

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СОЛОВЕЙ О.М., к.фіз.вих., доцент

КІРЕЄВ О.А., старший викладач

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УРОЧНИХ ТА ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ РОБОТИ

Анотація. В роботі обґрунтований методичний підхід розвитку силових якостей учнів 10-12 років в урочних та позаурочних формах роботи.

Ключові слова: силові якості, рухова активність, тестування, учні.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Становище дітей різних вікових груп у країні із соціальної точки зору характеризується тим, що руйнується система оздоровчого відпочинку, дитячого спорту, дошкільного і шкільного фізичного виховання, знижується якість освіти, намітилися негативні тенденції в соціальній сфері.

Рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності (праця, фізичні вправи) відіграє важливу роль в її житті, вона стала біологічною потребою [2, 4, 5].

Важливою умовою нормального розвитку дитини, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте є рухова діяльність. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, цілісність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв та довголіття людини.

Можливість навчитись раціональним руховим діям, залежить від придбання вірних знань про суть, правила й умови їх виконання, але перетворення знань у дію може відбутися лише на основі його практичного здійснення, як урочних, так і не урочних формах роботи з фізичного виховання [1, 3].

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціонально побудованого процесу навчання.

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості, як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів в урочних і позаурочних формах роботи, використовуються показники, що характеризують розвиток рухових якостей.

У зв'язку з цим, завданням нашого дослідження було вдосконалення методики основних форм роботи з фізичного виховання дітей шкільного віку, що займаються регулярно фізичною культурою як на уроках, так і позаурочних формах роботи.

Мета дослідження – вдосконалити методику різних форм роботи з фізичного

виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, спрямованої на розвиток силових якостей дітей шкільного віку і їх рухової активності.

Організація і методи дослідження. В педагогічному експерименті приймали участь учні 5-х класів. Наповненість експериментального класу 17 хлопчиків, а контрольного – 20. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів на початку експерименту суттєво не відрізнялись. З січня по травень 2016 року проводився педагогічний експеримент з метою вивчення впливу засобів і методів розвитку силових якостей учнів в урочних і позаурочних формах роботи з фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні **методи дослідження:** вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Процес навчання руховим умінням і навикам, а також розвиток рухових якостей дітей вимагає застосування цілорічної підготовки, як в урочних, так і в позаурочних формах фізичного виховання.

Отримані результати фізичного розвитку дозволили виявити незначні відмінності досліджуваних тестів учнів 10-12 років експериментальної і контрольної груп, відзначаються середніми і нижче за середні значення результатів довжини і маси тіла, динамометрії правої і лівої кисті, станової динамометрії в порівнянні з державною системою тестів України і характеризуються неоднорідністю.

Як свідчать результати, які характеризують рівень фізичної підготовленості на початку експерименту у досліджуваних груп відзначалися середні значення силових та швидко-силових якостей за показниками тесту «Стрибок вгору з місця», низькі і нижче середнього значення за показниками тестів «Стрибок у довжину з місця» та «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» в порівнянні з програмними нормативами.

Фізичне виховання в школі є складовою частиною навчально – виховного процесу. Забезпечити таку організацію фізкультурно – спортивної роботи, яка відповідала б вимогам сьогодення, може вчитель фізичного виховання, який впевнено володіє сучасною психолого – педагогічною теорією і технологією професійної діяльності.

В основу розробки уроків і секційних занять лягли принципи «достатності» навчального змісту, об'єктивності контролю якості освоєння предмету «Фізична культура» [31], «спортизації фізичного виховання» [6, 7] і «спрямованості фізкультурної діяльності на фізичну, функціональну підготовленість, зміцнення здоров'я учнів» [39].

Таким чином фізкультурна діяльність учнів на уроках фізичної культури узгоджується зі спортивною діяльністю учнів на секційних заняттях. У зв'язку з цим створюється єдина складно організована система засобів, яка визначає зміст рухової діяльності, спрямованої на досягнення різнобічної фізичної підготовленості учнів [10].

Інтегральна система «Урок + секційні заняття», очевидно, повинна підвищити якість фізкультурної освіти на основі взаємин фізкультурно-оздоровчої та спортивно-оздоровчої діяльності учнів школи.

