

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Чорній В.

Науковий керівник – доц. Омеляненко В. Г.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ ЧЕТВЕРТИХ КЛАСІВ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ

Актуальність. Загальновідомими є факти негативного впливу гіпокінезії на організм, який інтенсивно росте й розвивається, особливо враховуючи зростання психоемоційного напруження в процесі навчання [6,9]. На фоні гіпокінезії зменшується розумова працездатність дітей [8], знижується резистентність організму до впливу патогенних факторів зовнішнього середовища, що негативно позначається на стані соматичного здоров'я й гармонійному розвитку дітей [4].

Аналіз наукових публікацій [1,2,3,5,6] свідчить, що сьогднішній спосіб життя і навчання не забезпечує біологічної норми рухової активності. Цю проблему не вирішує навіть запровадження третього уроку фізичної культури. У даному контексті туристично-краєзнавча діяльність учнів (місцеві екскурсії, туристські прогулянки й походи, в тому числі за участю батьків) є резервом оптимізації рухової активності школярів.

Нині гостро стоїть проблема проведення дозвілля учнями, організації активного відпочинку. У цьому плані рекреаційно-туристична та краєзнавча діяльність могли б зіграти позитивну роль, оскільки активний туризм з його великими, але рівномірно розподіленими в часі навантаженнями позитивно впливає на психофізичний стан дітей, дозволяє моделювати реальні життєві ситуації й спонукає до конкретних поведінкових актів. З психолого-педагогічної точки зору туристсько-краєзнавчу роботу можна розглядати як рольову гру, яка впливає на особистість дитини через форми своєї організації, міжособистісні стосунки та інші об'єктивні й суб'єктивні чинники [10].

Впровадження у роботу школи туристично-краєзнавчої діяльності учнів могло б зіграти позитивну роль і у вирішенні проблеми покращення здоров'я школярів, яке багатьма фахівцями оцінюється як погане. Це виражається у низьких показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стійкості до захворювань дитячого населення. За даними наукових досліджень більше третини дітей відчувають постійні навчальні перевантаження й утруднення в опануванні звичайних освітніх предметів.

Традиційний підхід до використання на уроці фізичної культури засобів і методів фізичного виховання, реалізація типової програми з фізичної культури, не завжди виявляється достатніми для збільшення функціональних можливостей організму дітей і ефективного розвитку основних рухових якостей. Нині відбувається процес вдосконалення програм по фізичному вихованню учнів, розробляються її нові модулі, що мають оздоровчу спрямованість [11].

Аналіз розвитку дитячого туризму в країні показує, що в українській школі засоби туризму є ефективним соціально-педагогічним засобом фізичного виховання й оздоровлення дітей. Проте наявні публікації щодо застосування засобів туризму на уроках фізичної культури належать переважно до школярів середнього і старшого віку. Праць щодо обґрунтування засобів фізичного виховання на основі туризму для дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури недостатньо, тому ми обрали тему нашого дослідження «Методика проведення уроків фізичної культури з учнями четвертих класів з пріоритетним використанням засобів туризму».

Гіпотеза дослідження. Ефективність рухової і функціональної підготовки молодших школярів на уроках фізичної культури може покращитися за рахунок використання засобів туризму.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу засобів туризму на рухову і функціональну підготовленість учнів четвертих класів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання у початковій школі.

Предмет дослідження – методика проведення уроків фізичної культури з учнями четвертих класів з пріоритетним використанням засобів туризму.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Узагальнити досвід використання засобів туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.
2. Оцінити рухову і функціональну підготовленість учнів четвертих класів.
3. Сформуванати методику проведення уроків фізичної культури з учнями четвертих класів з пріоритетним використанням засобів туризму.
4. Визначити ефективність впливу засобів туризму на рухову і функціональну підготовленість учнів четвертих класів.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; фізіометричні методи; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; математична статистика.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити напрям роботи, мету і завдання дослідження, а також вибрати шляхи їх рішення. Матеріали вивченої літератури використовувалися для визначення стану проблеми, рівня її актуальності і розробленості в науці і практиці загальноосвітньої школи.

Аналіз спеціальної літератури дозволив сформуванати експериментальну методику, спрямовану на комплексний розвиток і вдосконалення рухових якостей учнів четвертих класів. Методика включала: теоретичні знання з туристичної підготовки; засоби і методи туризму; співвідношення засобів туризму; форми організації фізичного виховання.

