

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Я.О. Завялова, О.В. Ан

Бердянський державний педагогічний університет,

Fiz_bdpu@mail.ru, АЕВ20@yandex.ru

У системі фізичного виховання учнів шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації (Васьков Ю.В., Жуков М.Н., Зюкова Г.І., Круцевич Т.Ю. та інші). [1, 2, 6, 7]

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці учнів на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних якостей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.[1,2]

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних якостей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я учнів молодшого

шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних якостей, який є передумовою міцного здоров'я учнів молодшого шкільного віку.

Зважаючи на викладене ми поставили за **мету** – розробити програму підвищення рівня фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку спортивно–ігровими засобами.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми ігрового спрямування фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.

2. Розробити програму комплексної ігрової організації фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку.

3. Експериментально перевірити ефективність програми комплексної ігрової організації фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. У проведених дослідженнях були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування та педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось протягом 2010 – 2011 років в чотири взаємозв'язаних етапи.

Під час першого етапу дослідницька робота була спрямована на вивчення літературних джерел, які висвітлювали питання проблеми, що вивчається.

Під час другого етапу був проведений педагогічний експеримент констатуючого характеру, в якому брали участь діти 6–7 років, що навчаються у 1–2 класах загальноосвітньої школи № 3 м. Бердянськ у кількості 87 осіб, із яких 44 хлопчики та 43 дівчинки.

Основне завдання цього етапу полягало у вивченні особливостей стану організму, який забезпечується оптимальною життєдіяльністю всіх систем та органів.

В результаті аналізу були визначені вікові та статеві особливості рівня розвитку фізичної підготовленості учнів 6 – 7 років.

Третій етап передбачав проведення формуючого експерименту у відповідності із розробленою педагогічною програмою, яка була спрямована на підвищення рівня фізичних якостей учнів у залежності від особливостей їх вікового розвитку. У експерименті брали участь: учні перших класів – 43 учнів, 2 класів – 44 учнів.

Під час проведення третього етапу уточнювались і вводилися корективи у систему педагогічних дій, які були спрямовані на активізацію емоціональної та функціональної реакції учнів, встановлення оптимального дозування навантажень та відпочинку, в залежності від віку учнів, під час виконання фізичних вправ у процесі спортивно–ігрової форми фізичної підготовки.

Під час проведення четвертого етапу аналізувались результати формуючого педагогічного експерименту, виявлялись особливості організації фізичної підготовки з дітьми 6 – 7 років під час уроків фізкультури.

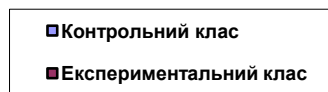
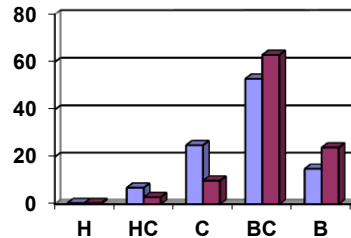
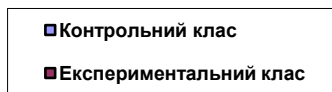
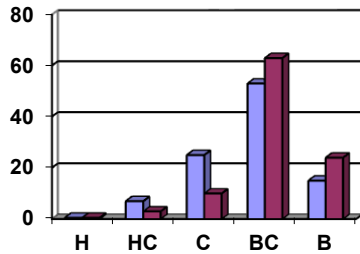
Результати дослідження. У результаті аналізу було встановлено, що розроблена система педагогічних умов у значній мірі позитивно впливає на процес загальної фізичної підготовки. Так, після експерименту більшість

6–річних дівчаток експериментальних класів перейшли в розряд вище середнього (63,0 %) і високого (24,0 %) рівня фізичної підготовленості, а в хлопчиків відповідно 65,0 % і 32,0 %. Слід відзначити, що даний процес перш за все свідчить, що в експериментальних класах значно зменшилася кількість учнів з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього і збільшилась відповідно їх числа з вище середнім і високим рівнем розвитку фізичних якостей.

Підвищення рівня фізичної підготовленості спостерігалось у дівчаток, та хлопчиків і в наступній віковій групі. Так, наприклад, у 7–річному віці 15,0 % дівчаток перейшли в

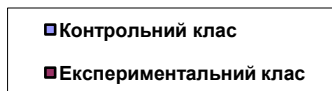
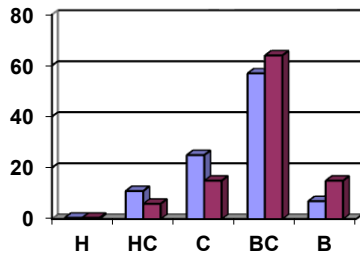
розряд вище середнього і високий, у 8 років – 21,0 %, а в 9 років – 25,0%. Це відбулося за рахунок зменшення кількості учнів, які до експерименту мали оцінку фізичної підготовки нижче середньої та середню.

6 років

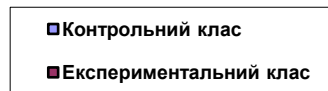
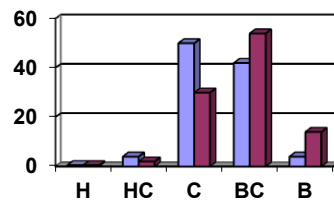


Хлопчики

Дівчатка
7 років



Дівчатка



Хлопчики

Рисунок – Показники диференційованої оцінки (в %) загальної фізичної підготовленості учнів 6–7 років контрольних та експериментальних класів

Умовні позначення: Н – низький; НС – нижче середнього; С – середній; ВС – вище середнього; В – високий.

Досить чітко проглядається також в дівчаток і загальна закономірність розвитку рухової активності в 7 років, що було відзначено при вивченні сумарних показників темпів розвитку фізичних якостей.

Аналогічна закономірність відзначена і в хлопчиків 7-річного віку.

Висновки. Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що розроблені педагогічні умови відповідно до яких фізична підготовка здійснюється на основі вікових закономірностей розвитку фізичних якостей, а уроки проводилися з широким використанням ігрового методу, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність учнів молодшого шкільного віку.

Таким чином, розроблені педагогічні умови сприяють створенню позитивних емоцій у учнів в процесі уроків фізичної культури, підвищують рівень фізичної підготовки і вольових якостей, що закономірно сприяє зміцненню їх фізичного і психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 1–4 класи / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид. “Ранок”, 2009. – 224 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. Вузов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр “Академия”, 2004. – 160 с.
3. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для учителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. – 80 с.
4. Ламкова О.І. Рухливі ігри та естафети / О.І. Ламкова, С.В. Дорофєєва. – Х.: Вид. “Ранок”, 2009. – 128 с.
5. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / Упоряд. Т.С. Бондар. – Х.: Веста: Вид. “Ранок”, 2008. – 192 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания испорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич – К.: 2003. – С. 47 – 53.
7. Фізкультурно–оздоровча робота в початковій школі / упоряд. Г.І. Зюкова. – Х.: Вид. “Ранок”, 2009. – 224 с.