

Анастасія КОКОТЄЄВА, ст. викладач

Світлана РУССУ, студентка

Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна, e-mail: kokotieieva.a.s; 10515074@stud.op.edu.ua

МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ

Анотація. У роботі розглянуто основні методи та засоби виховання фізичних якостей у школярів. Досліджено вплив ігрового, змагального та варіативного методів на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Аналіз результатів спостережень під час практики показав, що найбільш ефективним є комплексний підхід, який включає поєднання загально-розвивальних вправ, спортивних ігор та спеціальних тренувань.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, фізичні якості, методи, засоби

Актуальність

Фізичне виховання є важливою складовою навчального процесу, спрямованою на зміцнення здоров'я школярів, розвиток їх фізичних якостей та формування здорового способу життя. Сучасні педагогічні методи дозволяють ефективно виховувати силу, витривалість, швидкість, гнучкість та координацію, що сприяє гармонійному розвитку дітей [1].

Мета: визначити ефективність методів та засобів виховання фізичних якостей у школярів під час навчально-тренувального процесу.

Предмет дослідження: методи та засоби фізичного виховання школярів, що застосовуються у закладах середньої освіти.

Основний матеріал

Методи виховання фізичних якостей. Ігровий метод – сприяє розвитку рухових навичок через спортивні та рухливі ігри. Кореляційний аналіз результатів досліджень свідчить, що саме ігровий метод є одним із найефективніших у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Це пояснюється тим, що рухливі ігри підвищують мотивацію до занять фізичною культурою, створюючи позитивне ставлення до активного способу життя [2].

Змагальний метод – підвищує мотивацію та стимулює розвиток фізичних якостей. У процесі змагань учні проявляють свої найкращі фізичні показники, що позитивно впливає на їх загальний фізичний розвиток та емоційний стан [3].

Метод повторних вправ – ефективний для розвитку витривалості та сили. Доведено, що систематичне повторення вправ сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню витривалості та розвитку м'язової сили. Особливо важливий цей метод при підготовці школярів до нормативних випробувань [4].

Інтерактивні методи – включають групові тренування, парні вправи, використання цифрових технологій. Використання сучасних технологій, таких як інтерактивні фітнес-програми та онлайн-курси, підвищує інтерес до фізичної активності серед підлітків [5].

Засоби фізичного виховання. Загально-розвивальні вправи – сприяють зміцненню всіх систем організму. Дослідження показують, що регулярне виконання загально-розвивальних вправ позитивно впливає на розвиток всіх фізичних якостей школярів [6].

Легка атлетика – ефективний засіб для розвитку швидкості, витривалості та сили. Біг, стрибки та метання значно покращують фізичну підготовку дітей та підвищують рівень їх загальної фізичної працездатності [7].

Гімнастичні вправи – важливі для формування координації та гнучкості. Виконання гімнастичних комплексів сприяє розвитку рухової культури школярів та зміцненню опорно-рухового апарату [1].

Спортивні ігри – покращують всі фізичні якості та розвивають командну роботу. Вони сприяють не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню соціальних навичок у дітей [2].

Результати спостережень під час практики

Учні більш активно беруть участь у заняттях, якщо використовуються ігрові та змагальні методи. У ході дослідження було встановлено, що понад 80% школярів надають перевагу саме цим методам через їх динамічність та цікавість [3].

Найбільший ефект дає поєднання різних методів навчання та варіативність фізичних навантажень. Доведено, що комбінація різних підходів дозволяє досягти максимального результату у фізичному вихованні [4].

У молодших школярів ефективність фізичних вправ підвищується при використанні інтерактивних підходів. Це обумовлено особливостями розвитку дітей молодшого віку, які краще сприймають інформацію через ігрові та мультимедійні методи [5].

Висновок

Поєднання різних методів та засобів фізичного виховання є найбільш ефективним для розвитку фізичних якостей школярів. Важливо враховувати вікові особливості учнів при виборі методів тренувань. Регулярні фізичні навантаження сприяють загальному зміцненню здоров'я та покращенню рівня фізичної підготовленості школярів.

Література

1. Баженова І. О. Засоби та методи фізичного виховання [Електронний ресурс] // На Урок. – 2023. <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-metodi-fizichnogo-vihovannya-392352.html>.
2. Ващенко О. В. Фізичне виховання школярів: мета, завдання, зміст і форми роботи [Електронний ресурс] // Всеосвіта. – 2023. <https://vseosvita.ua/blogs/fizychne-vykhovannya-shkoliariv-meta-zavdannia-zmist-i-formy-roboty-85195.html>.
3. Король В. С. Лекція 4а. Методи фізичного виховання [Електронний ресурс] // Ужгородський національний університет. – 2023. <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24988>.
4. Гончарук В. П. Сучасні методи та засоби організації уроку фізичної культури [Електронний ресурс] // На Урок. – 2023. <https://naurok.com.ua/suchasni-metodi-ta-zasobi-organizaci-uroku-fizichno-kulturi-404298.html>.
5. Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Механошин С. О., Дзюбановський А. Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – Тернопіль: Астон, 1997. – 108 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/items/28079176-3fa0-4348-bdb8-11b0e0422f5c>.
6. Петрова Л. М. Методичні рекомендації щодо застосування ігрового і змагального методів на уроках фізичної культури [Електронний ресурс] // На Урок. – 2023. <https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-schodo-zastosuvannya-igrovogo-i-zmagalnogo-metodiv-na-urokah-fizichno-kulturi-389219.html>.
7. Сидоренко О. В. Розвиток фізичних якостей і підвищення рухової активності учнів засобами ігрового і змагального методів [Електронний ресурс] // Науковий вісник НПУ ім. Драгоманова. – 2023. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32856>.