

УДК 373.5.046-021.64:796.011.3

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кузьмина Л.И., Чиженок Т.М.

*220050, Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Беларусь*

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина*

kuzmina1602@list.ru

Обоснована эффективность использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании учащихся, обучающихся на I ступени общего среднего образования.

Проведен анализ литературных данных об использовании игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания, позволяющий формировать у учащихся интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявить специфику индивидуальных моторных проявлений. Поэтому целесообразность использования игрового и соревновательного методов для расширения двигательного опыта, развития физических качеств и повышения двигательной активности представляется важным для укрепления здоровья учащихся, повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и улучшения показателей их физической подготовленности.

В начале исследования были представлены особенности использования игрового и соревновательного методов, проведен анализ средств и методических приемов, расширена и обоснована технология использования игрового и соревновательного методов в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста.

Выявлено, что применение игрового и соревновательного методов позволяет существенно повысить качество обучения, способствует успешному накоплению двигательного опыта, воспитывает у учащихся самостоятельность и умение принимать решения. И все это позволяет считать оправданным поиск и экспериментальное обоснование эффективности использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании учащихся. Полученные результаты показывают положительные сдвиги и достоверные различия в показателях физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В экспериментальной группе отмечен более существенный прирост в показателях скоростно-силовых, гибкости, ловкости и быстроте.

Результаты исследования позволили сделать выводы об эффективном использовании на уроках физической культуры игрового и соревновательного методов, которые способствовали повышению уровня физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами уроки сделать более интересными.

Технология соревновательного и игрового методов на уроках физической культуры повысила уровень физической подготовленности учащихся до уровней «хорошо» и «отлично», сформировала у них доминирующий мотив двигательной деятельности – мотив состязательности, повысила уровень знаний о физической культуре.

Ключевые слова: подвижные игры, соревновательно-игровой метод, физическая подготовленность, младший школьный возраст, урок физической культуры.

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кузьмина Л.І., Чиженок Т.М.

*220050, Білоруський державний педагогічний університет
ім.Танка, м. Мінськ, Беларусь*

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м.Запоріжжя, Україна*

kuzmina1602@list.ru

Обґрунтовано ефективність використання ігрового й змагального методів у фізичному вихованні учнів, що навчаються на I ступені загальної середньої освіти.

Проведений аналіз літературних даних про використання ігрового і змагального методів у процесі фізичного виховання дозволяє формувати в учнів інтереси і схильності до певних видів фізичної активності, виявити

специфіку індивідуальних моторних проявів. Тому доцільність використання ігрового і змагального методів для розширення рухового досвіду, розвитку фізичних якостей і підвищення рухової активності є важливим для зміцнення здоров'я учнів, підвищення мотивації до занять фізичними вправами і поліпшення показників їхньої фізичної підготовленості.

Перед розглядом представлено особливості використання ігрового і змагального методів, проведено аналіз засобів і методичних прийомів, розширено і обґрунтовано технологію використання ігрового й змагального методів у навчальному процесі з фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Виявлено, що застосування ігрового і змагального методів дозволяє істотно підвищити якість навчання, сприяє успішному накопиченню рухового досвіду, виховує в учнів самостійність і вміння приймати рішення.

І все це дозволяє вважати виправданим пошук і експериментальне обґрунтування ефективності використання ігрового і змагального методів у фізичному вихованні учнів. Отримані результати показують позитивні зрушення і достовірні відмінності в показниках фізичної підготовленості в експериментальній групі порівняно з контрольною. В експериментальній групі відзначений більш істотний приріст у показниках швидкісно-силових, гнучкості, спритності та швидкості.

Результати дослідження дозволили зробити висновки про ефективне використання на уроках фізичної культури ігрового і змагального методів, які сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості в порівняно із загальноприйнятими методами при однакових затратах часу, а самі уроки зробити більш цікавими.

Технологія змагального та ігрового методів на уроках фізичної культури підвищила рівень фізичної підготовленості учнів до рівнів «добре» і «відмінно», сформувала в них домінуючий мотив рухової діяльності – мотив змагальності, підвищила рівень знань про фізичну культуру.

Ключові слова: рухливі ігри, змагально-ігровий метод, фізична підготовленість, молодший шкільний вік, урок фізичної культури.

RATIONALE FOR THE EFFICIENCY OF THE USE OF GAME AND COMPETITION METHODS ON LESSON BY PHYSICAL CULTURE

Kuzmina L., Chizhenok T.

220050, Belarusian State Pedagogical University. M. Tanka, Minsk, Belarus

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

kuzmina1602@list.ru

The effectiveness of the use of gaming and competitive methods in the physical education of pupils studying at the first stage of general secondary education is substantiated.

