

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ШКОЛЯРІВ 7—8 КЛАСІВ

Мороз Ю.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Актуальність: на даний час проблема розвитку рухових здібностей школярів є особливо актуальною, оскільки має не тільки науково-технічне значення в плані вивчення закономірностей формування організму, але і практичне застосування для планування рухової діяльності організму, що зростає.

Протягом усього шкільного віку у дитини відбуваються не тільки психосоціальні новоутворення, але і якісні зміни на фізіологічному рівні: збільшення ваги, зросту та ін. Разом із цими змінами, у дітей також спостерігається розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, а також формування координаційних та швидкісних здібностей [1, 2, 3, 4].

Мета: Метою є дослідження особливостей рівня фізичної підготовленості у дітей середнього шкільного віку та теоретичне обґрунтування впливу чутливих періодів на розвиток фізичних здібностей школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для з'ясування ефективності реалізації розвивального завдання процесу фізичного виховання на початку навчального року (жовтень 2014 року) та у березні 2015 року мною було проведено тестування розвитку фізичних якостей в учнів 7 та 8 класів школи, відповідно 25 та 25 школярів, з яких у кожному класі було по 13 хлопців та по 12 дівчат. Тестування розвитку фізичних якостей проводилось у сприятливих погодних умовах у рівних стандартних умовах.

Результати обраховувалися за т-критерієм Стьюдента для 95 % ступеня довіри (довірчої вірогідності), тобто $p < 0,05$.

У дослідженні реєструвалися:

Тест 1. Стрибок у довжину з місця.

Тест 2. Вис на зігнутих руках.

Тест 3. Біг 3х10 сек.

Тест 4. Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек.

Тест 5. Нахил тулуба уперед

Результати дослідження. Особливості фізичного розвитку школярів у зв'язку з віком і під впливом систематичних занять фізичними вправами мають важливе значення для правильного вирішення багатьох питань педагогічної практики. В результаті досліджень накопичено велику кількість даних, що характеризують вікові особливості організму дітей, підлітків та юнаків при заняттях фізичною культурою і спортом.

Отримані дані важливі при вирішенні педагогічних проблем фізичного виховання школярів, оскільки на базі уявлень про закономірності вікового розвитку організму і впливу, що чиниться на нього фізичними вправами, повинні вирішуватися принципові питання організації та методики занять.

Спеціальний вплив фізичних вправ на організм людини з метою розвитку певних якостей має бути узгоджений з природним ходом вікового розвитку організму. Найчастіше вплив з метою активного впливу на розвиток тих чи інших якостей має збігатися з періодом, коли в організмі розвиваються ті його сторони, від яких залежить ця риса.

Формування рухової функції людини тісно пов'язане зі становленням вищої нервової діяльності, формуванням нервово-м'язового апарату і його функцій, розвитком внутрішніх органів і процесів обміну речовин. Нерівномірність морфологічного і функціонального розвитку окремих органів і систем лежить в основі особливості сенситивних періодів на різних етапах онтогенезу.

Література

1. Андреева О.В. Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку // 36.наук.праць II Всеукр.конф.аспірантів «Молода спортивна наука України». — Львів: ЛДІФК, 1999. — С.154-160.
2. Зациорский В. М. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры. / Зациорский В. М. — М.: Физкультура и спорт, 1982 — 256 с.
3. Іващенко О.В. Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів / Іващенко О.В., Пелепенко О.В.// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — 2011. — № 10. — С. 3—9. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.10.743>
4. Худолій О.М., Концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні / Худолій О.М., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2004. — № 4. — С. 2—5. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2004.4.140>.