

УДК 796

Мельник Г.П.¹, Шуба Л.В.²

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

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

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР У ВОДІ

Актуальність дослідження. 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.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичної культури учнів середніх класів.

Предмет дослідження – зміст та методика розвитку рухових здібностей учнів 12-13 років при використанні рухливих ігор у воді.

Мета дослідження – розробити та методику використання рухливих ігор у воді під час занять у басейні для підвищення стан рухових здібностей учнів 12-13 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретико-методичні підходи до розвитку рухових здібностей учнів середніх класів в процесі занять фізичною культурою.

2. Перевірити стан рухових здібностей учнів 12-13 років на початку експерименту.

3. Розробити та впровадити у навчальний процес учнів 12-13 років експериментальну методику з розвитку рухових здібностей засобами рухливих ігор у воді.

4. Проаналізувати ефективність експериментальної методики шляхом перевірки стану рухових здібностей учнів 12-13 років по завершенню

експерименту.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування фізичних здібностей; методи математичної статистики.

Основні результати. 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. Аналізуючи отримані дані, відмічаємо, що швидкісно-силові, рухливо-координаційні здібності, гнучкість у середньому зросли на 24% в учнів експериментальних груп та в учнів контрольних груп – на 10,9%, що засвідчило про ефективність розробленої методики використання рухливих ігор у воді під час занять у басейні для підвищення стан рухових здібностей учнів 12-13 років.

Висновки. 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 відмітити, 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 методики, котра надійно покращила та урізноманітнила навчальний процес під час уроків фізичної культури.