The analysis of literary data about the use of game and competitive methods in the process of physical education is carried out, it allows students to form interests and inclinations to certain types of physical activity, to reveal the specificity of individual motor manifestations. Therefore, the advisability of using game and competitive methods for expanding the motor experience, developing physical qualities and increasing motor activity is important for strengthening the health of students, increasing motivation to exercise and improving their physical fitness.

At the beginning of the study, features of the use of game and competitive methods were presented, an analysis of the means and methodological methods was conducted, and the technology of using the game and competitive methods in the educational process for physical education of primary schoolchildren was expanded and justified.

It is revealed that the use of game and competitive methods allows to significantly improve the quality of training, contributes to the successful accumulation of motor experience, fosters students' independence and ability to make decisions. And all this makes it possible to consider search and experimental justification of the effectiveness of the use of gaming and competitive methods in the physical education of pupils as justified. The results show positive shifts and significant differences in physical fitness in the experimental group compared to the control group. In the experimental group, there was a more significant increase in the rates of speed-strength, flexibility, agility and speed.

The results of the study made it possible to draw conclusions about the effective use of game and competitive methods in physical culture lessons that helped to increase the level of physical preparedness in comparison with conventional methods at the same time costs, and make the lessons more interesting.

The technology of competitive and playful methods in physical education classes has raised the level of physical preparedness of students to levels "good" and "excellent", to form in them the dominant motive of motor activity - the motive of competitiveness, to raise the level of knowledge about physical culture.

Key words: mobile games, competitive-game method, physical readiness, junior school age, physical education lesson.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям обучающихся.

Игровой и соревновательный методы составляют основу современной системы физического воспитания. Оба этих метода предполагают системное использование игр, игровых и соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов в процессе проведения уроков физической культурой с учащимися младшего школьного возраста [1, 2].

Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий, так считает Г. Г. Попов [3].

В исследованиях, проведенных Л. М. Коровиной [4], отмечается, что элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных, осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, умение применять их в новых условиях, самостоятельно придумывать и проводить игры со сверстниками, что подводит к самостоятельной организации досуга и необходимой подготовки ребенка к школе.

Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно лишь при соблюдении ряда условий: достаточное овладение детьми движениями; учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка; воспитание чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям команды «соперника» [4].

Игровой метод наиболее привлекателен для использования на занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий. Данный метод заключается в использовании подвижных игр для ознакомления, изучения и совершенствования отдельных приемов и игровых действий. С этой целью применяют эстафеты, игровые упражнения, учебные игры, позволяющие быстро закреплять и совершенствовать изучаемые действия.

Игровой и соревновательный методы используются в процессе физического воспитания для комплексного освоения и совершенствования движений при первоначальном их разучивании, для всестороннего воспитания физических качеств, поскольку здесь присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты и выносливости [4-6].

Специалистами в области физической культуры (А. Ф. Бойко, Г. А. Васильков, А. К. Алтыпин, Е. В. Ливеровая и др.) относительно полно исследованы возможности применения игрового и соревновательного метода в физическом воспитании школьников, а практики широко используют его в своей деятельности. Результаты научных исследований (В. Л. Мустаев, Н. В. Рекутина) подтверждают положительную динамику в физическом развитии и подготовленности учащихся и целесообразность применения данного метода в школе [6,8,9].

Учителям физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют выполнять большинство физически трудных упражнений легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевать монотонность занятий физическими упражнениями. Поэтому на уроках физической культуры и на занятиях в спортивных секциях необходимо применять эффективные методы в физическом воспитании как соревновательно-игровой.

Метод многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на уроке физической культуры, так и на секционных занятиях по физической подготовке. Важным достоинством данного метода является также возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки [1, 6, 7, 8].

Использование игрового и соревновательного методов позволяет существенно повысить качество обучения, способствует успешному накоплению двигательного опыта, воспитывает у учащихся самостоятельность и умение принимать решения. И все это позволяет считать оправданным поиск и экспериментальное обоснование подходов эффективного использования игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания, особенно учащихся младшего школьного возраста.

ЦЕЛЬ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – обосновать эффективность использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании обучающихся на I ступени общего среднего образования.

Задачи исследования:

1. Выявить на основании теоретического анализа научной и методической литературы использование игрового и соревновательного методов для расширения двигательного опыта, развитие физических качеств и повышения двигательной активности учащихся.
2. Обосновать эффективность использования игрового и соревновательного методов для повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования: 1. Анализ научно-методической литературы, который позволил изучить актуальные моменты, касающиеся игрового и соревновательного методов, выявить эффективные средства и методические приемы игрового и соревновательного методов. 2. Педагогическое наблюдение для определения эффективности организационно-методического процесса учащихся. 3. Тестирование с целью определения показателей физической подготовленности учащихся. 4. Педагогический эксперимент – по цели исследования был формирующим, по характеру экспериментального плана – параллельным (наличие контрольной и экспериментальной групп). В формирующем эксперименте апробировалось внедрение комплекса для развития игрового и соревновательного метода для учащихся 8–9 лет. Для формирующего эксперимента были сформированы одна экспериментальная и одна контрольная группы в количестве 17 учащихся в каждой. Составы этих групп были определены с учетом исходного уровня физической подготовленности. 5. Математико-статистический анализ результатов исследования.

