МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР**

**ІЗ ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**В ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0179-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

О.О. Стоячко

Керівник викладач, к.фіз.вих. Конох А.А.

Рецензент професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Конох

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

СТОЯЧКО ОЛЬЗІ ОЛЕКСАНДРІВНІ

1. Тема роботи «Використання засобів спортивних ігор із дітьми середнього шкільного віку в позанавчальний час»

керівник роботи Конох Андрій Анатолійович, к.фіз.вих., викладач,

затверджені наказом ЗНУ від *«30»* *червня* 2020 року № 925-с

2. Строк подання студентом роботи «*28*» *жовтня* 2020 року

3. Вихідні данні роботи

Результати дослідження об’єктивно показують, що використання засобів спортивних ігор (баскетбол, волейбол) зі школярами середнього шкільного віку підвищує ефективність процесу фізичного виховання в позанавчальний час. За результатом проведення педагогічного експерименту було встановлено позитивний вплив секційних занять зі спортивних ігор на показники розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. За всіма тестовими показниками приріст експериментальних груп значно перевищує дані контрольної групи.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити).

1) Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.

2) Здійснити аналіз вихідних значень показників дітей середнього шкільного віку.

3) На основі отриманих даних, обґрунтувати ефективність використання засобів спортивних ігор у процесі фізичного виховання в позанавчальний час учнями середнього шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень): 4 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посадаконсультанта | Підпис, дата |
| завданнявидав | завданняприйняв |
| Вступ | Конох А.А., викладач |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.А., викладач |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Конох А.А., викладач |  |  |
| Результати дослідження | Конох А.А., викладач |  |  |
| Висновки | Конох А.А., викладач |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | *вересень 2019* |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | *вересень 2019* |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | *вересень 2019* |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | *жовтень 2019-**березень 2020* |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | *березень – травень 2020* |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | *червень – жовтень 2020* |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | *Згідно графіку* |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | *Згідно графіку* |  |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.О. Стоячко

(підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Конох

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.Є. Дядечко

(підпис)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат....................................................................................................................Abstract……………………………………………………………………….……Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…..... | 567 |
| Вступ….…………………………………………………………..….............….... | 8 |
| 1. 1 Огляд літературних джерел....................……………….…..............................
 | 10 |
| * 1. Особливості фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку….
	2. Місце спортивних ігор в системі фізичного виховання школи………
	3. Закордонний досвід організації процесу фізичного виховання

у школі.........…………………………….….………………..……........... | 102128 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..............…………….……….. | 34 |
| 2.1 Завдання дослідження............…………….……….…………..……...….. | 34 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………….……….……..…….……...…... | 34 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………….……….……………............ | 35 |
| 3 Результати дослідження..........................................…………………...…….... | 41 |
|  Висновки…………..……………………………….……………...........…......... | 52 |
| Перелік посилань...........…………………………….….………………..……..... | 53 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 58 сторінок, 4 таблиці, 6 рисунків, 61 літературне джерело.

Метою роботи є підвищення ефективності процесу фізичного виховання в позанавчальний час учнів середнього шкільного віку на основі комплексного використання засобів спортивних ігор.

Суб’єкт дослідження: хлопці 7-х класів.

Об’єкт дослідження: процес фізичного виховання в позанавчальний час.

Предмет дослідження: педагогічна технологія підвищення ефективності фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.

2. Педагогічне спостереження.

3. Педагогічний експеримент.

4. Тестування фізичної підготовленості.

5. Методи математичної статистики.

Результати, що отримані у результаті проведення педагогічного експерименту, вказали на позитивний вплив методики проведення секційних занять засобами спортивних ігор на показники розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Хлопці, які складали експериментальну групу, в кінці дослідження продемонструвати вірогідно кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні з їх колегами, які склали контрольну групу. Доведена ефективність секційних занять зі спортивних ігор, які значно підвищують фізичну підготовленість школярів 7-х класів.

ХЛОПЦІ, СЕРЕДНІЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Thesis: 58 pages, 4tables, 6 figures, 61 literary sources.

The aim of the work is to develop and experimentally justify the methodology for training sessions by means of sports games with the students of middle school age.

Subject of research: boys 7th grade.

Object of study: the process of physical wickedness in the late hour.

Research subject: pedagogical technology for increasing the effectiveness of physical education of middle school age children.

Research Methods:

1. Analysis and summary of the literature on the topic of research.

2. Teacher observations.

3. Pedagogical experiment

4. Test of physical fitness.

5. Methods of mathematical statistics.

The results are obtained as a result of the pedagogical experiment it was found a positive effect of the method of different sport sessions by means of sports games on the indicators of physical qualities of middle school age students. The boys’ students, which constituted the experimental group at the end of studies, have demonstrated significantly better results in various types of tests in comparison with their counterparts, that were assigned to the control group. Learning to work as a team is an invaluable skill no matter what your age or occupation. Sports are all about working together as a team to accomplish a common goal – winning the game.

The efficiency of training sessions on sports games, which significantly increase the physical fitness of 7th grade students.

BOYS, MIDDLE SCHOOL AGE, BASKETBALL, VOLLEYBALL, PHYSICAL FITNESS ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| див. табл. | – | дивись таблицю |
| ЕК | – | експериментальна група |
| ЗОШ | – | загальноосвітня школа |
| КГ | – | контрольна група |
| МОЗ | – | Міністерство охорони здоров’я |
| МОН | – | Міністерство освіти і науки України |
| ФВ | – | фізичне виховання |
| ФК |  | фізична культура |
| ЧСС | – | частота серцевих скорочень |

ВСТУП

Педагогічні спостереження й вивчення спеціальної літератури свідчать, що в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання, незалежно від соціальних та екологічних умов, на уроках фізичної культури використовують практично ті ж самі вправи. Із віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання [21]. Основними причинами негативних тенденцій розвитку дітей і підлітків є істотно збільшені розумові та психічні навантаження, низька ефективність занять фізичною культурою.

Дефіцит рухової активності сучасних школярів став загрозою для їх нормального фізичного розвитку, підготовленості, стану здоров'я тощо. Рішення перерахованих проблем особливо важливо для школярів середніх класів, так як в цьому віці у них відбувається біологічне дозрівання організму і оформляється моторна індивідуальність, притаманна дорослій людині. У сфері психіки йде складний процес становлення характеру, формування схильностей і смаків [4]. Результатом фізичного виховання школярів середніх класів повинні стати високий рівень здоров'я та формування фундаменту фізичної культури майбутньої дорослої людини.

Серед можливих напрямків розробки технологій підвищення ефективності фізичного виховання учнів слід відзначити перспективність обґрунтування можливостей комплексного накладення процесів впливу різних форм занять на організм дітей з метою отримання більш вираженого, ніж при традиційних підходах, тренувального ефекту [24].

Залучення молодої людини до спортивних ігор, осягнення нею основних законів гри, правил, а особливо набуття практичних навичок взаємодії з іншими учасниками командної спортивної гри є величезним і недооціненим ресурсом, затребуваним у всі часи. Крім того, що спортивні ігри – незамінний засіб фізичного розвитку людини, вони мають величезний вплив на психосоціальний розвиток особистості. Особливо актуальні тут класичні командні ігри – баскетбол, волейбол. Навіть оволодіння базовими навичками основних дій, на яких вони будуються (кидок і передача в баскетболі, подача і прийом м'яча в волейболі і т. д.), сприяє розвитку людини, особливо підростаючого, адже відомо, наприклад, наскільки сильний вплив надають нові фізичні навички на мозок, завжди відкритий для навчання. А досвід гри в команді, навіть поза змаганнями, в рамках уроку фізкультури, може стати сеансом психотерапії для людини, що зазнає труднощі в спілкуванні з людьми.

В школярів простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними іграми, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення.

Тому, метою дослідження було підвищити ефективність процесу фізичного виховання в позанавчальний час учнів середнього шкільного віку на основі комплексного використання засобів спортивних ігор.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол).

Суб’єкт дослідження – хлопці 7-х класів Омельницькій філії імені академіка М.А. Доллежаля КЗ "НВК" Основа" Преображенської сільської ради.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Результати дослідження рекомендовані для практичного використання в системі фізичного виховання дітей шкільного віку.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

* 1. Особливості фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку

Відмітна особливість середнього шкільного віку полягає в тому, що саме в цей час настає період статевого дозрівання організму.

У підлітковому періоді значно збільшуються темпи росту скелета до 7-10 см, маси тіла – до 4,5-9 кг на рік. Хлопчики відстають у темпах приросту маси і довжини тіла від дівчаток на 1-2 роки. Ще не закінчено процес окостеніння. Довжина тіла збільшується в основному за рахунок зростання тулуба. М'язові волокна, розвиваючись, не встигають за зростанням трубчастих кісток у довжину. Змінюються стан натягу м'язів і пропорції тіла. М'язова маса після 13-14 років у хлопчиків збільшується швидше, ніж у дівчаток. До 14-15 років структура м'язових волокон наближається до морфологічної зрілості [3].

