

Фізична підготовленість і рухова активність дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Після проголошення незалежності України введено в дію різноманітні нормативні документи, спрямовані на розвиток фізичної культури та спорту [1; 4; 6]. Проте вжиті на державному рівні заходи істотно не змінили на краще фізичний стан школярів: більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями.

Фахівці констатують, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя-четверта дитина, а до кінця навчання в 11 класі – кожен другий учень [4].

За даними Міністерства охорони здоров'я, у 1–4 класах гармонійний фізичний розвиток мають лише 65 % дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36 % із них мають низький рівень фізичного здоров'я; 56,5 % – нижчий середнього й середній і лише 7,5 % – вищий середнього й високий рівень [6].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Відомо, що основною формою фізичного виховання в школі є обов'язкові для всіх учнів уроки фізичної культури. Але вони не забезпечують необхідного для організму, який розвивається, обсягу рухової активності, як і не формують у школярів звички до систематичного виконання фізичних вправ. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження О. Г. Сухарева (1988), Ш. Ф. Сауткіна (1989), І. В. Муравова (1989), С. М. Іваськова (1994). Зокрема, відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави й функцій внутрішніх органів, зниження психічної та фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин.

Однією з головних причин зниження рухової активності учнів є нинішня постановка фізичного виховання в школі. Реалізація його завдань здійснюється, зазвичай, за традиційними формами, методами й засобами, часто стандартними й однотипними, що зводять досягнення фізичного розвитку та підготовленості до складання навчальних нормативів [2; 3; 5].

Розв'язання оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можливе за рахунок використання такого ефективного засобу фізичної культури, як перебування в літньому спортивно-оздоровчому таборі, про що йдеться в дослідженнях А. Сухарева (1991), З. І. Єрмакової (1974), Н. В. Москаленко (1992), В. В. Чижина (1996). Водночас у сучасних умовах недостатньо визначені взаємозалежності між параметрами фізичного розвитку, фізичної підготовленості й руховою активністю учнів молодшого шкільного віку з урахуванням особливостей місцевості, де вони проживають, не розроблені інструментально-навчальні програми для занять фізичною культурою під час літніх канікул.

Сьогодні в спортивно-оздоровчому таборі на різні види РА відводиться від 20 хв до 1 год. Згідно з матеріалами багатьох дослідників фізична культура та спорт за значимістю стоять на першому місці серед інших видів діяльності школярів у спортивно-оздоровчому таборі, а за інтенсивністю виховного спілкування 21 день табірної зміни дорівнює навчальному року. Такі особливості можуть забезпечити правильний руховий режим для дітей під час канікул, що є потужним оздоровчим засобом [4; 7; 8].

У зв'язку із цим, на нашу думку, особливої актуальності набувають дослідження, пов'язані з обґрунтуванням і загальних підходів під час розробки науково-методичних основ оздоровлення школярів засобами фізичної культури, і конкретних механізмів їх упровадження в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Завдання дослідження:

1) узагальнити теоретичний і практичний досвід із проблем управління руховою активністю молодших школярів в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору;

2) визначити вплив додаткових фізичних навантажень на розвиток фізичних якостей дітей та розробити організаційно-методичні рекомендації для вдосконалення методики їхньої фізичної підготовленості в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Неоднорідність фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану соматичного здоров'я, функціональних можливостей дітей шкільного молодшого віку визначила потребу розподілу їх за групами для заняття фізичними вправами відповідно до рівня функціонального стану. У зв'язку із цим діти розподілялися за групами для заняття фізичними вправами в різних режимах.

1. Корекційно-оздоровчий режим – для дітей із порушеннями стану здоров'я, низьким рівнем фізичної підготовленості.

2. Розвиваючий режим – для дітей із середнім рівнем фізичного здоров'я та підготовленості.

3. Спортивний режим – для найбільш фізично розвинених і підготовлених дітей.

Для дітей із рівнем фізичного здоров'я нижче середнього було розроблено програму фізичного виховання з корекційно-оздоровчою спрямованістю.

