

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Попова Дар'я, Дорофєєва Тетяна

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. В даній статті проаналізовано сучасний стан науково-методичних розробок з проблеми комплексного розвитку фізичних якостей школярів початкових класів. Обґрунтовано методику комплексної організації фізичної підготовки з учнями молодших класів та експериментально перевірено програму комплексного розвитку фізичних якостей школярів початкових класів на уроках фізичної культури.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, уроки фізичної культури, рухові якості, фізична підготовка.

Вступ. Проблема здоров'я нації взагалі й здоров'я дітей зокрема постає як пріоритетне завдання нашого суспільства. Фізична підготовленість в ранньому шкільному віці напряду відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку, працездатності, успіхах у навчанні, спорті та у подальшому їхньому житті В. Ареф'єв [1], М. Борейко [2], Ю. Васьков [4], С. Операйло [5,6], Т. Круцевич [9], Б. Шиян [11] та ін.

Фізична підготовка дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною проблемою і через нові вимоги, що висуває інформативне суспільство, і зміни в ціннісній орієнтації дітей.

Комплексний підхід до фізичного виховання школярів вважається рядом вчених Є. Вільчковський [3], М. Зубалія [7], С. Сембрат [8] та ін. основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, але наразі такий підхід не знайшов свого остаточного наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує або навіть унеможлиблює підвищення

ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, насамперед, вимогою часу використовувати фізичне виховання дітей, у першу чергу, для досягнення оздоровчих цілей, а також – постійним вдосконаленням методики комплексного розвитку фізичних здібностей, що є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020-2026 рр. № держреєстрації (0120U101110).

Мета дослідження: розробити та науково обґрунтовану методику комплексного розвитку фізичних якостей школярів початкових класів в процесі фізичного виховання.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасний стан науково-методичних розробок з проблеми за даними літератури.
2. Обґрунтувати методику комплексної організації фізичної підготовки з учнями молодших класів закладів загальної середньої освіти.
3. Експериментально перевірити програму комплексного розвитку фізичних якостей школярів початкових класів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 62 м. Києва. В ньому брали участь школярі початкових класів у віці 8-9 років з яких було сформовано експериментальну та контрольну групу. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Загальноприйнята схема уроку, в інтересах підвищення ефективності роботи з дітьми, була дещо змінена. На кожному уроці фізичного виховання в другій половині основної частини ми передбачили спеціальний час для розвитку фізичних якостей. Час для цього був зекономлений за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частин.

Економія часу в підготовчій частині була досягнута за рахунок більш чіткої організації роботи, а в заключній частині за рахунок оцінювання учнів з рухової підготовки в ході основної частини уроку.

Таким чином нами була оптимізована загальноприйнята структура уроку.

Для підвищення моторної щільності процесу розвитку фізичних якостей нами практикувався змінно-груповий метод організації діяльності учнів. Всі учні, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку того чи іншого виду прояву фізичної якості, поділялися на 3-4 групи з коловою зміною станцій.

Наприклад, в процесі розвитку динамічної силової витривалості максимальної інтенсивності 1-ша група виконує присідання, 2-га – підтягування на перекладині, 3-тя – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, 4-та – підйом колін до підборіддя у висі. Одразу по закінченні виконання вправи учні продовж 20-30 секунд виконували вправи на розвиток гнучкості у тій частині опорно-рухового апарату, яка приймала участь у попередній роботі. Далі, без інтервалу для відпочинку за командою вчителя, відбувалася зміна станцій за принципом колового тренування. При виконанні короткочасних вправ чи наявності часу коло проходило два рази.

Така організація діяльності учнів на уроці дозволяла реалізовувати усі заплановані тренувальні завдання за 20-25 хв. із впливовою величиною фізичних навантажень.

В учнів контрольних класів заняття проводились за традиційною методикою, яка передбачала випереджаючий та одночасний розвиток лише тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки рухових дій.

Перед тим як приступити до запланованого експерименту, нами на початку дослідження було проведено перше контрольне тестування щодо визначення

фізичної підготовленості школярів обох груп. Дане тестування було обов'язковим по декільком причинам. По-перше ми мали узгодитися з тим, що обидві групи знаходяться майже в однаковому фізичному розвитку, і по-друге для того щоб зафіксувати приріст у розвитку будь-яких фізичних якостей, починаючи від вихідного, стартового стану школярів.

