

Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури

Москаленко А., Дорофєєва Т.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В даній статті представлені результати педагогічного дослідження щодо підвищення рівня фізичної підготовки школярів 6-7 років засобами спортивно-ігрової спрямованості. З'ясовано стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання, та експериментально перевірено ефективність запропонованої програми комплексної ігрової організації фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізична підготовленість, молодші школярі, вправи ігрової спрямованості, засоби спортивно-ігрової спрямованості.

Вступ. У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації (Дубогай, 1991; Качашкин, 1983; Куц, 1993; Петровська, 1989 та інші).

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – розробити програму щодо підвищення рівня фізичної підготовки школярів 6–7 років засобами спортивно-ігрової спрямованості.

Методи дослідження. У проведених дослідженнях були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування та педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження їх обговорення. Метою педагогічного

експерименту було визначення ефективності розробленої нами методики виховання фізичних здібностей у школярів молодшого шкільного віку в процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки.

При розробці системи планування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку були використані дані про динаміку вікового розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності (Сембрат, 2003).

Для педагогічної практики фізичного виховання дітей необхідна чітка система впливу на розвиток конкретних фізичних здібностей. У проведених раніше дослідженнях (Вильчковский, 1989; Дубогай, 1991; Качашкин, 1983; Куц, 1993; Сембрат, 2003) при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей.

Загальний обсяг фізичного навантаження визначався у відповідності до вікових особливостей розвитку фізичних здібностей і планування на кожному навчальному уроці в узгодженості з планом фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Основою організації навчальних занять в експериментальних класах було проведення спортивних естафет, ігор між групами учнів усередині класу, що потребує розподілу їх на команди.

В практиці фізичного виховання, як правило прийнято розподіляти клас на два – три відділення, у яких нараховувалось би не більше 6 – 8 учнів. Такий розподіл забезпечує, крім іншого, час для відпочинку між виконанням вправ, коли наступна вправа виконувалась через 1 – 1,5 хв.

Практикою відзначено (Волков, 1998; Гужаловский, 1979; Кузнецова, 1975), що при розподілі учнів на команди можна використати декілька способів.

У процесі експерименту було визначено, що найефективнішим способом розподілу на команди є розподіл за вибором капітанів з правом вчителя внести незначні корективи у залежності від рівня фізичної підготовленості членів команди, склад яких радикально не змінюється протягом навчального року.

Нормування фізичних навантажень у процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки здійснювалось нами в експериментальних класах таким чином: розподіл класу на визначену кількість команд, що дає можливість збільшити або зменшити кількість гравців, а відповідно – обсяг навантаження та інтервал відпочинку; збільшення чи зменшення дистанції при виконанні фізичних вправ або ж створення додаткових (ускладнених) умов для виконання вправ; збільшення чи зменшення висоти зорових орієнтирів-стимулів при виконанні передачі м'ячів, стрибків; збільшення чи зменшення кількості перепон у процесі виконання бігу і стрибків.

Особливе значення в процесі спортивно-ігрової форми організації фізичної підготовки має система педагогічного впливу, яка забезпечує розвиток в учнів таких якостей, як дисциплінованість, колективізм, виховання волі й наполегливості при подоланні труднощів, що створюються в процесі проведення таких занять.

Оскільки учні об'єднуються в команду, то мають спільну мету, відповідальність, виконують спільну діяльність, у якій допомога і підтримка

досягаються в процесі змагальної діяльності.

Існує прямий зв'язок між ступенем вольових зусиль і нервово-м'язовими зусиллями, які проявляються при вихованні сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності. І чим більше необхідно проявити даних здібностей, тим більше і повинно бути вольових зусиль.

У процесі фізичної підготовки ігровим методом виховання вольових якостей учнів і послідовне формування їх компонентів досягалося за рахунок поступового ускладнення вправ, подолання труднощів і перепон при їх виникненні.

