

**Фізкультурно-оздоровчі заходи для вдосконалення фізичного стану учнів
молодшого шкільного віку***Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Шляхи формування потреби у дітей молодшого шкільного віку в заняттях фізичними вправами та особливості їх рухової активності не залишаються поза увагою сучасних дослідників [2; 3; 4; 5; 9]. Проте, на думку М. Борейко [1], С. М. Сінгаєвського [6], К. С. Харченкова [7], Ю. Ю. Цюпака [8] та ін., наявна в Україні система фізичного виховання перебуває у кризовому стані й не може задовольнити потреби населення.

Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні свідчить, що, незважаючи на низку новацій у системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. Водночас відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, а й ускладнює й без того критичний стан здоров'я школярів.

Мета дослідження – визначити оптимальний зміст, форми й методи фізкультурно-оздоровчої роботи для розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Для того, щоб краще вивчити стан фізкультурно-оздоровчої роботи в школах м. Шацька, ми провели тестування рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом експерименту, який тривав майже 4 місяці (II–III навчальні чверті), діти експериментальної групи під керівництвом класного керівника щоденно виконували гімнастику до занять, фізкультурні хвилини на уроках, ігри та вправи на довгих перервах. Три рази на тиждень після останнього уроку проводились години здоров'я. Дома учні повинні були виконувати ранкову гігієнічну гімнастику і кількість виконаних вправ записувати в щоденник. Не всі діти старанно виконували записи, так як і зарядку. Тільки третя частина дітей виконувала старанно домашнє завдання, решта учнів забували про нього або відклали на інший день. Завершальне тестування рухових здібностей контрольної та експериментальної груп дітей виявило такі зміни. У хлопчиків (табл. 1) відбувся приріст результатів за всіма показниками як в експериментальній, так і в контрольній групах. В експериментальній групі швидкість покращилася на 0,8 с, тоді як у контрольній – тільки на 0,1 с.

Таблиця 1

Показники рухових здібностей контрольної (n = 13) та експериментальної груп (n = 15) в умовах педагогічного експерименту (хлопчики)

Показник рухової здібності	Група	X ± S ₂ до експерименту	X ± S ₂ після експерименту	Оцінка (бал)		Вірогідна розбіжність між групами після експерименту
				до експерименту	після експерименту	
Швидкість, с: біг 30 м	ЕГ	6,4 ± 0,08	5,4 ± 0,02*	3 +	4 +	P < 0,01
	КГ	6,6 ± 0,01	6,2 ± 0,02	3 +	4	
Витривалість, хв: марш-кидок 2 км	ЕГ	15,3 ± 0,8	12,28 ± 0,04*	2	3 +	P < 0,01
	КГ	14,5 ± 0,02	13,4 ± 0,08	3 –	3 +	
Гнучкість, см: нахил тулуба вперед із положення сидячи	ЕГ	5,3 ± 0,4	6,4 ± 0,1	2	3	P > 0,05
	КГ	5,2 ± 0,7	6,4 ± 0,3	2	3	
Сила, разів: згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	ЕГ	6 ± 0,1	8,5 ± 0,02	2	3 +	P > 0,05
	КГ	8 ± 1,2	9 ± 0,2	3	3 +	
Спритність, с: човниковий біг 4×9 м	ЕГ	12,45 ± 0,06	11,8 ± 0,02*	3 +	5	P < 0,05
	КГ	12,4 ± 0,01	12,2 ± 0,08	4	4	
Швидкісно-силові, см: стрибок у довжину з місця	ЕГ	139,5 ± 1,2	143 ± 0,6*	4 +	4 +	P > 0,05
	КГ	136,8 ± 3,1	142 ± 1,6	4 +	4 +	

* Вірогідна відмінність.

Тест на спритність хлопчики експериментальної групи виконали на 0,9 с швидше, ніж на початку експерименту. У контрольній групі учні цей тест виконали на 0,3 с краще від початкового результату. Перед експериментом кращий результат із човникового бігу спостерігався у контрольній групі (на 0,2 с), а після експерименту результат покращився на 0,4 с на користь експериментальної.