Структура та зміст уроків і секційних занять обумовлені інтегративним характером взаємопроникнення програм факультативних занять та загальної освіти учнів 10-12 років. Вона складається з трьох розділів: знання про розвиток фізичних якостей; вміння та навички виконувати вправи силового характеру (фізична підготовка); педагогічний контроль за фізичною активністю та показниками фізичної підготовленості.

Для експериментальної групи була складена програма, заснована на комплексному розвитку фізичних якостей. У програму були включені блоки вправ на розвиток силових і швидко-силових здібностей.

Запропонований методичний підхід побудови урочних та позаурочних форм роботи і засоби розвитку фізичних якостей сприяв підвищенню ефективності навчального та тренувального процесу.

Отримані дані свідчать про перевагу запропонованої автором даної роботи програми тренувальних дій експериментальних груп (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної (n = 17) і контрольної (n = 20) груп

Досліджувані чинники	Досліджувані групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст,%
Динамометрія лівої кисті, кг	ЕГ КГ	19,8±1,2 17,8±0,9	23,4±1,3* 20,2±0,8	18,2 13,5
Динамометрія правої кисті, кг	ЕГ КГ	22,3±1,2 20,3±1,3	26,0±1,3* 23,6±1,1	16,6 16,3
Динамометрія станової сили, кг	ЕГ КГ	23,8±2,0 26,0±1,3	33,2± 2,1* 29,5±0,9	39,5 13,5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть	ЕГ КГ	16,7±2,2 10,1±1,0	22,2±3,4* 12,4±1,2	32,9 22,8
Стрибок в довжину з місця, см	ЕГ КГ	180,9±0,6 180,7±0,6	186,5±0,6* 183,4±0,7	2,87 1,5
Стрибок вгору по В.М.Абалакову, см	ЕГ КГ	26,0±0,6 25,1±0,7	30,1±1,1* 28,0±0,9	15,8 11,6

Примітки: * - $p < 0,05$ у порівнянні з контрольною групою

Отримані дані в процесі педагогічного експерименту свідчать, що у учнів експериментальної групи, які займалися по запропонованій нами методиці, вірогідно ($p < 0,05$) покращилися показники фізичного розвитку, які забезпечують адаптацію до умов навчально процесу в урочних і позаурочних формах роботи і досягненню максимально високого рівня розвитку силових здібностей.

Висновки:

У роботі наведені узагальнені теоретичні і нові дані педагогічного експерименту щодо удосконалення методики розвитку силових якостей школярів у різних формах роботи фізичної культури з метою підвищення рівня їх фізичного стану.

1. Аналіз літературних джерел дозволив вивчити різні форми фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах, а також методику розвитку і вдосконалення силових якостей дітей шкільного віку.

2. Встановлено, що вправи на уроках фізкультури і додаткові фізичні вправи на організованих перервах сприяють зміцненню здоров'я дітей шкільного віку, розвитку силових якостей і збільшують руховий режим школярів.

3. Застосування розроблених комплексів, направлених на розвиток і вдосконалення силових якостей достовірно ($p < 0,05$) сприяли збільшенню у експериментальній групі хлопчиків: - сили кисті на 16,6 % та на 18,2 % , - станової сили на 39,5 % , - підвищилися результати стрибка в довжину з місця на 2,87 % , - стрибка вгору з місця на 15,8 %.

Застосування силових вправ у процесі фізичного виховання має бути суворо регламентованим, і необхідне виконання таких вимог, як помірне дозування вправ, інтервали відпочинку між вправами, правильна техніка виконання вправ, дотримання техніки безпеки, повинні дотримуватися неухильно.

Перспективи подальших досліджень. Будуть проводитися дослідження фізичних якостей з учнями інших вікових груп, а також інші фізичні якості.

Список використаної літератури:

1. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание, образовательные и социальные аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 3. – С. 19-22.

2. Васюков Ю.В. Система фізичного виховання. 5-9 класи / Ю.В. Васюков . – Х.: Веста: Вид-во «Ранок», – 2009. – 256 с.

3. Матвеев А.П. Физическая культура / Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы, 3-е изд./ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 27 с.

4. Прокопова Л. І. Рухова активність як природна основа накопичення резервів здоров'я дітей молодшого шкільного віку / Прокопова Л. І. // Педагогічні науки: зб. наук. - Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. - Ч. 3. - С.157-163.

5. Харькова А.С. Реализация модульной технологии развития силовых способностей студентов / А.С. Харькова // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2011. - № 6. – С. 62 – 65.