Серце інтенсивно зростає, органи і тканини пред'являють до нього посилені вимоги, підвищується його іннервація. Зростання кровоносних судин відстає від темпів зростання серця, тому підвищується кров'яний тиск, порушується ритм серцевої діяльності, швидко наступає стомлення. Струм крові утруднений, нерідко виникає задишка, з'являється відчуття здавленості в області серця.

Морфологічна структура грудної клітини обмежує рух ребер, тому дихання часте і поверхневе, хоча легкі ростуть і дихання вдосконалюється. Збільшується життєва ємність легень, остаточно формується тип дихання: у хлопчиків – черевний, у дівчаток – грудний.

Статеві відмінності хлопчиків і дівчаток впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчаток у порівнянні з хлопчиками формується відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс. Все це знижує їх можливості в бігу, стрибках, метаннях в порівнянні з хлопчиками. М'язи плечового поясу розвинені слабкіше, ніж у хлопчиків, і це впливає на результати в метанні, підтягуванні, упорах, лазінні, але їм краще даються ритмічні і пластичні рухи, вправи в рівновазі і на точність рухів.

Функціональний стан нервової системи знаходиться під посиленим впливом залоз внутрішньої секреції. Для підлітків характерна підвищена дратівливість, швидка стомлюваність, розлад сну [50]. Дуже чуйні підлітки до несправедливих рішень, дій. Зовнішні реакції за силою і характером неадекватні викликають їх подразників.

Хлопчики часто переоцінюють свої рухові можливості, намагаються розібратися в усьому самі, зробити все своїми силами. Дівчата менш впевнені у своїх силах. Підлітки дуже чутливі до оцінок дорослих, гостро реагують на будь-які обмеження їх гідності, не терплять повчань, особливо тривалих.

При організації фізичного виховання в цьому віці небажані надмірні навантаження на опорно-руховий, суглобово-зв'язковий і м'язовий апарат. Вони можуть спровокувати затримку росту трубчастих кісток в довжину і прискорити процес окостеніння.

Вправи на гнучкість вимагають попереднього проведення підготовчих вправ, що розігрівають м'язи і зв'язки, і вправ на розслаблення задіяних м'язових груп [62]. Не можна виконувати рухи занадто різко. Необхідно продовжувати приділяти увагу правильній поставі.

Вправи, які надають значні навантаження на серце, чергувати з дихальними вправами. Погано переносяться тривалі інтенсивні навантаження, тому, наприклад, інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою.

Необхідно широко використовувати спеціальні дихальні вправи з метою поглиблення дихання. Вчити дихати глибоко, ритмічно, без різкої зміни темпу.

Не можна об'єднувати в одну групу хлопчиків і дівчаток. Однакові для хлопчиків і дівчаток вправи виконуються з різною дозуванням і в різних спрощених для дівчаток умовах [1]. Навантаження дозується з урахуванням індивідуальних даних кожного учня. Для дівчаток рекомендується використовувати різні види аеробіки та вправи, що виконуються під музику.

Завдання фізичного виховання в середньому шкільному віці:

* сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку;
* сприяти розвитку рухових якостей: швидкості, швидкісно-силових, м'язової сили, витривалості і рухливості в суглобах;
* закріплювати навичку правильної постави при пересуваннях і в статичних позах;
* формувати раціональні і складні життєво-прикладні, а також спортивні види рухів в ігровій та змагальній обстановці;
* навчати основам техніки виконання окремих вправ гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного та ковзанярського спорту, спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);
* ознайомити з основами самоконтролю і дозування навантаження по ЧСС під час занять фізичними вправами.

Засоби фізичного виховання в середньому шкільному віці – основні циклічні вправи, вправи в метаннях, стрибках, лазінні, подолання вертикальних і горизонтальних перешкод, основи техніки спортивних ігор, а також нові технології рухової активності: аеробіка, фітнес та ін.

Роль вчителя на уроках фізичної культури в середньому шкільному віці стає іншою, він вже організатор і помічник. При проведенні занять вчитель акцентує увагу на придбанні навичок самостійних занять фізичними вправами та їх впливу на різні системи організму.

 Як свідчать численні наукові повідомлення практика фізичної культури і спорту роблять значний вплив на рівень розвитку фізичних здібностей учнів у різні періоди їх вікового зростання [21, 25, 56].

При розвитку силових здібностей рекомендується застосовувати різноманітні засоби, а також наступні методи:

1. Повторне піднімання ваги до вираженого стомлення.
2. Піднімання граничного ваги.
3. Піднімання помірного ваги з максимальною швидкістю.

Отже, використовують методи повторного, максимального і динамічного зусиль. У практиці фізичного виховання школярів вони мають свої особливості.

У підлітковому віці (діти середнього шкільного віку) створюються більш сприятливі посилки для розвитку як швидкісно-силових, так і силових здібностей [67]. На уроках фізичної культури і спортивного тренування застосовуються динамічні силові вправи з невеликими обтяженнями, лазіння по канату, перенесення вантажу, штовхання ядра.

У віці 15-16 років активно формується силова витривалість, збільшується кількість вправ з обтяженнями, проводяться лазіння по канату на швидкість, застосовуються елементи боротьби. У дівчат силові вправи обмежуються через зменшення відносної сили м'язів.

Підбір засобів, що сприяють розвитку сили, повинен передбачати гармонійний розвиток мускулатури і достатня, розмірне віком розвиток м'язової маси. Практика свідчить про те, що силові здібності у підлітків можна розвивати, застосовуючи вправи зі штангою [59].

Досвід передової практики вітчизняних фахівців у галузі фізичної культури дозволяє вважати, що власне силові здібності – м'язову силу – слід розвивати з підліткового віку, використовуючи при цьому методи повторних і динамічних зусиль [45]. Застосовуються вправи з підвищеним опором (необхідно долати тягар різних предметів (гантелі, штанга, мішки з піском і т. д.), протидія партнера, опір зовнішнього середовища) і вправи з обтяженням, рівним вазі власного тіла, а також тренажерні пристрої.

Силові вправи з малими та середніми обтяженнями виконуються повторними серіями. Не рекомендується виконувати вправи, що вимагають великих силових напружень, особливо з затримкою дихання [68]. Вправи необхідно координувати з ритмом дихання.

Засоби розвитку сили повинні сприяти формуванню основних груп м'язів нижніх і верхніх кінцівок, плечового пояса і т. д. Найбільший ефект у вихованні силових здібностей досягається при застосуванні такої форми організації занять, яка дозволила б комплексно розвивати всі м'язові групи.

Така фізичне якість, як швидкість, найбільш успішно розвивається в молодшому і середньому шкільному віці. Тому, в цьому ж віці доцільно розвивати швидкість засобами фізичного виховання, спрямованими на підвищення частоти рухів. У віці ж 12-15 років слід підвищувати швидкісні здібності, застосовуючи швидкісно-силові вправи [34].

Тривалість виконання швидкісного вправи для дітей і підлітків повинна бути в межах 4-6 секунд. Викладач повинен домагатися того, щоб хоч у малих обсягах від заняття до заняття підвищувалися швидкісні здібності, збільшувалася кількість рухів за одиницю часу. Використовувані для виховання даної здібності вправи не повинні носити одноманітного характеру. Їх завдання – охоплювати різні групи м'язів, вдосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищувати координаційну здатність [66].

Особливий інтерес представляють дослідження, спрямовані на визначення інтервалів відпочинку між виконуваними швидкісними вправами. У заняттях з дітьми середнього шкільного віку для виховання швидкісних якостей при повторному виконанні вправ доцільні відносно короткі інтервали відпочинку в межах 2 хв, з використанням яких можна проводити більш інтенсивні заняття.

Однак інтервали відпочинку, як і періоди роботи, не повинні бути постійними. Їх слід варіювати, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку швидкості і швидкісної витривалості, пов'язаних з адаптацією організму до одноманітної роботі.

Особливого значення набувають дослідження, в яких обґрунтовано методичні вказівки щодо організації занять. Рекомендується перед виконанням вправи на швидкість проводити розминку не менше 15-20 хв. Особливе значення практика приділяє необхідності підготовки опорно-рухового апарату до виконання швидких рухів.

Вправи з переважною спрямованістю на виховання швидкості повинні застосовуватися на початку основної частини уроку, потім слід використовувати вправи для розвитку м'язової сили і витривалості [63]. Найбільш ефективно швидкість у школярів буде розвиватися в тому випадку, якщо в урок фізичної культури вводяться рухливі та спортивні ігри.

Вправи, які виховують швидкість, повинні бути: технічно нескладними, виконаними на уроці одними з перших, добре засвоєними учнями, за тривалістю – такими, щоб до кінця їх виконання швидкість не знижувалася з-за втоми, а для дітей і підлітків – не перевищують 5-6 с.

При повторному виконанні швидкісних вправ слід використовувати активний відпочинок; наступні вправи виконуються у фазі зверхвідновлення.

При підборі засобів, спрямованих на виховання швидкості, крім швидкісних вправ бігового характеру, використовуються також вправи, взяті з інших видів.

