

УДК 796.011.3:796.42-053.2/.5

Павлось О. О., Павлось Р. М., Хохла А. І., Дух Т. І.

**РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ
ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ПРОЕКТУ
"ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА ІААФ"
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Легка атлетика є одним із найбільш масових видів спорту, який об'єднує різні види рухової активності. На сьогоднішній день у програмі шкільного предмету "Фізична культура" модуль "легка атлетика" діти проходять у всіх класах. Проте, досвід вчителів українських шкіл показує, що монотонні вправи (тривала ходьба, біг, кроси) різко знижують інтерес учнів до активної роботи на уроках фізичної культури. Метою роботи було підвищення інтересу учнів середніх класів до активної роботи на уроках за розробленою програмою з використанням засобів програми "Дитяча легка атлетика ІААФ". Програма розрахована на чотири тижні (по два заняття). По завершенню педагогічного експерименту було проведено повторне анкетування учнів. Це дало можливість стверджувати, що розроблена програма є ефективною, оскільки 100 % учнів зазначили, що мають інтерес та бажання надалі займатися за даною програмою, чого не було визначено учнями щодо традиційної шкільної програми.

Ключові слова: фізична культура, легка атлетика, урок, учні.

Постановка проблеми. Легка атлетика – один з найбільш масових видів спорту, який об'єднує різні види рухової діяльності у групи ходьби, бігу, стрибків та метань, основою яких є природні рухи людини. Заняття легкою атлетикою сприяють всебічному, гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я людей. У програмі предмету "Фізична культура" модуль "легка атлетика" діти проходять у всіх класах. Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже у виконанні вправ беруть участь усі групи м'язів тіла [1]. Одним з новітніх напрямів розвитку легкої атлетики є програма Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій "Дитяча легка атлетика ІААФ", яка створена у 2005 році.

Проект "Дитяча легка атлетика ІААФ" було започатковано у 2005 році, він є однією з найбільших програм розвитку масового спорту в світі. Програма має на меті залучення до легкої атлетики якомога більшої кількості школярів, привчання дітей до спорту і, тим самим, сприяння поширенню збалансованого та здорового способу життя, а також залучення і підтримання потенційних майбутніх зірок спорту. За час існування проект вже охопив півтора мільйони дітей майже зі ста країн світу [2, 3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними наукової та методичної літератури, досвід вчителів українських шкіл показує, що монотонні вправи (тривала ходьба, біг) різко знижують інтерес учнів до занять на уроках фізичної культури [3]. Виходячи з цього, на сьогоднішній день є актуальним перевірити можливість впровадження програми "Дитяча легка атлетика ІААФ" у систему організованих занять з фізичної культури в школі.

Мета: підвищити зацікавленість учнів середньої школи до активної роботи на уроках фізичної культури, використовуючи засоби програми "Дитяча легка атлетика ІААФ".

Завдання:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу в межах вивчення даного питання.
2. Визначити зацікавленість учнів шостих класів уроками фізичної культури, використовуючи засоби легкої атлетики.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити розроблену програму з використанням засобів програми "Дитяча легка атлетика ІААФ" на уроках фізичної культури з учнями шостих класів.

У роботі використано такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової і методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої середньої школи № 91 м. Львова. Нами було розроблено три анкети для визначення зацікавленості учнів середньої школи уроками фізичної культури. Розроблено та експериментально перевірено програму з використанням засобів "Дитячої легкої атлетики ІААФ" на уроках фізичної культури з учнями 6-х класів.

Результати дослідження. До початку проведення педагогічного експерименту нами було проведено опитування учнів 6-х класів з метою визначення ставлення школярів до уроків фізичної культури, популяризації легкої атлетики на уроках фізичної культури. В опитуванні брали участь 51 учень 6-В та 6-Г класів школи № 91 міста Львова.

