

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

ї творчості. Кожна дитина утверджує свій неповторний погляд на світ, свою, шляхом засвоєння сучасної культури як відродження попередніх культур формує власне «Я»: «Я» – улюблена дитина своїх батьків; «Я» – успішний учень школи; «Я» – свідомий мешканець села; «Я» – гарний сім'янин; «Я» – успішний працівник; «Я» – гідний громадянин своєї країни; «Я» – всебічно розвинена особистість світу.

Ми вважаємо, що Школа діалогу культур – це цілісне духовно-культурне середовище, яке відтворює соціокультурний простір, де відбувається виховання «людини нового покоління». Діяльність такого закладу актуальна в умовах посилення впливу школи і освіти загалом на формування загальної культури суспільства. Без культури, поза культурою ні про яке оновлення суспільства не може бути й мови. Нинішнє відродження України як суспільства, як держави неможливе без духовного оновлення її народу. Потрібне формування нових духовно-ціннісних орієнтирів, культурне відтворення нації. Без культурної людини держава не може бути ні незалежною, ні демократичною. Духовно бідні люди ніколи не зроблять Україну багатою та щасливою. Економіка, політика та культура – це три основні галузі, без одночасного розвитку яких суспільство не матиме змоги успішно розвиватися. Існування тісного безпосереднього зв'язку між сферою економіки і сферою культури сучасного суспільства є безперечним. А реалізувати якнайкраще цей зв'язок покликані навчальні заклади, бо освіта – це один із оптимальних та інтенсивних шляхів входження людини у світ науки і культури.

### Література:

1. Библер В.С., Курганов С.Ю. Школа діалога культур. Идеи, опыт, перспективы. – Кемерово: Алеф, 1998. – 415 с.
2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2004. – 352 с.
3. Ольшанський С.А. Педагогіка. – Москва, 1999. – С.97–98.

**Малишкін А. М.\***

### ПІДГОТОВКА УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ДО БІГУ НА 30 МЕТРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

*У статті розглянуто виховання в учнів середніх класів швидкості під час бігу на 30м. Охарактеризовані особливості використання рухливих ігор на уроках фізичної культури. Розроблена методика покращення в учнів мотивації до виконання швидкісного бігу та зменшення емоційного напруження від монотонних вправ.*

Протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилось здоров'я дітей та учнівської молоді. Одним із важливих напрямів вирішення даної проблеми є ціле-

---

\* © Малишкін А. М.

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

спрямована робота на уроках фізичної культури над покращенням фізичної підготовленості учнів. Недостатній розвиток фізичних якостей – показник слабого здоров'я учнів. Швидкість – одна з найважливіших фізичних якостей людини, в основі якої лежать рухливість нервових процесів, збудливість рухових центрів (лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів), лабільність нервових процесів (визначає частоту рухів) [4].

Вивченням теоретичних та методичних основ розвитку швидкості як фізичної якості людини займалися видатні вчені: В. М. Заціорський, Л. П. Матвеев, В. М. Платонов, Б. М. Шиян та інші.

Метою роботи є висвітлення особливостей підготовки учнів середніх класів загальноосвітньої школи до бігу на 30 м засобами рухливих ігор.

Загальновідомо, що швидкість є фізичною здібністю людини, яка дозволяє виконувати певні рухові дії за мінімальний час. Виділяють три основні форми прояву швидкості:

- а) латентний час рухової реакції;
- б) швидкість одиночного руху;
- в) частота рухів [4].

Прояв швидкісних здібностей людини пов'язаний зі швидкістю біохімічних реакцій, що забезпечують ресинтез АТФ – енергетичного джерела скорочення. Найвищі темпи розвитку швидкості в молодшому шкільному віці (7-10 років), проте максимуми можуть досягатися і в 14-15 років. Частота кроків у десятирічних школярів аналогічна частоті кроків дорослих. Саме в цей період необхідно спеціальними додатковими вправами активно впливати на розвиток швидкості рухів учнів (відсутність тренування цієї якості в ранньому віці не може бути компенсована в подальші роки, а в період до 16 років вона знижується до мінімуму). Слід зазначити, що найінтенсивніше збільшення частоти рухів спостерігається у віці від 7 до 9 років. Середнє щорічне посилення частоти рухів у цей період складає 0,3-0,6 руху за секунду. У 10-11 років помітний деякий спад – до 0,1-0,2 руху за секунду, зі збільшенням у 12-13 років (0,3-0,4 руху за секунду). Частота рухів за одиницю часу досягає високого рівня у дівчат до 14, а у хлопців до 15 років. Потім у хлопців середній щорічний приріст зменшується до 0,1-0,2 руху на секунду, у дівчат 14-15 років зовсім завершується.

