

6. Veselova, V.V. (2001). Diferenciacia fizichnogovihovannia shkolyriv 11-14 rokiv yki prozivaut u riznih zonah radiaciynogo zabrudnenia [Differentiation of physical schoolchildren from 11-14 years old, living in the upper zones of the radio zone]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv.
7. Edinak, H.A. (2002). Fizichne zdorovie i tip konstitucii: seredniogrupovi i seredniotipologichni osoblivosti divchatok 7-14 rokiv [Physical health and type of constitution: middle and middle typological features of girls 7-14 years]. Theory and Method of Phys. education and sports № 4. Kyiv.
8. Shian, O.V. (2005). Obruntuvannia zmistu urokiv fizichnoi kulturi z elementami badmintonu dla ditey molodshogo shkyl'nogo viku [Substantiation of the content of physical education lessons with elements of badminton for children of primary school age]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv.
9. Jaskolski A. (2002). Podstawy fizjologii wysilku fizycznego [Basics of physiology of physical effort]. AWF. Wroclaw.

УДК 373.5.046-021.64:796.011.3

Кузьміна Л.І.
Білоруський державний педагогічний університет імені Максима Танка

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО І ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДІВ

У статті на підставі сучасних підходів проаналізовано технологія використання змагального та ігрового методів в навчальному процесі з фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку. Технологія змагального та ігрового методів на уроках фізичної культури дозволяє сформувати в учнів домінуючий мотив рухової діяльності - мотив змагальності, залучення дітей до фізкультурним та спортивним заняттям. Використання ігрового і змагального методів дозволяє розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку, а також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Успіх застосування обох методів залежить від відповідності ігор, ігрових завдань і елементів змагання логіці навчального процесу, конкретних завдань навчання. Результати дослідження дозволили зробити висновки про ефективне використання на уроках фізичної культури ігрового і змагального методів, які сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів в порівнянні з загальноприйнятими методами при однакових затратах часу, а самі уроки зробити більш цікавими.

Ключові слова: ігровий і змагальний методи, фізичне виховання, учні молодших класів, фізична підготовленість.

Кузьміна Л.И. Развитие физических качеств и повышение двигательной активности учащихся младших классов с использованием игрового и соревновательного методов. В статье на основании современных подходов проанализирована технология использования соревновательного и игрового методов в учебном процессе по физическому воспитанию для учащихся младшего школьного возраста. Технология соревновательного и игрового методов на уроках физической культуры позволяет сформировать у учащихся доминирующий мотив двигательной деятельности – мотив состязательности, привлечения детей к физкультурным и спортивным занятиям. Использование игрового и соревновательного методов позволяет развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирование двигательных навыков. Успех применения обоих методов зависит от соответствия игр, игровых заданий и элементов соревнования логике учебного процесса, конкретным задачам обучения. Результаты исследования позволили сделать выводы об эффективном использовании на уроках физической культуры игрового и соревновательного методов, которые способствовали повышению уровня физической подготовленности учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами уроки сделать более интересными.

Ключевые слова: игровой и соревновательный методы, физическое воспитание, учащиеся младших классов, физическая подготовленность.

Kuzmina Ludmila. The development of physical qualities and the increasing motor activity of primary school students using game and competitive methods. Based on modern approaches, the article analyzes the technology of using competitive and game methods in the educational process in physical education for students of primary school age. The technology of competitive and game methods in physical education lessons allows students to form the dominant motive of physical activity - the motive of competitiveness, attracting children to physical education and sports activities. Using game and competitive methods allows you to develop motor qualities in their relationship, as well as optimally combine the development of physical qualities and the formation of motor skills. The use of these methods in physical education lessons with children of primary school age allows you to create a positive emotional background in the classroom, maintain it throughout the learning process, helps to include them in the classroom, to show their individual characteristics widely and completely, to develop personal and moral qualities. The success of the application of both methods depends on the correspondence of games, game tasks and competition elements to the logic of the educational process, to specific learning objectives. The results of the study allowed us to draw conclusions about the effective use of game and competitive methods in physical education classes, which contributed to increasing the level of students' physical fitness compared to generally accepted methods at the same time, and making the lessons more interesting. Work on the

development of school sports and the expansion of physical education and sports activities of students at the first stage of education by attracting them to participate outside school hours in mass sports competitions will increase the efficiency of educational institutions in creating conditions for the formation of a healthy lifestyle for students.