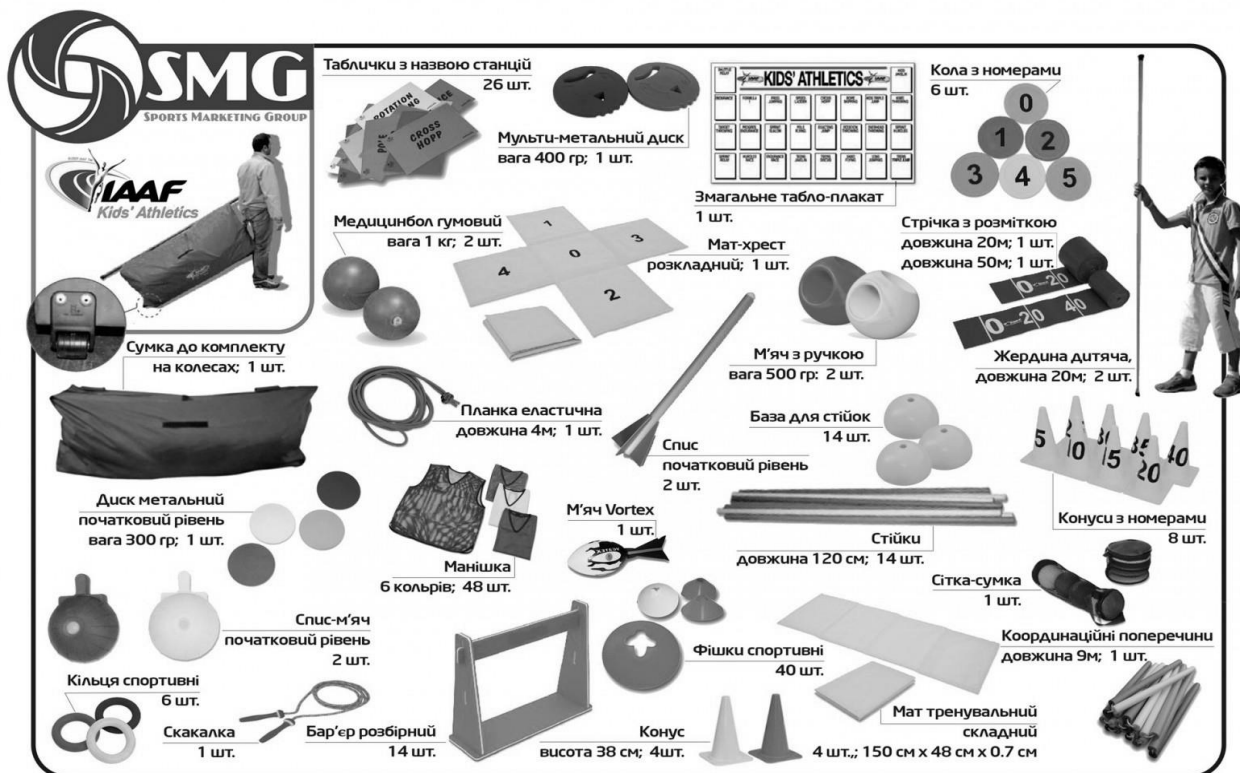
Відповіді учнів 6-х класів дозволили окреслити проблематику навчально-виховного процесу, визначити зацікавленість учнів легкою атлетикою та впровадженням засобів програми "Дитяча легка атлетика" у навчальний процес.

На запитання "Чи подобаються учням уроки фізичної культури?", 63 % учнів дали відповідь, що відвідують уроки із задоволенням, що є високим результатом та свідчить про те, що учні зацікавлені активними заняттями. Решта учнів, 37 %, дали відповідь, що відвідують уроки фізичної культури без особливого бажання. Думки учнів на запитання "Чи подобається Вам легка атлетика на уроках фізичної культури?" розділилися на дві практично однакові групи. Отже, 51 % учнів зазначили, що їм подобається легка атлетика, і 49 % учнів відзначили непривабливість даного виду спорту на уроках.

Запитання, яке мало на меті визначення найлегших для виконання учнями видів легкої атлетики, отримало такі результати: для 38 % учнів біг на короткі дистанції є найлегшими для виконання, однаковому відсотку учнів (по 25 %) стрибки в довжину та метання м'яча вдається краще і найменшій кількості учнів (12 %) біг на довгі дистанції є найлегшими для виконання. Найважчим видом легкої атлетики учні вважають біг на довгі дистанції (43 %), для 14 % учнів біг на короткі дистанції вдаються найважче. Стрибки у довжину для 18 % учнів, а метання м'яча – для 25 % учнів виявилось непростими у виконанні.

