

ВПЛИВ РІЗНИХ ІГРОВИХ РЕЖИМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Марченко С. І., Косяк А. Б.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Численні наукові дослідження фіксують тенденцію до зниження рівня здоров'я дітей, підвищення чутливості організму дитини до негативних чинників довкілля,

збільшення захворюваності за всіма класами хвороб, значного розповсюдження поліорганної патології і зниження фізичної працездатності (В.Р.Кучма, В.В.Чепрасов [1]). Встановлено, що частіше всього причиною різних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є гіподинамія. Зниження рухової активності особливо негативно позначається у дитячому віці. Воно супроводжується ожирінням, порушенням функцій серцево-судинної та дихальної систем, зниженням фізичної і розумової працездатності.

Сембрат С.В. [3], С.І.Марченко [2] та інші відмічають, що велике значення для розвитку рухових здібностей, усестороннього фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей мають рухливі ігри. Проте недостатньо вивчене та потребує подальшого наукового обґрунтування питання впливу ігрових режимів (кількості ігор, кількості повторів, інтервалів відпочинку) на зміну показників рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження — експериментально перевірити ефективність застосування ігрових режимів, які були систематизовані для розвитку рухових здібностей школярів молодших класів.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати стан теоретичної розробки проблеми на основі науково-методичної літератури. 2. Використати на практиці блоки тренувальних завдань і виявити рівень їх впливу на зміну показників рухової підготовленості дітей.

Методи дослідження: 1. Метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел. 2. Вивчення документальних матеріалів, педагогічне спостереження і хронометраж навчальних занять. 3. Метод контрольних випробувань. 4. Педагогічний експеримент. 5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Обробка отриманих даних на початку педагогічного експерименту не виявила достовірних відмінностей у рівні фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп ($P > 0,05$).

В кінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування за такими ж параметрами та тестами. Аналіз матеріалів дослідження показав, що приріст результатів в обох групах був статистично достовірним, але порівняння експериментальних і контрольних груп підтверджує покращення результатів на користь експериментальних груп.

Прирости швидкості свідчать про те, що в молодшому шкільному віці є всі передумови для використання значної кількості засобів

ігрового характеру спрямованих на виховання швидкісних здібностей. Можна рекомендувати виконувати ігри з високою інтенсивністю, які належать до розряду робіт максимальної потужності та збільшувати інтервалами відпочинку для кращого відновлення організму дітей. Однак, інтервали відпочинку, так само як навантаження, слід постійно варіювати, щоб уникнути адаптації організму до однакової роботи.

Достовірно покращились результати контрольної вправи у стрибку в довжину з місця ($P < 0,05$). При цьому більш суттєві зрушення спостерігались у дівчаток і хлопчиків у експериментальних групах 2-х класів. У хлопчиків результати покращилися на 24,46%, у дівчаток — на 27,34%. Порівнюючи дані приростів швидкісно-силових здібностей, ми дійшли висновку, що ігрові вправи у молодшому шкільному віці повинні займати одне з головних місць. Обсяг їх як у хлопчиків, так і у дівчаток може бути однаковим для всіх вікових груп зі збільшенням у 2-му класі, так як визначаються поступальні, але нерівномірні зміни вибухової сили, які залежать від віку, статі та індивідуальних особливостей. Отримані результати показують, що при віковому розвитку цієї здібності спостерігаються спади, погіршення показників. У період таких спадів треба зменшувати обсяг ігрової роботи за рахунок насичення занять вправами іншого характеру — швидкісними, силовими тощо.

Усі експериментальні групи за рівнем розвитку спритності достовірно кращі ($P < 0,05$). Це підтверджує доцільність використання запропонованого ігрового навантаження. Обсяг ігор як у хлопчиків, так і у дівчаток може бути однаковим для всіх вікових груп, так як визначаються природні темпами розвитку спритності у даних вікових періодах. При цьому інтервали відпочинку повинні бути великими до 40 с, тобто достатніми для повного відновлення сил. Встановлено, що ефективний розвиток спостерігається протягом 30 уроків у дівчаток та хлопчиків 2-х, 3-х класів, але у 4-х класах, як у хлопчиків, так і у дівчаток зміна результатів відбулася дещо швидше, зі значним виділенням дівчаток 4-х класів.

Показники сили у дівчаток зросли більше ніж у хлопчиків. При розвитку сили ігрові вправи слід виконувати у швидкому і середньому темпі, відповідно з малим навантаженням у 2-х, 3-х класах та середнім навантаженням у 4-х. Кількість ігор, які включають в роботу різні групи м'язів дорівнює 4 — у 2-х, 3-х класах, і 5 — у 4-х, кожна гра

виконується від 1 до 3 разів — залежно від віку, статі та рівня фізичного розвитку школярів. Основний метод виховання сили у школярів молодших класів — повторний. Рекомендується використовувати ігрові вправи із зовнішнім опором і ігри з обтяженням 0,5 кг (гантелі, мішечки з піском, набивні м'ячі і т. д.).

Результати контрольної вправи у бігу на 300 м достовірно покращились ($P < 0,05$). При цьому більш суттєві зрушення спостерігались у дівчаток і хлопчиків у експериментальних групах 4-х класів. У хлопчиків результати покращилися на 27,41%, у дівчаток — на 25,5%. Це свідчить про розвиток морфофункціональних можливостей дітей 9-10 років. Дітям молодшого шкільного віку дуже складно виконувати довгу одноманітну роботу великого обсягу, що передбачається для розвитку загальної витривалості (тривалий біг від 300 до 1000 м), вони не можуть долати втому і продовжувати виконувати вправу. Використання рухливих ігор дозволяє великий обсяг навантаження переносити легше за рахунок емоційного фактору. Для розвитку витривалості рекомендовано ігри з використанням рівномірного, повторного та інтервального бігу. Регулювати ігрове навантаження збільшенням кількості повторів до 2-3 разів при зменшенні інтервалів відпочинку до 20 с. Для кожного віку і статі рекомендовано свої обсяги ігрового навантаження.

Висновки. Дані наших досліджень закономірностей впливу ігрових режимів на розвиток рухових здібностей школярів 2-4 класів у залежності від віку та статі допоможуть комплексно спланувати фізичне виховання школярів. Проведення уроків в ігровій формі та у формі змагань дають можливість збільшити обсяг роботи, значно підвищити навантаження та щільність уроку.

Список літератури

1. *Кучма В.Р., Чепрасов В.В.* Оценка физического развития как скрининг-тест выявления детей с донологическими нарушениями // Гигиена и санитария. — 2004. — №4. — С. 39-42.
2. *Марченко С.І.* Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. / Харківський національний університет імені Г.С.Сковороди — Харків, 2008. — 21 с.
3. *Сембрат С.В.* Ігрове спрямування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту — Львів, 2003. — 21 с.