Key words: *game and competitive methods, physical education, primary school students, physical fitness*

Вступ. Ігровий і змагальний методи передбачають системне використання ігор, ігрових і змагальних вправ, що відрізняються найбільшою привабливістю для учнів.

В даний час спостерігається певне протиріччя між необхідністю підвищити якісний рівень фізичного виховання школярів і умовами, в яких цей процес здійснюється, а також арсеналом засобів і методів, якими володіє сьогодні школа. Недостатньо ефективні методи, що застосовуються на уроці, обмежена рухова активність не дозволяють розширити рівень розвитку необхідних фізичних якостей, активної позиції школярів по відношенню до свого здоров'я [2, 5].

В останні роки в практиці фізичного виховання спостерігається положення, коли теорія спортивного тренування значно випереджає рівень досліджень в області масової фізичної культури. Методи спортивного тренування переносяться в шкільне фізичне виховання без урахування вікових особливостей школярів, що знижує ефективність процесу фізичного виховання, тому що кожен віковий період неповторний і вимагає застосування відповідних засобів і методів [1].

Використання ігрового і змагального методів у фізичному вихованні з учнями молодшого шкільного віку дозволяє формувати у них інтереси і схильності до певних видів фізичної активності, виявляє специфіку індивідуальних моторних проявів, схильність до тих чи інших видів спорту. Тому необхідність використання ігрового і змагального методів для розширення рухового досвіду, розвитку фізичних якостей і підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку є важливим для зміцнення їх здоров'я, підвищення мотивації до занять фізичними вправами, поліпшення показників фізичної підготовленості.

На сучасному етапі в системі освіти Республіки Білорусь здійснюється посилення роботи з розвитку шкільного спорту та розширення фізкультурно-спортивної діяльності учнів на I ступені освіти за рахунок залучення їх до участі в позаурочний час в масових спортивних змаганнях. Дослідження практичних результатів участі учнів установ загальної середньої освіти в республіканських фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах показують значимість даної роботи для вирішення питань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування навичок здорового способу життя молодших школярів.

З учнями I–IV класів в Республіці Білорусь проводяться такі фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, як "Спортландія", "Веселі старты", "Тато, мама, я – спортивна сім'я", "300 талантів для Королеви", "Кубок Націй Данон", "Фестиваль плавання "Золота рибка" на призи Олександри Герасименя", "Школиада", "Лижний марафон», "Олімпійці серед нас", обласні змагання "IAAF KIDS' ATHLETICS" на призи СК "Брестський" та ін. [3].

Вчителям фізичної культури надається широка можливість більш різноманітно використовувати засоби і методи, які дозволяють виконувати більшість фізично важких вправ легко, як би граючи і змагаючись, тим самим долається монотонність занять, присутність якої робить нудним і одноманітним процес фізичного виховання.

Використання ігрового і змагального методів в практиці фізичного виховання дозволяє підвищити фізичну підготовленість учнів, сформувати у них домінуючий мотив рухової діяльності – мотив змагальності, підвищити рівень знань про фізичну культуру [4, 5].

Мета дослідження – визначити ефективність використання ігрового і змагального методів у фізичному вихованні для розширення рухового досвіду, розвитку фізичних якостей і підвищення рухової активності учнів молодших класів.

Методи і організація дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дозволили окреслити коло найбільш актуальних проблем щодо використання ігрового і змагального методів в практиці фізичного виховання, вивчити ефективні методичні прийоми ігрового і змагального методів, сформулювати мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також підібрати методи збору, обробки та інтерпретації емпіричних даних.

На першому етапі роботи було проведено соціологічне дослідження з метою вивчення особливостей застосування ігрової та змагальної діяльності в навчальному процесі з фізичного виховання для учнів I ступеня установ загальної середньої освіти. Проведено анкетне опитування вчителів, в якому взяли участь вчителі фізичної культури 30 установ загальної середньої освіти м Мінська.