Отже, після проведення опитування ми бачимо, що переважній більшості дітей середнього шкільного віку подобається відвідування уроків фізичної культури, зокрема уроків у варіативному модулі "Легка атлетика". Проте, діти відзначають важкість у проходженні окремих її видів.

Нами було розроблено програму для проведення уроків фізичної культури в модулі "легка атлетика" з використанням засобів програми "Дитяча легка атлетика ІААФ". Програма розрахована на чотири тижні (по два заняття на тиждень), аналогічно до тривалості варіативного модуля "легка атлетика". Під час проведення уроків діти виконували стрибкові, металеві та бігові вправи, використовуючи обладнання (рис. 1), яке спеціально розроблено та виготовлено для програми "Дитяча легка атлетика ІААФ" з безпечних та м'яких матеріалів.



www.sport-mg.com.ua

office@sport-mg.com.ua

Рис. 1. Інвентар для програми "Дитяча легка атлетика ІААФ"

Оскільки основний принцип "Дитячої легкої атлетики" – це робота команди, під час опанування запропонованих вправ діти працювали у командах. Це у свою чергу допомагає усім членам команди робити свій внесок до результату в бігових видах (естафетах) або свій індивідуальний внесок у загальний результат команди (у кожному виді). Індивідуальна участь сприяє командному результату і зміцнює концепцію кожної дитини.

Експериментальною програмою учням були запропоновані до використання на уроках фізичної культури у різних комбінаціях, послідовності такі види: бар'єрний біг, біг через "швидкісну драбинку", біг між слаломними палицями; види стрибків такі, як "перехресні стрибки", стрибки в довжину з місця (особисті чи командні) та різновиди метання: в ціль та на дальність. Упродовж жовтня (вісім уроків) учні 6-В класу (у кількості 27 осіб), які становили експериментальну групу, на уроках фізичної культури займалися за розробленою програмою та одночасно учні 6-Г класу (у кількості 24 осіб) займалися за традиційною програмою.

Після завершення проведення педагогічного експерименту з учнями обох класів було проведено повторне опитування. Нами було розроблено дві анкети. Перша – для класу, який займався за традиційною навчальною програмою з легкої атлетики, а друга – для класу, якому була запропонована розроблена експериментальна програма.

Після опрацювання відповідей, ми отримали такі результати. 58 % учнів, які займалися за традиційною шкільною навчальною програмою, на запитання з визначення інтересу до уроків з легкої атлетики дали відповідь, що уроки їм подобаються, натомість 42 % залишаються незадоволеними. Аналогічне запитання було поставлено й учням, які займалися за експериментальною програмою. Усі учні (100%), без виключення, дали відповідь, що вони цілком задоволені програмою.

На запитання "Які різновиди легкої атлетики Вам подобаються найбільше?", 38 % учнів вказали на різновиди стрибків, 33 % зазначили різновиди бігу, різновиди метань цікавими виявились для 21 %, а найменша кількість учнів (8 %) зацікавлені у всіх видах легкої атлетики. Заважкими 54 % учнів вважають різновиди бігу, 21 % різновиди метань, 25 % різновиди стрибків. Аналогічне запитання було поставлене учням експериментальної групи. Отже, по 33 % учнів вказали, що їм до вподоби різновиди бігу (звичайний, слаломний, бар'єрний) та метань (в ціль, на дальність). Для 22 % учнів найбільше до вподоби різновиди стрибків (в довжину, перехресні). І 12 % учнів до вподоби усі види запропонованих вправ експериментальної програми.

