

Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із різним рівнем рухової активності

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

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 висвітленні питань активізації наукових досліджень із проблеми наукової організації комплексного оздоровлення дітей [3; 4].

Із переходом на навчання дітей із 6-річного 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.

Організація дослідження. Дослідження включало три етапи: перший етап – теоретичний аналіз літературних джерел, визначення об'єкта, предмета, мети, завдань дослідження, підбір методів дослідження; другий етап – проведення основного експерименту з дітьми, визначення динаміки фізичної підготовленості молодших школярів із різною руховою активністю; третій етап – обґрунтування висновків, розробка практичних рекомендацій із підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Експериментально-дослідну роботу було проведено на базі загальноосвітньої школи I–III ступеня м. Цумань Волинської області протягом 2007–2008 років. Експериментальною роботою було охоплено 64 учні (з них 34 дівчини і 30 хлопців), які навчалися в 2 класі. Учні було поділено на дві групи: контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ). На початку експерименту на основі тестувань було визначено рівень фізичної підготовленості й зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів. Середній бал учнів ЕГ та КГ не перевищував 3 і 4.

Під час експерименту учні контрольної групи займалися за стандартною шкільною програмою. Учні експериментальної групи – за розробленою 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 хвилин. Заняття склалися з трьох частин. До першої частини входили біг із прискоренням, стрибки. До другої частини – біг, стрибки, естафети, спеціальні вправи та рухливі ігри. До третьої – спокійний біг, повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

Після завершення експерименту було проведено повторне тестування дітей експериментальної та контрольної груп. Результати цього тестування відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Середні показники рівня розвитку фізичних якостей учнів експериментальної та контрольної груп

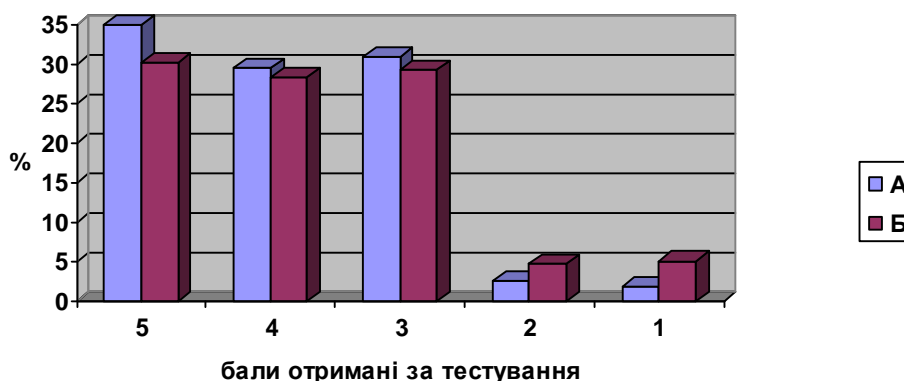
Група	Стать	Біг на 1000 м (хв с)	Стрибок угору (см)	Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Нахили тулуба вперед (см)
		$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
ЕГ	Х	4,80 ± 0,22	29 ± 3,7	5,9 ± 0,02	12,1 ± 0,01	9 ± 0,4
	Д	5,70 ± 0,42	27 ± 4,1	6,2 ± 0,05	12,7 ± 0,04	14 ± 0,6
КГ	Х	5,10 ± 0,30	27 ± 4,2	6,2 ± 0,02	12,7 ± 0,02	8 ± 0,3

	Д	$6,00 \pm 0,34$	$24 \pm 4,5$	$6,7 \pm 0,01$	$13,0 \pm 0,04$	$12 \pm 0,2$
--	---	-----------------	--------------	----------------	-----------------	--------------

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група

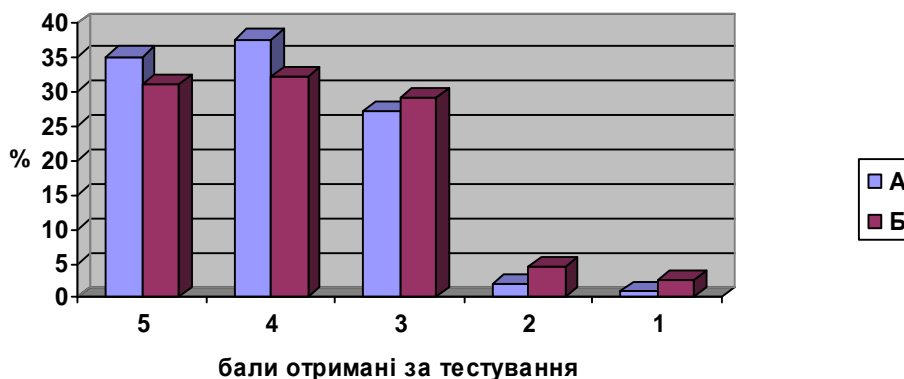
Як бачимо з табл. 1, показники зданих тестів в учнів ЕГ значно вищі, ніж в учнів КГ. Результати зданих нормативів у дітей ЕГ такі: біг на 1 000 м у хлопців – $4,80 \pm 0,22$ хв, у дівчат – $5,70 \pm 0,42$ хв; стрибок угору: хлопці – $29 \pm 3,7$ см, дівчата – $27 \pm 4,1$ см; біг на 30 м: хлопці – $5,9 \pm 0,02$ с, дівчата – $6,2 \pm 0,05$ с; човниковий біг: хлопці – $12,1 \pm 0,01$ с, дівчата – $12,7 \pm 0,04$; нахили тулуба вперед із положення сидячи – $9 \pm 0,4$ см у хлопців та $14 \pm 0,6$ см у дівчат. Результати тестування дітей КГ такі: біг на 1 000 м у хлопців – $5,10 \pm 0,30$ хв, у дівчат – $6,00 \pm 0,34$ хв; стрибок угору: хлопці – $27 \pm 4,2$ см, дівчата – $24 \pm 4,5$ см; біг на 30 м: хлопці – $6,2 \pm 0,02$ с, дівчата – $6,7 \pm 0,01$ с; човниковий біг: хлопці – $12,7 \pm 0,02$ с, дівчата – $13,0 \pm 0,04$; нахили тулуба вперед із положення сидячи – $8 \pm 0,3$ см у хлопців та $12 \pm 0,2$ см у дівчат.