Педагогічне спостереження здійснювалося для визначення ефективності організаційно-методичного процесу, вибору методичних прийомів при використанні ігрового і змагального методів навчаються на I ступені загальної середньої освіти. Педагогічний експеримент. З мети дослідження педагогічний експеримент був формувальний, по характеру експериментального плану – паралельним (наявність контрольної і експериментальної груп). У формувальному експерименті апробувалось впровадження комплексу змагально-ігрових завдань для учнів 8–9 років. Для формувального експерименту були сформовані одна експериментальна (ЕГ, n=17) і одна контрольна (КГ, n=17) групи. Склади цих груп були визначені з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості учнів.

Змагально-ігрові завдання застосовувалися на уроках фізичної культури і здоров'я (ФКіЗ) і на заняттях годину здоров'я і спорту (ЧЗС). В процесі експерименту КГ займалася за загальноосвітньою програмою, а ЕГ займалася за спеціально розробленою програмою, в яку були включені комплекси вправ, смуги перешкод, спеціально відібрані ігри та естафети на уроках ФКіЗ і на заняттях ЧЗС при вивченні розділів "Легка атлетика", "Лижна підготовка", "Спортивні ігри" та "Гімнастика". Вправи і смуги перешкод проводилися кожне заняття в підготовчій частині уроку, а рухливі ігри та естафети пропонувалися у вигляді змагально-ігрових завдань на кожному уроці і на заняттях годину здоров'я і спорту в основній частині уроку. Змагально-ігрова діяльність логічно витікала із завдань уроку – закріпити ті чи інші вміння і навички.

Навантаження при використанні змагально-ігрових завдань не викликали значного стомлення. Інтервали відпочинку між повтореннями окремих вправ і завдань були достатніми для відновлення працездатності. Дозування навантаження залежала від поставленого завдання і рівня фізичної підготовленості. В процесі експерименту вважалося нормальним, якщо після виконання вправи пульс підвищувався до 160–162 ударів в хвилину (27 ударів за 10 с), що відповідає даним інших авторів [1, 2]. У спокійному стані частота пульсу знижувалася до рівня, трохи перевищує його звичайну норму в стані спокою. Ігри та змагальні вправи займали до 60% в бюджеті часу уроку.

Для оцінки ефективності розробленого комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів на початку і в кінці формуючого педагогічного експерименту оцінювався рівень фізичної підготовленості по контрольним тестам (човниковий біг 4х9м, біг 30 м, нахил вперед, стрибок в довжину з місця, метання малого м'яча з розбігу). Для отримання достатньо надійних і інформативних оцінок параметрів розвитку змагальних здібностей учнів на I ступені загальної середньої освіти обрані тести з програми змагань «300 талантів для Королеви» – спринтерська-бар'єрна естафета, схресні стрибки, метання набивного м'яча спиною вперед. Проведено математико-статистичний аналіз результатів дослідження. Тестування проводилося на базі освітнього закладу: НШ № 39 м. Мінська.

Результати дослідження. Застосування в навчальному процесі з фізичного виховання ігрового і змагального методів дозволяє домогтися більш високих показників фізичної підготовленості учнів, а самі заняття зробити цікавіше і емоційніше, допомагає активізувати уроки і, що найважливіше вирішити проблему рухової активності учнів. Тому вчителю необхідно спланувати роль і місце конкретної гри в конкретній темі уроку.

Ігрова діяльність є найбільш ефективним напрямком в навчально-виховному процесі в сучасній методиці фізичного виховання. Ігровий метод, в якій би формі він ні висловлювався, завжди вабить і приносить задоволення дитині, а розумна видозміна різних його форм дає можливість успішного та повного вирішення завдань фізичного виховання.

З метою вивчення особливостей застосування ігрової та змагальної діяльності в навчальному процесі з фізичного виховання для учнів I ступеня установи загальної середньої освіти проведено анкетне опитування вчителів.

Аналіз даних анкетного опитування вчителів фізичної культури, показує, що організація і зміст роботи в закладах загальної середньої освіти з використання ігрового і змагального методів залежить від багатьох обставин, таких як рівень розвитку фізичної культури і спорту в кожній школі, рівня підготовленості учнів, допомоги керівництва школи і педагогічної майстерності вчителя. Переважна більшість вчителів (91%) на уроках фізичної культури застосовують ігрові та змагальні завдання на розвиток координаційних здібностей і меншу кількість опитуваних (9%) не використовують дані завдання.

