

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ШКОЛЯРІВ 8–10 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ СТРЕТЧІНГУ

А.Д. Марченко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту, Україна,
AlexTKD@3g.ua

Актуальність. Згідно з останніми даними, стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку оцінюється багатьма фахівцями як незадовільний. Це виражається в низьких показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стан стійкості до захворювань дитячого населення. За даними наукових досліджень більш третини дітей відчувають постійні навчальні перевантаження і труднощі в засвоєнні звичайних освітніх предметів [3].

Традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання, а саме застосування типових програм з фізичної культури на уроці, не завжди виявляється достатніми для збільшення функціональних можливостей організму дітей і ефективного розвитку основних рухових якостей. В даний час відбувається процес вдосконалення програм з фізичного виховання учнів, розробляються її нові види, що мають спортивну, оздоровчу та освітню спрямованості [2,5].

У зв'язку з вищевикладеним, продовжує бути актуальною проблема розробки нових ефективних методик з фізичного виховання молодших школярів та пошуку таких поєднань засобів і методів навчання, які дозволили б підвищити інтерес у школярів до уроків фізкультури, створити у них позитивний емоційний фон, активізувати рухову діяльність на уроці, сприяти комплексному розвитку рухових якостей [1].

У дітей молодшого шкільного віку добре розвивається гнучкість. Гнучкість школярів відзначається високою еластичністю активного рухового апарату, а також особливостями кісткової і суглобної діяльності [6]. Для гармонійного розвитку гнучкості дітей потрібні зміни в організації фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Тому дані питання, пов'язані з удосконаленням системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, а зокрема гнучкості, набувають теоретичного інтесу і практичної значущості нашого дослідження.

Мета дослідження: удосконалення методики розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури за допомогою елементів стретчінгу.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати і узагальнити літературні джерела, освітлюючи особливості розвитку гнучкості як одного із компонентів рухових здібностей дітей шкільного віку.
2. Визначити рівень розвитку гнучкості дітей 8–10 років.
3. Розробити і експериментально обґрунтувати використання комплексів вправ спрямованих на розвиток гнучкості за допомогою стретчінгу.

Методи дослідження:

1. Вивчення та узагальнення науково–методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Педагогічне тестування.
4. Відеокomp'ютерний аналіз.
5. Антропометричні дослідження.
6. Метод індексів.
7. Педагогічний експеримент.
8. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в м. Дніпропетровськ в загальноосвітніх навчальних закладах №37 та №85 з грудня 2011 року по березень 2012 року. Об'єктом досліджень були школярі 8–10

років. У експерименті брали участь 80 школярів, тобто 2 групи по 40 чоловік. Групи займалися згідно з розробленою нами програмами: для групи №1 були включені в урок комплекси вправ з елементами статичного стретчингу, для групи №2 – динамічного. Відповідно до поставлених завдань, дослідження велися поетапно.

В результаті опитування вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та спеціалістів з фізичного виховання виявлено, що стретчинг, як метод розвитку гнучкості, на думку респондентів, є важливим і необхідним засобом фізичного виховання учнів. Фахівці фізичного виховання в більшій мірі вважають стретчинг необхідним засобом фізичного виховання. Більшість респондентів вважають, що недостатньо часу на уроках приділяється уваги для розвитку гнучкості, використовуючи при цьому обмежену кількість методів розвитку даної якості з різних причин. Також респондентами було вказано на те, що контроль гнучкості носить виключно обмежений характер і не визначає рівень прояву даної якості в цілому. В результаті проведення аналізу літературних джерел та анкетування фахівців фізичного виховання зроблено висновок про необхідність проведення досліджень, що стосуються питань покращення фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на уроках з фізичної культури за допомогою використання елементів стретчинга.

Для визначення антропометричних даних було використано такі показники, як зріст стоячи, зріст сидячи, маса тіла та обхват грудної клітини, а також, метод індексів: Маса–зростовий індекс Кетле та індекс Манувріє. Суттєвих відмінностей по показникам у груп немає, тому можна сказати, що групи цілком однорідні і відповідають середньому рівню фізичного розвитку молодшого шкільного віку.

