

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Постемська Л. С.¹, Оліщук В. А.²

¹ Комунальний заклад «Вінницький фізико-математичний ліцей № 17»

² Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті представлено систему рухливих ігор швидкісної спрямованості, що включають швидке реагування на сигнал, старту з різних вихідних положень, зміну напрямків руху в бігу. Описані методичні умови проведення рухливих ігор. Представлено результати рцінки фізичних якостей учнів протягом експерименту.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства підвищуються вимоги до рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я різних верств населення і особливо учнівської молоді. Зростає необхідність, починаючи з самого раннього віку, забезпечити виховання у школярів стійкого інтересу, потреби до регулярних занять фізичними вправами, ціннісної мотивації до здорового способу життя [3].

Переважне використання ігрових засобів і методів у фізичному вихованні школярів молодших класів, на думку багатьох фахівців, вважається важливою і необхідною умовою комплексного вдосконалення фізичних якостей, формування рухових навичок, підвищення рівня фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів [1, 4].

Мета дослідження – розвиток фізичних якостей учнів початкових класів на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор.

Завдання дослідження передбачали: проаналізувати науково-методичну літературу з питання дослідження, розробити, апробувати та перевірити ефективність технології розвитку фізичних якостей молодших школярів із застосуванням рухливих ігор.

Методи дослідження. аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики. В дослідженні взяли участь 56 школярів віком 8-9 років. КГ – 27 школярів та ЕГ – 29 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплекс рухливих ігор швидкісної спрямованості використовувався на уроках з фізичної культури за наступними напрямками. Перше - ігри з освітньою спрямованістю, з елементами навчання техніці спринтерського бігу. Друге - ігри та естафети для розвитку елементарних і цілісних дій, що характеризують швидкісні здібності. Їх тривалість становила 10 с, число повторень між завданнями від 1 до 5 разів і інтервал відпочинку до 30-45 с. Такими іграми були «Вгадай і дожени», «Акула в

затоці», «Дожени». Третє - ігри та швидкісні вправи для розвитку швидкості рухової реакції. Їх тривалість від 3 до 5 с, число повторень між завданнями від 8 до 10 разів і інтервал відпочинку до 30 с. Спеціальними іграми були «Швидко по місцях», «Чорні і білі», «Вибір круга», «Зупини м'яч». Четверте - ігри та естафети для розвитку максимальної частоти рухів ніг. Їх тривалість становила від 5 до 10 з число повторень між завданнями від 4 до 6 разів, інтервал відпочинку до 30 с. Іграми даної спрямованості були «25 передач», «Човникова передача», «Дожени м'яч». П'ятий напрям - ігри, естафети, ігрові завдання для розвитку швидкості виконання одиночних рухів рук і ніг. Тривалість ігор становила до 5 с, число повторень між завданнями від 8 до 10 разів, інтервал відпочинку до 30 с. Характерними іграми були «М'яч з чотирьох сторін», «Увага м'яч», «Захищай пораненого», «Два м'ячі».

Для підвищення ефективності ігрового методу при вихованні швидкісних здібностей була розроблена технологія його реалізації яка включала: а) зміст ігор, направлених на поєднане рішення задач навчання рухових дій і розвиток швидкісних здібностей. При розробці змісту гри враховували позитивний перенос рухових дій на швидкісні здібності (з подібними смисловими сторонами, виконавчими компонентами і руховим складом). Заохочувався пошук досягнень виграшу в залежності від можливих або склавшихся ігрових ситуацій. Даний педагогічний прийом активно спонукав учнів до прояву швидкісних здібностей у грі; б) формування мотивів діяльності. При проведенні ігор використовувалися такі методичні умови: чіткість і ясність постановки задач, показ способів виконання, поступове ускладнення вправ в грі з урахуванням заходів посиленості: диференційований аналіз і оцінка результатів гри з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, визначення доступних дітям критеріїв самоконтролю ходу вправи в грі і самооцінки її результатів; в) стимулювання навчально - пізнавальної діяльності в процесі гри. В процесі гри створювалася емоційна обстановка. Для цього використовувалися речитатив і декламація, красиві виразні знаки команд і образність їх найменувань, урочисте вшанування переможців. Дотримуючись педагогічний такт, шляхом відповідних інтонацій і коментарів, активного співпереживання і причетності до ігрової діяльності займаються, забезпечувалося видиму відсутність керівництва педагога. Використовувалися різноманітні сигнали до початку, зміні та закінчення дій; г) контроль і аналіз в ігровій діяльності. Після кожної серії гри підбивалися підсумки. При цьому результати порівнювалися з попередніми і фіксувалося, якщо відбувалося їх поліпшення або погіршення. При підведенні підсумків гри не використовувалися освітні оцінки.