Тривалість виконання швидкісних вправ має бути оптимальною: після досягнення максимальної швидкості вправа виконується протягом 1-2 с. Для юного спринтера такою вправою є біг на відстань 30 м із максимальною швидкістю, причому відновлення організму повинно бути повним, зі збереженням оптимальної збудливості нервової системи. Звичайно в одному тренувальному уроці виконується 5-10 повторень з інтервалом 4-6 хв. Тривалість кожної вправи повинна бути такою, щоб до кінця її виконання швидкість не знижувалась,

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

з падінням швидкості повторне виконання вправи буде сприяти лише розвитку швидкісної витривалості. Вправи швидкісного характеру не викликають в організмі великих фізіологічних зрушень, тому їх можна виконувати не менше 4-5 разів на тиждень (бажано перед бігом на витривалість) [3].

Біг у теорії та методиці фізичного виховання відноситься до циклічних вправ з достатньо високою монотонією та низькою зацікавленістю учнів у їх виконання. З огляду на негативне ставлення батьків, медиків до виконання фізичних вправ, схожих на тести та навчальні нормативи, виникає певна проблема у багатьох вчителів щодо проведення таких занять. Педагогічний досвід свідчить, що у вирішенні даної проблеми можуть стати в нагоді рухливі ігри із швидкісною спрямованістю. Адже ні в кого не виникне питання про заборону дітям грати в прості ігри.

За Е. Вільчковським [1] гра є особливим видом діяльності дитини, де творчо, прямо або опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (побут, взаємини, імітація рухів тварин тощо), а ігри, у яких яскраво виявлена роль рухів, мають назву рухливих.

Учителі фізичної культури на уроках за допомогою рухливих ігор вирішують дуже багато завдань, як дидактичних (чомусь навчити, закріпити, повторити), так і виховних та оздоровчих. Як правило, в основі рухливих ігор лежать загальнорозвивальні вправи, ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння тощо. Вони сприяють удосконаленню рухових умінь та навичок, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на функцію серцево-судинної і дихальної систем. Ігрова діяльність має комплексний характер і будується на поєднанні різних рухових дій (ходьба, біг, стрибки та ін.). Характерною особливістю рухливих ігор є їх велика емоційність [1].

Розвитку швидкісних якостей учнів сприяють вправи, що виконуються з максимальною динамікою та інтенсивністю. Тому для розвитку цієї якості варто добирати ті рухи, що діти попередньо добре засвоїли. Такий підхід дозволяє дитині концентруватися не на способі, а на швидкості виконання рухової дії. При цьому розвиток швидкості досягається за рахунок виконання з максимально можливою швидкістю руху в цілому, а також за рахунок зростання швидкості виконання окремих його елементів (наприклад: кидок м'яча при метанні в рухливу ціль, відштовхування і мах ногою під час стрибка у висоту та ін.). Вирішенню таких завдань і сприяють різноманітні рухливі ігри, під час яких дитина повинна швидко реагувати на дії своїх партнерів та виконувати певні рухи відповідно до створеної ситуації (швидкість реакції та ін.) [1].

Практика свідчить, що під час виховання швидкості в учнів середніх класів загальноосвітньої школи засобами рухливих ігор необхідно враховувати певні методичні рекомендації щодо виховання швидкості.

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

За традиційного підходу до використання рухливих ігор на уроках фізичної культури виникає проблема із цілеспрямованим розвитком певної фізичної якості. Наприклад, розглянемо рухливу гру «Квач» як засіб розвитку швидкісних здібностей учнів. Наздоганяючи товариша, дітям необхідно долати певні труднощі, що пов'язані з ухиляннями, поворотами, зупинками, бігом в інший бік тощо. Швидкісні здібності будуть розвиватись, але не повною мірою, тому що зміна руху буде стимулювати виховання спритності. Отже, така гра має певні обмеження у вихованні в учнів швидкості.

