

І.О.Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У системі фізичного виховання учнівської молоді легка атлетика посідає провідне місце завдяки різноманітності, доступності, дозуванню, а також завдяки її прикладному значенню. Різні види бігу, стрибків і метань входять як складові частини до кожного уроку фізичної культури освітніх установ усіх ступенів і до тренувального процесу багатьох інших видів спорту. Засоби легкої атлетики мають широкий спектр дії на організм. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Також, формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми. Уроки фізкультури сприяють формуванню у школярів позитивного ставлення до фізкультурної діяльності, а також залученню школярів до інших форм занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: фізична культура, урок, легка атлетика, учень.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Проблемою вивчення позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою та спортом присвятили свої праці відомі вчені Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян, В.Г. Арефев, Б.Д. Ведмеденко, В.І. Тропінін. Автори детально висвітлюють проблеми фізичного виховання учнів та формування у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

В своїх дослідженнях, науковці В.Г. Алабин, Г.П. Юшкевич, В.К. Бальсевич, В.М. Дьячков розкривають методику навчання техніки рухових дій, виховання фізичних якостей школярів середнього шкільного віку.

Механізми управління руховою діяльністю школярів досліджували І.О. Омеляненко, О.Р. Малхазов, В.С. Лизогуб.

Однак до цього часу не існує чітко сформульованої теорії управління раціональною руховою діяльністю учнів в процесі навчання техніки легкоатлетичних вправ.

Мета роботи – стаття присвячена дослідженню використання на уроках засобів легкої атлетики, які б допомогли формувати рухові уміння і навички учнів загальноосвітніх шкіл.

Останнім часом рухова активність дітей поступово знижується. У зв'язку інтенсифікацією процесу навчання, підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. На час випуску – багато учнів набувають хронічних захворювань. При цьому шкоди завдає не розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений в них спосіб життя. Слід зазна-

чити, що знижується інтерес учнів до систематичних занять, недостатня виховна та освітня діяльність учителів фізичної культури на уроках і в позаурочний час, недосконала методика проведення уроків фізичної культури та одноманітність, низький рівень емоційності занять, недостатність пропаганди здорового способу життя і формування інтересу учнів до занять фізичними вправами.

Великого значення щодо розвитку фізичної культури і спорту у перші роки незалежності України набув Указ Президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні» від 22 червня 1994 року № 334/94. Цим же Указом була затверджена Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. У першому розділі Державної програми наведено, що фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного авторитету.

У 2011р Кабінетом Міністрів України затверджено новий Державний стандарт початкової загальної освіти [3]. В освітній галузі «Здоров'я і фізична культура» передбачається вирішення таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загально-розвиваючих рухових дій;
- розвиток в учнів активної мотивації, дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язберігаючого досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Одним із найважливіших напрямів реалізації державної політики у сфері фізичної культури є фізичне виховання у середній школі. Професор Б. Шиян наголошував, що фізичне виховання у нашій державі є невід'ємною частиною національної системи освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки школярів до активного життя і професійної діяльності [5].

Саме у цей період формується необхідні уміння і навички використання відповідних засобів у повсякденному житті, усвідомлюються мотиви і потреби щодо активного рухового режиму. Навчальний процес з фізичного виховання базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності та

безперервності, незалежності від втручання будь-яких політичних партій, інших громадських та релігійних організацій.

Важливим завданням фізичного виховання дітей і підлітків є розвиток фізичних якостей, що сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості, підвищенню адаптивних можливостей організму.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, за допомогою яких у школярів формуються життєво важливі вміння і навички, розвиваються фізичні якості, розвиваються фізичні здібності, підвищуються адаптивні якості організму, відновлюються раніше втрачені його функції.

Основна форма організації фізичного виховання дітей в школі – урок. Саме на уроках фізичної культури школярі набувають знання, навички, вміння виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультурхвилинки, ігри та вправи на перервах, проводити загартування організму, самостійно займатись фізичними вправами за місцем проживання з метою підвищення рівня своєї фізичної підготовленості. Уроки фізкультури повинні сприяти формуванню у школярів позитивного ставлення до фізкультурної діяльності, а також залученню школярів до інших форм занять фізичною культурою і спортом.

Останнім часом надходить усе більш негативної інформації про зростання кількості нещасних випадків серед школярів під час проведення уроку фізичної культури. Ці обставини змусили Міністерство освіти і науки України прийняти рішення про тимчасове зниження навантажень школярів у процесі занять фізичними вправами і відмову від прийому контрольних нормативів. Насамперед це стосується прийому нормативів із бігу, як на швидкість, так і на витривалість. За даними медичних спостережень, кожен другий школяр має різні відхилення у стані свого здоров'я. Щорічні обстеження учнів шкіл свідчать про тенденції зростання кількості захворювань і порушень у роботі всіх систем організму, у тому числі і таких життєво-важливих, як серцево-судинної і дихальної систем. Віковий розвиток опорно-рухового апарату, обміну речовин та енергії, діяльність внутрішніх органів, психіки і емоційно-вольових якостей у значній мірі залежить від обсягу, інтенсивності та якісних особливостей рухового режиму дитини. Під впливом м'язової діяльності у дитячому віці закладається фундамент здоров'я і довголіття [1, 2].

Одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини, оскільки поєднує поширені і життєво-важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути не одну частину тіла, а всі разом.

Саме заняття легкоатлетичними вправами мають велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення.

Легка атлетика посідає одне з головних місць у новій комплексній програмі з фізичної культури в середній школі (Програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітньої школи, затверджені Міністерством освіти і науки України (наказ № 1407 від 23.10.2017 року). Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5-6 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів, у 7-8 класах – 3-5, у 9 класі – 3-4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18 годин.

До оздоровчих завдань відносять: сприяння гармонійному розвитку організму (формування правильної постави, розвиток серцево-судинної і дихальної системи, активізації обмінних процесів, зміцнення нервової системи); розвиток рухових якостей, загартування організму. Під час бігу та ходьби в роботу включається велика кількість скелетних м'язів, створюються умови для формування правильної постави, розвитку внутрішніх органів, особливо, серцево-судинної та дихальної систем. Оздоровче значення занять легкою атлетикою підвищується ще й тим, що вони проводяться на свіжому повітрі.

Освітніми є такі завдання: озброєння учнів знаннями, вміннями і навичками, які потрібні у різних умовах життя (про значення і вплив фізичних вправ, способи, правила й умови їх успішного виконання; формування життєво необхідних умінь і навичок; збагачення рухового досвіду за рахунок різноманітних вправ); формування в учнів про особисту і громадську гігієну; розширення світогляду в галузі фізичної культури, розвиток інтересу до занять фізичними вправами; формування організаторських і методичних знань і вмінь для проведення занять фізичними вправами.

Виховне завдання, як наголошують науковці, спрямовані на всебічне виховання особистості школяра, моральне загартування, розумовий розвиток, розширення сфери естетичного впливу довкілля на особу, виховання любові до праці. Виховне значення занять легкоатлетичними вправами полягає в тому, що біг, стрибки, метання виховують в учнів стійкий психічний стан, волю, вміння долати труднощі, створюють навички здорового способу життя.

Оволодіння навичками спортивної ходьби, бігу, стрибків, метань та за допомогою їх, розвиток фізичних якостей має велике значення у формування інтересу учнів до занять фізичними вправами. Інтерес до занять фізичною культурою не виникає сам по собі, його необхідно формувати в процесі навчання, та звертати увагу на вік, анатомо-фізіологічні, психологічні особливості учнів. Головну роль в цьому процесі займає вчитель, який володіє новими формами організації занять фізичною культурою в загальноосвітніх школах.

Ходьба є циклічною руховою дією помірної інтенсивності. В процесі ходьби постійно чергується напруження і розслаблення м'язів, що забезпечує тривалу працездатність нервово-м'язового апарату на високому рівні. Тому ходьба може широко використовуватись у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. В ходьбі приймає активну участь весь опорно-руховий апарат.

Одночасно до роботи залучається до 56% м'язів тіла. При дотриманні правильної техніки ходьби значно зміцнюються м'язи тулуба, спини, живота, дрібні м'язи стопи, формується правильна постава. Під час ходьби групою у дітей виховуються узгодженість рухів, організованість, уміння орієнтуватись на майданчику в мінливих умовах.

Біг вважається найбільш популярним оскільки є загальнодоступним, простим за технікою виконання, не вимагає спеціального одягу або умов занять, навантаження легко дозувати. Бігом можуть займатися як здорові, так і діти з різноманітними хронічними захворюваннями.

Заняття бігом сприяє розвитку серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, покращують функціональний стан ендокринної системи. Біг викликає в організмі глибокі функціональні перебудови, підвищує адаптаційні можливості людини. Систематичні заняття бігом підтюпцем стабілізують і покращують стан здоров'я, продовжують життя.

Біг має не лише загальнозміцнюючу, профілактичну та антистресову дію, але й значний терапевтичний ефект при різноманітних захворюваннях. Проте досягнути оздоровчого та лікувального ефекту можна лише за умов дотримання відповідних теоретичних і практичних вимог щодо методики використання бігу.

Біг на короткі дистанції є одним з ефективних засобів розвитку координації, швидкості руху, реакції на різні подразники, здатності м'язів виконувати вибухові зусилля.

