

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПРОГРАМИ «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА» НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Гарвас, Ольга Павлось

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Легка атлетика – один з найбільш масових видів спорту, який об'єднує різні види рухової діяльності в 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 предмета «Фізична культура» розділ «Легка атлетика» представлено на всіх щаблях освіти [1]. Одним з новітніх напрямів розвитку легкої атлетики є програма Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій «Дитяча легка атлетика», яка створена 2005 року.

На сьогодні програма розвивається у понад 100 країнах світу. Одним із завдань програми є внесення в дитячу легку атлетику нових легкоатлетичних ігор, які дають дітям змогу отримати корисну практику від занять, зміцнити здоров'я, підвищити освіченість і самодостатність [2, 3].

Досвід вчителів українських шкіл свідчить, що монотонні вправи (тривала спортивна ходьба, біг, кроси) різко знижують інтерес учнів до занять на уроках фізичного виховання [3]. Зважаючи на це, на сьогодні є актуальним перевірити можливість впровадження програми «Дитяча легка атлетика» в систему організованих занять фізичним вихованням у школі.

Мета дослідження – підвищити зацікавленість учнів середніх класів до активної роботи на уроках фізичного виховання за допомогою використання засобів програми «Дитяча легка атлетика».

Методи та організація дослідження. У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової і методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Розроблено анкету та проведено опитування учнів середніх класів. Розроблено та обґрунтовано експериментальну програму та перевірено її вплив.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми опитали 51 учня 6-х класів 6-В та 6-Г класів 91 школи міста Львова. Анкета складалася з трьох частин: ввідної, демографічної та основної. Загалом до анкети було включено 9 запитань закритого та напіввідкритого характеру. За результатами опитування можна зробити висновок, що учні прагнуть на уроках фізичної культури отримати нові, цікаві для вивчення види фізичних вправ, а також зацікавлені у використанні різноманітного інвентарю.

Отже, ми розробили та обґрунтували експериментальну програму з використанням засобів програми «Дитяча легка атлетика IAAF». У жовтні 2015 р. учні 6-В класу (27 учнів) по 2 уроки упродовж чотирьох тижнів займалися за експериментальною програмою. У програму входили такі види фізичних вправ у різному поєднанні: бар'єрний біг, біг через «швидкісну драбинку», біг між слаломними палицями; стрибки («перехресні», у довжину з місця (особисті, командні) та метання (у ціль, на дальність). Одночасно учні 6-Г класу (24 учні) займалися на уроках фізичної культури за традиційною програмою.

Після завершення проходження змістового модуля «Легка атлетика» за двома різними програмами, учням було запропоновано пройти ще одне опитування.

Учні, які займалися за експериментальною програмою, відповідали таким чином: 1. Відзначте, чи сподобалося Вам займатися по запропонованій програмі на уроках фізичної культури? а) так (100%); б) ні (0%). 2. Вкажіть, чи сподобалося Вам займатися з використанням спортивного інвентарю? а) так (100%); б) ні (0%). 3. Які види програми Вам найбільше спо-

добалися? а) різновиди бігу (звичайний, слаломний, бар'єрний) (33%); б) різновиди стрибків (у довжину, «перехресні») (22%); в) різновиди метань (у ціль, на дальність) (33%); г) мені всі види сподобалися (12%). 4. Зазначте, які види програми були для Вас важкими у виконанні? а) різновиди бігу (звичайний, слаломний, бар'єрний) (35%); б) різновиди стрибків (у довжину, перехресні) (30%); в) різновиди метань (у ціль, на дальність) (35%); г) для мене всі вправи були важкими для виконання (0%). 5. Вкажіть, чи хотіли б Ви вивчати види легкої атлетики з використанням цієї програми на уроках фізичної культури? а) так (100%); б) ні (0%).

Учні, які займалися за традиційною програмою відповідали таким чином: 1. Відзначте, чи сподобалися Вам уроки з вивчення видів легкої атлетики? а) так (58%); б) ні (42%). 2. Вкажіть, чи використовували Ви спортивний інвентар при вивченні видів легкої атлетики? а) так (100%); б) ні (0%). 3. Які види програми Вам найбільше сподобалися? а) різновиди бігу (33%); б) різновиди стрибків (38%); в) різновиди метань (21%); г) мені всі види сподобалися (8%). 4. Зазначте, які види програми були для Вас важкими у виконанні? а) різновиди бігу (54%); б) різновиди стрибків (25%); в) різновиди метань (21%); г) для мене всі вправи були важкими для виконання (0%).

Висновки. За результатами дослідження можемо стверджувати, що учням обох класів практично на одному відсотковому рівні є важкими у виконанні різновиди метань, стрибків та бігу. Проте учні, які займалися за експериментальною програмою, зазначають, що подальше хотіли би використовувати цю програму на уроках фізичної культури. Зважаючи на це, можемо зробити висновок, що для постійного підтримання інтересу учнів до уроків та подальшого їх зацікавлення потрібно урізноманітнювати засоби в процесі фізичного виховання та використовувати новітні методики в роботі вчителя.

Список літератури

1. Навчальна програма «Фізична культура в школі» профільний рівень 5-9 класи / В. Єрмолова, Л. Іванова, Г. Смоліус, В. Сілкова, О. Благій, В. Дерев'янка, О. М. Лакіза, Г. А. Коломоець, 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. – С. 26–30.
3. Програма ИААФ Детская Легкая Атлетика – Командные соревнования для детей / под. ред. Вадима Зеличенка. – 2006 р. – С. 5 – 50.