

УДК 796

Плохотніченко А.В.¹, Шуба Л.В.²

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

² канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ІГРОВИЙ МЕТОД ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ

Галузь фізичної культури у сфері освіти проходить діяльний період становлення, який відбувається також в багатьох сферах діяльності суспільства. Поточні тенденції і активна динаміка розвитку галузі, зростаюче значення виконуваних нею функцій сприяють формуванню законодавчої і нормативно-правової бази. Фізична культура шляхом проведення обов'язкових занять у загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Але незадовільний рівень фізичної підготовленості юних українців багато в чому спричинений відсутністю серйозних стимулів для освоєння підростаючим поколінням фізкультурних цінностей. Важливим завданням стає пошук нових, альтернативних форм фізичного виховання молоді України.

Одним з показників фізичного здоров'я учнів є фізична підготовленість, а саме комплексний розвиток необхідних рухових якостей. А серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри, які сприяють вирішенню виховно-оздоровчих завдань. Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру - в дитячі та юнацькі роки. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички і вміння, в них виробляється сміливість і воля, кмітливість. У цей період ігровий метод має провідне значення, набуває характеру універсального методу фізичного виховання. Так, зокрема, питанням методики та практики впровадження спортивних ігор в навчальну програму присвятили свої праці Ю. Железняк, Ю. Портнов, В. Савин, А. Лексаков, Г. Максимів, В. Поляковський, Р. Чопик та інші.

Зміст ігор змінюється разом із ростом і розвитком дитини. Якщо на перших етапах ігрова діяльність носить спрощений характер, то пізніше вона значно збагачується як по формі, так і за змістом. Ці зміни визначаються зростаючою роллю свідомості в житті дитини.

Дослідниками встановлено, що розвиток рухових якостей під час ігрових вправ заснований на функції аеробної системи живлення, що включає в свою чергу серцево-судинну, легеневу системи. Таким чином, належний рівень рухових якостей свідчить про адаптаційний потенціал системи кровообігу та рівні загальної та фізичної працездатності.

Виходячи з того, що у процесі навчальних занять у середніх класах загальноосвітніх шкіл кардинально змінюється стиль викладання навчальних предметів в учнів знижується рухова активність, виникає ризик психоемоційних навантажень, що викликають стомлення. Саме у таких

умовах пасивний відпочинок не забезпечує повноцінного відновлення. Таким чином, виникає необхідність застосування засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. У зв'язку з цим, необхідно планомірний розвиток фізкультурних занять, одним із видів яких є рухливі ігри.