

С 91 Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції: у 2 т. / відповід. ред. М.О. Лянной, наук. ред. Т.О. Лоза. - Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. - Т.1 - 408 с.

Ст. 124 -129

О. П. Швець

Вінницький державний педагогічний університет

**ОБГРУНТУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ВИБОРУ
МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 1-3 КЛАСІВ**

У статті обґрунтовано диференційований підхід до вибору засобів і методів розвитку фізичних якостей молодших школярів на фоні різних градацій рухової активності (низької, помірної, високої та максимальної), який позитивно вплинув на показники фізичної підготовленості.

Постановка проблеми. Актуальність нашого дослідження обумовлено тим, що на сьогодні питанням підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі приділяється дуже серйозна увага. Це пояснюється насамперед тим, що значно змінився характер навчально-педагогічного процесу, його зміст, обсяг і методи навчального процесу, викликані, у першу чергу, украй низькою фізичною підготовленістю [1; 3; 6].

Установлено, що тільки 11-14% школярів молодших класів підтверджують нормативи Державних тестів [4], уроки фізкультури не сприяють зменшенню дефіциту рухової активності дітей 7-9 років, який є однією із причин різного роду відхилень в стані здоров'я. Лише 39-51 % загальної кількості учнів молодших класів складають здорові школярі [2, 6].

Форми програми фізичного виховання впроваджені в практику шкіл всього лише на 5-15 %, і тільки в деяких школах гімнастикою до навчальних занять (найбільш неефективна форма для розвитку (фізичних якостей) охоплено до 50 % учнів, позакласними заняттями - 5-10 % [5].

Наведені факти свідчать про необхідність прийняття дієвих заходів

щодо покращання фізичної підготовленості учнів, і, насамперед, молодших класів, оскільки цей вік є базовим у вихованні підростаючого покоління [2].

Не дивлячи на те, що в науковій літературі є численні дані про шляхи покращення фізичної підготовленості учнівської молоді, правильний вибір методичних прийомів, адекватний відбір засобів і методів, раціональну організацію учнів в умовах урочних форм занять, але це питання залишається маловивченим і потребує подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї педагогічної проблеми дозволяє не тільки покращити процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, але й забезпечити більш ефективну фізичну підготовку учнів молодшого віку.

Мета дослідження – обґрунтувати диференційований підхід до вибору ефективних методів розвитку основних фізичних якостей молодших школярів.

Завдання дослідження – виявити ефективні методи і засоби, які забезпечують розвиток фізичних якостей учнів 1-3 класів в умовах урочних форм занять.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ №№ 5, 6, 32 м. Вінниці, у якому взяло участь 600 учнів 1-3 класів (150 дівчаток і стільки ж: хлопчиків), віднесених за станом здоров'я до основної групи. В основному експерименті взяли участь 100 учнів 8-9 років кількості 100 осіб із числа учнів, які були залучені на попередньому етапі експерименту (50 хлопчиків і 50 дівчаток). Експериментальні заняття проводилися за державною програмою, в урочній формі. Уроки в експериментальних класах ЗОШ № 2 проводилися автором програми, у контрольній групі – учителем з вищою фізкультурною освітою. В експериментальних класах заняття з фізичної культури проводилися на основі програмного матеріалу, але в його зміст була включена авторська методика розвитку основних фізичних якостей дітей. Заняття в контрольних класах проводилися за традиційною методикою.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою обґрунтування

вибору засобів і методів розвитку фізичних якостей лід час педагогічного експерименту ми зробили спробу, у межах встановленого рухового режиму, вирішити питання про можливість і перспективи оптимізації навчального процесу шляхом диференційованого використання засобів і методів фізичного виховання.

В експериментальних класах за основу планування навчального матеріалу були прийняті методичні рекомендації В.А. Леонової [3] з деякими нашими доповненнями щодо більш об'ємного планування спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей, виконання яких здійснювалось за допомогою різних методів.

На початку навчального року, за результатами контрольних випробувань учні експериментальних класів попередньо розподілялись на три відділення. До першого відділення входили діти, які мали по більшості показників вище середнього і високі рівні фізичної підготовленості, до другого – з середнім рівнем, а до третього – нижче середнього і низького рівня фізичної підготовленості.

Передбачалося, що такий метод і класифікація учнів експериментального класу, поставить усіх дітей приблизно в рівні умови, викличе в учнів певну зацікавленість в питаннях розвитку фізичних якостей і буде сприяти підвищенню ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

У ході експерименту, залежно від успіхів, тобто від покращання рухової та функціональної підготовленості, учні переводилися із третьої групи до другої, з другої – до першої.

До контролю за динамікою фізичної підготовленості учнів широко залучалися батьки, які брали участь у хронометруванні рухової активності своїх дітей (за методикою О.С. Куца, 1993), контролювали виконання домашніх завдань з фізичного виховання, розписувалися в індивідуальних картах учнів, куди заносилися результати тестування в кінці кожної четверті.

Для кожної четверті були складені спеціальні комплекси вправ,

спрямованих на розвиток фізичних якостей, які виконувалися в експериментальній групі № 1 (ЕГ-1) за методом колового тренування (перший варіант); в ЕГ-2 - за ловторно- прогресуючим (другий варіант) і ЕГ-3 – за спортивно-ігровим методом (третій варіант).