Розвиток витривалості в середньому і старшому шкільному віці виховується в тому випадку, якщо під час занять організм учнів доводиться до стадії втоми. Статичну і динамічну витривалість можна розвивати з молодшого шкільного віку, що в значній мірі сприяє підвищенню працездатності. Це підтверджується і одним з теоретичних визначень самого поняття: витривалість – здатність організму боротися з втомою.

Діти молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку витривалості. Проте вже до 10-річного віку в них підвищується здатність до неодноразового виконання швидкісної роботи (повторний біг на короткі дистанції), а також малоінтенсивної роботи (повільний біг) протягом тривалого часу. Отже, повільний біг може з успіхом застосовуватися як засіб розвитку витривалості вже з молодшого шкільного віку [51].

Пропонується вже з перших уроків фізичної культури в початковій школі приділяти велику увагу розвитку загальної витривалості. При цьому рекомендується використовувати в основному повільний тривалий біг в рівномірному темпі.

Починаючи з 4-го класу застосовується дещо інша методика пробігання дистанції, яка постійно скорочується, і, відповідно, підвищується швидкість, при цьому частота серцевих скорочень (ЧСС) зберігається в межах 170-185 ударів за хвилину. Для відпочинку рекомендується відводити 45-90 с. При поступовому збільшенні тривалості виконання малоінтенсивних вправ обсяг бігової підготовки в 11 - 12-річному віці можна довести до 14 км на тиждень. Розвиває витривалість також ходьба і біг, пересування на лижах на дистанції від 1 км до 1,5 км [32].

Практика свідчить, що статична витривалість відмінно виховується за допомогою вправ в опорі, пов'язаних із значним напругою і з елементами статики. При цьому у вигляді відпочинку рекомендуються динамічні вправи і вправи на розслаблення. Відмінним засобом виховання загальної витривалості вважається повільний біг, особливо по пересіченій місцевості.

У практиці школи можливе застосування методів повільної, повторної і рівномірної роботи. До такої думки приходять багато дослідників, вважаючи, що витривалість необхідно виховувати з молодшого шкільного віку, використовуючи повільний біг протягом 8-30 хв, регбі, футбол – 30-60 хв. Обсяг і інтенсивність роботи при вихованні витривалості потрібно регулювати інтервалами відпочинку, орієнтуючись на показники пульсу, величина якого не повинна перевищувати в школярів 190 ударів на хвилину. Тривалість відпочинку при пробіганні дистанцій від 30 до 80 м може становити від 1 до 1,5 хв. При пробіганні від 150 до 250 м інтервал збільшується до 3-4 хв.

При розвитку витривалості застосовується серія різноманітних засобів тренувальної дії [32]. Рівномірний метод роботи полягає в тому, щоб давати навантаження з урахуванням індивідуальної фізичної підготовленості школярів і регулювати її в часі. Вправи при цьому методі виконуються в одному темпі, без стрибків і прискорень.

Регулювати навантаження кількістю повторення вправ при достатніх інтервалах відпочинку дає можливість метод повторень. Змінної роботи метод полягає в тому, щоб вправи виконувалися в перемінному темпі. Що стосується інтервалів відпочинку між виконанням вправ на витривалість, то вони залежать від довжини дистанції і становлять від 1 до 4 хв. ЧСС в учнів залежить від фізичної підготовленості – від 140 до 180 ударів на хвилину.

Інтенсивність виконання вправ при розвитку витривалості повинна бути вище критичної – 75-80% максимальної. Інтервали відпочинку, як правило, заповнюються малоінтенсивної роботою.

Гнучкість у шкільному віці взаємопов'язана з іншими фізичними здібностями і впливає на рівень їх розвитку.

Проведені дослідження дозволяють говорити про ефективність таких вправ при виборчому вихованні гнучкості. Так, для хребта застосовують нахили з різних вихідних положень, що їх з допомогою і без допомоги партнера, для кульшового суглоба – махи ногами в передньозаднем і поперечному напрямках, випади, шпагат в упорі на руках з погойдуванням, вправи біля гімнастичної стінки, для суглобів плечового поясу – ривки руками в різних площинах, обертання руками, вправа з палицями, вправи біля гімнастичної стінки.

Досліджено також різні варіанти дозованого навантаження і визначенр вікові періоди найбільш ефективного розвитку даного рухового якості у дітей шкільного віку [63].

При розвитку гнучкості поряд з динамічними вправами застосовуються і статичні. Рекомендується використовувати дві групи вправ, які розрізняються за режимом роботи м'язів: у першій групі розтягування чергується з розслабленням або скороченням, у другій – створюється рівномірне навантаження на м'язи. Таким чином, динамічні і статичні вправи по-різному впливають на збільшення активної і пасивної гнучкості. Змішані вправи (динаміко-статичні) збільшують як активну, так і пасивну рухливість. Отже, для розвитку гнучкості можна використовувати динаміко-статичний режим.

Вікові особливості дозування фізичних навантажень хлопчикам такі: для хребта – від 45 до 60 повторень, для кульшового суглоба – від 30 до 35 повторень на кожну ногу, для суглобів плечового пояса – від 25 до 35 повторень на кожну руку. При цьому вправи виконуються серіями – 3-5 ритмічних повторень з поступово збільшується амплітудою. При появі больових відчуттів вправи припиняються. Через кожні 10 днів кількість повторень збільшується.

Дозування вправ на гнучкість у дівчат шкільного віку дещо відрізняється від дозування для хлопчиків.

Особливість методики розвитку гнучкості полягає в наступному. Для розвитку гнучкості застосовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху. Вони діляться на активні і пасивні. До останніх відносяться вправи з самозахопленням, за допомогою партнера або вантажу. Щодо збільшення ступеня впливу на організм ці вправи приблизно відповідають порядку їх перерахування – в такій же послідовності їх слід включати в комплекс з розвитку гнучкості.

При розвитку гнучкості поряд з динамічними вправами доцільно використовувати і статичні. Фіксація окремих частин тіла проводиться в межах 20-30 с. Вправи на гнучкість дають позитивний ефект, якщо виконуються кожен день або ж два рази на день. Найбільш зручним слід визнати час з 10 до 11 год та з 15 до 16 год.

Якщо необхідно збільшувати гнучкість зовнішніми чинниками, то заняття проводяться в утепленому приміщенні або застосовується посилена розминка. Як правило, вправа на гнучкість включається або в першу частину уроку – при виконанні загальнорозвиваючих вправ, або в кінці основною, але перед вправами на розвиток інших фізичних здібностей.

Кількість повторень при розвитку рухливості різних суглобів становить для хлопчиків від 30 до 60 разів, для дівчаток – від 15 до 40 (в окремих випадках до 55).

Вправи на гнучкість виконуються комплексами, по 3-5 повторень у кожному. Інтервали між ними заповнюються вправами на розслаблення [56].

У комплекси вправ для виховання гнучкості можна включати вправи з предметами, без предметів, за допомогою партнерів, без їхньої допомоги і т. д. При цьому не слід домагатися граничного розвитку гнучкості.

Для розвитку спритності в шкільному віці виховується в процесі навчання, засвоєння багатьох і різноманітних рухових вмінь і навичок. Оскільки спритність визначає швидкість оволодіння навичками рухів, то можна сказати, що чим вища у людини спритність, тим швидше в нєї буде поліпшуватися техніка виконання фізичних вправ. Отже, при вихованні спритності можуть використовуватися методи, які застосовуються при навчанні рухам [31].

Розглядаючи взаємини рухових навичок і спритності, не можна не сказати про взаємозв'язок даної здібності з іншими фізичними здібностями. Сила м'язів, швидкісні здібності, гнучкість і, певною мірою, витривалість поряд з кінестезією являють собою своєрідний субстрат спритності. З одного боку, рівень її залежить від ступеня розвитку інших рухових якостей, а з іншого – визначає можливості їх раціонального використання [36].

Ефективним засобом виховання спритності є рухливі ігри, гімнастика, акробатика, легкоатлетичні стрибки, метання. При виконанні вправ, спрямованих на виховання спритності, дотримуються наступних методичних прийомів:

* застосування незвичайних вихідних положень;
* дзеркальне виконання вправ;
* зміна швидкості, темпу рухів, просторових кордонів, в яких виконується вправа;
* зміна способів виконання вправ;
* протидій;
* ускладнення вправ додатковими рухами.

Інтервали відпочинку мають бути достатніми для відносно повного відновлення. Наступні вправи рекомендується виконувати, коли значно не позначається попередне навантаження.

Основним завданням при розвитку спритності є оволодіння новими різноманітними руховими навичками та їх компонентами. Якщо вправа не має новизни, спритність не розвивається. Вправи, що спрямовані на виховання спритності, доцільно проводити на початку основної частини тренувального уроку і включати в кожне заняття.

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог.

Використання сучасних технологій на заняттях фізичної культури дає змогу викладачеві найбільш якісно виконувати одну із важливих вимог до сучасного навчального процесу у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої моторної компактності, динамічності, емоційності, які стимулюють інтерес школярів до занять фізичними вправами.

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості є:

– систематичні заняття фізичною культурою і спортом;

– профілактика захворювань;– загартування організму;– раціональне харчування;– боротьба зі шкідливими звичками;

– активний відпочинок.

Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підростаючого покоління. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості.

Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства. На жаль, у нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей.

Усі вищеокреслені шляхи сприятимуть підвищенню інтересу й активності школярів у самостійному вивченні теорії і методики фізичного виховання, а також виконання науково-дослідницької роботи. У плані перспективи можна зазначити, що така організація фахової підготовки надасть можливість сформувати високий рівень професійних знань та умінь стосовно якісного проведення уроків фізичної культури для школярів різних вікових груп, опанування новітніми технологіями фізичного виховання.

1.2 Місце спортивних ігор в системі фізичного виховання школи

Сучасний стан функціонування вищої освіти свідчить, що важливою проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення, є проблема зміцнення здоров’я молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо збереження стану репродуктивного здоров’я, яке є невід’ємною складовою здоров’я нації в цілому і має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства [26].

За твердженням Л. П. Сущенко, “державна політика в галузі фізичної культури має здійснюватися відповідно до таких принципів: безперервність і послідовність фізичного виховання різних вікових груп громадян на всіх етапах їх життєдіяльності; урахування інтересів усіх громадян при розробці й реалізації програм розвитку фізичної культури і спорту, визнання відповідальності громадян за своє здоров’я і фізичний стан; створення сприятливих умов фінансування освітніх установ і наукових організацій у галузі фізичного виховання і спорту тощо” [52].

Привертають увагу в аспекті проблематики нашого дослідження роботи В.Є. Білогур [6], І.Р. Бондар [7], які зазначають, що реальні потреби сучасного суспільства не можуть бути задоволені наявними освітніми системами молоді як кількісно (за питомою вагою фізичного виховання серед інших дисциплін), так і якісно.

Надалі ця думка отримала свій розвиток в роботах В.К. Бальсевич [3], М.Я. Віленський [9], П.А. Виноградов [10], які стурбовані тим, що в останнє десятиріччя рівень здоров’я і фізичної підготовленості молоді відчутно знизився, зокрема 90% абітурієнтів вищих навчальних закладів сьогодні мають відхилення у здоров’ї.

Сфера таких досліджень досить різноманітна і отримала висвітлення в ряді наукових напрямків І.М. Шевєлєва і Ж.Б. Сафонова, які стверджують, що в зв’язку з тим, що у визначенні репродуктивного здоров’я населення провідне місце відводиться дівчатам, своєчасне виявлення факторів ризику і підвищення фізичної активності дозволить проводити заходи з профілактики і корекції наявних порушень [58].

Практика виховання підростаючого покоління в нашій країні показує, що гра є одним з важливих засобів формування у дітей та підлітків високих моральних та фізичних якостей. Особливо велике місце ігри займають у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку, які є не тільки засобом, але і методом фізичного виховання.

Ігровий метод спортивних ігор відрізняється від інших методів фізичного виховання елементом змагань, сюжетністю, різнобічними способами досягнення мети та відносною самостійністю дій. Ігровий метод використовується, головним чином, для комплексного удосконалення рухів, а рухливі ігри – в якості засобу фізичного виховання [24].

Вищевказаний метод сприяє вихованню й удосконаленню фізичних якостей. Крім того, в спортивних іграх удосконалюються природні рухи та окремі навички й уміння, які були опановані на уроках з легкої атлетики, гімнастики та інших видів спорту. Рівень розвитку рухових якостей в даний час знаходиться на невисокому рівні, який не може бути задоволений сучасним вимогам, що пред'являються до фізичного виховання в школі. Тому, проблема виховання рухових якостей дуже актуальна і вимагає подальшого її вдосконалення.

Спортивні ігри слід розглядати як масову форму занять фізичною культурою. Для студенток найкращими для занять видами спорту є волейбол, баскетбол, бадмінтон і теніс, які не тільки допомагають сформувати струнку красиву фігуру, але й позитивно впливають на здоров'я. Неабияке значення також мають розвиток витривалості, швидкості та спритності, підтримка тонусу м'язової мускулатури, формування стійкості до застудних захворювань унаслідок зміцнення імунітету.

Основне завдання фізичного виховання і спорту – формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток. У кожній сфері є своя спрямованість: у фізичному вихованні – забезпечення як фізичного і духовного розвитку, так і професійно-прикладної підготовленості до праці, засвоєння правил, норм і закономірностей рухової активності в умовах реальної дійсності, а в спорті – досягнення максимально високого спортивного результату, розвиток спеціальних здібностей, необхідних для заняття певними видами спорту.

Характер впливу фізичного навантаження на організм передусім залежить від виду вправ, структури рухового акту. В оздоровчих тренуваннях виокремлено такі три основні типи вправ:

І тип – циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості;

ІІ тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, що розвивають загальну та спеціальну (швидкісну) витривалість;

ІІІ тип – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість [8].

Крім того, варто виокремити важливу роль ігрового методу, який сприяє закріпленню навиків, необхідних школярам, робить заняття більш емоційними, що позитивно впливає на процес навчання. За твердженням І. М. Короткова, «гра може бути використана вчителем як засіб для розвитку уваги, запам’ятовування окремих елементів, удосконалення деяких із них у ході веселого змагання» [8].

Безперечна важливість цих робіт полягає в тому, що емоційний фон ігрового стану стимулює рухову активність, підвищує «щільність» занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей [11]. Використання рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння ряду вправ, що входять у комплекс, підвищують зацікавленість студенток заняттями фізкультурою. Крім того, ігровий метод сприяє формуванню колективу.

Специфічність умов, що наявні на заняттях фізичною культурою і спортом, визначається предметом діяльності як способом бачення об'єкта дослідження.

Фізичне виховання – найважливіший елемент у системі виховання людини. У цьому аспекті воно є освітньо-виховним процесом і характеризується принципами, властивими педагогічному. Заняття різними видами спорту сприяють зміні не лише фізичних показників, але й психічних функцій організму [38].

Психологічними особливостями фізкультурної діяльності є:

- навчання і виховання, що спрямовуються на розвиток особистості школярів;

- удосконалення психологічних процесів і властивостей особистості учнів;

- адаптація до зростаючих фізичних і психологічних навантажень;

- систематичне підвищення раніше досягнутого на рівнях фізичного і психічного розвитку («подолання самої себе»);

- вироблення дисципліни, режиму життя;

- ставлення школярів до фізкультурної діяльності та досконалість системи мотивації;

- наявність психічних навантажень, що, за певних умов, можуть призвести до психічного перенапруження [46].

Дослідження останніх років в Україні показують низьку рухову актив ність молоді та дітей. Вона стримує формування здорового способу життя, від якого на 50 60% залежить здоров’я людини. Значна кількість дітей (до 80%) має відхилення у фізичному розвитку та стані здоров’я. У підростаю чого покоління прогресують хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Якщо ще у дошкільному віці хвороби кістково м’язової системи складають 24 %, то вже у віці 7-14 років у три з полови ною рази більше — 86 %. Аналогічна ситуація з бронхіальною астмою: 1-6 років – 2,2 %, 7-14 років – 6,7 %; з хворобами нервової системи – 1-6 років – 32,9 %, 7-14 років – 50,5 %; з хворобами системи кровообігу – 12,6 та 35,5 % відповідно.

Погіршується статистика серед учнівської молоді і з огляду на розлади психіки та поведінки, хвороби ендокринної системи, органів травлення, сечостатевої системи тощо. Для профілактики за хворювань та подолання гіподинамії повинні застосовуватися засоби фізичної культури, які підсилюють компенсаторні можливості організму, підвищують його опірність. Адже фізична культура має на меті збереження й зміцнення здоров’я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя [8, 62].

Для вирішення цих завдань у загальноосвітніх школах користуються програмами для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури, рекомендованими Міністерством освіти і науки України. Спортивні ігри займають значне місце у цих програмах [17, 35, 55].

Гра – це специфічний вид свідомої рухової діяльності, яка спрямована на досягнення поставленої мети. Для спортивної гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її темою. Ці дії частково обмежуються прави лами (загально прийнятими). Вони спрямовані на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети (виграти, оволодіти певними прийомами). Найважливіша особливість спортивних ігор поля гає в тому, що вони є універсальним видом фізичних вправ. Заняття іграми ми впливають одночасно на рухову і психічну сферу учнів. Вибір поведін ки в умовах, які постійно змінюються, зумовлює широке включення механізмів свідомості в процеси контролю і регулювання. В результаті збільшується сила і рухливість нервових процесів, удосконалюються функції регулювання діяльності всіх систем організму корою головного мозку і центральною нервовою системою [53].

У той же час ігрова діяльність відрізняється складністю і різноманіттям рухів. У них, як правило, залучені всі м’язові групи, що сприяє гармо нійному розвитку опорно рухового апарату.

Найважливіший результат гри – це радість і емоційний підйом. Саме завдяки цій чудовій властивості ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму дитини в русі.

З перших років життя і протягом усього дитинства і юності грі віддається явна перевага перед усіма іншими засобами фізичного виховання. І це зрозуміло, оскільки справжню цінність ігрової рухової діяльності про сто складно переоцінити [11].

