

УДК 612.1/.8

**ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР ПРИ
ПРОВЕДЕННІ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

С. П. Вакулко, С. М. Гришук

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика
Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Формування людини на всіх етапах еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, тому фізичні навантаження набули важливу біологічну роль [1, с. 21]. У контексті дитячого населення одним з видів навантажень є гра. Численні педагогічні спостереження показують, що найважливіший результат гри – це радість і емоційний підйом дітей. Ігрові види і дії вимагають всього комплексу швидкісних здібностей від учня у зв'язку з необхідністю багаторазово повторювати рухи з максимальною швидкістю. Швидкість рухів, в свою чергу, залежить від функціональних можливостей учня. Необхідно також використовувати і поєднувати методи зі стандартним повторенням рухів з максимальною швидкістю і методи з досить широким варіюванням швидкісних вправ.

В даному дослідженні ми аналізували результати використання рухливих і спортивних ігор в роботі з школярами середнього віку. У дітей середнього шкільного віку досить високими темпами покращуються окремі координаційні здатності, силові і швидкісно-силові здатності, помірно збільшуються швидкісні здатності і витривалість. Низькі темпи спостерігаються в розвитку гнучкості [2, с. 121].

Мета дослідження: дослідити вплив рухливих і спортивних ігор на організм учнів середнього шкільного віку при проведенні з ними оздоровчої роботи.

Основними засобами фізичного виховання дітей 12-15 років являються фізичні вправи, за допомогою яких у підлітків формуються життєво важливі вміння і навички. До них відносяться:

а) гімнастичні і акробатичні вправи; б) легкоатлетичні вправи; в) лижна підготовка; г) спортивні ігри. У якості базових ігор рекомендується баскетбол, ручний м'яч (гандбол), волейбол, футбол (для хлопців), а у якості допоміжних ігор – настільний теніс, бадмінтон. По своїй дії спортивна гра буде універсальним комплексним засобом фізичного виховання. Спеціально підібрані вправи, виконуються індивідуально, у групах, командах; д) плавання; е) елементи єдиноборств [3, с. 212].

Розмаїтість змісту ігрової та спортивної діяльності на уроках фізичного виховання сприяє функціональному удосконаленню всіх систем організму учнів середнього шкільного віку. А це можливо лише в процесі різнобічної фізичної підготовки [4, с. 165].

У ході роботи ми визначали ефективність методики розвитку фізичної витривалості з використанням спортивних та рухливих ігор, спрямованої на покращення стану здоров'я школярів з ослабленим здоров'ям.

Методика включала чергування оздоровчої ходьби, спортивних та рухливих ігор (20 годин), а потім чергування бігу, спортивних та рухливих ігор (20 годин). Для проведення педагогічного експерименту були сформовані контрольна група школярів кількістю 10 осіб та експериментальна (особи з ослабленим здоров'ям) в кількості 10 осіб. У контрольній групі заняття проводилися згідно шкільної програми, а в експериментальній – згідно описаної нами методики.

Після проведення попереднього контролю ми з'ясували, що у контрольній групі показники частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ) та життєвої ємності легень (ЖЄЛ) до навантаження відповідають нормі, а у дітей експериментальної групи ці показники нижче норми. Після використання методики розвитку фізичної витривалості з використанням рухливих та спортивних ігор зі школярами експериментальної групи встановлено, що контрольні показники (ЧСС, АТ та ЖЄЛ) після проведення заключного контролю в кінці дослідження відповідають нормативним.

Враховуючи вищезазначене, доведено наступне:

1. Спортивні та рухливі ігри при правильній організації педагогічного процесу – це потужний засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та фізичної витривалості учнів.

2. Заняття зі школярами з ослабленим здоров'ям повинні виконуватися з дотриманням систематичності застосування спортивних та ігрових вправ протягом усього навчального року, поступового нарощування інтенсивності фізичного навантаження, повторюваності фізичних вправ протягом певного проміжку часу з метою закріплення досягнутих результатів.

Таким чином, результати нашого дослідження підтверджують позитивний вплив рухливих і спортивних ігор в якості оздоровчих занять на організм учнів середнього шкільного віку.

Література

1. Барков В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.

2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, Кузнецов В. С. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.