Отже результати виконання тесту “Біг на 30 м” вказали на невисокий вихідний рівень розвитку частоти рухів нижніх кінцівок як у хлопців, так і у дівчат. Загальний середній результат у хлопців контрольних класів становить $5,78 \pm 0,25$ с. У дітей експериментальних класів середній результат становить $5,77 \pm 0,32$ с. Дівчата експериментальних класів показали результат $5,32 \pm 0,25$ с, контрольної – $5,27 \pm 0,26$ с відповідно (Табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів тестування фізичної підготовленості школярів на початку дослідження

Контрольні тести		Експериментальна група			Контрольна група			t	p	
		M	$\pm\sigma$	$\pm m$	M	$\pm\sigma$	$\pm m$			
1	Біг на 30 м (с)	х	5,77	0,32	0,05	5,78	0,25	0,07	1,65	>0,05
		д	5,32	0,25	0,06	5,27	0,26	0,05	0,82	>0,05
2	Човниковий біг 4×9 м (с)	х	13,17	0,27	0,04	13,24	0,32	0,06	0,72	>0,05
		д	14,18	0,24	0,06	14,35	0,6	0,14	0,8	>0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	х	125,3	10,3	1,08	126,3	12,2	1,24	0,5	>0,05
		д	114,2	9,8	1,54	112,8	10,2	1,17	0,83	>0,05
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз.)	х	19	2	0,5	18,5	3	0,5	0,72	>0,05
		д	14,5	4	0,5	14	3	0,43	1,15	>0,05
5	Підтягування (раз.)	х	11	3	0,5	10	2	0,5	0,82	>0,05
		д	12	2	0,37	11	3	0,41	0,57	>0,05
6	Біг на 500 м (хв., с)	х	3,31	28	6,17	3,23	25,5	6,24	1,14	>0,05
		д	3,55	32	7,2	3,58	28	8,6	1,04	>0,05
7	Нахил тулуба вперед з в.п. стоячи (см)	х	5,4	2	1,05	5,2	2	1,1	0,55	>0,05
		д	6,6	1,5	1,14	6,7	1,7	1,26	0,38	>0,05

Аналіз результатів тесту “Човниковий біг 4×9 м” у хлопців показав, що

загальний середній результат контрольних класів становить $13,24 \pm 0,32$ с. У дітей експериментальних класів загальний середній результат дещо кращий і він становить $13,17 \pm 0,27$ с.

Дещо нижчий рівень розвитку спритності у дівчат. Кількісний показник тесту “Човниковий біг 4×9 м” у дівчат експериментальних класів становив $14,18 \pm 0,24$ с. Дівчата контрольних класів виконали тест на середній результат $14,35 \pm 0,6$ с. Це тестове завдання єдине з тестів де відмінності як у хлопців так і дівчат мали хоч і незначні розбіжності на користь дітей експериментального класу.

Середній результат тесту “Стрибок у довжину з місця” у хлопців контрольної групи становив $126,3 \pm 12,2$ см. Результат хлопців експериментальної групи – $125,3 \pm 10,3$ см. Відповідно, вірогідної різниці між кількісними характеристиками результатів даного тесту також не виявлено.

У дівчат на початку експерименту рівень розвитку швидкісної сили ніг також знаходився в межах середнього рівня тренувальних досягнень. Дівчата експериментальних класів виконали тест на середній результат $114,2 \pm 9,8$ см, а дівчата контрольних класів показали результат $112,8 \pm 10,2$ см.

Аналіз результатів тесту “Згинання та розгинання рук в упорі лежачи” у хлопців показав, що середній результат контрольних класів становить $18,5 \pm 3$ разів. У дітей експериментальних класів загальний середній результат становив 19 ± 2 разів, вірогідної різниці між кількісними характеристиками результатів даного тесту не виявлено.

Абсолютний показник у дівчат експериментальних класів становив $14,5 \pm 4$, контрольної – 14 ± 3 . Різниця між кількісними характеристиками результатів даного тесту тут також статистично не вірогідна.

В результатах тесту “Підтягування з вису”. Середній результат на високій перекладині у хлопців контрольної групи становив 5 ± 2 разів. У дітей експериментальної групи загальний середній результат був 6 ± 1 разів.

Кількісний показник підтягувань на низькій перекладині у дівчат експериментальної групи становив 12 ± 2 разів, контрольної – 11 ± 3 разів. Різниця між

кількісними показниками результатів обстежених груп також була не вірогідною.

Тест “Біг на 500 м” хлопці контрольних класів виконали на загальний середній результат 3,23 хв. $\pm 25,5$ с. Результат хлопців експериментальних класів – 3,31 хв. ± 28 с.

Середній показник експериментальних класів дівчат становив 3,55 хв. ± 32 с, контрольних – 3,58 хв. ± 28 с.