Згідно з показниками відношення кількості годин з теми «Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол)» до загальної кількості годин з фізичної культури показали, що спортивні ігри у загальній кількості програмного матеріалу 2001 та 2015-2016 рр. склали 20,7 % і 21,9 %, що, в свою чергу, на 7,3 % і 9,7 % більше, ніж у 1993 і в 1998 роках.

Фізичні навантаження, отримані під час тренувань у секціях спортивних ігор, відрізняються порівняно невеликою інтенсивністю і важкістю виконуваних рухів. За своєю технічною складністю вони є цілком доступними для тих людей, які раніше ніколи не займалися спортом [16]. Удосконалення техніко-тактичних дій під час тренувань сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості і матиме неабиякий позитивний вплив на здоров'я людини. Коли школяр має високий рівень фізичного розвитку, то за бажанням може записатися в секції баскетболу, гандболу або водного поло. Однак для того, щоб тренування із баскетболу або гандболу позитивно впливали на здоров'я, слід пам'ятати, що ці спортивні ігри характеризуються досить високим темпом гри, необхідністю виконання великої кількості швидкісно-силових рухів і значним фізичним навантаженням на всі основні системи органів тіла. Тому, щоб уникнути загострення наявних захворювань і погіршення стану здоров'я, перед відвідуванням занять у спортивних секціях бажано проконсультуватися з лікарем.

Останнім часом у засобах масової інформації все частіше можна зустріти репортажі про спортивні турніри серед жіночих команд із футболу чи хокею. Проте слід пам’ятати, що такі ігри відзначаються особливо різкими рухами, сильними і жорсткими зіткненнями учасників команд, вимагають значної напруги організму і м'язової сили [53]. Тому для дівчат, чия професійна кар'єра не пов'язана з високими спортивними досягненнями і для яких відвідування секцій спортивних ігор викликає інтерес лише через позитивний вплив на здоров'я або здатність формування стрункої фігури, такі види спорту, як футбол або хокей є не зовсім відповідними.

Спортивні ігри – універсальний засіб фізичного виховання. За їх допомогою досягається мета – формування основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров’я, як системи цінностей, які активно і довгостроково реалізуються у здоровому стилі життя. Таким чином, використання спортивних ігор в оздоровчій діяльності школярів сприяє розвитку особистості та фізичної підготовленості. Вибір секції спортивних ігор повинен здійснюватися з урахуванням фізичної підготовленості організму і рівня фізичних навантажень, які впливають на людину в даному виді спорту.

* 1. Закордонний досвід організації процесу фізичного виховання

у школі

Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання школярів набувають все більшої актуальності за нових реалій. На їх вирішенні наголошують державні національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузева комплексна програма «Здоров’я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті» [18].

Несприятливі умови довколишнього середовища, низька ефективність уроків фізичної культури, відсутність адекватної організації позакласної роботи, а особливо в старшокласників є причинами зміни структури особистісної мотивації, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров’я. Великий об’єм навчального навантаження учнів старших класів створює поступове накопичення втоми, що негативно впливає на стан їхнього здоров’я [43].

Аналіз даних літературних джерел свідчить, що сучасна школа, з відходом від стандартизованої системи навчання, відзначає появу шкіл нового типу ліцеї, ліцеї-інтернати, гімназії, колегіуми, спеціалізовані та загальноосвітні школи тощо, які відрізняються різними умовами навчання. Діти як правило усвідомлюють необхідність в руховій активності але, як свідчать результати наукових досліджень, висока рухова активність, в тому числі регулярні заняття фізичною культурою і спортом, притаманні лише 10-15% сучасної популяції школярів. Для переважної більшості учнів загальноосвітніх шкіл рухова активність знаходиться на рівні дорослої людини [39].

Тому не варто забувати про немаловажливий аспект у навчально-виховному процесі, а саме виховання позитивного ставлення учнів до фізичного виховання та спорту. Особливої зацікавленості викликає питання ставлення до фізичного виховання учнів сучасних спеціалізованих шкіл, гімназій, колегіумів, ліцеїв, для яких характерні надмірні навчальні навантаження та недостатня рухова активність.

Починаючи зі середини 90-х – початку двохтисячних років у більшості країн Європи відбулося реформування середньої та вищої освіти, яке передбачало модернізацію системи фізичного виховання молоді. Необхідність реформування шкільної освіти в європейських країнах була обумовлена такими причинами, як: невідповідність змісту шкільного навчання сучасним вимогам суспільства; відсутність єдності між змістом освіти та потребами, інтересами, бажаннями молоді; педагогічний консерватизм, низька ефективність індивідуального підходу до учнів з боку педагогів у навчальному процесі в школах [42].

Сучасний стан фізичного виховання в нашій країні так само вимагає об’єктивного аналізу існуючих умов, форм, систем, концепцій розвитку в європейському і світовому просторі. Такий підхід створює можливість врахування існуючих позитивних тенденцій, потенціалу і також недоліків організації фізичного виховання школярів в інших країнах.

Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, школярі не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами, як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку.

У багатьох школярів, а в масштабах країни – у більшості населення недостатній рівень здоров'я, низький розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості, має місце фізична безграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. Однієї із причин, найімовірніше, є виключно прикладний характер практики фізичного виховання, тобто з переважним впливом на тілесну сторону людини. При цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). У свою чергу, саме навчально-виховний процес з фізичного виховання безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у школярів духовних і фізичних якостей. Сучасна система фізичної освіти відкидає педагогічний процес, що не торкається душі студента, не будить емоцій, естетичних почуттів, не дає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ.

У порівнянні з сусідніми країнами, а саме Польщою, де у 1996 році, парламент прийняв Закон про фізичну культуру, який передбачав поступове збільшення уроків із фізичного виховання (до п'яти на тиждень) у всіх типах шкіл.

У розкладі уроків планується 3 години фізичного виховання, а інші – 2 години, які є також обов'язковими, проводяться з учнями в позаурочний час (друга половина навчального дня). Зміст занять залежить від можливостей спортивної бази школи, географічних та кліматичних умов даного регіону, інтересів учнів, професійної підготовленості вчителя фізичного виховання. Кожен учень сам обирає заняття, які він буде відвідувати у другій половині навчального дня. Ці заняття можуть бути у вигляді рекреаційних; рухливих і спортивних ігор; корегуючої гімнастики та лікувальної фізичної культури; плавання, аеробіки, художньої або спортивної гімнастики, туризму та ін.

Так, у Польщі Міністерством народної освіти було визначено базовий мінімум з предмету «Фізичне виховання», до якого додається «шкільний компонент», який опрацьовує сам вчитель складаючи авторську частину програми. Для цього Міністерством народної освіти щороку пропонується 6-8 програм педагогів із різних регіонів Польщі [42].

Головною особливістю організації навчального процесу китайських школярів є те, що учні багатьох шкіл, як правило, проводять в навчальних закладах весь робочий тиждень, повертаючись додому тільки на вихідні. Це зумовлено проживанням в мегаполісах і своєчасно потрапити кожного дня до навчального закладу учням стає проблематичним. Взагалі китайські школярі навчаються у школі 12 років. Початкова та середня школа є обов’язковими та безкоштовними, з 10 по 12 клас – старша школа є платною і тільки невелика кількість дітей з високим рівнем знань має можливість на безоплатне навчання.

Окрім урочної форми занять фізичною культурою в школах присутні й інші форми занять: ранкова гімнастика, як правило, це традиційні для Китаю види гімнастики – тайзі-цюань, біг навкруги фізкультурного майданчика або шкільних корпусів та ін.

Причому повсякденна шкільна форма у виключної більшості шкіл – це спортивні костюми з логотипом і кольорами школи, що є дуже зручним для дітей, підтримує їх у вільному русі протягом дня (на великих перервах – тобто час після кожних двох занять – діти стрибають на скакалках, грають у настільний теніс, бігають тощо). Це підвищує рухові можливості та комфорт учнів. У другій половині дня – після перерви обід та сон – обов'язковий в усіх класах. У старшій школі навіть у післяобідній час учні навчаються, так вони мають до 14 уроків на день.

У Китаї мінімальна кількість занять фізичною культурою у школі визначається державою, проте кожна школа має відносну самостійність і право збільшувати кількість фізичного навантаження для власних вихованців. Отже, у старшій школі в розкладі можна побачити 3-4 уроки фізкультури на тиждень. У школах учні складають іспит з фізичного виховання. Для допуску на іспит учень не має права пропускати більш ніж третину усіх годин, відведених за рік на уроки фізкультури. Іспит є обов'язковим та розглядається, як важливий для досягнення національних стандартів освіти. Оцінка з фізкультури впливає на загальний рейтинг випускників шкіл та їхню можливість вступити до бажаного вищого навчального закладу [13].