Результати проведеного дослідження показали, що в 62% шкіл проводять заняття для учнів I–IV класів в спортивних секціях і гуртках за видами спорту, а в 38% шкіл не проводять таких занять.

Отримані дані свідчать про те, що 53% вчителів проводять відбір перспективних в спорті дітей, 47% – не здійснюють відбір дітей, проте слід звернути увагу на той факт, що 92% опитуваних вчителів вважають за необхідне залучення в заняття масовими видами спорту і виявлення обдарованих дітей в спорті для участі в змаганнях різного рівня.

Робота з розвитку шкільного спорту та розширення фізкультурно-спортивної діяльності учнів на I ступені освіти за рахунок залучення їх до участі в позаурочний час в масових спортивних змаганнях підвищить ефективність роботи закладів освіти щодо залучення дітей та підлітків до фізкультурним та спортивним заняттям, створення умов для формування здорового способу життя учнів.

Одним із завдань дослідження було визначення ефективності використання ігрового і змагального методів для підвищення фізичної підготовленості учнів на I ступені загальної середньої освіти.

Як показують дані таблиці 1 на початку експерименту достовірних відмінностей результатів в показниках рівня фізичної підготовленості між показниками КГ і ЕГ виявлено не було, що свідчить про однорідність і однотипності груп.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників, що характеризує рівень фізичної підготовленості дітей КГ та ЕГ до експерименту (M±m)

Тести	Групи		t
	КГ	ЕГ	
Стрибок в довжину з місця (см)	141,48±1,65	144,88±1,46	1,54
Човниковий біг 4х9 м (с)	11,86±0,05	11,70±0,06	2,05
Нахил вперед (см)	3,68±0,18	3,28±0,83	0,47
Біг 30 м (с)	6,37±0,05	6,34±0,06	0,38
Метання м'яча (м)	16,14±0,45	16,49±0,45	0,55
Схресні стрибки (кількість разів)	3,78±0,18	4,25±0,25	1,53
Метання набивного м'яча спиною вперед (м)	3,82±0,15	4,27±0,14	2,19
Спринт-бар'єри (с)	13,38±0,15	12,96±0,23	1,53

За час експерименту в учнів контрольної групи відбулося незначне поліпшення показників, а в експериментальній групі показники фізичної підготовленості достовірно покращилися в 5-ти тестах, за винятком показника бігу на 30 м. Істотні достовірні відмінності між показниками контрольної та експериментальної груп є достатньою підставою для того, щоб стверджувати, що методика в експериментальній групі виявилася ефективнішою в порівнянні з контрольною групою. Застосування ігрової та змагальної діяльності на уроках фізичної культури учнів молодшого шкільного віку дозволило достовірно поліпшити показники фізичної підготовленості учнів ЕГ в порівнянні з КГ (таблиця 2).

Отримані результати вказують на доцільність включення в заняття з фізичного виховання з учнями на I ступені загальної середньої освіти коштів (різні комплекси вправ, смуги перешкод, спеціально відібрані ігри та естафети, смуги

перешкод) і використання їх в змагально-ігровій формі при вивченні різних розділів програми ("Легка атлетика", "Лижна підготовка", "Спортивні ігри" і "Гімнастика").

Висновки. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури показує, що використання ігрового і змагального методів в практиці фізичного виховання дозволяє підвищити фізичну підготовленість учнів, сформувати у них домінуючий мотив рухової діяльності - мотив змагальності, підвищити рівень знань про фізичну культуру.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників, що характеризує рівень фізичної підготовленості дітей КГ та ЕГ після експерименту (М±m)

Тести	Групи		t
	КГ	ЕГ	
Стрибок в довжину з місця (см)	142,69±1,87	149,30±1,49	2,76*
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,74±0,06	11,51±0,07	2,49*
Нахил вперед (см)	4,21±0,21	5,19±0,36	2,35*
Біг 30 м (с)	6,44±0,05	6,27±0,04	2,65*
Метання м'яча (м)	16,31±0,46	18,23±0,72	2,25*
Схресні стрибки (кількість разів)	4,16±0,17	4,80±0,22	2,30*
Метання набивного м'яча спиною вперед (м)	4,21±0,15	4,70±0,14	2,39*
Спринт-бар'єри (с)	13,04±0,08	12,39±0,15	2,37*

