

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Любарська В.М.,
Маковецький В.І., Плаксін В.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Вступ. Молодший шкільний вік характеризується тим, що в цьому періоді життя закладаються основи рухових якостей, які необхідні людині в майбутній професійній діяльності

Головна задача шкільної фізичної культури — досягти справжньої масовості занять фізичними вправами, забезпечити кожного школяра необхідною дозою рухів, домогтися, щоб для всіх і кожного заняття фізичною культурою і спортом стали необхідною потребою, неухильно підвищувати можливості і якість таких занять.

Але стан справ, що склався останнім часом у багатьох школах не дає підстав для оптимізму. В більшості початкових класів уроки фізичної культури проводять класоводи. На жаль, не всі вони приділяють достатню увагу фізичному вихованню своїх учнів, підготовці і проведенню уроків на належному науково-методичному рівні. Трапляються випадки заміни уроків фізичної культури іншими навчальними дисциплінами. Система ж позакласної роботи з фізичного виховання, що склалася в даний час у більшості шкіл, зводиться, основному до епізодичної роботи окремих секцій, що охоплюють не більше 10% учнів, найбільш фізично підготовлених. Не в усіх школах проводиться позакласна робота з учнями молодших класів. Але ж саме висока якість фізичного виховання протягом навчання в почат-

ковій школі забезпечує більш високі досягнення школярів у фізичному розвитку і фізичній підготовленості в наступний період.

Тому з метою підвищення рухової активності учнів необхідна більш чітка система фізичного виховання молодших школярів як на уроках, так і в позаурочний час. Цим зумовлена актуальність теми, що розглядається.

Мета роботи — експериментально обґрунтувати вплив різних форм фізичного виховання на рівень рухової підготовленості учнів третіх класів.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні випробування (тести), методи математичної статистики.

Як свідчать результати дослідження, на вихідному рівні учні як контрольної, так і експериментальної груп мало відрізнялися один від одного і показали, в цілому, середній рівень фізичної підготовленості.

Під час проведення контрольних випробувань з бігу на 1000 м учні контрольної групи показали такі результати: високий рівень — 20%, вищий за середній — 10%, середній — 50%, нижчий за середній і низький — по 10%. Показники в експериментальній групі були дещо нижчими: високого рівня витривалості не показав жоден учень, вищий за середній — 10%, середній — 20%, нижчий за середній — 30%, низький — 10%.

У силовому тесті (вис на зігнутих руках) учні контрольної групи також показали вищі результати: 70% — високий рівень, 10% — вищий за середній і 20% нижчий за середній. У експериментальній групі високий рівень показали лише 20% учнів, 30% — вищий за середній, 30% — середній і 20% — нижчий за середній.

В стрибку у довжину з місця результати учнів обох груп відрізнялися мало. В контрольній групі 30% результатів були вищими за середній і 70% середніми. В експериментальній групі ці показники становили відповідно 40% і 60%. Високих, нижчих за середній, а також низьких результатів не спостерігалось.

У контрольних випробуваннях з піднімання в сід були зафіксовані такі результати. Контрольна група: високий рівень — 10%, вищий за середній — 30%, середній — 40%, низький — 20%. Результатів нижчих за середній рівень не зафіксовано. Експериментальна група: високий рівень — 10%, вищий за середній — 50%, середній — 10%, нижчий за середній — 30%. Низьких результатів не спостерігалось.

У тесті з бігу на 30 м в учнів контрольної групи були дещо гірші показники порівняно з експериментальною: результатів на високому

рівні не зафіксовано, вищий за середній рівень показали 10% учнів, середній — 50%, нижчий за середній — 40%, низькі результати не спостерігалися. В експериментальній групі 10% учнів показали високий рівень, 30% — вищий за середній і 60% — середній. Нижчих за середній і низьких результатів не зафіксовано.

У контрольному випробуванні на спритність (біг 4×9 м) результати в контрольній групі були такими: 10% — високий рівень, 50% — вищий за середній, 40% — середній. В експериментальній групі ці ж показники становили: по 40% високий і вищий за середній рівні, 20% — середній. Нижчих за середній і низьких результатів не зафіксовано в обох групах.

У тесті на гнучкість показники учнів контрольної групи також були дещо гіршими порівняно з експериментальною: високий рівень — 10%, середній, нижчий за середній і низький — по 30%, результатів вищих за середній не виявлено. У експериментальній групі зафіксовані результати були такими: по 30% високий, вищий за середній і середній рівні та 10% — низький. Показників нижчих за середній не спостерігалось.

Таким чином, збільшення тижневого рухового навантаження в експериментальній групі за рахунок проведення з дітьми гімнастики до занять, рухливих перерв, спортивної години в групі продовженого дня, а також занять у секції загальної фізичної підготовки та участі у спортивних змаганнях позитивно впливає на підвищення рівня фізичної підготовленості третьокласників, при цьому пріоритет належить швидкісній силі та координації рухів.