ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ УРОКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

ВАДИМ ЖИЛЮК

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Здоров'я та фізична підготовленість дітей шкільного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Тому необхідність виховання здорового, гармонійно розвиненого в фізичному та інтелектуальному плані підростаючого покоління диктується потребами нашої молодої незалежної держави.

Молодший шкільний вік є важливим етапом в розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму молодших школярів є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання учнів молодших класів.

Організація процесу фізичного виховання молодших школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх в систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Особливу роль в цьому відіграє процес виховання фізичних якостей, котрий протікає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сензетивних періодів їх розвитку у дітей молодшого шкільного віку. На загал, молодший шкільний вік є сприятливим періодом для виховання фізичних якостей. Особливо це стосується швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості .

Але при цьому слід враховувати використання засобів та методів їх виховання з обов'язковим врахуванням анатомо-фізіологічних та психічних особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку. В цьому аспекті особливе

значення набуває використання в процесі фізичного виховання молодших школярів рухливих ігор і в першу чергу - українських народних рухливих ігор. В зв'язку з цим проблема виникнення українських народних рухливих ігор, їх класифікація, розробка і впровадження в процес фізичного виховання молодших школярів комплексів українських народних рухливих ігор має велике практичне значення для виховання фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів. Цей процес, на нашу думку, надає можливість ознайомити дітей з народними звичаями, традиціями, обрядами, буде сприяти вихованню у молодших школярів національної гордості, почуття патріотизму та любові до своєї Вітчизни.

Спеціалістами відзначено, що походження українських народних рухливих ігор пов'язано з історичними і побутовими факторами. В українських народних рухливих іграх чітко відображені звичаї народу України, його побут, рівень уявлень про світ, елементи побутових та військових дій. Одним з важливих завдань для спеціалістів є вивчення багатої народної спадщини в області українських рухливих ігор і їх застосування в процесі фізичного виховання з метою виховання гармонійно розвинених громадян незалежної України.

Використання народних рухливих ігор в процесі фізичного виховання школярів проходить в різних аспектах. Про це свідчать дослідження багатьох авторів: Є.М.Геллера, Л.А.Станкявічуса [1984.] ; Г.Язиєва [1989] ; В.Р.Коса [1991] ; А.С.Цьося [1994] та багатьох інших. В їх роботах відображаються дані про вплив народних ігор на організм школярів. Визначається позитивний вплив народних рухливих ігор на виховання психічних якостей, на формування зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою. Вони є дієвим чинником позакласної роботи, чинником підвищення розумової працездатності дітей.

Разом з тим , дані про використання українських народних рухливих ігор в уроках фізичного виховання з метою підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів практично відсутні. В роботах нема ніяких методичних

рекомендацій, які б характеризували в тій чи іншій мірі вплив використання комплексів українських народних рухливих ігор на показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

У зв'язку з цим метою даної роботи стало визначення впливу комплексів українських народних рухливих ігор в ході уроків фізичного виховання на рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

В роботі були використані такі методи досліджень:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Опитування та анкетування.
3. Педагогічні спостереження.
4. Антропометричні вимірювання.
5. Спірометрія.
6. Тестування.
7. Педагогічний експеримент.
8. Методи математичної статистики.

З антропометричних вимірювань в роботі використовувались: визначення показників росту, ваги, ростово-вагового показника, окружності грудної клітки, індексу пропорційності тілобудови, життєвої ємкості легень, життєвого показника, сили кисті та силового індексу. В тестуванні були використані наступні тестові вправи: біг 30 м. з високого старту, стрибок у довжину з місця, біг 1000 м, човниковий біг 4*9 м., вис на зігнутих руках на перекладині, нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, відносна стрибучість.

Математична обробка кількісних показників педагогічного експерименту включала в себе використання для оцінки і характеристики варіаційних рядів такі їх показники:

- середнє арифметичне;
- середнє квадратичне відхилення;
- помилка середнього арифметичного;
- коефіцієнт варіації.

Проводився кореляційний аналіз отриманих результатів і вирахувався коефіцієнт рангової кореляції Браве-Пірсона. Достовірність різниці між двома вибірковими середніми арифметичними значеннями визначалась за критерієм Стьюдента.

Педагогічний експеримент тривав 9 місяців (1995-96 навчальний рік) і проводився на базі загальноосвітньої школи-інтернату N 1 I-III ступенів, загальноосвітньої школи N 5 I-III ступенів м. Івано-Франківська та загальноосвітньої школи с. Крихівці I-III ступенів Івано-Франківської області.

В педагогічному експерименті брали участь учні молодших класів вказаних шкіл, хлопчики і дівчатка віком 7-10 років. Загальна кількість досліджуваних-600. Всі учасники експерименту були розділені на дві групи: контрольну- 295 учнів; експериментальну- 305 учнів. Із 600 досліджуваних: хлопців- 310; дівчаток- 290.

На початку навчального року в обох групах досліджуваних було проведене педагогічне тестування і антропометричні вимірювання для визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Дані дослідження показали, що школярі обох груп не мають суттєвої різниці в показниках фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

В ході другого етапу експерименту уроки фізичного виховання в групах проводились за різними програмами. В контрольній групі уроки проводились на основі змісту шкільних програм з фізичної культури без використання рухливих ігор два рази на тиждень тривалістю 45 хвилин. В експериментальній групі зміст уроків будувався на основі використання комплексів українських народних рухливих ігор - 3-4 гри в уроці.

В результаті проведених досліджень встановлено, що використання українських народних ігор в уроках фізичного виховання з молодшими школярами позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму молодших школярів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментальної групи. Використання комплексів українських народних рухливих

ігор на уроках фізичного виховання показало, що в учнів експериментальної групи відбувся більший приріст показників розвитку фізичних якостей в порівнянні з показниками контрольної групи.

Це дозволяє зробити висновок про те, що українські рухливі народні ігри є дійовим засобом фізичного виховання учнів молодших класів та підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів в умовах шкільного уроку фізичного виховання.

RIZING OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AT PHYSICAL TRAINING LESSON WITH THE HELP OF NATIONAL LIVELY YAMES

VADIM ZHYLUK

Aim of the work - finding the influence of complexes of national lively games on the level of physical development and physical preparation of junior age pupils at physical training lessons.

HEDONIZM W ĆWICZENIACH, ZABAWACH I GRACH Z PIŁKAMI JAKO WARTOŚĆ ZAPOBIEGAJąCA STRESOWI SZKOLNEMU

KRZYSZTOF KAŁUŻNY, TADEUSZ RZEPA

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Stres występuje na każdej płaszczyźnie naszego życia. Jest właściwie jego naturalnym składnikiem W wielu sytuacjach stres ma działanie mobilizujące (eustres), natomiast w innych niesie cierpienie i dezintegracje (dystres).

O profesjonaliźmie nauczyciela wychowania fizycznego będzię decydować sposób pokonania trudności poprzez najbardziej odpowiedni dobór ćwiczeń. Można to osiągnąć za pomocą ćwiczeń,