

Висновки. Отже, у результаті діяльності наукового проекту «Інноваційна модель реалізації та формування патріотизму дітей засобами олімпійської освіти» було створено громадську організацію «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ», яка стала успішним продовженням проекту. Саме завдяки цьому відбувається активне поширення засад олімпійської освіти, виховання підростаючого покоління в патріотичному дусі, залучення дітей до ведення здорового способу життя, а також створення сприятливих умов для їхньої життєдіяльності, враховуючи сучасний стан, який залишив відбиток на фізичному й моральному здоров'ї кожної дитини.

Список літератури.

1. Булатова М., Кучерявий О., Ярмолюк О. (2020). Технології дистанційного навчання в системі олімпійської освіти. *Наука в олімпійському спорті*, 1, 4-21.
2. Галан Я.П., Гакман А.В., Кашура А.В., Байдюк М.Ю. (2020). Патріотичне виховання дітей засобами олімпійської освіти в новій українській школі. *Інноваційна педагогіка*, 30 (2), 131-135.
3. Гакман А., Галан Я., Кошура А. (2020). Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*, 27, 186-189.
4. Галан Я.П. (2022). Роль олімпійської освіти в патріотичному вихованні дітей в сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка*, 47, 37-42.
5. Галан Я.П., Огністий А.В., Огніста К.М., Бешлей О.В. (2022). Інноваційні форми олімпійської освіти в процесі дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*, 49 (1), 32-38.

Голуб В.А. <https://orcid.org/0000-0003-3123-7169>

Прокопович В.М. <https://orcid.org/0000-0003-4758-1538>

Сиротюк С.М.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка

Анотація. Проаналізована практична діяльність дітей 9-ти річного віку на уроці фізичної культури з метою розвитку фізичних здібностей. Розглянуто комплексність і послідовність, тривалість виконання вправ і обсяг навантаження, інтервали

відпочинку як основні методичні правила практичної діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Annotation. The 9-year-old children's practical activity at the lesson of physical training with the aim of developing physical skills has been analyzed. Complexity and succession, duration of using the exercises and volume of load, intervals of rest as the basic methodical rules of junior schoolchildren's practical activity have been revealed.

Ключові слова: спортивно-ігровий метод, фізичні здібності, діти молодшого шкільного віку.

Key words: sport and playing method, physical skills, junior schoolchildren.

Постановка проблеми. Впровадження в урок фізичної культури рухливих ігор та естафет у дітей 9 років дають змогу підвищити рівень фізичних здібностей.

Підбір рухливих ігор та ігор - естафет для виховання фізичних здібностей у процесі занять фізичною культурою необхідно здійснювати з урахуванням педагогічних принципів і положень, прийнятих в теорії і методиці фізичного виховання. Підбір ігор, ігор-естафет, величина фізичного навантаження, інтенсивність і послідовність поступово ускладнюючих завдань, широке застосування ігрового і змагального методів, проведення контрольних занять і змагань – все це в цілому забезпечує необхідні педагогічні умови для виховання фізичних здібностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників В.Г.Ареф'єва, Г.А.Єднака, А.А.Гужаловського, Л.П.Сергієнка, позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я молоді. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації О.Д.Дубогай, О.С.Куц, Л.В.Волков.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити використання спортивно-ігрового методу на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, педагогічний експеримент, тестування фізичних здібностей, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховувати фізичні

здібності в цікавій для дитини формі, а й закріплювати рухові навички, здобуті в процесі навчання. Цей метод використовують у роботі як вітчизняні, так і зарубіжні педагоги.

При початковому навчанні спеціальних вправ використовуються ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи та весь той багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу фізичного виховання.

В наших дослідженнях ми прийшли до висновку, що ефективне виховання фізичних здібностей потребує використання ігрового та спортивно-ігрового методів, які проводяться з елементами змагальної діяльності та навчання тим вправам, які входять у зміст уроку і відповідають державній програмі (у процесі навчання: бігу, стрибків, метання та передачі м'яча, з елементами спортивних ігор).

