

**Эффективность использования средств физического воспитания
для повышения уровня физической подготовленности и здоровья
младших школьников**

И.И. Вовченко

**Житомирский государственный педагогический университет им.
И.Я. Франко**

Организация физического воспитания существенно влияет на уровень физической подготовленности и уровень здоровья детей.

Обоснованное использование физических упражнений, методов их выполнения и повторения с целью развития двигательных качеств, предусматривает, прежде всего, повышение функционального состояния организма и совершенствование его органов и систем. В этом и заключается решение оздоровительных задач физического воспитания. Методика оценки физической подготовленности школьников должна предусматривать оценку оздоровительной эффективности процесса физического воспитания. Уровень физической подготовленности позволяет, в определенной мере, контролировать состояние здоровья детей.

Существующие программы [4,5], по которым проводятся уроки по физической культуре, не способствуют решению оздоровительных задач [6]. По мнению некоторых авторов [3,7], для улучшения физического здоровья детей и подростков требуются средства и методы, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям занимающихся.

Исходя из этого, были поставлены задачи: исследовать уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, взаимосвязь с уровнем физического здоровья, разработать программу оздоровительных занятий в зависимости от исходного уровня здоровья.

Использовали следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных литературы, анализ программ по физической культуре, определение

уровня физической подготовленности, определение уровня физического здоровья, математической статистики.

Анализируя государственные программы по физической культуре [2,4,5] выявили, что на уроках физической культуры много внимания уделяется тестированию. Уже на 4-5 уроке в начале учебного года детям младшего школьного возраста предлагается выполнить тест на выносливость без предварительной подготовки к сдаче этого норматива. В результате тестирования происходят изменения в состоянии здоровья, получают неудовлетворительные оценки, что в свою очередь вызывает у детей отрицательную реакцию на уроки физической культуры.

Физическую подготовленность младших школьников определяли по результатам педагогического тестирования, исследуя при этом уровень проявления двигательных качеств. Наиболее сложными для выполнения оказались следующие тесты: подтягивание в висе у мальчиков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девочек, наклон туловища вперед, бег на 1000м.

По результатам теста, характеризующего выносливость, из 180 обследованных детей младшего школьного возраста: 28,3 % школьников получили неудовлетворительные, 21,8% – удовлетворительные, 25,5% - хорошие, 24,4% - отличные оценки.

Для определения уровня здоровья использовали методику «Экспресс-оценки» [1]. Обследуемые дети распределились по уровням здоровья: низкий уровень –34,6%, ниже среднего –25,1%, средний –36,4%, выше среднего – 2,8%, высокий –1,1%.

В результате корреляционного анализа обнаружена значительная взаимосвязь между уровнем физического здоровья с показателями, характеризующими уровень проявления выносливости ($r = -0,814$). На основе полученных данных можно отметить, что школьники, преодолевшие

дистанцию за более короткое время, относятся к более высокому уровню физического здоровья и наоборот.

Широкое распространение за рубежом и в нашей стране получили такие общедоступные и эффективные средства общей выносливости, работоспособности и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, как ходьба и бег.

Детям младшего школьного возраста была предложена программа оздоровительной ходьбы и бега на уроках физической культуры, на выполнение которой отводилось 10-12 минут урока, учитывая уровень физического здоровья каждого ребенка. Кроме того, научив ребенка выполнять задания по программе, давали рекомендации для самостоятельных занятий и домашних заданий.

В результате педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной программы оздоровительной ходьбы и бега, что позволяет подготовить учащихся к сдаче нормативов, повысить уровень физического здоровья младших школьников и научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Необходимо, чтобы каждый ученик получал физическую нагрузку адекватную уровню его физического здоровья. Только тогда можно достигнуть наибольшего эффекта от физической культуры.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург: Петрополис, 1992. – 124с.
2. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України (за ред. Зубалія М.Д. – вид.2-ге перероб. і доп. – К., 1997. – 36с.
3. Зубалій М.Д. Державній стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я”: Проект // Фіз. виховання в шк. – 2000. - №3.- С. 14-17.
4. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи “Фізична культура” 1-11 класи. – К.: Освіта, 1993. – 54с.

5. Комплексні програми для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура” 1-11 класи. – К.: Перун, 1998. – 62с.
6. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. - Харьков, 2001. - №5. – С. 35-39.
7. Weis Maureen R. Motivating Kids in physical activity// Research digest. President’s council on physical Fitness and Sports. - 2000.- Series 3, №11.- P.1-6.