Наступним тестом була вправа на гнучкість “Нахил тулуба вперед з положення стоячи”. Середній результат у хлопців контрольних класів становив $+5,2 \pm 2$ см. У хлопців експериментальних класів цей результат становив $+5,4 \pm 2$ см.

Результати у дівчат обох класів були краще ніж у хлопців, але також достовірної різниці в показаних результатах ми також не побачили: $6,6 \pm 1,5$ см експериментальних класів та $6,7 \pm 1,7$ см – відповідно контрольних.

Високий рівень розвитку гнучкості свідчить про сприятливий віковий період для її удосконалення.

Аналіз фізичної підготовленості школярів свідчить про однорідність обстежених і дає підстави для висновку, що обидві групи школярів були максимально наближені до сприятливих умов проведення педагогічного експерименту.

Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне визначення рівня розвитку фізичних якостей учасників дослідження. Результати тестування, наведені в таблиці 2 свідчать про те, що в усіх групах відбулися зрушення у фізичній підготовленості. При цьому, їх величини та напрямок у різних груп не однакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились; в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін.

Аналіз результатів тесту “Човниковий біг 4x9 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, ми отримали наступні дані, не дивлячись на незначний приріст абсолютних та відносних показників – у контрольних класах приріст становив 5,2 %, в експериментальних – 9,3 %. У дівчат відповідно: 5,8 % контрольних класів, та 6,1 % – експериментальних. Такі зрушення у обстежених класах, як на нашу думку, слід пов'язати з тим, що результат у виконанні тесту “Човниковий біг 4×9 м” у вирішальній мірі залежить від швидкості бігу, а не від усієї сукупності складних центральних механізмів, що відповідають за управління просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів та рухових дій.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика результатів тестування рівня фізичної підготовленості школярів наприкінці дослідження

Контрольні тести			Експериментальна група			Контрольна група			t	p
			М	± δ	± m	М	± δ	± m		
1	Біг на 30 м (с)	х	5,05	0,69	0,14	5,72	0,31	0,28	5,54	<0,05
		д	4,96	0,38	0,25	5,24	0,46	0,22	2,63	<0,01
2	Човниковий біг 4×9 м (с)	х	12,54	0,42	1,17	13,15	0,23	1,22	4,71	<0,01
		д	13,55	0,63	1,32	14,18	0,5	1,34	0,95	>0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	х	131,5	16,7	5,8	128,5	7,8	5,1	3,69	<0,05
		д	128,3	14,8	6,3	113,8	13,6	7,2	1,56	>0,05
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз.)	х	24	6,01	1,5	20,5	7,3	1,0	3,49	<0,05
		д	17,5	2,75	1,0	15	3,0	1,5	3,06	<0,05
5	Підтягування (раз.)	х	14	4,9	1,0	11	4,3	1,5	3,24	<0,01
		д	19	5,49	1,5	14	5,09	1,5	2,97	<0,05
6	Біг на 500 м (хв., с)	х	3,08	29,14	0,32	3,17	45,8	0,24	4,4	<0,05
		д	3,21	42,4	0,27	3,44	53,0	0,36	2,39	<0,05
7	Нахил тулуба вперед з в.п. стоячи (см)	х	6,8	2,3	0,7	5,5	3,8	1,2	1,8	<0,01
		д	7,4	3,51	0,8	6,0	3,23	0,5	3,4	<0,05

Зважаючи та те, що сенситивний період розвитку частоти рухів припадає на середній шкільний вік, результати виконання тесту “Біг на 30 м” свідчать про суттєві позитивні зрушення у показниках максимальної швидкості бігу в

обстежених класах. Так, у хлопців контрольних класів вони становлять 5,2 %, а в експериментальних – 9,4 %. У дівчат покращення результатів відбулось на 3,8 % в контрольних, та 6,7 % в експериментальних.

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 4,3 %, для експериментальних – 10,8 %. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($p < 0,05$), що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики.

У дівчат контрольних класів зрушення становило 7,1 %, у експериментальних – 9,3 %. Абсолютний приріст у порівнянні з хлопцями тут дещо нижчий, що свідчить про те, що у цьому віці починає виявлятися статеві різниця. Достовірної різниці між кінцевими результатами тут не виявлено.

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 8,7 % проти 3,4 % контрольних класів.

У дівчат експериментальних класів при виконанні цього тесту підвищення результатів становило – 4,2 %, у контрольних класах приріст на 3,4 %.

