

Боровська Т. В., Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку // Студентська спортивна наука – 2015 : зб. наук. праць І Всеукр. студентської наук.-практ. конф. – Житомир : Вид-во «Рута», 2015. – С. 39–44.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Т. В. Боровська, Р. Ф. Ахметов

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність. Сучасні вимоги, що пред'являються суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного виховання молодших школярів шляхом дії на сенсорні системи спеціальних фізичних вправ з метою підвищення рівня їх функціональної активності. Це сприятиме поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, зумовлену їх анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями, а також пристосуванням до нових умов. З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і відчутно обмежується їх рухова активність, можливість перебувати на відкритому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, але і дієвим чинником підвищення його розумової працездатності [1, 4].

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається поступове вдосконалення м'язової системи і рухових функцій. Разом із зростанням м'язової маси значно поліпшується координація рухів. В цей час інтенсивно формуються психомоторні функції, пов'язані з швидкістю і точністю руху. М'язова працездатність у хлопчиків 7–10 років більше, ніж у дівчаток цього ж віку [4].

Молодший шкільний вік, на думку авторів [1, 3], найсприятливіший період для розвитку рухових умінь і навичок. В цьому віці спостерігається швидке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опановувати загальною структурою технічно складних вправ, оскільки пропріорецептивна чутливість до цього вікового періоду досягає необхідного рівня. Молодші школярі добре диференціюють м'язові відчуття, а окремі складні по техніці вправи є для них більш доступними, ніж для підлітків [2, 3, 4]. Відзначено, що темпи функціонального дозрівання апарату регуляції рухів випереджають морфологічні перебудови, від яких залежать прогресивні зміни рухової функції, це і дозволяє дітям даного віку досягати високих результатів в складно-координаційних видах спорту [4]. В процесі індивідуального розвитку у дітей

спостерігаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості.

Мета роботи: дослідити особливості розвитку фізичних здібностей у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Завдання:

- вивчити анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку;
- визначити основні завдання і засоби фізичного виховання учнів початкових класів;
- виявити ефективні методи розвитку рухових якостей учнів початкових класів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Для успішного навчання молодших школярів необхідно використовувати широке коло вправ, варіювати вправами, змінювати умови виконання, початкові положення, напрями рухів тощо. Одним з найпоширеніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку є ігровий метод із застосуванням елементів спортивних і рухливих ігор, оскільки під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей

Абсолютні величини результатів тестування за обов'язковим комплексним тестом оцінювались за 12-ти бальною шкалою. Оцінювання 6 вправ комплексного тесту відбувається за сумою балів. За кращий показник учень отримує 2 бали, за гірший – 1 бал. Ще нижчий показник не враховується. Таким чином, максимально учень набирає 12 балів. Після виставлення певної кількості балів устанавлюється рівень компетентності учня (від початкового до високого) у його фізичній підготовленості.

Аналіз результатів тесту «човниковий біг 4×9 м» у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних класах відбулись позитивні зрушення у розвитку спритності. Враховуючи, що наша методика не передбачала завдань для цілеспрямованого розвитку цієї комплексної психофізичної якості, значного приросту ми тут не очікували. Проте, експеримент виявив протилежне: не дивлячись на незначний приріст абсолютних та відносних показників – у контрольних класах приріст становив 1,62 %, в експериментальних – 5,6 %. Більш значний кількісний приріст результатів виконання тесту «Човниковий біг 4х9 м» спостерігається у дівчат: 5,4 % контрольних класів, та 5,9 % – експериментальних. Але у якісному відношенні такий значний приріст ніяк не відобразився на збільшенні суми балів згідно вимог сучасної програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Такі позитивні зміни у обстежених класах, на нашу думку, слід пов'язати з тим, що результат у виконанні тесту «човниковий біг 4х9 м» у вирішальній мірі залежить від швидкості бігу, а не від усієї сукупності складних аферентних та центральних механізмів, що відповідають за управління просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів та рухових дій. Тому покращання результатів виконання цього тесту тут, очевидно, слід пов'язати із збільшенням максимальної швидкості бігу дітей (тест «біг 30 м»), а не з удосконаленням провідних психофізичних здібностей.