Для визначення рівня прояву гнучкості було протестовані дві групи по дев'яти тестам. Отримані дані обох груп, в основному, відповідають середньому рівню розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку [4,7].

Для кожної групи були розроблені окремі програми для розвитку гнучкості, які поєднували в собі окремі комплекси вправ з елементами стретчинга. Усього було розроблено по 12 комплексів статичної і динамічної спрямованості (табл.1; 2).

Таблиця 1 – Комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості за допомогою динамічного стретчингу (фрагмент)

№	Зміст	Дозування	ЗМВ
1.	В.п. – стойка ноги нарізно, руки за спину у замок. Підняти руки угору.	6 р.	Пружинисті рухи 15S, намагатися з'єднати лопатки, не піднімати вгору плечі, не опускати підборіддя на груди .
2.	В.п. – стойка ноги нарізно, руки угору. Нахил прогинаючись.	4 р.	Пружинисті рухи 30S, виконувати вправу на видиху, нахилившись округляти спину, під час нахилу потягнутися руки вперед, голову не піднімати.
3.	В.п. – широка стойка ноги нарізно, руки в сторони. Нахил вправо, права рука на пояс, ліва рука вгору. Теж вліво.	4 р.	У нахилі пружинисті рухи 20S, виконувати вправу на видиху.

Таблиця 2 – Комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості за допомогою статичного стретчингу (фрагмент)

№	Зміст	Дозування	ЗМВ
1.	В.п. – руки на пояс. Глибокий випад правою. Теж лівою.	4 р.	Випад затримати на 15S, велика амплітуда, стежити за поставою.
2.	В.п. – упор стоячи в широкій стійкі ноги нарізно. Упор присід на правій, ліву в сторону. Теж на ліву.	4 р.	Присід затримати на 10S, виконувати вправу на видиху.
3.	В.п. – стойка ноги нарізно, руки на пояс. Нахил назад, потім нахил прогинаючись, руки вперед.	4 р.	Нахили затримати на 10S, виконувати вправу на видиху, ноги не згинати.

Кожен комплекс складався з 3–4 вправ, які були включені в учбовий процес на уроках фізичної культури. Підбір вправ статичного і динамічного характеру проводився відповідно віку і фізичного розвитку обох груп. Дозування вправ здійснювалось у межах характеру виконуваних вправ.

Після розробки і впровадження наших програм в учбовий процес уроку з фізичної культури молодшого шкільного віку, було проведено повторне тестування. Аналіз антропометричних даних та рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, після впровадження розроблених програм, відповідає середньому рівню, але значущих змін не відбулося (рис. 1).

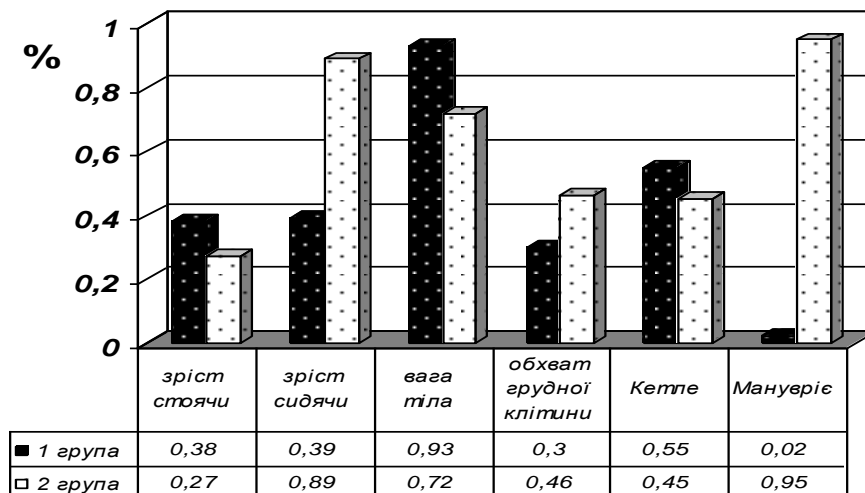


Рисунок 1 – Показники приросту рівня фізичного розвитку обох груп (n=80)

Результатами тестування рівня гнучкості після експерименту спостерігається наявність достовірного приросту за усіма показниками як в першій групі, так і в другій групі. В другій групі, яка займалась динамічним стретчингом, приріст гнучкості за усіма показниками статистично значимо більш ніж в першій групі, програма якої була спрямована на використання вправ статичного характеру. Після впровадження нашої програми було визначено ефективність впровадження елементів стретчинга в учбовий процес на заняттях з фізичної культури (рис. 2).