До експерименту краще стрибали в довжину хлопчики контрольної групи (різниця 1,8 см), після експерименту значно покращилися результати у хлопчиків експериментальної групи з різницею на їх користь (6 см). Початкові результати марш-кидка на 2 км в групах були майже однакові. Після експерименту різниця в результатах між експериментальною та контрольною групами становить 1 хв 01 с на користь експериментальної групи. Зрушення, які відбулися під впливом експерименту у дітей експериментальної групи за показниками швидкості, швидкісної сили, спритності та витривалості, вірогідно відрізняються від зрушень у дітей контрольної групи.

Не сталося вірогідних змін у показниках гнучкості тулуба під час нахилу вперед та сили м'язів рук і плечового пояса. Приріст гнучкості в ЕГ відбувся на 0,9 см, а в КГ – на 0,6 см. Отже, все-таки в експериментальній групі приріст більший. І тільки в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи приріст в обох групах однаковий – по 3 см.

Аналіз результатів дівчат (табл. 2) показав, що вірогідні зміни після експерименту сталися у показниках швидкості, спритності та витривалості. В експериментальній групі швидкість у дівчат покращилась на 1 с, а порівняно з контрольною групою – на 0,8 с. В обох групах результати були досить однорідні. У човниковому бігу 4×9 м дівчатка експериментальної групи теж покращили середній статистичний результат порівняно з початковим на 0,65 с, а в контрольній групі – лише на 0,2 с.

Таблиця 2

Показники рухових здібностей контрольної (n = 15) та експериментальної груп (n = 14) в умовах педагогічного експерименту (дівчатка)

Показник рухової здібності	Група	X ± S ₂ до експерименту	X ± S ₂ після експерименту	Оцінка (бал)		Вірогідна розбіжність між групами після експерименту
				до експерименту	після експерименту	
Швидкість, с: біг 30 м	ЕГ	6,0 ± 0,1	5,2 ± 0,1*	3 +	4 +	P < 0,01
	КГ	6,0 ± 0,02	5,9 ± 0,01	3 +	3	
Витривалість, хв: марш-кидок 2 км	ЕГ	12,58 ± 1,4	10,52 ± 0,8*	3	4 +	P < 0,01
	КГ	12,5 ± 0,8	11,53 ± 0,6	3	3 +	
Гнучкість, см: нахил тулуба вперед із положення сидячи	ЕГ	4,2 ± 0,4	5,1 ± 0,8	3 +	3 +	P > 0,05
	КГ	5,6 ± 0,6	6,2 ± 0,2	3 +	4	
Сила, разів: згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	ЕГ	13 ± 2,5	16 ± 1,8	3 +	4 +	P > 0,05
	КГ	15 ± 4,5	18 ± 2,6	4 +	4 +	
Спритність, с: човниковий біг 4×9 м	ЕГ	12,5 ± 0,06	11,6 ± 0,01*	2	4	P < 0,05
	КГ	12,3 ± 0,04	12,0 ± 0,04	3	3 +	
Швидкісно-силові, см: стрибок у довжину з місця	ЕГ	145,2 ± 0,6	156 ± 0,2*	3 +	4 +	P < 0,01
	КГ	147 ± 0,8	150 ± 0,1	3 +	4	

* Вірогідна відмінність.

Значна відмінність сталася між початковими й останніми показниками витривалості дівчаток експериментальної групи. Результат покращився на 3 хв 02 с. У контрольній групі результат покращився на 1 хв 1 с. Різниця результатів між експериментальною і контрольною групами в кінці експерименту становить 1 хв 12 с на користь ЕГ.

Майже однаковими виявилися у дівчат показники гнучкості до експерименту й однаковими вони залишилися після експерименту. Незначна відмінність між групами і за показниками швидкісно-силових здібностей (КГ – 142 см; ЕГ – 143 см).

Сила рук та плечового пояса в дівчат контрольної групи вища, ніж у дівчат експериментальної, хоча приріст результатів в ЕГ вищий і складає 1,5 рази, тоді як у КГ – 1 раз.