Виконання хлопцями тесту “Підтягування з вису” свідчать про значні зрушення в абсолютних показниках силової витривалості згиначів рук учнів експериментальних класів – 8,6 %. У дітей контрольних класів – 6,1 %. Це можна пояснити малими абсолютними кількісними показниками цього тесту до експерименту. Якісний приріст результатів в дітей експериментальних класів переконує в ефективності експериментальної методики. У дівчат спостерігалась аналогічна картина.

Результати тесту “Біг на 500 м” у хлопців вказують на те, що в учнів експериментальної групи відбулись позитивні зрушення як у абсолютних, так і відносних кількісних показниках аеробної витривалості. Вони покращились на

10,6 %. У хлопців контрольних класів на 7,3 %. Це пов'язано з тим, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом і у розвитку аеробної витривалості.

Дещо менші зрушення в рівні загальної витривалості відбулись і в дівчат, даний період у дівчат характеризується підвищеною чутливістю до навантажень аеробної спрямованості ($p < 0,05$).

Виконання хлопцями тесту “Нахил тулуба вперед із положення стоячи” показало в учнів експериментальних класів позитивні зрушення в гнучкості кульшових суглобів – 9,2 %. У хлопців контрольних класів показники трохи нижчі – 6 %. Трохи більший приріст результатів у хлопців експериментальних класів свідчить про позитивний вплив у середньому шкільному віці пасивних вправ на гнучкість у поєднанні з розвитком інших фізичних якостей. У дівчат контрольних класів амплітуда нахилу збільшилась на 5,4 %, а в експериментальних – на 9,7 %. Про це свідчить також статистично вірогідна різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів.

Середній відносний приріст у загальній фізичній підготовленості у хлопчиків експериментальних класів становив 10,3 %, контрольних – 5,2 %. У дівчаток 8,7 % та 4,3 % відповідно.

Таким чином, статистичні параметри, що дають кількісні характеристики двох різних тренувальних методик школярів молодших класів у віці 8-9 років, свідчать про наявність вірогідної різниці між ними. Отже, знайдені характеристики двох методик пояснюються не випадковими, а закономірними чинниками, зокрема педагогічними.

Висновки. Аналіз наукової літератури дозволив виявити актуальність нашого дослідження, а саме, що в основі організації навчального процесу повинні лежати наступні положення: всебічний тренувальний вплив; оптимальний навантаження усіх рухових функцій організму школярів; незмінність тренувального комплексу протягом адаптаційного періоду (4-6 тижні); активний відпочинок між тренуваннями; оптимальний інтервал між заняттями; постійний тренувальний вплив на весь організм.

Для ефективної реалізації навчально-тренувальних завдань необхідно

раціонально розподіляти бюджет часу на занятті для розучування рухових дій і для розвитку фізичних якостей.

Основними принципами, за якими формується система тренувальних завдань, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, складається з безперервної стимуляції адаптаційних процесів у всіх морфо-функціональних структурах організму, з оптимального впливу на конкретні рухові функції підлітків, що забезпечуються: зменшенням кількості тренувальних завдань при збереженні всебічності тренувальних впливів; невеликою кількістю тренувальних завдань на окремому занятті; оптимальною послідовністю вирішення завдань; урахуванням оптимальної дієвості тренувальної програми.

Результати педагогічного експерименту доводять, що рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальних класів позитивно підвищився від вихідного рівня, в порівнянні із контрольними класами. Приріст у показниках розвитку фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи по більшості тестових завданнях.

Загальний рівень фізичної підготовленості за комплексним тестом після завершення педагогічного експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 5,2%, а у хлопців експериментальних класів зріс на 10,3%. У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 4,3%, а у дівчат експериментальних класів відповідно на 8,7%.

Перспективи подальших досліджень полягають в подальшому вивченні інших методик впливу на підвищення рівня фізичного стану школярів початкових класів.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. 428 с.
2. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2002. 22 с.

3. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1–4 класи (102 уроки для кожного класу). Харків: Торсінг, 2003. С. 9–13.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.
5. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання упоряд. С. І. Операйло, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Вид. 2-ге, доповн. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 560 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання упоряд. С. І. Операйло, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Вид. 2-ге, доповн. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. С. 100–109.
7. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи за ред. М.Д. Зубалія. К.: Початкова школа, 2002. 112 с.
8. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2003. 21 с.
9. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 422 с.
10. Зубалій М. Д., Деревянко В. В., Лакіза О. М., Шегімага В. Ф., Майер В. І. Фізична культура. 1–4 класи. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів: Харків: вид-во “Ранок”, 2006. 128 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Тернопіль: навчальна книга: «Богдан», 2003. Ч.1. 272 с.