Для підтвердження ефективності розробленої технології ми провели тестування з метою перевірки кінцевого рівня фізичної підготовленості школярів (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів тестування рівня фізичної підготовленості школярів

| Тест | Група | На початку експерименту | | В кінці експерименту | | |
|--|-------|-------------------------|------|----------------------|------|-----------------------|
| | | X | S | X | S | Статистичні показники |
| Човниковий біг 4×9 м (с) | ЕГ | 13,1 | 1,15 | 12,5 | 1,27 | t= 2,16 p<0,05 |
| | КГ | 13,23 | 1,04 | 12,8 | 1,31 | t= 1,31 p>0,05 |
| Біг 30 м (с) | ЕГ | 7,0 | 0,86 | 6,6 | 1,13 | t= 2,10 p<0,05 |
| | КГ | 7,1 | 1,57 | 6,9 | 1,79 | t= 0,70 p>0,05 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | ЕГ | 110, 27 | 1,47 | 116, 74 | 1,14 | t= 18,40 p<0,05 |
| | КГ | 110,85 | 1,64 | 112,59 | 1,24 | t= 4,32 p<0,05 |
| Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (разів) | ЕГ | 7,4 | 1,46 | 8,2 | 1,68 | t= 1,90 p>0,05 |
| | КГ | 7,5 | 1,58 | 8,1 | 1,83 | t= 1,27 p>0,05 |
| Підтягування на високій перекладині (разів) | ЕГ | 4,2 | 1,39 | 5 | 1,62 | t= 1,98 p>0,05 |
| | КГ | 4,3 | 1,13 | 4,8 | 1,67 | t= 1,26 p>0,05 |
| Нахил тулуба вперед з положення стоячи (см) | ЕГ | 4,26 | 1,18 | 5,1 | 1,35 | t= 2,48 p<0,05 |
| | КГ | 4,2 | 1,25 | 4,7 | 1,16 | t= 1,50 p>0,05 |

Проаналізувавши табл. 1, зазначимо, що розроблена технологія вплинула на швидко-силові якості учнів ЕГ. Зазначимо, перевагу ЕГ над КГ у тестах «Човниковий біг 4×9 м» - на 0,3 с після проведення експерименту; «Біг 30 м» - на 0,3 с; «Стрибок у довжину з місця» - на 4,15 см та у тесті «Нахил тулуба вперед з положення стоячи» - 0,4 см.

Висновки. В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості експериментальної групи порівняно із контрольною значно підвищився ($P < 0,05$). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завданнях.

Список використаної літератури

1. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. Посібник. Уклад. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104с.
2. Дяченко А.А. Шеремета Н.В. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі. Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень". 2017. С.12-16.
3. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54
4. Шевченко А. Розвивальні ігри. Для дітей молодшого шкільного віку. Тернопіль: Навчальна книга . Богдан, 2014. 72 с
5. Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2016. – 145 с.

SWOT-АНАЛІЗ, ЯК МЕТОД ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ «МАХІМА»

Прокопова Л. І.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотація. В статті, на основі систематизації та аналізу науково-методичної і спеціальної літератури, вивчено різні види аналізу внутрішнього середовища спортивного клубу. У процесі дослідження його сильних і слабких сторін, зовнішніх можливостей та загроз використано метод «SWOT-аналізу». Розроблено стратегію подальшого розвитку спортивного клубу «МАХІМА».

Вступ. Внутрішнє середовище спортивного клубу можна дослідити за багатьма методологіями, але найефективнішою є «SWOT-аналіз». Призначення цього аналізу – виявлення сильних і слабких сторін організації, а також її зовнішніх можливостей і загроз. Зібрані дані за допомогою SWOT-аналізу дають можливість розробити стратегію подальшого розвитку організації, встановити низку переваг перед конкурентами і, таким чином, посісти сприятливу конкурентну позицію на ринку послуг.