Середня освіта у Сполучених Штатах Америки триває 12 років – навчаються діти віком від 6 до 18 років. Старша школа (англ. high school) – 9-12 класи – останній етап середньої освіти в США. У цій школі учні мають право вільно обирати ті чи інші навчальні дисципліни. Проте для отримання диплому вони повинні виконати мінімальні вимоги, що встановлюються шкільною радою. При цьому на фізичну культуру відводиться 1-2 уроки, однак широке розмаїття секцій та високий рівень відвідуваності нівелює невелику кількість занять. Так найпоширенішими різновидами рухової активності, які пропонуються у школах США є: баскетбол, волейбол, персональний фітнес, футбол, американський футбол, бейсбол/софтбол, танці, дисковий спорт (метання тарілок фрісбі), хокей, боулінг, теніс, легка атлетика, важка атлетика, гандбол, гольф та ін. [37]

У середній старшій школі Італії (scuole superiori) навчаються учні у віці від 13-14 до 18-19 років. На цьому етапі перед школярами постає вибір: або продовження навчання у вищих навчальних закладах, або ж здобуття професійної підготовки. Навчальні заклади поділяються на технічні, гуманітарні та лінгвістичні. Варто відзначити, що середню старшу школу закінчують лише трохи більше половини учнів.

Урок фізичної культури є обов’язковим, основною метою якого, згідно програми Міністерства освіти Італії, є досягнення оптимального фізичного розвитку, вдосконалення техніки виконання раніше вивчених вправ. Зміст дисципліни передбачає вивчення структури і правил індивідуальних і командних видів спорту, застосування основних принципів теорії та методики тренувань, ознайомлення з основами харчування при фізичній активності, проблемами допінгу у спорті.

Оцінювання з фізичної культури в Італії передбачає визначення рівнів набутих рухових умінь та розвитку фізичних якостей учнів, а також виявлення за допомогою усних та письмових тестів рівня знань з предмета «Фізична культура». Учні італійських шкіл мають можливість відвідувати додаткові заняття з фізичної культури (максимум 6 елективних годин), на яких обирають чим займатись: плаванням, гімнастикою, заняттями на велотреці, гірськолижним спортом, спортивним орієнтуванням, волейболом, футболом, баскетболом та ін. Як правило, такі заняття проводить учитель. Інколи такі факультативні заняття проводять спортивні асоціації (у такому випадку вони є платними і здійснюються з метою пошуку талановитих спортсменів).

В Італії, незважаючи на високий рівень освіти та належне матеріально-технічне забезпечення, є школи, в яких відсутні спортивні зали. Проте для учнів таких шкіл організований систематичний трансфер до спеціальних спортивних центрів, які обслуговують декілька навчальних закладів. Зазвичай такі центри окрім спортивних залів містять басейни, в яких школярі мають можливість займатися безкоштовно [54].

На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним із провідних напрямів діяльності держави є інтеграція України до європейського та світового освітнього простору. У зв’язку з цим, особливої уваги набувають реформаційні процеси в галузі освіти, що вимагають вирішення багатьох складних проблем. У цьому контексті надзвичайно важливим є вивчення та аналіз шляхів реформування освіти розвиненими країнами світу. Не дивлячись на загальні вимоги навчальної програми для проведення занять з фізичної культури, в більшості країн спостерігається переважно індивідуальний підхід у підборі методів та засобів фізичного виховання.

Уроки фізичної культури в Польщі, Китаї, США, Італії, як і в Україні, є обов’язковими впродовж усього навчання в школі. Проте їх кількість та критерії оцінювання дещо відрізняються. Відрізняються й умови, які створюються державами для розвитку фізичного виховання. У школах інших країн, у порівнянні з вітчизняними, вагоміша роль відводиться рівню теоретичних знань учнів із предмета, що передбачає формування в школярів усвідомленого розуміння значення занять фізичними вправами.

2 Завдання, методи та організація дослідження

2.1 Завдання дослідження

Метою роботи є підвищення ефективності процесу фізичного виховання в позанавчальний час учнів середнього шкільного віку на основі комплексного використання засобів спортивних ігор.

Для реалізації мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.

2. Здійснити аналіз вихідних значень показників дітей середнього шкільного віку.

3. На основі отриманих даних, обґрунтувати ефективність використання засобів спортивних ігор у процесі фізичного виховання в позанавчальний час учнями середнього шкільного віку.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування фізичної підготовленості за тестами: біг на 60 м, с; човниковий біг 4х9 м, с; стрибок у довжину з місця, см; піднімання в сід за 1 хв., разів; підтягування на перекладині, разів; нахили тулуба вперед з положення сидячи, см [47, 49].
5. Методи математичної статистики.

*Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури проводився за темою дослідження.* Вивчалася науково-методична література, в якій розглядалися питання щодо використання спортивних ігор у загальноосвітніх школах. Особливу увагу було приділено публікаціям, в яких аналізувалися основні причини недостатньої ефективності навчально-тренувального процесу секційних занять зі баскетболу і волейболу. Детально аналізувалися роботи, в яких розглядалися сучасні уявлення щодо найбільш перспективних напрямків вдосконалення навчально-тренувального процесу зі спортивних ігор.

Метод аналізу документальних матеріалів. В ході роботи були проаналізовані: навчальна програма ДЮСШ із волейболу і баскетболу, програма секційних занять із волейболу і баскетболу, методичні рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу на секційних заняттях у ЗОШ. Проведено контент-аналіз планувальної, обліково-звітної документації, розкладу занять.

*Метод педагогічного спостереження* представляє аналіз та оцінку предмета дослідження без втручання в його функціонування. За допомогою педагогічного спостереження був здійснений вибір методів та способів реєстрації показників, ознайомлення з методами проведення секційних занять з волейболу і баскетболу дітей середнього шкільного віку з подальшим узагальненням й аналізом спостережень.

*Педагогічний експеримент* полягав в експериментальному обґрунтуванні використання засобів спортивних ігор на секційних заняттях із хлопцями 7-х класів Омельницькій філії імені академіка М.А. Доллежаля КЗ "НВК" Основа" Преображенської сільської ради. Розроблено комплекс педагогічних впливів засобами спортивних ігор, що дозволяють посилити недостатньо ефективні ланки фізкультурно-спортивного життя дітей, виявлення при перевірці результативності процесу фізичного виховання в позанавчальний час у даній школі.

*Педагогічне тестування* – метод, який передбачає виконання конкретної вправи для оцінки рівня розвитку тої чи іншої фізичного якості. Педагогічне тестування проводилося на початку і в кінці експерименту. Педагогічне тестування фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку здійснювалося за допомогою комплексу контрольних вправ.

Біг 60 м проводився на стадіоні згідно із правилами змагань. У забігах брали участь по два учасники. Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Човниковий біг 4х9 м проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 х 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Спроба не зараховується у разі: якщо кубик не поклали в півколо, а кинули; якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування, виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат. Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або торкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку; позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

Піднімання тулуба в сід за 1 хв. виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мати; пальці розімкнуті із "замка"; зміщення таза.

Підтягування на перекладині. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі. Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту). Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації ВП; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з вп сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на ширині 15-20 см. руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах. при виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см – знаком "-".

Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

Методи математичної статистики використовувались з метою обрахунків та подальшого опрацювання результатів. На основі отриманого емпіричного матеріалу формувався відповідний графічний матеріал роботи. При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки [48]. Розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, критерій вірогідності Ст’юдента.

Загалом таке поєднання методів наукового дослідження дозволило якісно опрацювати отриманий теоретичний та емпіричний матеріал роботи.

2.3 Організація дослідження

Відповідно до мети і завдань дослідження нами з вересня 2019 р. по травень 2020 р. включно було проведене обстеження учнів 7 класів, що навчаються в Омельницькій філії імені Академіка М.А. Доллежаля КЗ "НВК"Основа" Преображенської сільської ради.

У педагогічному експерименті брало участь 34 чоловіка, які в позанавчальний час відвідували різноманітні секції. Учні контрольної групи в кількості 13 хлопчиків займалися секції загальної фізичної підготовки, учні експериментальної групи 1 (ЕГ1) відвідували секцію з волейболу – 11 хлопчиків; учні експериментальної групи 2 (ЕГ2) – секцію з баскетболу – 10 хлопчиків. Таким чином, обсяг та інтенсивність рухової активності протягом тижня у школярів обох груп були однаковими.

Усі діти за станом здоров’я належали до основної медичної групи. перед виконанням контрольних вправ було проведено інструктаж із техніки безпеки, а також оголошено правила виконання завдань.

Визначення показників фізичної підготовленості учнів 7 класів проводилося два рази – на початку і в кінці дослідження.

Для виявлення впливу секційних занять із різних видів спорту на фізичну підготовленість школярів 7 класів проводився порівняльний аналіз і відносний приріст відповідних показників.

Усі отримані в ході нашого дослідження дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені у відповідні таблиці.

3 Результати дослідження

Фізична підготовка школярів підпорядковується загальним біологічним закономірностям віку, статі і багато в чому залежить від природних даних і стану здоров'я. Показники фізичної підготовленості школярів, особливо результати виконання фізичних вправ, в більшій мірі відображають вплив процесу фізичного виховання [44]. Таким чином важливий постійний облік і вивчення результатів фізичної підготовленості школярів, на основі яких можна судитиме про ефективність навчального процесу з фізичного виховання.