В експериментальній групі до експерименту середня сума балів за шість показників рухових здібностей була нижчою, а після експерименту вона зросла.

У хлопчиків експериментальної групи після експерименту відносно рівномірно розвинені рухові здібності. Чотири з них (швидкість, витривалість, сила, швидкісно-силові якості) оцінено вище рівня “добре”, чого не можна сказати про рухові здібності хлопчиків контрольної групи.

У дівчат обох груп спостерігається нерівномірний розвиток рухових здібностей. Результати оцінок у контрольній та експериментальній групах ідуть паралельно, але в експериментальній групі оцінки вищі.

Висновки. На позитивні достовірні зміни, які сталися за показниками рухових здібностей (швидкість, витривалість, спритність, швидкісно-силові якості) хлопчиків експериментальної групи та дівчаток цієї ж групи (швидкість, витривалість, спритність), вплинули засоби фізкультурно-оздоровчої роботи. В години здоров'я, заходи на великих перервах було включено рухливі ігри, біг, стрибки, ходьбу на лижах, естафети, які спрямовані на розвиток вищезазначених здібностей.

У фізкультурно-оздоровчій роботі менше уваги приділялося розвитку сили рук та плечового пояса. Загальнорозвиваючі вправи протягом шкільного дня та вправи ранкової гігієнічної гімнастики, які на наш погляд, могли б покращити силу рук та гнучкість, були неефективними. Ми пояснюємо це недбалістю ставленням учнів до виконання ранкової гігієнічної гімнастики та несприятливим віковим періодом для розвитку цих рухових здібностей.

Література

1. Борейко М. Фізичний стан учнів першого класу м. Тернополя та можливості його вдосконалення засобами легкої атлетики // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст.– Л., 2000.– С. 133–135.
2. Гнітецький Л. Шляхи формування потреби у заняттях фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст.– Л., 2000.– С. 141–142.
3. Міщенко О. Збільшення рухової активності молодших школярів внаслідок поєднання рухової та пізнавальної діяльності // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр.– Луцьк, 2002.– Т. 1.– С. 288–290.
4. Ніколаєв Ю. Шляхи і форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в школі // Наук. вісн. ВДУ ім. Лесі Українки.– 1997.– № 6.– С. 72–75.
5. Петрук Л. А. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр.– Рівне: Принт-Хауз, 2001.– Вип. 2.– С. 249–251.
6. Сінгасвський С. М. Проблеми та шляхи практичної реалізації “Фізичне виховання – здоров'я школярів” // Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр.– Рівне: Принт-Хауз, 2001.– Вип. 2.– С. 92–95.
7. Харченков К. С. Про взаємозв'язок показників здоров'я, фізичного розвитку і захворюваності в дітей молодшого шкільного віку з відповідною фізичною підготовленістю // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр.– К; Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001.– С. 422–424.
8. Цюпак Ю. Деякі особливості рухової активності молодших школярів сільських шкіл // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр.– Луцьк, 2002.– Т. 1.– С. 249–251.
9. Швай О., Гнітецький Л. Структура рухової активності молодших школярів // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр.– Луцьк, 2002.– Т. 1.– С. 237–240.

Анотації

Проаналізовано стан фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку смт Шацьк Волинської області. Виявлено позитивний вплив засобів фізкультурно-оздоровчої роботи на фізичні якості дітей.

Ключові слова: *молоді школярі, тести, гімнастика, фізкультурні хвилини, ігри.*

Проанализировано состояние физической подготовленности учеников младшего школьного возраста пгт Шацк Волынской области. Выявлено позитивное влияние средств физкультурно-оздоровительной работы на физические качества детей.

Ключевые слова: *младшие школьники, тесты, гимнастика, физкультурные минуты, игры.*

In the article the state of physical preparedness of students of junior school age the Shatsca Volynscoi region is analysed. Positive influence of tools of athletic-health work is exposed on physical qualities of children.

Key words: *junior schoolboys, tests, gymnastics, athletic minutes, games.*