Заняття дітей фізичними вправами планувалися так, щоб вони були взаємозв'язані із загальним режимом дня, з іншими оздоровчими заходами й займали до 1,5–2 год у день. Вони включали різні засоби та методи фізичної культури, нетрадиційні способи оздоровлення, освоєння основ здорового способу життя, які дають змогу гнучко регулювати спрямованість, обсяг й інтенсивність фізичного навантаження з урахуванням особливостей дітей протягом дня, тижня, зміни.

Упродовж однієї табірної зміни запропонована програма з фізичного виховання оздоровчої спрямованості розрахована на 42 год. Основними формами роботи згідно з програмою в спортивно-оздоровчому таборі були ранкова гімнастика з обов'язковим пробіганням 300 м; корекційна гімнастика; загартовувальні процедури: обливання холодною водою, ходінням на босу ногу, сонячні й повітряні ванни; заняття плаванням; спортивні та рухливі ігри, прогулянки, екскурсії й походи з іграми на місцевості, розваги (забави) на ігрових майданчиках; спеціалізовані спортивні святкування ("День стайера", "День спринтера", "День металника", "День стрибун", "Веселі старты" тощо).

Необхідно відзначити, що в цих святкуваннях брали участь усі діти й під час підбиття підсумків проходилося нагородження в кожній групі, що було своєрідним стимулом залучення дітей до занять фізичною культурою. Дуже важливо, щоб ці заходи відповідали запитам й інтересам дітей, їхньому прагненню до пізнання та наполегливості.

Дослідження проводилося на базі спортивно-оздоровчого табору "Смерічка" (сmt Микуличин Івано-Франківської обл.). Усього в експерименті брало участь 68 дітей молодшого шкільного віку. Моделями рухових режимів були 2 год додаткових занять із футболу, баскетболу, волейболу тричі на тиждень (експериментальна група) та традиційні заняття за оздоровчою програмою літнього табору (контрольна група). Задля вивчення комплексного впливу засобів фізичної культури на рухову підготовленість дітей у програму занять було введено вправи на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості в певному співвідношенні. Програма педагогічного експерименту включала огляд літературних джерел із проблеми дослідження; визначення рівня фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп на початку й наприкінці періоду перебування в спортивно-оздоровчому таборі; розробку програми розвитку фізичних якостей учнів на основі занять із футболу, баскетболу, волейболу; розробку методики комплексного розвитку фізичних якостей дітей експериментальної групи; проведення констатувального експерименту, який включав складання тестів на початку та наприкінці періоду перебування в спортивно-оздоровчому таборі, проведення занять в експериментальній групі за розробленою методикою й обговорення результатів дослідження. Отримані в ході експерименту дані опрацьовано методом математичної обробки та на їхній основі зроблено висновки.

Проведений нами моніторинг стану фізичного здоров'я й фізичної підготовленості школярів молодших класів показав зниження його рівня восени, після літніх канікул. Причиною такого становища, на нашу думку, є недостатня організація повноцінного відпочинку в літній період із використанням різноманітних оздоровчих зрсобів, у тому числі й фізичної культури.

За результатами нашого дослідження, антропометричні показники контрольної й експериментальної груп статично значимо не відрізняються. Результати експерименту виявили зміни в рівні фізичної підготовленості молодших школярів. Так, за показниками бігу 3×9 м у дітей ЕГ визначено тенденцію до росту цього параметра. У хлопчиків ЕГ результат покращився з $9,13 \pm 0,13$ с до $8,91 \pm 0,1$ с;

у дівчаток – із $9,25 \pm 0,1$ с до $9,10 \pm 0,1$ с. Приріст у хлопчиків становив 2,5 %; у дівчаток – 1,7 %. За період експерименту діти КГ також мали позитивні зрушення, які склали в хлопчиків 1,6 %; у дівчаток – 4,2 %.

При цьому встановлено, що рухові режими, різні за обсягом рухової активності, позитивно вплинули на покращення швидкісно-силових здібностей молодших школярів. Так, хлопчики ЕГ покращили результати стрибка в довжину з місця із $141,08 \pm 3,18$ см до $147,42 \pm 4,26$ см. У дівчаток цієї групи результат покращився зі $123,75 \pm 1,77$ см до $132,0 \pm 1,67$ см. У дітей контрольної групи зміни незначні.