Перший розділ навчальної програми з фізичного виховання для учнів початкової школи «Теоретико-методичні знання» був доповнений нами теоретичними знаннями з туристичної підготовки (в'язка вузлів, установка намету, укладання рюкзака тощо).

Другий розділ програми «Способи рухової діяльності» (школа культури рухів з елементами гімнастики; школа пересувань; школа м'яча; школа стрибків; школа активного відпочинку (рекреації); школа розвитку фізичних якостей; школа постави) був доповнений засобами туризму – 40,1% від кількості всіх уроків фізичної культури. Особливістю засобів туризму є можливість їх застосування в різні періоди року.

При організації процесу навчання учнів четвертих класів ми використали традиційну модель структури уроку фізичної культури, яка складається з трьох взаємозв'язаних частин: підготовча, основна і заключна. Аналіз спеціальної літератури дозволив визначити обсяг туристичної підготовки у структурі уроку – у підготовчій частині – 2-3 хв, в основній частині – 7-8 хв, у заключній частині – 4-5 хв.

На засоби туризму відводилося до 40% загального часу уроку. Решта часу (60%) розподілялось на опанування технічних елементів гімнастики, легкої атлетики, рухливих ігор тощо. Зміст методики по туризму побудований у формі своєрідного «освітнього маршруту» - урок-подорож в докільця з елементами її пізнання.

Туристсько-прикладні вправи, спортивно-туристські ігри, ігрові завдання по топографічній підготовці були включені в урок фізичної культури:

- туристсько-прикладні вправи з подоланням природних перешкод, спрямовані на розвиток витривалості і виконувалися у підготовчій частині уроку тривалістю 1-2 хвилини або заключній частині тривалістю 2-3 хвилини потоковим або фронтальним способом з використанням дихальних вправ;

- туристсько-прикладні вправи (техніка пішогодного туризму) забезпечували розвиток координаційних здібностей і були включені в туристську смугу перешкод, подолання якої планувалось в основній частині уроку; вправи виконувались потоковим способом тривалістю 1-2 хвилини;

- туристсько-прикладні вправи силового характеру тривалістю 1-2 хвилини планувались в основній частині уроку, виконувались потоковим способом;

- туристсько-прикладні вправи на розвиток гнучкості виконувалися учнями після вправ силового характеру у кінці туристської смуги перешкод, в основній частині уроку, потоковим способом, тривалістю 1 хвилина;

- спортивно-туристські ігри, туристські естафети застосовувались у кінці основної частини уроку, тривалістю 2-3 хвилини;

- ігри і ігрові завдання по топографічній підготовці планувались у вступній частині уроку тривалістю 1-2 хвилини або у заключній частині – 4-5 хвилин.

Співвідношення засобів туризму у роботі з учнями четвертих класів було таким:

- туристсько-прикладні вправи (техніка пішогодного туризму), спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей, які включалися в туристську смугу перешкод становили 31% усього обсягу годин, які відводились на засоби туризму;

- туристсько-прикладні вправи з подоланням природних перешкод, спрямовані на розвиток витривалості – 19%;

- спортивно-туристські ігри і туристські ігрові завдання, які застосовувались цілеспрямовано з урахуванням конкретних завдань уроку і сприяли оволодінню технічними і тактичними діями – 19%;

- туристські ігри по орієнтуванню на місцевості, які розвивали координацію рухів, а також сприяли розумовому розвитку – 31%.

До експериментальної методики були включені такі форми організації фізичного виховання: уроки фізичної культури з переважним використанням засобів туризму; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школи; позакласна спортивно-масова робота; самостійні зайняття туризмом в сім'ї.

Вирішуючи завдання розвитку фізичних якостей і формування в учнів четвертих класів рухових умінь і навичок, вправи по подоланню природних і спеціально організованих перешкод з переважно туристською спрямованістю були згруповані за ознакою їх дії на розвиток фізичних якостей і формування координаційних здібностей і включені в основну частину уроку.

Спортивно-туристські ігри і ігри з елементами туризму були диференційовані щодо розвитку конкретних рухових здібностей і використовувалися у кінці основної частини уроку після туристської смуги перешкод.