Примітка: * $p > 0,05$ в порівнянні з контрольною групою

Спортивно-масова робота передбачає, в першу чергу, створення таких умов, які сприяли б збільшенню інтересу у дітей займатися фізичними вправами, створювати для дітей мотивацію досягнення успіхів у спорті. Застосування ігрового і змагального методів на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку дозволяє створити позитивний емоційний фон на заняттях, підтримувати його протягом всього навчального процесу, допомагає включити їх в роботу на заняттях, широко і цілком проявляти дітям їх індивідуальні особливості, розвивати особистісні та моральні якості.

Після проведеного експерименту були виявлені позитивні зміни і отримані достовірні відмінності результатів в показниках рівня фізичної підготовленості, які суттєво змінили свою величину в ЕГ в порівнянні з КГ. Відмінності зафіксовані в наступних показниках: нахил вперед – 38%, метання м'яча – 11%, біг 30 м – 10%, човниковий біг – 7%, схресні стрибки – 26%, метання набивного м'яча спиною вперед – 18%, спринт бар'єри – 10%. Отримані нами дані свідчать про ефективне прирості досліджуваних показників в даному віці.

Результати експерименту дають підставу рекомендувати включення ігрових і змагальних методів у навчальний процес, що дозволить підвищити якість навчання, рівень рухової активності учнів, відбір талановитих дітей для занять спортом.

Література

1. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В. К. Бальсевич. – СПб.: СПбНИ-ИФК, 2006. – 70 с.
2. Коровина Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л. М. Коровина. – М.: Наука, 2009. – 176 с.
3. Кузьмина Л. И. Основы организации и содержания игровой и соревновательной деятельности в физическом воспитании учащихся I ступени общего среднего образования / Л. И. Кузьмина, Е. Н. Бойко // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. научн. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ. – 2017. – С.103–105.
4. Кузьмина Л. И. Обоснование эффективности использования игровой и соревновательного методов на уроке физической культуры / Л. И. Кузьмина, Т. М. Чиженок // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет. – 2018. – № 1. – С. 16–22.
5. Ливерова Е. В. Игровой и соревновательный метод физического воспитания / Е.В. Ливерова // Спорт в школе. – 2007. – № 9 (412). – С. 25–31.

References

1. Bal'sevich V. K. Sportivno oriientirovannoye fizicheskoye vospitaniye uchashchikhsya obshcheobrazovatel'nykh shkol / V. K. Bal'sevich. – SPb.: SPbNI-IFK, 2006. – 70 s.
2. Korovina L. M. Sovershenstvovaniye dvigatel'nykh navykov u detey v upravleniyakh i igrakh s ispol'zovaniyem elementov sorevnovaniya i tvorcheskikh zadaniy / L. M. Korovina. – M.: Nauka, 2009. – 176 s.
3. Kuz'mina L. I. Osnovy organizatsii i soderzhaniya igrovoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti v fizicheskoy vospitanii uchashchikhsya I stupeni obshchego srednego obrazovaniya / L. I. Kuz'mina, Ye. N. Boyko // Zdorov'ye uchashcheyshykh i studencheskoy molodezhi: fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma na sovremennom etape : sb. nauchn. st. / redkol.: A. R. Borisevich (otv. red.) [i dr.]. – Minsk : RIVSH. – 2017. – S.103–105.
4. Kuz'mina L. I. Obosnovaniye effektivnosti ispol'zovaniya igrovogo i sorevnovatel'nogo metodov na uroke fizicheskoy kul'turoy / L. I. Kuz'mina, T. M. Chizhenok // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет. – 2018. – № 1. – С. 16–22.
5. Liverova Ye. V. Igrovoy i sorevnovatel'nyy metod fizicheskogo vospitaniya / Ye.V. Liverova // Sport v shkole. – 2007. – № 9 (412). – С. 25–31.