

УДК 796.013.3:797.212+37

Мельник А.П.¹, Глушенко Н.В.²

¹ студ. гр. УФКС-117 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР (НА ПРИКЛАДІ ІГОР У ВОДІ)

Вивчення процесу оптимізації уроку фізичної культури спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовленості і покращення здоров'я учнів завжди є актуальною темою. Підвищення рівня окремих рухових здібностей залежить від цілеспрямованого використання засобів, а в навчально-методичній літературі підкреслюється, що одним із засобів для розвитку рухових здібностей є рухливі ігри.

Правильне застосування ігор у навчально-тренувальному процесі сприяє успішному розв'язанню ряду педагогічних завдань. Гра може бути відмінним засобом виховання моральних і вольових якостей дитини, розвитку й зміцнення організму в цілому, методом закріплення й удосконалювання окремих навичок плавання, засобом підвищення емоційності заняття й, нарешті, застосовуватися для організації відпочинку як корисна й емоційна розвага.

На початку проведення експерименту ми перевірили стан рухових здібностей учнів класів. Так, показники бігу на 30 м у представників контрольної та експериментальної групи були $6,87 \pm 0,45$ с та $6,79 \pm 0,40$ с, а човникового бігу $12,32 \pm 0,50$ с та $12,52 \pm 0,50$ с, відповідно. Результати тестів стрибок у довжину у хлопців контрольної та експериментальної груп були $128 \pm 1,35$ см та $127,5$ см, а нахил тулубі вперед $+2 \pm 1,00$ см та $+2,5 \pm 0,75$ см, відповідно. Нарешті кількість згинань розгинань рук в упорі лежачи у хлопців контрольної групи зазначилась у $5 \pm 1,00$ разів, а у хлопців експериментальної групи $5 \pm 0,65$ разів. Аналогічним чином ми перевірили й стан рухових здібностей дівчат. Показники бігу на 30 м та човникового бігу у представниць контрольної групи склали $7,27 \pm 0,40$ с та $13,12 \pm 0,50$ с, а у дівчат експериментальної групи $7,39 \pm 0,36$ с та $13,50 \pm 0,50$ с. Результати стрибка у довжину з місця, нахила тулуба вперед та згинання розгинання рук в упорі лежачи у дівчат контрольної групи були $121 \pm 1,35$ см, $+3 \pm 1,00$ см та $3 \pm 1,00$ разів, а серед представниць експериментальної групи $120,5 \pm 1,0$ см, $+3,5 \pm 0,50$

см та $3\pm0,50$ разів, відповідно. Отже, отримані нами результати перевірки рівня рухових здібностей учнів на початку експерименту надали змогу підтвердити однорідність підбраного контингенту та правомірну можливість проводити подальший експеримент.

Розробка експериментальної методики будувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Процес використання рухливих ігор передбачав дотримання загально-дидактичних принципів (активності та свідомості, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, міцності та прогресування), знання та реалізація яких робить процес фізичного виховання ефективнішим. Запропоновані нами заняття у басейні проводилися за загальноприйнятою схемою, яка складалась з трьох частин. У підготовчій частині діти плавали дистанційно. В основній частині вирішувалися завдання – підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів при використанні рухливих ігор на воді. У заключній частині уроку проводили дихальні вправи у воді.

Згідно результатам перевірки рівня рухових здібностей по завершенню експерименту нам вдалось зареєструвати достовірні зміни. Так, показник бігу на 30 м, човникового бігу та стрибка у довжину з місця у хлопців контрольної групи складали $6,37\pm0,45$ с, $12,00\pm0,50$ с та $129\pm1,35$ см, а хлопців експериментальної групи $5,59\pm0,40$ с, $11,00\pm0,50$ с та $135,5\pm1,0$ см, відповідно. Нарешті, результати нахилу вперед та згинання розгинання рук в упорі лежачи у представників контрольної групи склали $+6\pm1,00$ см та $8\pm1,00$ разів, а у хлопців експериментальної групи $+12\pm1,00$ см та $13\pm0,65$ разів, відповідно.

В свою чергу, результати дівчат у бігу на 30 м, човникового бігу та стрибка у довжину з місця у контрольній групі становили $6,80\pm0,40$ с, $12,45\pm0,50$ с та $123\pm1,30$ см, а в експериментальній групі результати складали $5,95\pm0,35$ с, $11,70\pm0,50$ с та $128,5\pm1,0$ см, відповідно. Тестування гнучкості при нахилі вперед та сума разів при згинанні розгинанні рук в упорі лежачи у дівчат контрольної групи складали $+7\pm1,00$ см та $6\pm1,00$ разів в контрольній груп, а в експериментальній групі $+12,5\pm0,50$ см та $10\pm0,50$ разів, відповідно.

Таким чином, ми можемо стверджувати що покращення у стані рухових здібностей серед дівчат та хлопців відбулось в обох групах. Але в той же час, отримані нами результати надають змогу прийти до думки, що покращення в контрольній групі відбулось закономірно за рахунок дотримання програми з фізичного виховання. В той же час, динаміка показників рухових здібностей серед представників експериментальної групи була більш переконливою та відбулась за рахунок впровадження експериментальної програми, котра надійно покращила та урізноманітнила навчальний процес під час уроків фізичною культурою.