

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
6–7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ МІНІ-
БАСКЕТБОЛУ)**

Демідова Оксана, Шевченко Юрій

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотації:

У статті розглянуто ефективність впливу засобів ігрових видів спорту на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Представлено методику проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу для дітей молодшого шкільного віку. Показано модель

The article considers the influence of the efficiency of team sports to improve the level of physical fitness of children of primary school age. The technique of carrying out of physical education classes on the basis of team sports means a mini-basketball to children of primary school age. Model

В статье рассмотрена эффективность влияния средств игровых видов спорта на повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Представлена методика проведения занятий по физическому воспитанию на основе игровых видов спорта средствами мини-баскетбола для детей младшего школьного возраста. Показана модель

заняття з фізичного виховання для розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами міні-баскетболу із застосуванням комплексів вправ певної спрямованості. Наведено дані рівня фізичної підготовленості дітей 6–7 років, які були отримані після впровадження методики проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу, що підтверджує її ефективність.

Ключові слова:

міні-баскетбол, діти молодшого шкільного віку, фізична підготовленість, фізичні якості, модель заняття.

shown lessons of physical education for the development of physical qualities of younger schoolboys by means of a mini-basketball sets of exercises with a certain way. The data of level of physical readiness of children of 6–7 years received after the introduction of methods of physical education classes on the basis of team sports means a mini-basketball, confirming its effectiveness.

mini-basketball, children of primary school age, physical fitness, physical qualities, model lessons.

заняття по физическому воспитанию для развития физических качеств младших школьников средствами мини-баскетбола с применением комплексов упражнений определенной направленности. Приведены данные уровня физической подготовленности детей 6–7 лет, полученные после внедрения методики проведения занятий по физическому воспитанию на основе игровых видов спорта средствами мини-баскетбола, подтверждающие ее эффективность.

мини-баскетбол, дети младшего школьного возраста, физическая подготовленность, физические качества, модель занятия.

Постановка проблеми. В Україні склалася досить незадовільна ситуація щодо стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

На думку багатьох фахівців це пов'язано не тільки з погіршенням екологічних та соціально-економічних умов життя сучасного суспільства, але і з суттєвими недоліками у системі фізичного виховання дітей різного віку, яка вже не відповідає сучасним вимогам [4, 8, 9].

Ситуація в системі освіти веде до наростання навантажень на організм учнів. Під впливом навчання у дітей відзначається виражене напруження функціонального стану організму, дійсний рівень рухової активності не відповідає необхідному, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості [5, 8]. Сучасний урок фізичної культури не створює достатніх умов для розкриття і розвитку фізичних, духовних і моральних якостей дитини. На уроці недостатньо вирішуються оздоровчі завдання уроку, спостерігається низький рівень впровадження сучасних методів виховання і навчання [2, 9].

Особливо гостро ця проблема постає перед учнями молодшого шкільного віку, оскільки в умовах значного навантаження шкільними предметами необхідно оптимізувати режим життя дитини, її активний відпочинок, зберегти здоров'я і забезпечити підвищення працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження вітчизняних педагогів і психологів показали, найбільший інтерес на уроках фізичної культури школярі проявляють до занять рухливими іграми, бо гра є провідною формою діяльності, що забезпечує всебічний розвиток. Рухливі ігри являють собою першу доступну для молодших школярів форму діяльності, яка передбачає свідоме відтворення навички рухів [12]. Чимало дослідників констатують той факт, що рухлива гра є засобом гармонійного розвитку дитини, допомагає формувати позитивні взаємовідносини, є запорукою благополучного емоційного стану [1, 3].