Для проведення спортивних ігор важливо навчити дітей поводитися з м'ячами. Вправи такого виду динамічні і емоційні. Вони сприяють розвитку сили, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, швидкості простої і складної рухових реакцій. Вимагають прояву винахідливості, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Вони ефективно впливають на розвиток у дітей як психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті, раціональності мислення, уяви) так і фізіологічних (підсилюють кровообіг, дихання, обмін речовин).

Для визначення впливу секційних занять з баскетболу і волейболу на показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку необхідно було провести порівняльний аналіз відповідних показників. Для цього необхідно, щоб на початку дослідження показники всіх школярів не мали статистично вірогідної різниці. При доборі хлопців для проведення дослідження ми дотримувались саме цих вимог.

Тому, для обґрунтування програми оптимізації фізичної підготовленості в процесі секційних занять волейболом і баскетболом проведено дослідження фізичної підготовленості учнів-волейболістів і учнів-баскетболістів 7-х класів порівняно з однолітками, які відвідували секцію загальної фізичної підготовки. Це дозволило виявити позитивний вплив занять цих спортивних ігор на рухові здібності.

За показниками фізичної підготовленості всіх школярів на початку нашого дослідження суттєвих розбіжностей між групами не спостерігалося, вони не мали статистично вірогідної різниці. Вихідні показники фізичної підготовленості хлопчиків представлені в табл. 3.1, рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості хлопців 7-х класів

на початку дослідження ()



Примітка: t КГ-ЕГ1, t КГ-ЕГ2, t ЕГ1-ЕГ2 – критерій Стьюдента між показниками хлопців, які відвідують секцію загальної фізичної підготовки та які відвідують секцію з волейболу;

 критерій Стьюдента між показниками хлопців, які відвідують секцію загальної фізичної підготовки і які відвідують секцію з баскетболу;

 критерій Стьюдента між показниками хлопців, які відвідують секцію з волейболу і які відвідують секцію з баскетболу, відповідно

Таким чином, на початку дослідження всі хлопці 7-х класів мали достатній рівень за показниками рівня розвитку швидкості, гнучкості, сили і швидкісно-силових здібностей. Середній і достатній рівень було зафіксовано за показниками швидкісно-силової витривалості і спритності.

Вихідні значення показників фізичної підготовленості хлопців 7-х класів не мали вірогідної різниці (див. табл. 3.1, рис. 3.1).

Учні контрольної групи в кількості 13 хлопців відвідували лише уроки з фізкультури, учні експериментальної групи 1 (ЕГ1) відвідували секцію з волейболу – 11 хлопців; учні експериментальної групи 2 (ЕГ2) відвідували секцію з баскетболу – 10 хлопців.

Рис. 3.1 Показники фізичної підготовленості хлопців 7-х класів на початку

 дослідження

Для оцінки впливу секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку, нами був проведений аналіз динаміки показників фізичної підготовленості хлопці 7-х класів. Порівнювались відповідні показники, які було зафіксовано на початку і в кінці дослідження.

Результати порівняння вихідних і прикінцевих значень показників фізичної підготовленості хлопців усіх груп представлені в таблиці 3.2, рис. 3.2.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведене повторне тестування рівня фізичної підготовленості, що показало наступне. За час експерименту в школярах, які складали експериментальні групи ЕГ1 та ЕГ2, спостерігаються кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні з учнями, які входили до контрольної групи (табл. 3.2-3.4).

Таблиця 3.2

Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів, ()



Примітка: \*‑ p < 0,05; \*\*\* ‑ p < 0,001 у порівнянні з початком дослідження

Перш за все, слід відзначити, що динаміка початкових і прикінцевих значень фізичної підготовленості контрольної групи протягом дослідження статистично значимої різниці не показала. Хоча загальне покращення за тестами відбулось, крім результату в нахилі тулуба вперед (на початку – 12,2±0,25 см, наприкінці дослідження – лише 12,1±0,48 см).

Усі показники лишились на тому самому функціональному рівні (див. табл. 3.2, рис. 3.2).

Рис. 3.2 Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків контрольної

 групи

У школярів 7-х класів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, відбулись позитивні зміни за результатами всіх показників фізичної підготовленості протягом дослідження.

У хлопчиків, які відвідували секцію з волейболу ЕГ1, достовірне покращення результатів зафіксовано за тестами: біг на 60 м; піднімання в сід за 1 хв.; підтягування на перекладині; човниковий біг 4 х 9 м і нахили тулуба вперед (див. табл. 3.2, рис. 3.3).

Покращення результату відбулося і в тесті стрибок у довжину, але не досягло достовірних змін. Слід відзначити, що засвідчені не тільки кількісні, але й якісні зміни. Так результати тесту біг на 60 м; піднімання в сід за 1 хв.; човниковий біг 4 х 9 м з рівня вище за середній змінилися на високий. В одному і тому ж функціональному класі залишилися вихідні і кінцеві значення результатів тесту стрибок в довжину – показники відповідали високому рівню. За тестом підтягування на перекладині відбувся перехід на клас вище – з рівня середній на високий (див. табл. 3.2, рис. 3.3).

Рис.3.3 Динаміка показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи 1, які відвідували секцію з волейболу

Аналізуючи динаміку рівня розвитку фізичних якостей засвідчено, що у хлопчиків, які відвідували секцію з баскетболу, ЕГ2 відбулися статистично вірогідні зміни за всіма тестами (див. табл. 3.2, рис. 3.4).

Рис.3.4 Динаміка показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи 2, які відвідували секцію з баскетболу

Дуже висока достовірність виявлена за тестом піднімання в сід за 1 хв. (р<0,001 у порівнянні з початком дослідження). Якщо на початку дослідження результат склав 36,3±1,3 разів, то наприкінці – вже 45±1,2 разів.

Різниця вихідних і кінцевих даних є статистично достовірною за рештою показників і становила р<0,05. У свою чергу, в ЕГ2 відбулись й якісні зміни за всіма показниками, крім стрибка в довжину (див. табл. 3.2, рис. 3.4).

Аналіз показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів у кінці дослідження показав, що статистично достовірні відмінності між кінцевими значеннями показників школярів контрольної групи та експериментальної з секції волейболу виявлені за результатами тестів підтягування на перекладині, човниковий біг 4 х 9 м, нахил тулуба (див. табл. 3.3, рис. 3.5).

Таблиця 3.3

Показники фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів y кінці дослідження



Примітка: t КГ-ЕГ1, t КГ-ЕГ2, t ЕГ1-ЕГ2 – критерій Стьюдента між показниками

 хлопчиків, які відвідують секцію загальної фізичної підготовки та

 які відвідують секцію з волейболу;

критерій Стьюдента між показниками хлопчиків, які відвідують секцію загальної фізичної підготовки і які відвідують секцію з баскетболу;

критерій Стьюдента між показниками хлопчиків, які відвідують секцію з волейболу і які відвідують секцію з баскетболу, відповідно

Показники фізичної підготовленості школярів контрольної та експериментальної групи з секції баскетболу статистично відрізнялись між собою за тими самими тестами: підтягування на перекладині, човниковий біг 4 х 9 м, нахил тулуба (див. табл. 3.3, рис. 3.5).

При порівнянні двох експериментальних груп статистично значимої різниці не спостерігалось за жодним тестом. Слід зауважити, що в кінці дослідження середньостатистичні значення рівня розвитку показників фізичної підготовленості школярів, які відвідують секційні заняття з волейболу та баскетболу, класифікувалися як високий. У контрольній групі за всіма показниками визначено рівень вище за середній, крім показника стрибок у довжину (див. табл. 3.3, рис. 3.5).

Рис. 3.5 Показники фізичної підготовленості хлопців 7-х класів у кінці

 дослідження

Аналіз відносних приростів показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів свідчить про наступне. Виявлена висока достовірна різниця між контрольною та експериментальною групою з секції волейболу за всіма показниками (р<0,001), крім стрибка в довжину (р<0,01) (див. табл. 3.4, рис. 3.6).

Достовірна різниця між відносним приростом показників фізичної підготовленості школярів контрольною та експериментальною групою з секції баскетболу визначена за всіма тестами (р<0,001).

Таблиця 3.4

Відносні прирости показників фізичної підготовленості хлопців 7-х класів, %

Дослідження відносних приростів результатів фізичної підготовленості хлопчиків двох експериментальних груп довело, що вони статистично відрізняються за показниками: біг на 60 м (р<0,001); піднімання в сід за 1 хв. (р<0,05); човниковий біг 4 х 9 м (р<0,05) (див. табл. 3.4, рис. 3.6).

У школярів, які відвідували секцію з баскетболу були зафіксовані найбільші відносні прирости серед усіх груп за швидкістю (біг на 60 м – -8,6±0,12%); швидкісно-силовими здібностями (стрибок у довжину отримано – 5,42±0,7%; підніманням в сід – 23,97±2,1%); спритністю (човниковий біг 4 х 9 м – -5,71±0,6%); гнучкості (нахил тулуба – 26,02±2,1%). Лише за одним тестом найбільший відносний приріст отримано в хлопчиків з експериментальної групи, які займалися волейболом. Вони випередили одноліток за показником підтягування на перекладині (34,62±1,6%) (див. табл. 3.4, рис. 3.6).

