

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лукащук Денис

Науковий керівник – доц. Сопотницька Олена

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ

Постійні шкільні навантаження, пов'язані з необхідністю розумового розвитку, значно впливають на фізичну працездатність школярів. Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм, широке використання транспорту, інших технічних засобів надають несприятливу дію на рухову діяльність учнів. У сучасному суспільстві проявляється протиріччя між вимогами фізичної підготовленості дітей і способом життя. Природні умови і навчання в школі обмежують рухову діяльність та не забезпечують необхідного режиму, що дозволяє більш значно підвищити результати життєво необхідних рухових якостей.

Тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення фізичної підготовленості учнів. Для більшості учнів, які займаються розумовою працею, характерні нервово-емоційні перевантаження, це є основною причиною зниження працездатності і високої захворюваності серед них. Слід підкреслити, що в сучасних умовах в профілактиці хвороб, зміцненні здоров'я і підвищенні працездатності учнів першорядну роль відіграє широке використання засобів і методів фізичної підготовки. Результатом фізичного виховання школярів повинні стати високий рівень здоров'я та формування фундаменту фізичної культури майбутньої дорослої людини.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні застосування рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури.

У Концепції нової української школи вказується, що дитині недостатньо дати лише знання, важливо навчити користуватися ними. Знання та вміння, взаємопов'язані з ціннісними орієнтирами учня, формують його життєві компетентності, потрібні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці. На уроках буде більше сучасних активних ігор на співпрацю і взаємодопомогу. Вчителям необхідно формувати в учнів компетентності, які знадобляться учням у повсякденному житті, а саме – здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [3].

Заняття рухливими іграми на уроках фізичної культури, є однією з ефективних форм зміцнення здоров'я і загартування організму дітей.

Найбагатший педагогічний потенціал народних, рухливих і спортивних ігор до теперішнього часу не реалізований у змісті занять з фізичної культури в школі. Так, рухливі ігри практикуються зазвичай в молодших класах, спортивні – у середніх і старших класах, а народні ігри в регіонах України застосовуються в школі досить рідко.

На думку П. Лесгафта, рухливі ігри найцінніший засіб всебічного виховання особистості дитини: «Ми повинні скористатися іграми, щоб навчити їх (дітей) володіти собою» (тобто долати негативні почуття). У грі треба «навчити їх стримувати свої почуття і привчити таким чином підкоряти свої дії свідомості». П. Лесгафт вказує, що систематичне проведення рухливих ігор сприяє розвитку у дітей уміння управляти своїми діями, дисциплінують дитяче тіло, тобто привчає діяти з різною напругою. Ігри вчать дитину діяти з великою спритністю, доцільністю і швидкістю; виконувати правила, володіти собою, цінувати товариство [2].

У вітчизняній педагогіці і психології проблему ігрової діяльності розробляли К. Ушинський, П. Блонський, С. Рубінштейн, Д. Ельконін, у закордонній – З. Фрейд, Ж. Піаже та інші.

Проблемам рухової активності дітей на уроках фізичної культури присвячені праці науковців М. Віленського, О. Дуда, М. Гребенюк, В. Загороднього, Т. Круцевич, О. Лук'янова, І. Муравова, С. Няньковського, А. Терещенко.

Фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Воно має велике значення у підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість,

спритність), розвиваються при цьому цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання).

Рухливі і народні ігри як засіб й метод фізичного виховання широко застосовують на уроках і у позакласних заняттях. Відповідно до шкільних програм з фізичної культури, рухливі ігри проводяться на уроках у поєднанні з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, боротьбою. Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. [4]

В іграх на уроках фізичної культури на відміну від інших форм занять головну увагу необхідно звертати на освітню і оздоровчу сторони навчання, а також на виховання фізичних якостей. Підбираючи ігри для уроку, враховуємо завдання уроку, навчальний матеріал, види рухів, що входять в гру, фізіологічне навантаження гри, умови для роботи. Кожна гра вимагає від учасників прояву умінь і навичок, які в процесі гри вдосконалюються.

Елементарні ігри не вимагають спеціальної підготовки. Але є ігри, що складаються з досить складних рухових дій. Необхідно визначити місце гри серед інших засобів фізичного виховання і на уроці встановлювати між ними методично правильну спадкоємність. Це сприятиме кращому вирішенню поставлених завдань, підвищенню щільності уроку і дозволить правильно дозувати вправи.

Після складних по координації вправ слід давати більш прості завдання, які не потребують концентрованої уваги. Не рекомендується після ігор з бігом, стрибками або опором проводити вправи, що вимагають точності руху, збереження рівноваги, складної координації. Якщо вся основна частина уроків присвячена іграм, то більш рухливі ігри чергуються в ній з менш рухливими, причому підбираються ігри різні за характером рухів. Рухливі і народні ігри можна включати в усі частини уроку. Їх зміст залежить від складу учнів. До підготовчої частини уроку рекомендується включати малорухливі і нескладні ігри, які сприятимуть організації учнів («Група, струнко!», «Падаюча палиця»), а також ігри середньої рухливості з вправами загального розвиваючого характеру («Заборонений рух»). В основній частині уроку використовуються рухливі ігри з бігом на швидкість, координацію, витривалість, з подоланням перешкод, з різними стрибками, опором, влучення в нерухому і рухому ціль. У заключній частині уроку проводяться ігри малої і середньої рухливості, які сприятимуть активному відпочинку після інтенсивної частини уроку, ігри для організації уваги з нескладними правилами.