Якісні зміни індивідуального тестування показали, що серед хлопчиків ЕГ на початку експерименту 92 % мали середній рівень фізичного розвитку; 8,0 % – високий. Наприкінці експерименту значно збільшилася кількість хлопчиків із рівнем вище середнього до 76 % і по 8 % хлопчиків мали нижче середнього, середній та вище середнього рівні фізичного розвитку. У дівчаток цієї групи на початку експерименту середній рівень фізичного розвитку мали 75 % дітей, а в кінці експерименту – 95 %. У контрольних групах на початку експерименту переважав середній рівень розвитку – 70 %, по 12 % дітей мали високий та вище середнього рівні фізичного розвитку. Наприкінці експерименту зменшилася кількість хлопчиків із середнім рівнем до 36 %, але збільшилася кількість дітей із рівнем вище середнього до 28 %, із високим рівнем фізичного розвитку (до 18 %). Дівчатка контрольної групи на початку експерименту мали 32 % нижче середнього рівня, середнього та вище середнього рівня фізичного розвитку – по 34 %. У кінці експерименту зросла кількість дівчат із рівнем вище середнього на 14 % за рахунок зменшення кількості дітей із середнім та нижче середнього рівнями фізичного розвитку.

Як показали результати проведеного експерименту, у дітей молодшого шкільного віку обох груп ми відзначали зростання показників силових здібностей.

У розвитку гнучкості за період експерименту відбулися певні позитивні зрушення, проте вони не є значними. Так, у хлопчиків ЕГ результат гнучкості хребта покращився на 5,7 %, а в КГ змін не відбулося. У дівчаток ЕГ результат гнучкості покращився на 3,4 %, у контрольній групі – на 2,8 %.

Одним із завдань нашого дослідження була розробка організаційно-методичних рекомендацій для вдосконалення методики фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в період перебування в спортивно-оздоровчому таборі, які зводяться до таких моментів:

- інформація, яка надходить від вихователя, має бути доступною для сприймання дітей і подаватися з урахуванням рівня розвитку їхніх психічних функцій;
- комплекс силових вправ доцільно чергувати з оптимальними циклічними та швидкісними вправами, які дають добрий ефект для розвитку витривалості;
- фізичне навантаження потрібно дозувати, зважаючи на вікові особливості та стан здоров'я дитини. Дуже важливим є дотримання систематичності занять фізичними вправами;
- потрібно застосовувати активний характер відпочинку;
- тренувальні завдання виконувати методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим і змагальним методом.
- ефективність реалізації методики розвитку фізичних якостей можлива за раціонально організованої системи побудови педагогічного процесу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що високий рівень фізичного стану дітей – одна з умов доброго здоров'я й найчастіше причиною різноманітних відхилень у їхньому фізичному розвитку є недостатня рухова активність, що прогресує з кожним роком. Розв'язання оздоровчих завдань у період перебування молодших школярів у спортивно-оздоровчому таборі можливе за рахунок використання ефективних засобів фізичної культури та збільшення кількості годин для вдосконалення фізичної підготовленості.

2. Під час досліджень встановлено, що рухові режими, різні за обсягом рухової активності, позитивно вплинули на покращення швидкісно-силових здібностей (із $141,08 \pm 3,18$ см до $147,42 \pm 4,26$ см – у хлопчиків; із $123,75 \pm 1,77$ см до $132,0 \pm 1,67$ см – у дівчаток), спритності (з $9,13 \pm 0,13$ с до $8,91 \pm 0,1$ с – у хлопчиків; з $9,25 \pm 0,1$ с до $9,10 \pm 0,1$ с – у дівчаток). У розвитку гнучкості та силових здібностей за період експерименту також відбулися певні позитивні зрушення, проте вони незначні.

3. Наприкінці експерименту збільшилася кількість дітей із вищим за середній і високим рівнями фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Запропонована методика, яка узагальнює практичний і методичний досвід із проблем управління руховою активністю молодших школярів, – дійовий

засіб комплексного розвитку їхніх фізичних якостей у період перебування в літньому спортивно-оздоровчому таборі.