Показники рівня фізичної підготовленості після проведення основного експерименту значно відрізнялися і були вищими у дітей, які входили до експериментальної групи (рис. 1 та рис. 2).



А – хлопці експериментальної групи; Б – хлопці контрольної групи

Рис. 1. Рівень фізичної підготовки хлопців контрольної та експериментальної груп після експерименту



А – дівчата експериментальної групи; Б – дівчата контрольної групи

Рис. 2. Рівень фізичної підготовки дівчат контрольної та експериментальної груп після експерименту

Найбільше учнів ЕГ отримали 4 або 5 балів зі всіх видів випробувань. Середній бал учнів КГ не перевищував 3 і 4. П'ять балів з усіх видів випробувань отримали 35,0 % хлопців та 33,0 % дівчат, які ходили на додаткові заняття та 30,2 % хлопців та 31,0 % дівчат, які навчалися в контрольних класах. Чотири бали зафіксовано в 29,5 % хлопців та 32,5 % дівчат, які займалися за розробленою нами програмою та 28,3 % хлопців та 32,0 % дівчат рухова активність яких обмежувалась лише уроками фізичної культури. Середні показники з усіх видів випробувань, як у дівчат, так і в хлопців в експериментальних класах вищі, ніж у дітей, які фізичні навантаження отримували лише в межах уроків. Три бали з усіх видів випробувань отримали 28,8 % та 27,0 % дівчат, які брали участь у нашій програмі

удосконалення фізичних якостей, і 29,3 % хлопців та 29,0 % дівчат із контрольних класів. Два бали – відповідно 4,8 % хлопців та 4,5 % дівчат, які навчалися в експериментальних класах, і 7,0 % хлопців та 5,3 % дівчат із контрольних класів. Один бал – відповідно 1,9 % хлопців та 3,0 % дівчат ЕГ і 5,2 % хлопців та 2,7 % дівчат КГ.

Початковий рівень розвитку основних рухових якостей хлопців та дівчат на початку експерименту був практично однаковий. Після завершення експериментально-дослідної роботи середні показники рівня фізичної підготовленості в учнів експериментальної групи значно зросли порівняно з початком експерименту. У контрольній групі позитивні зміни протягом року також відбулися за рахунок фізіологічного зростання дітей. Але динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із нижчою руховою активністю була менша, ніж дітей, які були залучені до експерименту. Дані основного дослідження підтвердили ефективність вибраної нами методики роботи з учнями молодших класів.

У результаті експерименту виявлено, що додаткові заняття фізичною культурою дали переконливо виражене поліпшення рівня фізичної підготовленості. Використання вільного часу учнів для організації додаткових занять фізичною культурою під керівництвом учителів сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей початкових класів.

Висновки. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів з більшою руховою активністю була вища, у зв'язку з можливістю розвинути свої рухові здібності як на уроках, так і в позанавчальний час, ніж дітей, які були не залучені до експерименту й отримували менші фізичні навантаження.

Перспективами цього дослідження є підбір та апробація різноманітних форм та засобів фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку з метою збагачення рухового досвіду та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Література

1. Андрющенко Л. Б., Цуцаева М. В. Проблемы формирования здоровья молодежи // Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы 1-й Междунар. науч.-практич. конф.– Волгоград, 2001.– С. 30–34.
2. Дубогай О. Д., Панчелов Б. П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів.– К: Оріяни, 2001.– 205 с.
3. Козуб О. В., Могорита А. І. Фізкультхвилинки та ігри в 1–4 класах.– Т.: Навч. кн. – Богдан, 2004.– 64 с.
4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры.– М.: СпортАкадемПресс, 2001.– 172 с.

Анотації

У статті визначено, що малорухома дитина володіє меншим обсягом рухових навичок, їй притаманний більш низький рівень розвитку рухових якостей. Діти з дефіцитом рухів мають меншу силу та витривалість, менш швидкі та менш спритні.

Ключові слова: молодші школярі, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізичне виховання, рухова активність.

В статті обозначено, что малоподвижный ребенок обладает меньшим объемом двигательных навыков, ему присущий более низкий уровень развития двигательных качеств. Дети с дефицитом движения имеют меньшую силу и выносливость, менее быстрые и менее ловкие.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое развитие, физическая подготовка, физическое воспитание, двигательная активность.

In the article certainly, that a not mobile child owns the less volume of motive skills, inherent lower level of development of motive qualities it. Must put with the deficit of motions less force and endurance, less fasts and less adroit.

Key words: junior schoolboys, physical development, physical preparation, physical education, motive activity.