Для учащихся экспериментальной группы в уроки физической культуры включали следующие компоненты: разминка (упражнения) в движении, общеразвивающие упражнения и подвижные игры, спринтерско-барьерная эстафета, скрестные прыжки, метание набивного мяча спиной вперед.

В процессе эксперимента контрольная группа занималась по общеобразовательной программе, а экспериментальная – по специально разработанным комплексам упражнений, специально отобранным играм и эстафетам на уроках, на развитие игрового и соревновательного метода. Занятия проходили по утвержденному администрацией школы расписанию.

Для оценки эффективности разработанного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий в начале и в конце формирующего педагогического эксперимента оценивался уровень физической подготовленности по контрольным тестам.

Тестирование проводилось на базе образовательного учреждения: НШ № 39 г. Минска.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Одной из задач исследования является определение эффективности использования игрового и соревновательного методов для повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Нагрузки при использовании соревновательно-игровых заданий не вызывали значительного утомления. Интервалы отдыха между повторениями отдельных упражнений и заданий были

достаточными для восстановления работоспособности. Дозировка нагрузки зависела от поставленной задачи и уровня физической подготовленности. В процессе эксперимента считалось нормальным, если после выполнения упражнения пульс повышался до 160-162 ударов в минуту (27 ударов за 10 с.) Что соответствует данным других авторов [7,8]. В спокойном состоянии частота пульса снижалась до уровня, немного превышающего его обычную норму в состоянии покоя. Игры и соревновательные упражнения занимали до 60% в бюджете времени урока [8].

Как показывают данные, в начале эксперимента достоверных различий в показателях уровня физической подготовленности между показателями КГ и ЭГ выявлено не было, что свидетельствует об однородности и однотипности групп, и средние показатели учащихся ЭГ и КГ на момент начала эксперимента были практически одинаковы. В начале эксперимента при проведении тестирования у учащихся были выявлены невысокие результаты.

За время эксперимента у учащихся контрольной группы произошло незначительное улучшение показателей, а в экспериментальной группе показатели физической подготовленности достоверно улучшились в 5-ти тестах, за исключением показателя в беге на 30 м.

Существенные достоверные различия между показателями контрольной и экспериментальной групп являются достаточным основанием для того, чтобы утверждать, что методика в экспериментальной группе оказалась эффективнее по сравнению с контрольной группой. Применение игровой и соревновательной деятельности на уроках физической культуры учащихся младшего школьного возраста позволило достоверно улучшить показатели физической подготовленности учащихся ЭГ в сравнении с КГ (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Тесты	Группы		t
	Контрольная (M±m)	Экспериментальная (M±m)	
Прыжок в длину с места (см)	142,69±1,87	149,30±1,49*	2,76
Челночный бег 4×9 м (с)	11,74±0,06	11,51±0,07*	2,49
Наклон вперед (см)	4,21±0,21	5,19±0,36*	2,35
Бег 30 м (с)	6,44±0,05	6,27±0,04*	2,65
Метание мяча (м)	16,31±0,46	18,23±0,72*	2,25
Скрестные прыжки (количество раз)	4,16±0,17	4,80±0,22*	2,30
Метание набивного мяча спиной вперед (м)	4,21±0,15	4,70±0,14*	2,39
Спринт-барьеры (с)	13,04±0,08	12,39±0,15*	2,37

Примечание: * $p > 0,05$ по сравнению с контрольной группой

Полученные результаты указывают на целесообразность и эффективность включения в занятия по физическому воспитанию учащихся 8-9 лет различные комплексы упражнений, полосы препятствий, специально отобранные игры и эстафеты, полосы препятствий и использование этих средств в соревновательно-игровой форме при изучении различных разделов программы («Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и «Гимнастика»).

Разработанный комплекс соревновательно-игровых заданий в условиях игры или соревнования с детьми обеспечивает овладение знаниями, умениями и навыками и повышение

уровня физического здоровья и физической подготовленности школьников. Экспериментальные данные показывают положительные сдвиги и достоверные различия в показателях физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В экспериментальной группе отмечен достоверный прирост в показателях: наклон вперед – 38%, метание мяча – 11%, бег 30 м – 10%, челночный бег – 7%, скрестные прыжки – 26%, метание набивного мяча спиной вперед – 18%, спринт-барьеры – 10%.