При цьому необхідно відзначити, що такі компоненти волі, як рішучість, сміливість, витримка досить добре формуються в дітей у тому випадку, коли молодші школярі знаходяться в колективі ровесників, що дозволяє ефективно застосовувати методи колективної дії на окремих учнів в процесі змагань між відділеннями.

При формуванні цих якостей у дітей конкретизувалася мета фізичної підготовки, застосовувалися різні засоби, форми і методи проведення занять, що підвищувало їх емоційну забарвленість, дотримувався принцип доступності на основі розробленої навчальної програми і використовувався ефект змагання між відділеннями.

Розроблені педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей 6–7 років, що враховують вікові закономірності розвитку організму, вимагають контролю і оцінки ефективності його педагогічної діяльності.

Даний аспект педагогічного процесу є завершальним етапом в системі управління фізичною підготовкою дітей молодшого шкільного віку. Він передбачає застосування відповідних тестів.

Водночас відомо (Ашмарин, 1973; Волков, 1980), що при розробці програми тестування необхідно, щоб тест мав високий ступінь інформативності, був доступним для дітей молодшого шкільного віку і давав можливість швидко оцінити стан розвитку фізичних якостей.

Відмічено (Ареф'єв, & Єднак, 2001), що розроблені тести оцінки фізичної підготовки повинні відповідати регіону, в якому проживають діти.

Ефективність розроблених педагогічних умов визначалася після проведення педагогічного експерименту, на основі даних педагогічного спостереження й оцінки рівня фізичної підготовленості дітей експериментальних і контрольних класів.

У результаті проведених бесід було встановлено, що спортивно-ігрова форма фізичної підготовки позитивно впливає на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку, стійкі взаємини між учнями однієї команди і що, ігрові вправи з предметами їм подобаються більше, ніж без предметів.

У процесі відкритого педагогічного спостереження встановлено, що розроблені правила і вимоги в значній мірі підвищують дисциплінованість, замінюють керівний акт емоційним станом, а наступні подолання труднощів при виконанні ігрових вправ сприяють підвищенню рівня вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки).

Порівняльний аналіз результатів загальної фізичної підготовки контрольних та експериментальних класів здійснювався за результатами оцінки розвитку фізичних можливостей (табл. 1).

Таблиця 1

Таблиця оцінки кількості учнів молодшого шкільного віку (%) різного рівня фізичної підготовленості експериментальних та контрольних класів на завершальному етапі педагогічного експерименту

Стать	Рівень розвитку		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Хлопці	7 років	ЕК	0	2	30	54	14
		КК	0	4	50	42	4
	6 років	ЕК	0	0	3	65	32
		КК	0	4	26	52	18
Дівчата	7 років	ЕК	0	6	15	64	15
		КК	0	11	25	57	7
	6 років	ЕК	0	3	10	63	24
		КК	0	7	25	53	15
Бали			0-5	5-10	10-15	15-20	20-25

Примітки: КК – контрольні класи, ЕК – експериментальні класи

У результаті аналізу було встановлено, що розроблена система педагогічних умов у значній мірі позитивно впливає на процес загальної фізичної підготовки. Так, після експерименту більшість 6-річних дівчаток експериментальних класів перейшли в розряд вище середнього (63,0 %) і високого (24,0 %) рівня фізичної підготовленості, а в хлопчиків відповідно 65,0 % і 32,0 %.

Слід відзначити, що даний процес перш за все свідчить, що в експериментальних класах значно зменшилася кількість дітей з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього і збільшилась відповідно їх числа з вище середнім і високим рівнем розвитку фізичних якостей.

У хлопчиків шести років експериментального класу спостерігається аналогічна картина.

Підвищення рівня фізичної підготовленості спостерігалось у дівчаток, та хлопчиків і в наступній віковій групі. Так, наприклад, у 7-річному віці 15,0 % дівчаток перейшли в розряд вище середнього і високий, у 8 років – 21,0 %, а в 9 років – 25,0%.