Для подолання даної проблеми, необхідно створити умови для прямолінійного бігу без поворотів та зупинок. Також необхідно пам'ятати і про техніку безпеки під час проведення «адаптованих» рухливих ігор до виховання швидкості. Зміна певних правил, може поставити учнів у ситуації, які спровокують падіння, спіткання тощо. Знайома рухова активність сприймається учнями як норма, а от нові рухи не завжди усвідомлюються. Учителю необхідно ретельно продумати гру. І обов'язково проводити імітацію гри на початку заняття, виконавши її 2-3 рази з невеликою швидкістю для перевірки засвоєння учнями нових правил взаємодії.

Для розвитку швидкості рухів з учнями 5-6 класів добре підходить рухлива гра «Гуси лебеді», яку вони знають з початкових класів. Використання її на початку навчання учнів бігу на 30 м дає змогу паралельно розвинути і швидкісні здібності дітей. Правила прості: учасники вибирають вовка і господаря, усі інші – гуси-лебеді. На одній стороні майданчика – будинок, де живуть господар і гуси, на іншій – вовк під горою. Господар випускає гусей у поле погуляти, зеленої травички пощипати. Гуси йдуть далеко від дому. Через деякий час господар кличе гусей:

– «Гуси-лебеді, додому!».

Гуси відповідають:

– «Старий вовк під горою!»;

– «Що він там робить?»;

– «Сиреньких, біленьких рябчиків щипає»;

– «Ну, біжіть же додому!».

Гуси біжать додому, а вовк їх ловить. Спійманий виходить з гри. Гра закінчується, коли всі гуси спіймані або коли інтерес до гри зникає [2].

Адаптація правил гри під цілеспрямований розвиток швидкісних здібностей учнів повинна передбачати наступні зміни: діти біжать від однієї лінії до іншої (відстань між ними 30 м); біжать по прямій лінії і кожен по своїй; вовк намагається ловити найслабкішого, а не першого бігуна і не середнього (необхідно пояснити учням, що у природі вовк є санітаром: ловить і їсть хворих, слабих, немічних, у нашому випадку – повільних); ловить тільки ззаду, а не збоку, доторкнувшись до спини рукою. Після кожного «забігу» кількість учнів зменшу-

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

ється. Зрозуміло, що найшвидші учні стають вовками для кращої стимуляції. Можна також концентрувати увагу на певній ділянці дистанції, де був спійманий учень. При повторі гри буде видно: чи покращується результат учнів, чи ні. Від спроби до спроби вчитель робить паузу і пояснює учням помилки, звертає увагу на правильність виконання техніки бігу тощо. Одночасно проходить навчання і відпочинок. Гра закінчується, коли всі гуси спіймані або вичерпана кількість можливих повторів бігу.

Також для навчання учнів 7-9 класів техніки бігу на швидкість доцільно використовувати різноманітні естафети з передачею предмета. Для цього необхідно розмітити бігову доріжку по колу стадіону на 30 та 5 метрів. Для організації естафети необхідно об'єднати учнів у дві команди з рівною кількістю учасників. Учнів бажано розподілити так, щоб сили були приблизно однакові. Бажано пояснити учням, що кожен учасник повинен бігти від лінії до лінії (30 м), а наступний відрізок (5 м) використовувати для зупинки. Прапорець чи інший безпечний предмет передавати учаснику команди на місці. Кожен гравець повинен починати рух із місця. Поки два гравці біжать, інші відпочивають. Бажання перемогти примушує учнів виконувати навчальну вправу з максимальною інтенсивністю. Символічні пробіжки 30 м не завжди дають подібний ефект. Часто доводиться звертати увагу учнів на їх повільний біг з неповною віддачею, стимулюючи їх вигуками: «швидше, добігай, напружся» тощо. У даному контексті рухливі ігри допомагають підвищити мотивацію учнів до виконання максимальних результатів у бігу без цілеспрямованої концентрації на цьому. За таким принципом можна розглянути і гру «Квач», «Біжить до мене», «Хто перший», інші естафети.

Отже, для виховання швидкості в бігу на 30м учнів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів можна використовувати рухливі ігри. Вони є гарною підготовкою та стимулом до виконання тренувальних вправ за умов адаптації правил гри та дотримання правил з охорони праці.

### Література:

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : Навчальний посібник. – 2-ге видання, перероблене та доповнене / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2004. – 428 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры : Учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. –160 с.
3. Присяжнюк Д. С. Фізична культура. Легка атлетика в школі. 1-12 класи / Д. С. Присяжнюк, В. В. Деревянко. – Х. : Веста : Видавництво «Ранок», 2006. – 288 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.