Рис. 3.6 Відносні прирости показників фізичної підготовленості хлопців

 7-х класів

У контрольній групі кращий відносний приріст зафіксовано за тестом підніманням в сід – 8,38±1,5%. Хлопці з баскетбольної секції мали кращий відносний приріст за показником підтягування на перекладині (34,15±2,1%) (див. табл. 3.4, рис. 3.6).

Педагогічна взаємодія в процесі фізичного виховання школярів передбачає використання відповідних засобів, форм, методів навчання з урахуванням їх індивідуально-типологічних і особистісних особливостей, і являє собою такий вид пізнавальної та рухової активності, в процесі якої учні не тільки засвоюють певний обсяг теоретичних знань і практичних умінь, але і розкривають механізми самоактуалізації особистості.

Різні сторони шкільної фізкультурно-спортивного життя потребують позитивних змінах, що дають можливість посилити інтерес учнів до занять, сформувати культуру особистості, підвищити рівень фізичної і розумової працездатності.

Отже, експериментально доведено підвищення ефективності процесу фізичного виховання в позанавчальний час учнів середнього шкільного віку на основі комплексного використання засобів спортивних ігор (баскетбол, волейбол) зі школярами середнього шкільного віку.

.

ВИСНОВКИ

На початковому етапі дослідження вихідні значення показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку не мали статистично вірогідної різниці. Встановлено, що початкові і кінцеві дані в усіх експериментальних групах статистично відрізнялися від аналогічних показників контрольної групи наприкінці дослідження. Зокрема, достовірно вищими були всі показники, крім тесту стрибок у довжину в школярів, які займались в секції з волейболу. Результати контрольної групи статистично значимої різниці не спостерігали. Однак встановлено тенденцію до покращення результатів, крім теста нахил тулуба.

Прикінцеві значення показали, що статистично достовірної різниці між експериментальними групами не зафіксовано. Лише за показниками підтягування на перекладині, човниковий біг 4х9 м, нахил тулуба отримано вірогідну різницю між контрольною та експериментальною групою з секції волейболу та контрольною та експериментальною групою з секції баскетболу.

За результатом проведення педагогічного експерименту було встановлено позитивний вплив секційних занять зі спортивних ігор на показники розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. За всіма тестовими показниками приріст експериментальних груп значно перевищує дані контрольної групи.

Результати дослідження об’єктивно показують, що використання засобів спортивних ігор (баскетбол, волейбол) зі школярами середнього шкільного віку підвищує ефективність процесу фізичного виховання в позанавчальний час.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Антипкин Ю.Г. VI Конгресс педиатров Украины: профессиональный диалог о самом важном. 2009. № 21. С. 24­25.
2. Багінська О. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні. [Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9671868). 2012. № 3. С. 122–125.
3. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. Москва : Наука, 1987. 275 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания. Педагогика. 2004. № 1. С. 26-32.
5. Баранов A.A. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании. Вестник Российской академии медицинских наук. 2009. № 5. С. 6-11.
6. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”; Рівненський держ. гуманітарний ун-т. Рівне, 2002. 18 с.
7. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 19 с.
8. Былеева Л. В. Подвижные игры. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 82 c.
9. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 27-32.
10. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровий образ жизни: проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде. Москва : Мысль, 1990. 286 с.
11. Волков Л.В. Фізичне виховання учнів. К. : Вища школа, 1988. 287 с.
12. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси : Відлуння-Плюс. 2003. 352 с.
13. Глоба Г. В. Система Фізичного виховання в школах Китаю. Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. С. 16–19.
14. Гребняк Н.П., Деменков В.Ю., Макаров Д.С., Батакова А.В. Факторы риска для здоровья, обусловленные санитарным содержанием детских и подростковых учреждений. Довкілля та здоров’я. 2000. № 2(9). С. 7­10.
15. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров’я та успішності навчання дитини. Київ : «Шкільний світ», 2006. 128 с.
16. Дутчак М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров’я і спорт. 2012. 2 (8). С. 11-16.
17. Захаріна Є.А. Теоретичні і метожичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фіичної культури  до позаклассної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д. пед.наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Запоріжжя, 2013. 40 с.
18. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Київ, 2013. 40 с.
19. Коренєв Н.М., Даниленко Г.М. Здоров’я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу. Охорона здоров’я України. 2003. № 1(8). С. 49­54.
20. Круцевич Т. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу. Спортивний вісник Придніпров’я. 2014. № 1. С. 60-68.
21. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008. 367 с.
22. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ, 2005. 196 с.
23. Купчина Е.Н. Организационно-педагогические условия повышения качества уроков физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2008. 22 с.
24. Костюкова О.Н. Технология повышения эффективности физического воспитания учащихся 5-6 классов общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Краснодар, 2002. 166 с.
25. Ланда Б.Х. Организационно-управленческая модель комплексного педагогического мониторинга показателей здоровья и результаты ее внедрения в практику работы образовательных учреждений. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 1. С. 57.
26. Лёвушкин С.П. Физиологическое обоснование физической подготовки школьников 7-17 лет с разными типами телосложения: дис. ... докт. биол. наук. Москва, 2005. 300 с.
27. Лист МОН від 01.07.2014 1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі».
28. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: (24.00.02); НУФВСУ. Киев, 2008. 208 с.
29. Лук’янова О.М. Проблеми здоров’я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень. Мистецтво лікування. 2005. № 2. С. 6­15.
30. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей. Междунар. мед. журнал. 2003. Т. 9. № 3. С. 6­9.
31. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации. Теория и практика физической культуры. 1998. № 9. С. 49–51.
32. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития. Физическая культура в школе. 1998. № 1. С. 7-14.
33. Лях В.И. Силовые способности и методика их развития. Физическая культура в школе. 1997. № 1. С. 6–13.
34. Лях В.И. Скоростные способности : основы тестирования и методики их развития. Физическая культура в школе. 1997. № 3. С. 2–8.
35. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений. 2-е изд. Москва : Просвещение, 2012. 104 с.
36. Майданник В.Г. Перспективи розвитку клінічної педіатрії в ХХІ столітті. Педіатрія, акушерство та гінекологія. 2002. № 1. С. 8­12.
37. Мандюк А. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США. Нова педагогічна думка. 2013. № 4. С. 150-153.
38. Мерлин В. С. Психология индивидуальности. Москва-Воронеж, 1996.
39. Мицкан Б. М. Фізична підготовленість учнів гімназії як показник фізіологічних резервів організму. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 5. С. 88–92.
40. Носова Н.Л. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания: дис ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 510 с.
41. Пархоменко Л.К. Медико­социальные проблемы сохранения здоровья подростков в Украине [Электронный ресурс]. Здоровье ребенка. 2006. / Организация здравоохранения – http://pediatric.mif–ua.com/archive/issue­207/article­210/.
42. Пасічник В. Основні напрями розвитку фізичного виховання в сучасних школах Польщі. Молода спортивна наука України. 2009. №2. С. 122– 126.
43. Перегінець М., Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. № 4. С. 71-76.
44. Приймак С.Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Львів, 2003. 20 с.
45. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. Пер. с нем. Москва : Мир, 2014. 320 с.
46. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М., 1983.
47. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
48. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
49. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.
50. Сердюк А.М. Медична екологія і проблема здоров’я дітей. Журн. АМН України. 2001. Т. 7, № 3. С. 437­449.
51. Суворова Т.І. Вплив фізичного виховання на показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку дівчат 11-17 років. Проблеми активізації реакційно-оздоровчої діяльності населення. Львів, 2002. С. 63-64.
52. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. апоріжжя : Запорізький держ. університет, 2003. 442 с.
53. Уілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту і рухової активності. Київ : Вища школа, 1997. 364 с.
54. Araujo R. et al. The long-term development of volleyball game play performance using Sport Education and the Step-Game-Approach model //European Physical Education Review. 2019. Т. 25. № 2. С. 311-326.
55. Broek G. V. et al. Comparison of three instructional approaches to enhance tactical knowledge in volleyball among university students //Journal of Teaching in Physical Education. 2011. Т. 30. № 4. С. 375-392.
56. Bartlett J. et al. Development of a valid volleyball skills test battery. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 1991. Т. 62. № 2. С. 19-21.
57. Cho O. et al. Motor skill development of students enrolled in a sport education volleyball season delivered by in-service physical education teachers. The Physical Educator. 2012. Т. 69. № 4. 148-152 рр.
58. Hastie Peter, Caseya Ashley, Rovegnoc Inez. Student learning during a unit of student-designed games. Physical Education and Sport Pedagogy, 2011, vol.16(4), pp. 331–350.
59. Nagy Z. et al. Study of the Basketball and Volleyball Thematic Unit Based on the Student s’ Performance. Studia Universitatis Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae. 2017. Т. 621. С. 29-41.
60. Pellett T. L., Harrison J. M. The influence of refinement on female junior high school students’ volleyball practice success and achievement. Journal of Teaching in Physical Education. 1995. Т. 15. № 1. С. 41-52.
61. Zhenhong J. Survey on Volleyball College Student Players' Mental State. Bulletin of Sport Science & Technology. 2015. № 1. С. 15.