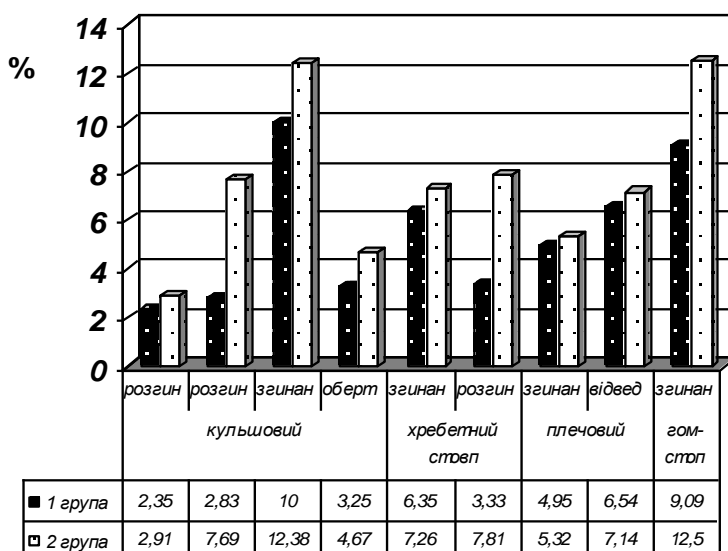


Рисунок 2 – Показники приросту рівня гнучкості обох груп (n=80)

Висновки:

1. При вивченні доступної літератури нами не було виявлено програм, що стосуються питань поліпшенню рівня гнучкості школярів 8–10 років засобами стретчингу, а так само питань, які освітлюють проблеми фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого фітнесу.

2. В ході педагогічних спостережень і анкетування викладачів фізичного виховання нами було проаналізовано: чи на кожному уроці використовуються вправи для розвитку гнучкості і чи відчують фахівці з фізичної культури брак часу для цього; яким видам гнучкості більше приділяється увага; які суглоби представляють найбільшу складність для розвитку гнучкості у школярів 8–10 років; чи використовуються на уроках фізичної культури елементи стретчинга і які саме, та які тести використовують для контролю над рівнем розвитку гнучкості.

3. Результатами антропометричних методів дослідження в обох групах було визначено, що дисперсії рівні (при $P > 0,05$), це говорить про ідентичність груп і дає можливість порівнювати результати дослідження.

4. Результатами тестування рівня гнучкості після експерименту спостерігається наявність достовірного приросту (при $P < 0,05$) за усіма показниками як в першій групі, так і в другій групі. В другій групі, яка займалась динамічним стретчингом, приріст гнучкості за усіма показниками статистично значимо більш ніж в першій групі, програма якої була спрямована на використання вправ статичного характеру.

5. Після впровадження нашої програми було визначено ефективність впровадження елементів стретчинга в учбовий процес на заняттях з фізичної культури.

Література:

1. Андрєєва О.В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно–оздоровчих занять в загально-освітніх школах / О.В. Андрєєва, М.В.

2. Борисова В.В. Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников / Борисова В.В. – Тула, 2002. – 202 с.

3. Комков А.Г. Организационно–педагогическая технология формирования физической активности школьников / А.Г. Комков, Е.Г. Кириллова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 2–4

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие [для учителя.] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

5. Москаленко Н.В. Сучасні підходи до організації фізкультурно–оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку /Н.В. Москаленко// Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С.16–20.

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2001. –152 с.

7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П. — К.: Олимпийская литература, 2001. — 439 с.