

С. 329-322

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік – важливий період у житті дитини, коли розвиваються основні фізичні якості, удосконалюються рухові вміння та навички. Саме в цей період найбільше уваги потрібно приділяти фізичному розвитку дитини. Це знайшло відображення в низці офіційних державних документів, широкому висвітлені питань активізації наукових досліджень із проблеми наукової організації комплексного оздоровлення дітей [3, 4, 5].

Із переходом на навчання дітей із 6-літнього віку необхідно зміцнювати їхнє здоров'я та сприяти правильному фізичному розвитку, проводити змістовні уроки фізичної культури, підбирати такі фізичні вправи, виконання яких покращує діяльність усіх найважливіших функціональних систем дитячого організму. Умова успіху — перебудова системи позакласної роботи, налагодження співпраці батьків дітей із вчителями фізичної культури [1, 2].

Мета дослідження – визначити динаміку фізичної підготовленості молодших школярів із різною руховою активністю.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; тестування з фізичним навантаженням; спостереження; констатуючий педагогічний експеримент.

Організація дослідження. Дослідження включало три етапи: 1-й – теоретичний аналіз літературних джерел, визначення об'єкта, предмета, мети, завдань дослідження, підбір методів дослідження; 2-й – проведення

констатуючого експерименту з дітьми, визначення динаміки фізичної підготовленості молодших школярів із різною руховою активністю; 3-й етап – обґрунтування висновків, розробка практичних рекомендацій із підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Експериментально-дослідну роботу було проведено на загальноосвітньої школи 1-3 ступеня акредитації № 2 і 6 м. Вінниця протягом 2008-2009 років. Експериментальною роботою було охоплено 64 учні (з них 34 дівчинки і 30 хлопчиків), які навчалися в 2 класі. Учні було поділено методом випадкової вибірки на дві групи: контрольну групу (КГ) та експериментальну (ЕГ). На початку експерименту на основі тестувань було визначено рівень фізичної підготовленості й зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів. Середній бал учнів ЕГ і КГ не перевищував 3-х балів за Державними тестами.

Під час експерименту учні КГ займалися за стандартною шкільною програмою. Учні ЕГ – за розробленою нами програмою, отримуючи додаткові фізичні навантаження на уроках фізичної культури, на перервах, після уроків у школі та вдома у вигляді домашніх завдань і підібраних індивідуальних комплексів відповідно до рівня їх фізичного розвитку та уподобань.

Тривалість додаткових занять становила 30 хв. Заняття складалися з трьох частин. До першої частини входили біг із прискореннями, стрибки. До другої частини – біг, стрибки, естафети, спеціальні вправи та рухливі ігри. До третьої – спокійний біг, повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

Результати дослідження. Після завершення експерименту було проведено повторне тренування дітей ЕГ і КГ. Результати цього тестування відображені в таблиці 1.

Як свідчать результати таблиці 1, показники зданих тестів з бігових видів вправ і дівчат в нахилі тулуба вперед в учнів ЕГ значно вищі, ніж в учнів КГ ($P < 0,05 + 0,001$), у всіх інших випадків статистично вірогідних розбіжностей не було виявлено

**Середні показники рівня розвитку фізичних якостей учнів
експериментальних груп**

Показники фізичної підготовленості	Стать	Групи		Р
		ЕГ	КГ	
		Мх ± Smx	Мх ± Smx	
Біг на 1000 м, хв., с	Х	4,80 ± 0,22	5,10 ± 0,30	>0,05
	Д	5,70 ± 0,42	6,00 ± 0,34	>0,05
Стрибки угору, см	Х	29,1 ± 3,7	27,0 ± 4,2	>0,05
	Д	27,2 ± 4,1	24,1 ± 4,5	>0,05
Біг на 30 м, с	Х	5,9 ± 0,02	6,2 ± 0,02	<0,001
	Д	6,2 ± 0,05	6,7 ± 0,01	<0,001
Біг 4 х 9 м, с	Х	12,1 ± 0,01	12,7 ± 0,02	<0,001
	Д	12,7 ± 0,04	13,0 ± 0,04	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Х	9,2 ± 0,4	8,0 ± 0,31	<0,05
	Д	14,1 ± 0,6	12,0 ± 0,22	<0,001

Абсолютна різниця в показниках фізичної підготовленості між ЕГ і КГ склала: з витривалості (біг на 1000 м) у хлопчиків і дівчаток – 3 с; з швидкісно-силових якостей (стрибках у висоту) в хлопчиків – 2,1 см, у дівчаток – 3,1 см; з швидкості (бігу на 30 м) у хлопчиків – 0,3 с, у дівчаток – 0,5 с; з спритності (бігу 4 х 9 м) у хлопчиків – 0,6 с, у дівчаток – 0,3 с і з гнучкості (нахилі тулуба вперед з положення сидячи) у хлопчиків – 1,2 см, у дівчаток – 2,1 см.