Ігри і ігрові завдання по топографічній підготовці застосовувалися у підготовчій і заключній частинах уроку і використовувалися не лише для розвитку координаційних здібностей, категорійних понять наліво, направо, вперед, назад, за годинниковою стрілкою, проти годинникової стрілки, але і для формування такої важливої фізичної якості як витривалість. Водночас для розвитку витривалості використовувалися такі вправи, як ходьба з рюкзаком, біг в повільному темпі від 2 до 5 хвилин у підготовчій і заключній частинах уроку.

Педагогічні спостереження проводились з метою отримання даних про навчальний процес і конкретизацію завдань по етапах дослідження. Педагогічне спостереження проводилося в природних умовах навчального процесу.

Предметом педагогічного спостереження на уроці фізичної культури було: 1) відповідність змісту і засобів навчання програмним вимогам, завданням уроку, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, їх емоційному стану, умовам проведення уроку; 2) організація контролю за виконанням рухових дій; 3) реакція організму школярів на фізичні навантаження на уроці фізичної культури.

Об'єктом дослідження стали: засоби туризму різної функціональної спрямованості; рівень розвитку фізичних якостей, сформованості знань, умінь і навичок учнів четвертих класів в туризмі на уроках фізичної культури, під час прогулянок, походів вихідного дня, екскурсій.

Педагогічне спостереження велося за дітьми обох експериментальних груп трьома особами (учитель фізичної культури, учитель початкових класів і автор).

У процесі педагогічного експерименту в навчальний процес була впроваджена експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з учнями четвертих класів з пріоритетним використанням засобів туризму та проведені педагогічні тестування і фізіологічні вимірювання з метою визначення ефективності розробленої методики.

Результати вимірювань підтвердили робочу гіпотезу дослідження, що ефективність рухової і функціональної підготовки учнів четвертих класів на уроках фізичної культури можна покращити за рахунок використання засобів туризму.

Після педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості учнів експериментальної групи в порівнянні з контрольною групою покращилися в 1,7 разів. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи дає можливість стверджувати, що хлопчики випереджають дівчаток за показниками приросту швидкісно-силових здібностей на 4%, сили на 3%. Дівчатка експериментальної групи випереджають хлопчиків за показниками приросту гнучкості на 6,5%.

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність експериментальної методики і використання засобів туризму на уроках фізичної культури з учнями четвертих класів, як один із шляхів вирішення проблеми оздоровлення дітей і підвищення їх рівня фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Апанасенко Г. Л. – СПб : МГП “Петрополис”, 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
5. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Учебное пособие. – К.: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
6. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” /А.С. Куц.–К. : Нац.ун-т фіз. виховання і спорту України, 1997.– 38 с
7. Мицкан Б. М. Вплив гіпокінезії і рухової активності на ріст і диференціацію скелетних м’язів : автореф.... д-ра біол. наук : 03.00.11 / Мицкан Богдан Михайлович ; Івано-Франківська мед. акад.– Івано-Франківськ : [б. в.], 1997. – 42 с.
8. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов., А. Котова – Л. : Медична газета України, 1998. – 248 с.
9. Сухарев А.Г. Меридианы здоровья. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 432 с.
10. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школяра: Автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Є.З. Рут ; Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2005. — 38 с.
11. Фізична культура в школі: методичний посібник /за загальною редакцією С.М.Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

Блакита А.

Науковий керівник – доц. Наумчук В.І.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

Актуальність дослідження. У Законах України «Про освіту» та «Про середню освіту» поставлено стратегічне завдання – оновлення змісту освіти відповідно до сучасних потреб особистості і суспільства. Значна роль у цьому процесі належить фізичному вихованню. Одним із найпопулярніших видів спорту, особливо серед дітей, є футбол.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що значна частина школярів загальноосвітніх шкіл не засвоює навчальний матеріал з футболу, а більшість з них володіє матеріалом на низькому рівні. Це пояснюється нераціональним плануванням навчального матеріалу з футболу та недостатньою кількістю годин, відведених для технічної підготовки учнів.

Технічна підготовленість юних футболістів завжди була у полі зору вчених, тренерів (Г.Папаян, Г.Голденко, І.Кльосов, Г.Лисенчук, М.Годик). Разом з тим, у роботах цих авторів не повністю розкриті питання залежності технічної підготовленості школярів від рівня спеціальної