Багатий руховий досвід дитина набуває при виконанні фізичних вправ - спеціально підібраних, методично правильно організованих рухів та складних видів рухової діяльності. В цьому можуть допомогти вправи з м'ячем. Вони позитивно впливають на фізичний розвиток і працездатність, сприяють розвитку координації, спритності, ритмічності, узгодженості рухів, орієнтації в просторі. Вправи з м'ячами різної ваги, обсягу і фактури розвивають не тільки великі, а й дрібні м'язи обох рук, збільшують рухливість суглобів пальців і кистей. В іграх з м'ячем розвиваються фізичні якості дитини: швидкість, стрибучість, сила, поліпшується фізіологічний стан організму. До того ж, під час спортивної гри, дитина вчиться швидко аналізувати ситуацію, в зв'язку з чим у неї активізується мислення і пам'ять, а усві-

домлене виконання правил гри формує волю, витримку, самовладання, володіння своєю поведінкою [3, 6]. Для створення умов такого розвитку дитини рекомендують застосовувати на заняттях з фізичного виховання такі спортивні ігри як баскетбол та міні-баскетбол [7, 11].

Баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки) і специфічних рухових дій без м'яча (зупинки, повороти, пересування приставними кроками, фінти і т.п.), а також з м'ячем (ловля, передача, ведення, кидки). Протиборство, метою якого є взяття кошика суперника і захист свого, викликає прояв всіх життєво важливих для людини фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. У роботу залучаються практично всі функціональні системи його організму, включаються основні механізми енергозабезпечення. Такий всебічний і комплексний вплив на тих хто займається дає право вважати баскетбол не тільки захоплюючим видом спорту, але й одним з найбільш дієвих засобів фізичного і морального виховання в різні вікові періоди [10].

Для дітей молодшого шкільного віку було запропоновано застосовувати вдалу копію гри у баскетбол – міні-баскетбол, що дозволило збагатити арсенал засобів, які використовуються у фізичному вихованні.

Таким чином, використання на заняттях з фізичного виховання засобів спортивних ігор набуло широкого застосування. Проте, особливості фізичної підготовленості учнів молодших класів, які займаються міні-баскетболом вивчено недостатньо, що зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати експериментальну методику проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу для підвищення фізичної підготовленості молодших школярів 6–7 років.

Завдання дослідження.

1. Вивчити стан проблеми підвищення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити та науково обґрунтувати експериментальну методику проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу для молодших школярів 6–7 років.
4. Експериментально перевірити ефективність впровадженої методики проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу для молодших школярів 6–7 років.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення.

Дослідження були проведені на базі СЗШ № 83 м. Дніпра. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту були залучені хлопчики 6–7 років, які навчаються в молодших класах школи.

Для проведення педагогічного експерименту молодших школярів 6–7 років було поділено на контрольну та експериментальну групи по 10 хлопців в кожній. На початок експерименту достовірних відмінностей за показниками фізичної підготовленості у хлопців 6–7 років не спостерігалось ($p > 0,05$).

Рівень фізичної підготовленості було визначено за допомогою тестів: «Човниковий біг 4х9, 14 м з веденням баскетбольного м'яча» (с), «Біг до пронумерованих набивних м'ячів (5 м'ячів)» (с), «Човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів» (с), «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» (см), «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (кількість), «Стрибок у довжину з місця» (см).

Аналіз результатів фізичної підготовленості показав, що у хлопчиків 6–7 років контрольної та експериментальної груп на початку експерименту показники розвитку спритності та координаційних здібностей мали середній рівень розвитку. Показники сили, швидко-но-силових якостей та гнучкості мали рівень нижчий за середній.

Дані констатувального експерименту стали підставою для обґрунтування експериментальної методики проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу для підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів 6–7 років.

Під час експерименту експериментальна група займалась за розробленою методикою, а контрольна група – за програмою «Фізична культура 1–4 класів».

Структура уроку в контрольній і експериментальній групах була однаковою: урок складався з підготовчої, основної та заключної частин; вирішувались освітні, оздоровчі та виховні завдання; при проведенні уроку дотримувались основних дидактичних принципів.

