



2015
№1

ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, РЕАБИЛИТАЦИЯ



Научный журнал

**по проблемам физического воспитания,
спорта, реабилитации и рекреации**



Розвиток спритності учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства

Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Дана робота присвячена розробці та експериментальному обґрунтуванню ефективності методики розвитку спритності учнів молодших класів. В експериментальній методиці були використані рухливі ігри та ігрові завдання з елементами єдиноборства, які застосовуються у навчально-тренувальному процесі юних борців.

Ключові слова: спритність, методика, ігри з елементами єдиноборства, учні молодших класів.

Вступ. У сучасних світі значно збільшився обсяг діяльності людини в непередбачуваних, часто мінливих умовах, що вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторової, часової, силової точності рухів, їх раціональності. Всі ці здібності в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям «спритність» [4, 6].

Спритність виражається через систему координаційних здібностей і розвивається протягом активної життєдіяльності людини, починаючи з моменту її народження. Н.А. Бернштейн (1991) характеризував спритність, як концентрат життєвого досвіду за частиною рухів і дій.

Одним з найбільш сприятливих вікових періодів розвитку спритності є молодший шкільний вік [4]. Природною діяльністю дитини є гра. Саме під час ігор дитина найбільш ефективно розвивається, отримує руховий досвід, удосконалює рухові здібності та навички.

Мета дослідження: розробити методику розвитку спритності учнів молодших класів з використанням ігор з елементами єдиноборства і експериментально перевірити її ефективність.

Результати. Педагогічний експеримент проводився у Левківській загальноосвітній школі Ізюмського району, Харківської області та тривав шість тижнів. В експерименті приймали участь учні третіх і четвертих класів.

Усі засоби, які застосовувались на уроках фізичної культури в експериментальній групі були поділені на дві групи:

- рухливі ігри, де є елемент єдиноборства («Вартові і розвідники», «Тягни в коло», «Бій олімпійців», «Караїков», «Ласиця», «Вийди з кола» та ін.);

- ігри з елементами єдиноборства, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі юних борців (ігри в торкання, ігри в захоплення, ігри у виштовхування, ігри в дебюті, ігри на збереження рівноваги) [2, 3].

Контрольна група зміст уроків відповідав навчальній програмі, де були передбачені переважно гімнастичні вправи. Ігрові завдання складали приблизно 20% від усіх засобів, що застосовувалися на уроці.

За час експерименту у дослідній групі відбулась суттєва позитивна динаміка рівня розвитку координаційні здібності (таблиця 1.). Значні позитивні зміни відбулись у тестах, що характеризують здатність підтримання рівноваги у статичних і динамічних умовах і у тестах, які характеризують здібність до орієнтування в просторі. На нашу думку, позитивна динаміка саме цих компонентів координаційної підготовленості школярів стала можливою завдяки змісту експериментальної методики. Ігри з навчально-тренувального процесу юних борців спрямовані, передусім, на розвиток уміння підтримувати рівновагу, на здатність орієнтуватися у просторі та швидко перестроювати рухи у залежності від рухової ситуації, що склалася. Слід відзначити і емоційний стан учнів на уроках фізичної культури в експериментальній і контрольній групах. В експериментальній групі діти з задоволенням виконували кожне завдання, виплескуючи емоції назовні. Досліджувані контрольної групи не усі завдання виконували

Таблиця 1

Динаміка розвитку координаційних здібностей в ЕГ

№	Тест	X±σ		t	p
		Початок	Кінець		
1	Човниковий біг	10,44±0,77	10,01±0,71	1,69	> 0,05
2	Три перекиди	7,55±0,81	6,98±0,65	2,10	< 0,05
3	Метання м'яча на дальність	6,80±1,9	7,91±1,5	1,85	> 0,05
4	Метання м'яча у ціль	6,88±2,2	6,60±1,8	0,43	> 0,05
5	Ведення м'яча	28,15±9,3	19,60±7,1	2,92	< 0,01
6	Статична рівновага	13,40±8,5	25,89±11,8	3,43	< 0,01
7	Динамічна рівновага	17,60±9,2	29,91±12,7	3,13	< 0,01

Таблиця 2

Динаміка розвитку координаційних здібностей в КГ

№	Тест	X±σ		t	p
		Початок	Кінець		
1	Човниковий біг	10,43±0,62	10,45±0,70	0,09	> 0,05
2	3 перекиди	7,11±0,68	7,06± 0,63	0,22	> 0,05
3	Метання м'яча на дальність	6,95±1,5	8,50±2,4	2,21	< 0,05
4	Метання м'яча у ціль	6,90±1,9	6,17±1,7	1,15	> 0,05
5	Ведення м'яча	20,12±6,4	19,34±6,1	0,35	> 0,05
6	Статична рівновага	12,80±6,3	14,0±7,2	0,51	> 0,05
7	Динамічна рівновага	26,78±9,5	30,22±8,8	1,06	> 0,05

якісно і з задоволенням. Коли учитель давав ігрові завдання, емоційний стан дітей одразу змінювався на краще. Але в контрольній групі ігрові завдання складали лише невелику частку від усіх засобів.

В контрольній групі (таблиця 2.) позитивна динаміка відбулась у тесті «метання малого м'ячика на дальність» ($p < 0,05$), що характеризує не тільки координаційні, а й силові здібності учнів. Таким чином можна стверджувати, що програма занять контрольної групи дозволила поліпшити силові якості дітей. В інших тестах значних змін не відбулося ($p > 0,05$).

Висновки

1. Експериментальна методика розвитку координаційних здібностей для учнів молодших класів включала в себе ігри та ігрові завдання взяті з навчально-тренувального процесу юних борців й адаптовані до умов шкільного спортзалу. Ігрові засоби поділялись на дві групи вправ: рухливі ігри та ігри з елементами єдиноборства.

2. За час проведення експериментальну у дослідній групі відбулась суттєва позитивна динаміка рівня розвитку координаційні здібності,

за чотирма досліджуваними показниками з семи. Найбільш значні позитивні зміни відбулись у тестах, що характеризують здатність підтримання рівноваги у статичних і динамічних умовах та у тестах, які характеризують здібність до орієнтування в просторі ($p < 0,01$ - $p < 0,05$).

3. В контрольній групі позитивна динаміка відбулась у одному тесті – «метання малого м'ячика на дальність» ($p < 0,05$), що характеризує не тільки координаційні, а й силові здібності учнів.

4. Результати дослідження доводять ефективність експериментальної методики розвитку спритності учнів молодших класів загальноосвітньої школи. У підсумку досліджувані експериментальної групи покращили координаційну підготовленість у визначених тестах від 4,12% до 93,2%. В контрольній групі позитивна динаміка склала від 0,7% до 12,7%.

Література:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 209 с.
2. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі: посібник для вчителя / І.Г. Богдан, М.С. Дубовис. - К : Радянська школа, 1990. - 108 с.
3. Віленський Ю.М. Ігри в спортивній боротьбі / Ю. М. Віленський, М. С. Дубовис. - 1977. - 87 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 296с.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 204с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л.П. Сергієнко. - К.: КНТ, 2010. - 776 с.

Інформація об авторах:

Огарь Геннадій Олексійович – старший викладач, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Санжаров Вадим Анатолійович – старший викладач, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Ласиця Вадим Іванович – викладач, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Поступила в редакцію 18.11.2015