Рівномірний біг сприяє розвитку такої важливої якості як витривалість. Біг на місцевості втрачає свою циклічність та ритмічність, однак, вимагає прояву умінь швидко і якісно перебудувати рухову діяльність, сприяючи удосконаленню координації рухів і спритності загалом. В школі потрібно вчити учнів раціонально бігати, виконуючи бігові кроки залежно від умов. Так, по пересічній місцевості бігати треба в повільному темпі зі збереженням рівноваги, вгору – короткими кроками, згори – широкими, із розслабленням м'язів плечового поясу, а в іграх – з перемінним темпом та поворотами і зупинками, в залежності від ігрової ситуації.

Біг є складовою змісту багатьох рухових дій. Не можна досягнути хороших результатів в іграх, стрибках, метаннях та інших видах рухової активності без умінь правильно бігати.

Широке використання в руховій діяльності людини знаходять стрибки. Діти широко використовують різноманітні стрибки в життєвих та ігрових ситуаціях.

Багатоскоки, стрибки у довжину та у висоту сприяють розвитку стрибучості, здатності до сильних вибухових зусиль м'язів ніг і таза, удосконалюють вміння орієнтуватись в просторі та зберігати рівновагу, виконувати високо координаційні дії, тренують окомір. Заняття стрибками позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем.

Значне місце у фізичному вихованні школярів займають дії з м'ячем. Вони використовуються всіма дітьми в самостійних іграх у вигляді різноманітних метань. Будь які види метання характеризуються великою амплітудою і активними рухами не лише махової руки, але й ніг і тулуба, що вимагає значного напруження функціональних систем організму.

Метання в ціль дають можливість удосконалити координацію, точність і економічність рухів. Багаторазове виконання металних рухів дозволяє розвивати швидко-силові якості м'язів рук і тулуба. Метання вимагають поєднання статичних і динамічних зусиль багатьох груп м'язів, дотримання певного напрямку, амплітуди, сили і швидкості рухів, зберігаючи при цьому рівновагу. Вправи з м'ячами удосконалюють дуже важливу для трудової і побутової діяльності людини «ручну» спритність. А вміння точно і сильно кидати м'яч, необхідні в багатьох рухливих та спортивних іграх. Після багаторазових метань з'являється своєрідне «відчуття м'яча».

Під час виконання легкоатлетичних вправ у школярів формуються морально-вольові якості: цілеспрямованість, витримка, наполегливість, сміливість тощо.

Таким чином, засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Вони формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, оскільки не вимагають особливих умов чи обладнання.

В практиці шкільного фізичного виховання основним показником ефективності засвоєння рухових умінь та навичок повинен бути ступінь засвоєння рухів, повнота усвідомлення найбільшої кількості їх компонентів.

Знання цих положень дає змогу вважати, що в усіх випадках глибоко усвідомлюється лише завдання дії, а сама дія в її механічному вияві виконується автоматизовано. Через те, що конкретним завданням дії визначається суть її техніки, можна вважати, що в процесі формування рухових умінь та навичок усі елементи техніки легкоатлетичних вправ перетворюються у факт свідомості. Щодо внутрішньої суті руху, його внутрішніх механізмів, то всі вони функціонують автоматизовано.

Висновки. Аналіз наукової літератури з означеної проблеми виявив що засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку фізичних якостей учнів. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Проведення уроків фізичної культури з переважним використанням засобів легкої атлетики сприяє початковій спортивній підготовці дітей в умовах загальноосвітньої школи, а також формуванню спортивного стилю життя молодших школярів.

Список використаної літератури:

1. Гогін О. В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі. Теорія та практика фіз. виховання. 2001. № 1. С. 17-19.

2. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем с молодю К: Молодь, 1985. 112.
3. Державний стандарт початкової загальної освіти. Інформаційний збірник МОНУ. 2011. №14-15. С.6-29.
4. Ковальчук Г.П. Присакар В.В. Педагогіка фізичної культури: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д.Г., 2012. 424 с.
4. Програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітньої школи. К. 2017 120 с.
5. Дятленка С.М. Фізична культура в школі 5-9 класи : методичний посібник. К. : літера ЛТД, 2009. 176 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. :навчальна книга. Тернопіль: Богдан Ч.2. Т. 1, 2001 – 272 с.

In the system of physical education of young people, athletics occupies a leading position thanks to the diversity, accessibility, dosage, and also thanks to its applied meaning. Different types of running, jumping and throwing are part of every physical education lesson of educational institutions of all degrees and in the training process of many other sports. Athletics ways have a wide range of effects on the body. They contribute to the resolution of health and educational tasks in the process of physical education. Also form the basis for learning the content of school curriculum. The lessons of physical education contribute the formation of pupils a positive attitude towards physical education, and implicate pupils in other forms of physical education and sports.

Key words: physical culture, lesson, athletics, pupil

Отримано: 23.04.2018