Відмінними ознаками було те, що в основній частині заняття в експериментальній групі використовувались вправи з м'ячем та рухливі ігри, які були спрямовані на розвиток фізичних якостей школярів. Заняття проводились згідно загальному робочому плану, але при цьому враховувались індивідуальні особливості дітей, їх фізичний розвиток, рівень фізичної та функціональної підготовленості, рівень розвитку рухових навичок. Основна увага приділялась руховій діяльності в ході уроку – це різноманітні фізичні вправи, рухові ігри, естафети, які вже достатньо добре засвоєні дітьми на уроках фізичної культури.

Для вирішення проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості дітей 6–7 років було розроблено 12 комплексів вправ з м'ячем для розвитку таких фізичних якостей як координація, відчуття часу та орієнтації тіла у просторі та модель заняття з фізичного виховання. Комплекси вправ мали наступну спрямованість:

- на розвиток тіла;
- на розвиток орієнтації тіла в просторі і площині;
- на розвиток просторово-часового сприйняття;
- на розвиток рівноваги;
- на розвиток координаційних здібностей;
- на навчання диханню;
- на розвиток швидко-но-силових якостей;
- на розвиток швидкості;
- на розвиток загальної мобільності;
- на розвиток просторо-часових і динамічних відмінностей;
- на мобільність навчання, адаптацію і перетворення, контроль мобільності;
- на розвиток передбачення і вибору.

Модель заняття з фізичного виховання, була спрямована на розвиток фізичних якостей молодших школярів з використанням загально-розвиваючих вправ і технічних прийомів баскетболу (табл. 1).

Підготовча частина заняття містила загально-розвиваючі вправи, ходьбу та біг. В основній частині для розвитку фізичних якостей молодших школярів було дано три «блоки».

Перший «блок» було спрямовано на розвиток координаційних здібностей, спритності. В якості засобів застосовувались один з 12 комплексів вправ з м'ячем, які було запропоновано в методиці. Другий «блок» був спрямований на розвиток швидко-но-силових якостей, швидкості, витривалості. В якості засобів застосовувались різноманітні вправи ведення м'яча, естафети, рухові ігри. Третій «блок» сприяв розвитку гнучкості, а в заключній частині використовувались вправи на розвиток дихання, для підвищення функції зовнішнього дихання молодших школярів.

Таблиця 1

Модель заняття з фізичного виховання для розвитку фізичних якостей молодших школярів 6–7 років засобами міні-баскетболу

Підготовча частина		Основна частина						Заключна частина		Обсяг навантаження
Розминка – загально-розвиваючі вправи		Перший «блок»		Другий «блок»		Третій «блок»		Вправи на розвиток дихання		35 хв.
час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	
10 хв.	120–140 уд./хв.	Один з 12 розроблених комплексів вправ		Вправи на ведення м'яча, естафети, рухові ігри		Вправи на розвиток гнучкості		3 хв.	100–120 уд./хв.	
		7 хв.	130–150 уд./хв.	10 хв.	150–180 уд./хв.	5 хв.	130–140 уд./хв.			

Ефективність розробленої експериментальної методики проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу визначалась за показниками фізичної підготовленості молодших школярів (табл. 2).

Таблиця 2

Статистичні значення показників фізичної підготовленості хлопців 6–7 років контрольної і експериментальної груп до та після експерименту

№	Показники	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)	
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Човниковий біг 4x9, 14 м з веденням баскетбольного м'яча, с	17,30 ± 3,43	17,00 ± 2,64	17,25 ± 3,31	16,05 ± 3,10*
2	Біг до пронумерованих набивних м'ячів (5 м'ячів), с	11,18 ± 1,12	10,77 ± 1,25	11,16 ± 1,26	10,01 ± 1,33*
3	Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів, с	10,13 ± 0,45	9,84 ± 0,43	10,11 ± 0,67	9,01 ± 0,54*
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	1,50 ± 0,96	1,99 ± 0,45	1,39 ± 1,19	2,74 ± 1,06*
5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість	5,52 ± 1,32	6,34 ± 0,78	5,23 ± 2,13	6,98 ± 1,26
6	Стрибок у довжину з місця, см	86,87 ± 0,37	88,82 ± 0,12	86,85 ± 0,34	91,67 ± 0,21*

Аналіз результатів тесту, що визначає орієнтацію у просторі («Біг до пронумерованих набивних м'ячів», с) після експерименту показав, що молодші школярі 6–7 років експериментальної групи стали краще концентрувати увагу і швидше реагувати на ситуацію, яка складається в даний момент. В експериментальній групі показник достовірно покращився на 1,15 с ($p < 0,05$), в контрольній – на 0,41 с ($p > 0,05$).