Це відбулося за рахунок зменшення кількості учнів, які до експерименту мали оцінку фізичної підготовки нижче середньої та середню.

Досить чітко проглядається також в дівчаток і загальна закономірність розвитку рухової активності в 7 років, що було відзначено при вивченні сумарних показників темпів розвитку фізичних якостей.

Аналогічна закономірність відзначена і в хлопчиків 7-річного віку.

Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що розроблені педагогічні умови відповідно до яких фізична підготовка здійснюється на основі вікових закономірностей розвитку фізичних якостей, а уроки

проводилися з широким використанням ігрового методу, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку (табл. 2).

Таким чином, розроблені педагогічні умови сприяють створенню позитивних емоцій у дітей в процесі уроків фізичної культури, підвищують рівень фізичної підготовки і вольових якостей, що закономірно сприяє зміцненню їх фізичного і психічного здоров'я.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості дітей 6-7 років
контрольних та експериментальних класів (середні дані)**

Показники	6 років					7 років				
	КК		ЕК		p	КК		ЕК		p
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	
	Дівчата									
Біг 30 м, с	8,4	0,8	7,6	0,5	>0,05	7,4	0,5	7,2	0,3	<0,05
Біг 300 м, хв	2,0	0,2	1,7	0,2	>0,05	1,5	0,2	1,3	0,2	>0,05
Біг 2 x 15, с	9,1	0,5	8,8	0,3	>0,05	9,3	0,5	9,0	0,3	>0,05
Вистрибування, см	16,7	4,4	17,1	3,6	>0,05	26,0	4,5	27,3	2,8	<0,05
Нахил вперед, см	5,0	4,1	5,4	3,1	<0,05	2,9	3,5	3,9	2,1	>0,05
	Хлопці									
Біг 30 м, с	7,8	0,9	7,3	0,6	>0,05	6,9	0,4	6,4	0,2	>0,05
Біг 300 м, хв	1,9	0,3	1,4	0,1	>0,05	1,3	0,1	1,1	0,1	<0,05
Біг 2 x 15, с	9,1	0,5	8,6	0,3	>0,05	8,9	0,7	8,5	0,5	>0,05
Вистрибування, см	16,3	6,1	21,0	4,1	>0,05	23,0	4,4	26,2	3,1	>0,05
Нахил вперед, см	2,2	3,7	3,6	2,3	>0,05	3,5	4,0	3,9	2,8	>0,05

Примітки: КК – контрольні класи, ЕК – експериментальні класи

Отже, в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільший ефект досягається при проведенні уроків з використанням спортивно-ігрової форми фізичної підготовки. Були систематизовані фізичні вправи спортивно-ігрового напрямку і розроблено планування їх застосування для кожного віку у відповідності до програми з фізичної культури. Контролювали вплив фізичної підготовки ігрової спрямованості і визначали її ефективність на основі показників рівня фізичної підготовленості.

Порівняльний аналіз даних контрольних та експериментальних класів після проведення педагогічного експерименту показав, що фізична підготовка ігрової спрямованості, яка організовується в рамках уроку фізичної культури, здійснює позитивний вплив на емоційний стан, рівень фізичної підготовки, сприяє вихованню таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, витримка і сміливість.

Висновки. Таким чином, аналіз науково-методичної літератури виявив,

що рівень фізичної підготовленості, основними компонентами якої є сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, значною мірою визначає стан фізичного і психічного здоров'я дітей.

Розглядаючи зміст фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку наука та практика свідчать, що у цьому процесі значна увага повинна приділятися фізичній підготовці, яка спрямована на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

Прямий зв'язок фізичних здібностей із системами зростаючого організму потребує обґрунтованих методик, які не зашкодять здоров'ю, а сприятимуть удосконаленню морфо-функціональних можливостей дитячого організму.

Педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей ґрунтуються на використанні таких взаємопов'язаних положень: планування засобів та методів, форм та методів організації учбових занять, контролю та корекції фізичних навантажень та загального педагогічного впливу, спрямованих на виховання фізичних здібностей, у відповідності до вікових особливостей організму, що росте; у процесі проведення уроків фізичної культури. Забезпечення педагогічних умов, які обумовлюють планування засобів і методів фізичної підготовленості з урахуванням вивчення динаміки формування структури фізичної підготовки дітей 6–7-річного віку.

Організація фізичної підготовки здійснювалась з використанням ігрової форми, яка розглядається як педагогічний процес виховання фізичних здібностей із застосуванням ігрових вправ, що виконуються у процесі змагань між командами класу.

Особливістю методики виконання вправ у процесі ігрового спрямування фізичної підготовки є суворе регламентація величини навантаження та часу відпочинку між виконанням ігрових вправ.

Відповідно до цієї форми організації систематизовано ігрові вправи вибіркового впливу залежно від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дало можливість використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності.

Ефективність педагогічних дій оцінювалася на основі тестування педагогічних спостережень, бесід, що дозволило комплексно оцінити ефективність педагогічних умов, спрямованих на підвищення рівня фізичних здібностей і особистісних якостей дітей.

Порівняльний аналіз результатів апробації даних контрольних і експериментальних класів свідчить про збільшення кількості учнів експериментальних класів з вищим за середній і високим рівнем фізичної підготовки до 25–30%. Проведений педагогічний експеримент свідчить про ефективність використання вправ ігрової спрямованості та позитивний вплив на рівень розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

В результаті аналізу показників фізичної підготовленості дітей 6–7 років відмічено за всіма здібностям підвищення в експериментальних класах у порівнянні з контрольними. Однією з особливостей проведених досліджень у

експериментальних класів є той факт, що розроблені засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а їх підвищують, що позитивно впливає на весь стан зростаючого організму.

Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження, дозволяють стверджувати, що розроблена система фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку з використанням ігрового методу дозволяє в сучасних умовах уроку фізичної культури значно підвищувати працездатність дітей віком 6-7 років.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ареф'єв, В.Г., & Єднак, Г.А. (2001). *Фізична, культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівень акредитації* (2th ed.). Кам'янець-Подільський: "Абетка -НОВА".
- Ашмарин, Б.М. (1973). *Методика педагогических исследований в физическом воспитании*. Ленинград : ЛГПИ им. Герцена.
- Бишаева, А.А., & Любомирский, А.Е. (1978). «Нормирование физических упражнений на уроках физической культуры». *Физическое воспитание и школьная гигиена, : тезы 1-й всесоюзн. конф. (Махачкала, 1978г.)*, 6-7.
- Вильчковский, Э.С. (1989). *Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет*. (Автореферат докторской диссертации педагогических наук). Киев, Украина.
- Волков, Л.В. (1980). *Методика виховання фізичних здібностей учнів*. Київ : Радянська школа.
- Волков, Л.В. (1998). «Методика определения возрастной структуры и содержания физической подготовки детей, подростков и юношей». *3-я Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації"*, Вінниця, 26-30.
- Гужаловский, А.А. (1979). «Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов». *Теория и практика физической культуры, №9*, 32-33.
- Дубогай, А.Д. (1991). *Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников*. (Диссертация доктора педагогических наук).
- Качашкин, В.М. (1983). *Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей* (2th ed.). Москва: Просвещение.
- Кузнецова, З.И. (1975). «Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств у школьников». *Физическая культура в школе, №1*, 7-11.
- Куц, А.С. (1993). *Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины*. Киев : Искра.
- Петровская, Г.В. (1989). *Дифференцированное физическое воспитание учащихся младшего и среднего школьного возраста*. Киев : РУМК.
- Сембрат, С.В. (2003). *Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку*. (Дисертація кандидата наук з фізичного виховання). Переяслав-Хмельницький, Україна.

Відомості про авторів

Москаленко А.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
Дорофєєва Тетяна Іванівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

E-mail: dti_81@mail.ru

Поступила до редакції 05.01.2018