Найбільше учнів ЕГ за Державними тестами отримали 4 або 5 балів зі всіх видів випробувань. Середній бал учнів КГ не перевищував 3 і 4 бали. П'ять балів з усіх видів випробувань отримали 35% хлопців та 33% дівчат, які ходили на додаткові заняття. В КГ відповідно – 30,2% хлопців і 31,% дівчат. Чотири бали зафіксовано в 29,5% хлопців та 32% дівчат, які займалися за розробленою нами програмою, та відповідно в учнів КГ – 28,3% і 32,%, рухова активність яких обмежувалася лише уроками фізичної культури. Три бали з усіх випробувань отримали 28,8% хлопчиків та 27% дівчаток, які брали участь у нашій програмі удосконалення фізичних якостей і 29,3% хлопчиків та 29% дівчаток із КГ. Два і один бали – відповідно 6,7% хлопчиків і 7,5% дівчаток, які навчалися в ЕГ та 13,2% хлопчиків і 8% дівчаток із КГ.

Висновки: 1) Початковий рівень розвитку основних фізичних якостей

хлопчиків і дівчаток на початку експерименту був практично однаковий. Після завершення експерименту середні показники рівня фізичної підготовленості в учнів ЕГ значно зросли порівняно з початком експерименту. У КГ позитивні зміни протягом року також відбулися за рахунок морфофункціонального зростання дітей. Але динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із нижчою руховою активністю була меншою, ніж у дітей, які були залучені до експерименту. Дані основного експерименту підтвердили ефективність вибраної нами методики роботи з учнями молодших класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Забелена Л.Г. Морфофункціональные и двигательные особенности детей 10-11 лет различных соматотипов. / Л. Г. Забелена // Методические и прикладные аспекты подготовки специалистов физ.культ: матер, науч.-практ.конф. – Новосибирск: Издат. НГПУ, 2001. – Ч. 2. – С. 75-78.

2. Левків В.І. Особливості застосування українських народних фізичних вправ на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. / В. І. Левків // Молодіжні проблеми в Україні: Стан та шляхи вирішення: Зб.наук.-метод. Статей. - Л.ЛДІФК, 1997. - С. 94- 1091,

3. Лещенко Г.А. Деякі аспекти системи шкільного фізичного виховання / Г.А. Лещенко // Наукові записки. - Серія: Педагогічні науки. - Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001.-Вип. 32.-С. 94-96.

4. Подойников С.А. Содержание нагрузок в недельном цикле физического воспитания учащихся младшего школьного возраста: методические рекомендации. / С. А. Подойников. – Йошкар- Ола, 1989. - 7 с.

5. Титлов А.Ю. Исследование возможностей повышения эффективности уроков физической культуры в начальных классах. / А.Ю. Титлов // В кн. «Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания учащихся и студентов», Педагогическое общество РСФСР, Коломенский пед.ин-тут. – Коломна, 1990. – С. 126.

АНОТАЦІЇ

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

На основі різного рівня рухової активності автору вдалося в експериментальних умовах значно підвищити фізичну підготовленість молодших школярів.

Ключові слова: молодші школярі, динаміка, фізична підготовленість, рухова активність.

ДИНАМІКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Оксана Швець

Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского

На основании разного уровня двигательной активности автору удалось в экспериментальных условиях значительно повысить физическую подготовленность младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, динамика, физическая подготовленность, двигательная активность.

DINAMIKA OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF JUNIOR SCHOOLBOYS WITH DIFFERENT LEVEL OF DVIGATELNOY OF ACTIVITY

Ocsana Shvec

Winnitca state pedagogical university

On the basis of different level of motive activity an author succeeded in experimental terms considerably to promote physical preparedness of junior schoolboys.

Key words: junior schoolboys, dynamics, physical preparedness, motive activity.