За показниками тесту «Човниковий біг 4x9, 14м з веденням баскетбольного м'яча», (с) в експериментальній групі спостерігається зниження часу виконання тесту на 1,20 с ($p < 0,05$), в контрольній – на 0,30 с ($p > 0,05$).

Аналіз показників тесту «Човниковий біг 3x10м з оббіганням набивних м'ячів» після експерименту показав зменшення часу виконання тесту в експериментальній групі на 1,1с ($p < 0,05$), а в контрольній групі – на 0,29 с ($p > 0,05$).

Аналіз фізичної підготовленості хлопців 6–7 років після проведення експерименту показав достовірний приріст показників в експериментальній групі за тестами: «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – покращення на 1,35 см ($p < 0,05$) і «Стрибок у довжину з місця» – показник збільшився на 4,82 см ($p < 0,05$).

У контрольній групі показники фізичної підготовленості теж мали позитивні зміни, але не такі значні як в експериментальній. За показниками тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» результати покращились на 0,49 см ($p > 0,05$), за показниками тесту «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» – на 0,82 рази ($p > 0,05$), а показники тесту «Стрибок у довжину з місця» позитивно змінились на 1,95 см ($p > 0,05$).

Результати формувального експерименту свідчать про те, що розроблена методика проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу для молодших школярів 6–7 років сприяла покращенню їх фізичної підготовленості.

Висновки.

1. Аналіз даних літературних джерел дозволяє відмітити, що в останні роки все більша кількість дітей має низький та нижче за середній рівень здоров'я та низькі рівні фізичної підготовленості, що пов'язано, насамперед, з умовами зовнішнього середовища, та недостатньою руховою активністю молодших школярів. Це обумовлює пошук нових шляхів підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

2. Використання запропонованої методики проведення занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами міні-баскетболу сприяло покращенню показників фізичної підготовленості молодших школярів 6–7 років, що дає підставу для її практичного впровадження.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку полягають у поглибленому вивченні та в розширеному аналізі засобів і методів міні-баскетболу, спрямованих на розвиток фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та перевірки їх впливу на фізичний розвиток, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості дітей.

Список використаних літературних джерел

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль: ТДІУ, 2000, 168 с.
2. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання / О. Власюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2016. – № 3. – С. 30–33.
3. Жуков М. Н. Рухливі ігри : підруч. для студ. пед. вузів / М. Н. Жуков. – М. : Видавничий центр «Академія», 2002. – 36 с.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 48 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
6. Машковцев А. Подвижные игры для развития навыка ловли и передачи мяча / А. Машковцев // Спорт в школе – Первое сентября. – 2005. – № 6.
7. Мітова О. О. Проблеми сучасної підготовки дітей в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх та їх зв'язок з побудовою навчально-тренувального процесу (на прикладі міні-баскетболу) / О. О. Мітова, В. М. Онищенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей. – Вип. 19. – Т. 1. – Львів : ЛДІФК, 2015. – С. 166–172.
8. Москаленко Н. В. – Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2014. – 372 с.
9. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури / Н. Москаленко, О. Алфьоров // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2016. – № 1. – С. 196–200.
10. Ник Сортел. Баскетбол: первые шаги. 100 упражнений и советов для юных игроков / Ник Сортел – М. : Астрель. АСТ, 2002. – 237 с.
11. Чопик Р. В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – Теорія і методика навчання / Чопик Роман

I. Науковий напрям

Володимирович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2010. – 22 с.

12. Шуба Л. Б. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи / Л. Б. Шуба // Наука і освіта. – 2014. – № 8. – С. 212–216.