Навантаження під час проведення занять регулюється за допомогою таких прийомів: розподіл класу на більшу або меншу кількість команд; збільшення або зменшення дистанції при виконанні тих чи інших фізичних вправ; збільшення або зменшення висоти зорових орієнтирів; збільшення або зменшення кількості перешкод у процесі виконання ігрових вправ.

Завершальним етапом занять, проведених спортивно-ігровим методом, є змагання з того розділу програми, який діти вивчали на уроках фізичної культури. Не менш важливим змістом практичної діяльності є виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних здібностей.

У структуру методики виховання фізичних здібностей входять наступні методичні правила:

- комплексність і послідовність. Узагальнення та аналіз досліджень [2] дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку є комплексно з додержанням такої послідовності: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість.

- тривалість виконання вправ і обсяг навантаження. Ефективність виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку [2,3] значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності. Так, виховуючи швидкість, вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, які належать до розряду робіт максимальної потужності. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60-120 с. Однак, інтервали відпочинку, так само як і

навантаження, постійно змінюються, щоб уникнути адаптації організму до одноманітної роботи.

Так, при розвитку сили вправи виконуються в швидкому й середньому темпі, відповідно з малими й середніми навантаженнями. Для виховання витривалості застосовують ігрові вправи, відпочинок між якими дуже короткий. Вправи на спритність виконуються одними з перших, поки організм ще не втомлений.

Коли ставиться завдання на виховання гнучкості, тут потрібно знати, що тривалість вправи залежить від того, які суглоби навантажуються. Таким чином, тривалість виконання вправ при вихованні фізичних здібностей залежить від інтенсивності й зумовлюється індивідуальними та віковими особливостями школярів, реакцією їхнього організму на навантаження.

При комплексному вихованні фізичних здібностей необхідно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності учнів і їх фізичної підготовки. Крім того, треба враховувати віковий розвиток сили, швидкості, витривалості тощо. Наприклад, у молодшому шкільному віці доцільніше планувати більше вправ на виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей. Такий підхід і підтверджують наукові дані [1,4] про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей.

Щодо часу, який визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити із 45 хвилин уроку фізичної культури. Цим часом і зумовлюється обсяг навантаження на одне заняття. Річний обсяг і час визначається у плані, який створюється з урахуванням даних вікового розвитку окремих фізичних здібностей.

- інтервали відпочинку і їх характер. Після закінчення певної діяльності функціональні зміни в організмі не припиняються. Спершу настає фаза зменшеної працездатності, потім працездатність повертається до вихідного рівня й перевищує його. Фаза працездатності найчастіше стабілізується на вихідному рівні.

При вихованні витривалості інтервали відпочинку можуть бути коротшими. Рекомендуються [1,5] три типи інтервалів:

- повні інтервали, які дають можливість відновити працездатність до наступного повторення вправ;

- неповні інтервали, після яких наступні вправи виконуються тоді, коли працездатність ще не відновилася, але близька до вихідного рівня. За часом такі інтервали становлять близько 60-70 процентів тривалості відпочинку для відновлення працездатності;

- скорочені інтервали - вправи повторюються при значно зниженій працездатності;

- подовжені інтервали - вправи повторюються через час, який в 1,5-2 рази перевищує паузу для відновлення працездатності.

Характер відпочинку між виконанням окремих вправ, спрямованих на виховання фізичних здібностей, може бути активним і пасивним. У більшості випадків рекомендується використовувати вправи на розслаблення, що сприяють швидкому відновленню працездатності.

Висновки. Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволяють стверджувати, що використання спортивно-ігрового методу на уроках фізичної культури підвищує рівень фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку.

Список літератури.

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В.Г. Ареф'єв . – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. - К.: «Освіта України», 2010. - 388 с.

3. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець; – К.: Освіта України, 2008. – 120 с.

4. Кравчук Я. І. Особливості фізичної підготовленості молодших школярів загальноосвітньої школи / Я. І. Кравчук // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Педагогічні науки. – 2009. – № 21. – С. 100–105

5. Теорія и методика фізичного виховання: підручник: в 2т./за ред. Т.Ю. Круцевич – к.: Олімп. літ., 2008.-Т.1.-391с.,; Т.2.- 367с.