Після проходження уроків фізичної культури за експериментальною програмою учні все одно зазначають, що для них окремі вправи є важкими у виконанні, незважаючи на те, що їм вони цікаві. Відтак, по 33 % учнів вказали, що різновиди бігу (звичайний, слаломний, бар'єрний) і метання (в ціль, на дальність) та для 30 % учнів стрибки виявились заважкими для виконання. Проте на заключне запитання анкети, в якому ми мали на меті виявити бажання займатися за даною програмою і надалі, усі учні, без винятку, зазначили, що вони готові і в подальшому займатись на уроках фізичної культури з використанням засобів програми "Дитяча легка атлетика ІААФ".

Висновки

1. Результати анкетування учнів до проведення педагогічного експерименту дали можливість визначити зацікавленість учнів уроками фізичної культури, зокрема уроками з використанням засобів легкої атлетики. У свою чергу, це дало підґрунтя для розробки експериментальної програми, яка змогла допомогти підвищити інтерес учнів до уроків легкої атлетики.

2. Після проведення педагогічного експерименту результати повторного анкетування учнів дають можливість стверджувати, що впроваджена програма виявилась ефективною, оскільки 100 % учнів зазначили, що мають інтерес та бажання надалі займатися за розробленою програмою, чого не було визначено щодо традиційної шкільної програми.

Використані джерела

1. Навчальна програма "Фізична культура в школі" профільний рівень 10-11 класи / В. Єрмолова, Л. Іванова, Г. Смоліус, В. Сілкова, О. Благій, В. Дерев'яно, О. М. Лакіза, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, С. В. Перепилиця, 2010. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. – Київ, 2010. – С. 209.
2. Зубалій М. Методика використання програми "Дитяча легка атлетика" у загальноосвітніх навчальних закладах / М. Зубалій, В. Марунін. // Фізичне виховання в школі : Науково-методичний журнал. – 2009. – № 5. – С. 26–30.
3. Зубалій М. Організація і методика проведення змагань з дитячої легкої атлетики із учнями 11-12 років / М. Зубалій, В. Марунін // Фізичне виховання в школі : Науково-методичний журнал. – 2010. – № 2. – С. 23–24.

4. Павлось О. Розвиток програми "Дитяча легка атлетика ІААФ" у світі та в Україні / Ольга Павлось, Ярослав Свищ, Руслан Павлось // Матеріали XXVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції "Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії" : Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 261–263.

Pavlos O. O., Pavlos R. M., Khokhla A. I., Dukh T. I.

**RESULTS OF EXPERIMENTAL VERIFICATION
OF THE PROGRAM USING THE MEANS
OF THE "KIDS ATHLETICS IAAF" AT THE LESSONS
OF PHYSICAL EDUCATION**

Athletics is one of the most popular types of sports that combines various types of motor activity. Today, in the school program "Physical Culture" children study the module "Athletics" in all classes. However, the experience of Ukrainian school teachers shows that monotonous, long-time exercises (walking, running, crosses) dramatically reduce the interest of pupils in active work on physical education classes. Thus, the purpose of the work was to increase the interest of middle school pupils in active work on physical culture lessons based on the developed program using the means of the program "Kid's Athletics IAAF". In our work the following research methods were used: theoretical analysis and generalization of information of scientific and methodical literature; sociological methods (questionnaires); pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of the general secondary school № 91 in Lviv. While writing, we have developed three questionnaires. In order to determine the interest of secondary school pupils in physical culture lessons before and after a pedagogical experiment. A program was developed and experimentally tested with the use of means of "Kid's Athletics IAAF" for pupils of the sixth form.

In the developed program, the exercises were combined in different combinations and sequences. Pupils were offered: running through a "high-speed ladder", running between slalom sticks, hurdle running, jumping from place to place (personal or team), "cross jumps" and throwing to goal and range. The program is designed for four weeks (two classes per week). After conducting a pedagogical experiment, a re-questioning of pupils of both groups was conducted. This made it possible to assert that the developed program was effective. As 100 % of the students indicated that they had an interest and desire to continue to do this program, which was not determined by pupils about the traditional school program. Prospects for further research are to test the use of the means of the "Kid's Athletics IAAF" program among of the senior school pupils.

Key words: *physical culture, athletics, lesson, pupil.*

Стаття надійшла до редакції 30.01.2018 р.