні школярі, освітній процес, олімпізм, олімпійська освіта