Порівняльний аналіз отриманих змін за чотири четверті показав, що в кожній експериментальній групі за всіма параметрами фізичної підготовленості відбулися статистично вірогідні зрушення ($P < 0,001$). Однак за темпами розвитку окремих фізичних якостей, за абсолютними і відносними величинами річних змін вони виявилися різними (табл.1)

Таблиця 1

Залежність темпів приросту результатів у розвитку фізичних якостей від переважного використання конкретного методу (у %)

Показники фізичної підготовленості	Стать	Методи розвитку фізичних якостей		
		Коловий	Повторно-прогресуючий	Спортивно-ігровий
Швидкість (біг 30м, с)	х	26,3	12,5	12,5
	д	37,7	25,4	23,5
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	х	20,0-29,41	24,5-25,4	12,5 - 40,0
	д	14,3-40,0	17,0-41,9	23,2 - 58,3
М'язова сила, (кистьова динамометрія, кг)	х	28,2	16,1	53,2
	д	37,1	36,8	57,2
Спритність (біг 3 x 10м, с)	х	10,1	11,3	10,4
	д	12,0	12,0	6,2
Гнучкість (нахил тулуба)	х	113,3	116,6	126,6
	д	60,8	58,7	74,0

За матеріалами таблиці 1, зрозуміло, що найбільші річні зрушення в розвитку швидкості були досягнуті в ЕГ-1, де спеціальні комплекси фізичних вправ виконувались методом колового тренування: у хлопчиків з бігу на 30 м за період експерименту покращився результат на 1,5 с (26,3 %), а у дівчаток - на 2,3 с (37,7 %). Найбільший рівень розвитку швидкісно-силових якостей був досягнутий в ЕГ-1 і ЕГ-2, де застосовувався коловий метод тренування і спортивно-ігровий метод (20-29 % і 53-57 %). Значна величина приросту м'язової сили була досягнута у учнів ЕГ-3 за допомогою спортивно-ігрового методу: у хлопчиків динамометрія кисті збільшилась на 6,6кг (53,2 %), у

дівчаток - 5,0кг (57,2 %).

У розвитку спритності найбільш ефективним методом виявився повторно-прогресуючий. Завдяки його використанню в учнів ЕГ-2 збільшилась швидкість пробігання дистанції 3 x 10м на 1,1 с (11,3-12 %).

Використання спортивно-ігрового методу дозволило збільшити загальну гнучкості школярів ЕГ-3: у хлопчиків - на 126,6 %, у дівчаток - на 74 %.

Крім того, нами виявлені найбільш сприятливі періоди для розвитку окремих фізичних якостей: для розвитку швидкісно-силових якостей і м'язової сили – осінньо-зимовий період; швидкості і спритності – осінній і весняний періоди; гнучкості – зимовий період навчального року.

Дослідження показали, що впровадження експериментальної, методики підвищення рівня розвитку фізичних якостей залежить, насамперед, від обсягу рухової активності. У практичному плані це означає, що вчителю фізичної культури у своїй роботі варто враховувати існуючий взаємозв'язок між цими показниками, що дозволяє йому об'єктивно провести пошук причин відставання морфофункціональних показників учнів від вікових нормативів.

Прискорення розвитку фізичних якостей відбувалося на фоні збільшення рухової активності школярів за рахунок самостійних занять, раціональної побудови активного відпочинку в позаурочний час. Контрольні виміри та оцінка рухової активності за розробленими нами регіональними таблицями показали, що більшість школярів усіх трьох експериментальних груп були віднесені до помірного (61,2 % і або до високого рівнів рухової активності (56,3 %). Зауважимо, що більш значний відсоток високих і максимальних рівнів рухової активності виявлено у хлопчиків (18,7 - 28,6 %).

Отже, результати педагогічного експерименту підтвердили гіпотезу проте:, що збільшення рухової активності, використання спеціальних вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей, які виконувались у конкретному методичному оформлені, ефективно впливають не тільки на позитивні зміни показників фізичної підготовленості, але; за рахунок значного збільшення

обсягу рухової активності, сприяють успішній підготовці до виконання норм Державних тестів. За результатами дослідження до кінця навчального року більше 50 % хлопчиків і 60 % дівчаток виконали норматив з бігу на 30 м. Ще більший відсоток (72 %) дітей виконали норматив з бігу 3 x 10м,

Проведена комплексна програма педагогічного експерименту позитивно вплинула на стан здоров'я учнів, на стійкість їх організму до інфекційних захворювань.

Висновки. Всебічний аналіз результатів педагогічного експерименту переконливо довів, що апробований нами підхід до використання спеціально спрямованих фізичних вправ у поєднанні з методами і розвитку фізичних якостей, значно підвищує ефективність навчально-педагогічного процесу фізичного виховання, спрямованого на гармонічний розвиток фізичних якостей, покращання здоров'я і підвищення фізичної підготовленості дітей.

Література

1. Коханець П. П. Вікова динаміка показників фізичної підготовленості молодших школярів / П. П.Коханець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб, наук, праць / За ред. С. С. Єрмакова. -Х., 2005. - № 14. - С. 27-32.

2. Куц О. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины; монография / О. С. Куц - К. ; Искра, 1993 - 250 с.

3. Леонова В. А. Физическая подготовленность населения центральной р-ны Украины и ее оценка / В. А. Леонова // Проблемы соверш. норматив, требов, физичес. воспит. в ГДР и СССР. - М., 1984. - С. 104-106.

4. Сембрат С. В. Особливості удосконалення системи фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах / С. В. Сембрат// Фізич. культ., спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : матер. Всеукр, наук.-практ. конф. - Миколаїв, 2002. - С. 103-106.

5.Тертычный А. В. Критерии учета индивидуальных особенностей детей '3-13 лет при развитии физических качеств в общеобразовательной

школе А. В. Тертычный, Д. Г. Забелина // Физич. культ., спорт и здоровье нации ; матер. III междунар. науч.-практ. конф. - Винница: Укр. акад. наук. нац. трогесса, 1998. - С. 92-94.

6. Яблочников Н. А. Методика воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих низкий уровень развития двигательных качеств ; автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук (13.00.04). / Н. А.Яблочников – М. : ВНИИФК, 1995.-24 с.