

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ШЛЯХОМ КОМПЛЕКСНОЇ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Ажиппо О. Ю., Метик С.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

У системі фізичного виховання дітей, особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу приділено змісту і

структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації.

Проте питання, які пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, 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.

У зв'язку з вище викладеним нами була визначена мета нашої роботи — розробити програму щодо підвищення рівня фізичної підготовки школярів молодших класів за допомогою спортивно-ігрових засобів.

В нашому дослідженні ми намагалися визначити ефективність розробленої нами методики виховання фізичних здібностей у школярів молодшого шкільного віку в процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки.

Основою організації навчальних занять в експериментальних класах було проведення спортивних естафет, та ігор між групами усередині класу.

Особливе значення в процесі спортивно-ігрової форми організації фізичної підготовки мала система педагогічного впливу, яка забезпечувала розвиток в учнів таких якостей, як дисциплінованість, колективізм, виховання волі, наполегливість, тощо. Заняття які проводилися зі школярами експериментального класу були спрямовані на підвищення і активізацію емоціональної та функціональної реакції дітей за допомогою ігрового методу та спортивних естафет. 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 кількості перепон у процесі виконання бігу і стрибків.

Для фізичної підготовки ігрової спрямованості дітей молодшого шкільного віку було використано спортивний майданчик, що дозволяло проводити заняття і змагання між відділеннями з використанням вправ для бігу і стрибків човникового типу.

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

Також треба зазначити що у процесі фізичної підготовки ігрового спрямування використовувалися три типи інтервалів відпочинку: повні інтервали, які давали можливість відновлювати працездатність до наступного повторення вправ; неповні інтервали, коли працездатність не відновлювалася але була близька до початкових даних; скорочені інтервали, коли вправи виконувалися повторно в разі недовідновлення, що давало можливість виховувати таку здібність, як витривалість.

Було встановлено, що запропоновані педагогічні умови проведення уроків з фізичної культури відповідно до яких фізична підготовка здійснюється на основі вікових закономірностей розвитку фізичних якостей, а уроки проводилися з широким використанням естафет та ігрового методу, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку.

Отже, 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.

Вивчення рівня розвитку основних фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, здійснювалося за допомогою тестування.

Швидкісні здібності визначались за результатами бігу на 30 м із високого старту.

Для оцінки швидкісно-силових здібностей використовувались стрибки вгору.

Човниковий біг 2×15 м з оббіганням 2-х стійок, характеризував такі фізичні здібності, як спритність, швидкість та координацію рухів.

Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості використовувався біг на 300 м з високого старту.

Крім цього нами контролювався і рівень розвитку гнучкості.

Наприкінці нашого дослідження ми робили повторне тестування для порівняння фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної групи.

Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що розвиток фізичних якостей школярів молодших класів, при проведенні уроків фізичної культури з використанням ігрової спрямованості, здійснює позитивний вплив на емоційний стан школярів, та більш ефективно впливає на рівень розвитку фізичної підготовки дітей.