Зважаючи на те, що сенситивний період розвитку частоти рухів припадає на молодший шкільний вік, результати виконання тесту «біг 30 м» свідчать про

суттєві позитивні зрушення у показниках максимальної швидкості бігу в обстежених класах. Так у хлопців контрольних класів вони становлять 4,3 %, а в експериментальних – 8,95 %. У дівчат покращання результатів відбулось на 1,4 % в контрольних, та 5,5 % в експериментальних. Приріст результатів у цьому тесті слід пов'язувати із збільшенням темпу кроків та із збільшенням їх амплітуди. Це, в свою чергу, зумовлено збільшенням швидкісної сили ніг (тест «Стрибок у довжину з місця»). Вірогідна різниця між кількісними показниками виконання цього тесту після експерименту у контрольних та експериментальних класів ($P < 0,05$ у хлопців та $P < 0,05$ у дівчат) тісно пов'язана із суттєвою різницею у кількісних показниках швидкісної сили ніг учнів даних груп.

Досить суттєві зрушення відбулися у розвитку швидкісної сили ніг. Про це свідчать результати виконання тесту «Стрибок у довжину з місця». Для хлопців контрольних класів він становив 9,8 %, для експериментальних – 3,2 %. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($P < 0,001$), що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики.

У дівчат контрольних класів зрушення становило 6,6 %, у експериментальних – 8,07 %. Абсолютний приріст у порівнянні з хлопцями тут дещо нижчий, що свідчить про те що у цьому віці починає виявлятися статева різниця. Достовірної різниці між кінцевими результатами тут не виявлено ($P < 0,05$).

Аналіз результатів тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних класах також відбулись позитивні зрушення у розвитку силової витривалості розгиначів рук. При цьому, в експериментальних класах кількісні зрушення більш значні і становлять 31,3 % проти 1,42 % контрольних класів. Це пов'язано із здатністю до значної тренуваності означеної якості дітей даного віку. Приріст результатів в обох групах слід пов'язувати із природнім підвищенням в скелетних м'язах спеціалізованих білих волокон. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($P < 0,05$). Помітні зрушення відбулись і у дівчат експериментальних класів – 34,6 %. У контрольних класах спостерігається приріст на 3,94 %. Різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів є вірогідною ($P < 0,01$).

Виконання хлопцями тесту «Підтягування з вису» свідчать про значні зрушення в абсолютних показниках силової витривалості згиначів рук учнів експериментальних класів – 31,4 %. У дітей контрольних класів – 8,3 %. Великий відсоток зрушення можна пояснити малими абсолютними кількісними показниками цього тесту до експерименту. Значний якісний приріст результатів в дітей експериментальних класів ($P < 0,05$) переконує в ефективності експериментальної методики. У дівчат спостерігалась зовсім інша картина. У контрольних класах приріст становив 69,9 %, у експериментальних – 9,83 %. Статистична вірогідність різниці між абсолютними величинами приросту результатів у обстежених групах по закінченні експерименту ($P < 0,05$) свідчить про доцільність цілеспрямованого вдосконалення силової витривалості молодших школярів.

Висновки. В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальних класів порівняно із контрольними значно підвищився ($P < 0,05$). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завдань. Загальний рівень фізичної підготовленості за обов'язковим комплексним тестом після завершення експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 5,7 %, а в хлопців експериментальних зріс на 24 %. У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 6,73 %. В дівчат експериментальних класів оцінка покращилась на 26 %.

Література

1. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1–4 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – С. 9–13.
2. Ровный А. С. Курс физиологии. Общая физиология / А. С. Ровный. – Харьков, 1997. – Т. 1. – 212 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – 225 с.
4. Фомин Н. А. Физиология человека / Н. А. Фомин. – М. : Просвещение, 1982. – 320 с.