ВЫВОДЫ

1. Применение игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры с учащимися младшего школьного возраста позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, поддерживать его в течение всего учебного процесса, помогает заинтересовать детей в деятельности, проявлять детям их индивидуальные особенности, развивать личностные и моральные качества.
2. Игровой и соревновательный методы позволяют повысить физическую подготовленность, выработать новые сочетания ранее освоенных и приобретаемых произвольных двигательных действий у учащихся младшего школьного возраста.
3. После эксперимента обнаружены положительные изменения и получены достоверные различия в показателях физической подготовленности учащихся, которые существенно повысились в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (достоверные различия зафиксированы в следующих показателях: в наклоне вперед, в метании мяча, в беге на 30 м, челночном беге, скрестных прыжках, метании набивного мяча спиной вперед и спринт-барьерах).
4. Результаты эксперимента дают основание рекомендовать включение игровых и соревновательных методов в учебный процесс, что позволит повысить качество учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры, уровень двигательной активности учащихся и отбор талантливых детей для занятий спортом.

Перспектива дальнейших исследований будет направлена на изучение влияния игрового и соревновательного методов на функциональное состояние учащихся старшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Масловская Ю. И. Соревновательный метод и особенности его применения в учебном занятии по физической культуре. *Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства-выбор приоритетов. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2013: научн.-практ. конф.* Минск : БГУ, 2013. С. 104–106.
2. Коровина Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий. Москва : Наука, 2009. 176 с.
3. Попов Г. Г. Зависимость эффективности физкультурной деятельности школьников от уровня их интенсивности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2004. №4. С. 55–57.
4. Рекутина Н. В. Игровой и соревновательный методы обучения. Их применение в формировании двигательных навыков и умений. *Спортивные танцы: бюллетень.* 2000. № 7 (15). С. 20–23.
5. Михайлова Н. В. Методические рекомендации по применению игровых комплексов как способов повышения активности учащихся на уроке физической культуры. Москва, 2003. 12 с.
6. Михайлова Н. В. Применение игровых комплексов как способов повышения активности учащихся на уроках физической культуры. *Медико-биологические аспекты физического воспитания: материалы Всерос. научно-практ. конф.* Тамбов, 2004. С. 109–112.

7. Ливерова Е. В. Игровой и соревновательный метод физического воспитания. *Спорт в школе*. 2007. № 9 (412). 115 с.
8. Мустаев В. Л. Технология соревновательного метода на уроке физической культуры в начальной школе. Омск: ТГПУ, 2004. 70 с.
9. Бойко Е. Н. Основы организации и содержания игровой и соревновательной деятельности в физическом воспитании учащихся I степени общего среднего образования. *Здоровье учащихся и студенческой молодежи: физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. научн.статей*. Минск: РИВШ, 2017. С. 278.

УДК 378.035:796.011.1

СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ АГРАРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ

Максимченко В. І.

*09100, Білоцерківський національний аграрний університет, вул. Соборна, 8/1,
м. Біла церква, Україна*

redakciamary@gmail.com

Досліджено проблему виховання в студентів аграрних вищих навчальних закладів ціннісного ставлення до здорового способу життя. Як інструмент вирішення цієї проблеми пропонується використовувати спортивно-масову роботу.

На основі проведеного аналізу доведено, що формування в студентів-аграріїв ціннісного ставлення до здорового способу життя стикається з рядом суттєвих перешкод, до яких належить: впевненість у тому, що власне здоров'я є даністю, яка не потребує розвитку; надмірне намагання сконцентрувати основні зусилля на процесі навчання, а фізична культура розглядається як елемент, що додатково ускладнює навчання; низький рівень обізнаності щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на здоров'я; відсутність належного рівня мотивації до занять фізичною культурою, що є наслідком недостатнього інформування про роль спортивно-масової роботи у сільській місцевості.

Обґрунтовано механізм, що здатний зробити спортивно-масову роботу ефективним засобом валеологічного виховання студентів-аграріїв.

Ключові слова: спортивно-масова робота, здоровий спосіб життя, валеологічні цінності, мотивація, фізична культура.

MASS SPORT ACTIVITIES AS A TOOL FOR TRAINING VALEOLOGICAL VALUES IN STUDENTS OF HIGHER AGRICULTURAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Maximchenko V.

09100, Bila Tserkva National Agrarian University, Soborna Square, 8/1, Bila Tserkva, Ukraine

redakciamary@gmail.com

The issue of healthy lifestyle valued attitude education of agricultural higher educational establishments students is investigated. Mass sports activities are suggested to use as a tool for solving this problem.

The mechanism capable of making this form of physical training an effective means of valeological education of agrarian students is grounded.

It is proved that the formation of students' valued attitude to a healthy lifestyle faces a number of significant obstacles including the following:

- students' confidence that their health is a phenomenon taken for granted, that the health does not need any development, their laziness, weak volitional potential, indifference;
- excessive effort to concentrate the main efforts on the learning while considering and physical training as an additional element that complicates learning;