При раціональному використанні часу і правильній методиці проведення ігор досягається необхідна щільність уроку. Слід домагатися, щоб всі учасники гри отримували приблизно однакове навантаження. У зв'язку з цим треба прагнути створювати рівні умови для активної участі в грі всіх учнів. Рухливі ігри зазвичай проводять фронтальним методом. Застосовується і груповий метод. Груповий метод зазвичай використовується для вирішення різних освітніх завдань. Наприклад, дівчатам пропонується гра «Не давай м'яч ведучому» (для підготовки до гри в баскетбол), юнакам – «М'яч з кола» (підготовча до гри в футбол). Або юнакам дається гра для виховання витривалості, розвитку сили, а дівчатам – гра, яка виховує координаційні здібності. Необхідно встановити певний час на гру. Змінювати його можна в зв'язку з втомою гравців, недостатніми засвоєннями гри і за іншими правилами.

Навчання рухливим іграм має представляти собою організовану систему, що забезпечує повне і якісне оволодіння комплексом необхідних ігор. Основна вимога до такої системи – поступовість ускладнення.

Починати навчання доцільно з простих некомандних ігор. Потім потрібно перейти до перехідних ігор і, нарешті, до складних командних ігор. Труднощі ігрових дій наростає разом з ускладненням відносин між граючими. Більш тонкі відмінності визначаються труднощами ігрових дій, їх руховим змістом.

Тому викладач завжди повинен враховувати особливості підготовленості всієї групи і окремих учнів, підбирати ігри й ролі відповідно до можливостей дітей. Переходити від простих ігор до більш складних треба своєчасно, не чекаючи, поки учні втратять інтерес до ігор. Важливо правильно спиратися на наявний досвід. Кожна нова гра повинна як би «виростати» з гри старої, добре відомої. Це полегшить засвоєння, і буде сприяти закріпленню навичок і умінь [1].

Урок фізичної культури забезпечує єдність навчання, виховання і розвитку учнів, ставить завдання виховання потреби систематично займатися фізичними вправами. Щоб домогтися цього

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

треба усвідомлювати ігрові та змагальні ситуації, реалізувати міжпредметні зв'язки, що підштовхує до пошуку нетрадиційних форм, методів і засобів проведення уроку.

Саме правильно побудований навчальний процес з фізичного виховання у школі буде сприяти всебічному розвитку форм тіла, запобігати захворюванням, покращити роботу внутрішніх органів та систем організму. Уроки з фізичної культури для учнів повинні бути різноманітними із застосуванням, як легкоатлетичних, гімнастичних, силових, швидкісно-силових вправ так і елементів рухливих та спортивних ігор.

При проведенні уроку необхідно використовувати не тільки загальні засоби та методи фізичного виховання, а й спортивно-ігрові методи та методи змагань. Спортивні ігри мають велике значення, які дозволяють розвивати рухливі та фізичні якості, формуючи усебічно розвинуту особистість.

Саме спортивна гра дає можливість учневі навчитися володіти та використовувати різні рухи, виховати ритміку та вміння поводитися в колективі, розвивати здатність до оцінювання ситуації та прийняття самостійного рішення.

Використовуючи спортивно-ігровий метод вчитель може виховати не тільки фізичні здібності, а й закріпити рухові навички, які були отримані в процесі навчання.

У спортивно-ігрових вправах використовується конкретність рухових завдань враховуючи вікові особливості та фізичну підготовленість учнів. Ці вправи застосовуються для вивчення та вдосконалення рухів саме тому це вимагає від учнів бездоганного виконання основних рухів.

Використання спортивної гри під час організації навчального процесу допомагає учневі сомоорганізуватись (формується мотиви, які пов'язані з виконанням взятих на себе обов'язків).

Ігрові види спорту всебічно розвивають людину. Головною передумовою застосування ігрових видів спорту є доцільність їх використання. Тому, їх необхідно ретельно підбирати враховуючи мету та завдання уроку. Так як, гра належить до інтегрованої підготовки, яка обумовлена поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості.

Спортивні ігри і дають змогу підвищити ефективність вивчення та розвитку рухових якостей та подолати суперечності між теоретичними характеристиками предмету навчання та реальним виконанням певної рухової діяльності у поєднанні з колективним характером засвоєння знань, їх відтворення у практичній діяльності.

Висновки. Важливим компонентом всієї системи реконструкції фізичного виховання в школі повинен стати оздоровчий аспект, бо тільки здоров'я має цінність, яка визначає якість навчання. Цьому сприяє можливість створення великої кількості альтернативних програм і напрямів, які дозволили б вчителям фізичної культури використовувати свій творчий, педагогічний, організаційний, кваліфікований і спортивний потенціал, а також враховувати екологічні фактори, стан матеріально-технічної бази, національні і місцеві традиції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 20 с.
2. Беляев А. В. Волейбол : учеб. для высш. учеб. заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с
3. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – с. 215-225.
4. Бондар В. Педагогіка і філософія: взаємодія і взаємозв'язок // Вища освіта України. – 2002. - №3.

Ухман Василь

Науковий керівник – доц. Сопотницька Олена

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 17-20 РОКІВ

Сучасний волейбол пов'язаний з високою інтенсивністю навантажень гравців. Волейбол, можна розглядати в світовій системі спортивних змагань, як вищу форму спортивних ігор.

Ефективне виконання ігрових, техніко - тактичних дій протягом гри засновано на рівні розвитку рухових якостей. Також результати змагальної діяльності волейболістів залежить від рівня розвитку рухових якостей.