4. За результатами проведеного дослідження для покращення здоров'я дітей засобами фізичної культури в спортивно-оздоровчому таборі необхідно, по-перше, здійснювати розподіл дітей за групами для занять фізичними вправами відповідно до рівня їхнього соматичного здоров'я; по-друге, для дітей, які мають низький рівень фізичної підготовленості, необхідно переорієнтовувати фізичне виховання на корекційно-оздоровчу спрямованість; по-третє, для забезпечення наступності шкільного фізичного виховання збільшити час, відведений на фізичне виховання в спортивно-оздоровчому таборі до 2 год на день.

5. Планується вивчити вплив режиму дня спортивно-оздоровчого табору на різні сторони психофізичного здоров'я дітей різного віку.

Література

1. Бондаревский Е. Я. О школьных программах по физической культуре / Е. Я. Бондаревский, А. В. Кодецова. – 1987. – № 3. – С. 31.
2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Ведмеденко Б. Ф. – К. : [б. в.], 1993. – 259 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. І. Д. Зубалія. – Вид. 2-ге, переробл. і доп. – К. : [б. в.], 1998. – 18 с.
4. Грибков В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-лагерной деятельности : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Физическое воспитание и спорт” / В. А. Грибков. – М., 2005. – 18 с.
5. Куц О. С. Системно-структурний підхід до розвитку фізичних якостей у школярів на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації / О. С. Куц, В. А. Леонова, Б. Д. Розпутняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 432–435.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
7. Сабуров В. А. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей / В. А. Сабуров // Рос. мед. журн. – 2003. – № 3. – С. 17–19.
8. Серова Н. Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Физическое воспитание и спорт” / Н. Б. Серова. – Челябинск, 2000. – 25 с.

Анотації

У статті показано, що умови спортивно-оздоровчого табору можуть забезпечити правильний руховий режим для дітей під час канікул і є потужним оздоровчим засобом. Неоднорідність фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану соматичного здоров'я, функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку визначає необхідність розподілу їх за групами для заняття фізичними вправами в корекційно-оздоровчому, розвивальному чи спортивному режимі. Це дає змогу здійснювати розподіл дітей на групи для занять фізичними вправами відповідно до рівня їхнього соматичного здоров'я; переорієнтовувати фізичне виховання на корекційно-оздоровчу спрямованість, збільшити час, відведений на фізичне виховання в спортивно-оздоровчому таборі, до 2 год на день.

Ключові слова: *молоді школярі, фізична підготовленість, рухова активність, спортивно-оздоровчий табір.*

Александр Лещак. Физическая подготовленность и двигательная активность детей младшего школьного возраста в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря. *В статье показано, что условия спортивно-оздоровительного лагеря могут обеспечивать правильный двигательный режим для детей во время каникул и являются мощным оздоровительным средством. Неоднородность физического развития, физической подготовленности, уровня соматического здоровья, функциональных возможностей детей младшего школьного возраста определяет необходимость распределения их по группам для занятия физическими упражнениями в коррекционно-оздоровительном, развивающем или спортивном режиме. Это позволяет осуществлять распределение детей по группам для занятий физическими упражнениями в соответствии с уровнем их соматического здоровья; переориентировать физическое воспитание на коррекционно-оздоровительную направленность, увеличить время, отведённое на физическое воспитание в спортивно-оздоровительном лагере, до 2 часов в день.*

Ключевые слова: *младшие школьники, физическая подготовленность, двигательная активность, спортивно-оздоровительный лагерь.*

Alexander Leszczak. Physical Readiness and Motor Primary School Children in a Summer Sports Camps. The article shows that the conditions of sports-health camp can provide the right motional regime for children during the holidays and is a powerful fitness means. The dissimilarity of physical development, physical training, somatic health condition, functional capabilities of children of primary school age causes the necessity of their division into groups for training exercises in correctional-healthy, developing or sports regime. This allows the division of children into groups for training exercises in accordance with the level of their somatic health; the reorientation of physical education to correctional-healthy direction, the increase of the time spared for physical education in sports-health camps to 2 hours per day.

Key words: *junior pupils, individual preparedness, physical activity, sports-health camp.*