

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УЧНІЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

ЖИЛЮК ВАДИМ

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Українські народні рухливі ігри, як засіб фізичного виховання, мають низку характерних для них особливостей, що роблять їх особливо важливими для використання в процесі фізичного виховання молодших школярів.

Враховуючи анатомо-фізіологічні та психічні особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку, українські народні рухливі ігри сприяють створенню позитивного емоційного тла, комплексно впливають на прояв фізичних якостей, на виховання моральних якостей школярів, дають можливість познайомитися із народними традиціями, являються засобом естетичного виховання. Важливим є також той факт, що за допомогою народних ігор у дітей розвивається потреба в систематичних заняттях фізичною культурою.

Стосовно впливу українських народних рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів існують різні думки.

Поставивши перед собою мету виявити чи ефективно використовувати комплекси українських народних ігор в умовах уроку фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів, на базі загально-освітніх шкіл м. Івано-Франківська було організовано і проведено спеціальне дослідження, перед яким були поставлені такі завдання:

- зібрати та описати народні рухливі ігри України, що є найбільш розповсюдженими в західному регіоні України;
- провести визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку;
- розробити комплекси українських народних рухливих ігор та запровадити їх в процес фізичного виховання учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл м. Івано-Франківська;
- провести повторне тестування з визначенням впливу використання комплексів українських народних рухливих ігор на уроках фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Щоб вирішити поставлені завдання, в роботі було використано ряд методів досліджень:

1. Анкетування.
2. Педагогічне спостереження.
3. Тестування.

4. Педагогічний експеримент.
5. Антропометрія.
6. Спірометрія.
7. Динамометрія.
8. Методи математичної статистики.

Дослідження тривало з вересня 1995 року до травня 1996 року, у ньому брало участь 400 учнів молодших класів загально-освітніх шкіл м. Івано-Франківська.

У вересні 1995 року було проведено тестування учасників експерименту та визначення показників фізичного розвитку (всього 16 показників).

На наступному етапі досліджень були розроблені комплекси українських народних рухливих ігор і запроваджені для використання на уроках фізичного виховання (2-3 на урок), які використовувались тільки в експериментальній групі. Контрольна група проводила уроки за звичайною програмою.

У травні 1996 року проводилось повторне тестування для виявлення впливу використання комплексів українських народних рухливих ігор на уроках фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

У результаті математичної обробки даних експерименту вдалось виявити:

1. Використання комплексів українських народних рухливих ігор в цілому сприятливо впливає на розвиток організму школярів молодшого шкільного віку, про що свідчать показники фізичного розвитку дітей експериментальної групи.

2. Використання комплексів українських народних рухливих ігор на уроках фізичного виховання показало, що в учнів експериментальної групи відбувся більший приріст показників швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, відносної стрибучості, у порівнянні з контрольною групою.

3. На виховання таких якостей як сила, гнучкість використання комплексів українських народних рухливих ігор практичного впливу не має.

РІВЕНЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ, ЯК ОСНОВА ЗАСВОЄННЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

РИБАК ЛЮДМИЛА

Вінницький державний педагогічний інститут

На уроках фізичної культури, особливо спортивних ігор та гімнастики, де потрібен високий рівень розвитку координаційних здібностей,