

ВІКОВА ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мірошніченко В.І., Хільченко О.О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. Проблема раціональної організації фізичного виховання підростаючого покоління потребує науково обґрунтованого підходу до вивчення впливу зовнішнього і внутрішнього середовища на їхню фізичну підготовленість. Фізична культура в діяльності учнів початкової школи є важливим засобом для формування в учнів свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я, розвитку та удосконалення своїх фізичних якостей, опанування новими рухами, дотримання здорового способу життя.

За даними літературних джерел в учнів початкових класів спостерігаються патологічні зміни у функціонуванні систем організму, погіршуються постава, зір, координація рухів, що

пов'язано з постійним сидінням та гіподинамічними умовами розвитку дитини.

Керування процесом фізичного виховання школярів з метою підвищення ефективності педагогічного впливу на організм можливо з урахуванням вікових та статевих відмінностей у відповідності із закономірностями їхнього розвитку.

Зв'язок з науковими темами та програмами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФВ та ОіЛФК Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди.

Об'єкт дослідження — фізична підготовленість учнів молодших класів.

Предмет дослідження — показники розвитку фізичних якостей учнів молодших класів.

Мета дослідження – визначити вікову динаміку фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначити передумови розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

2. Дослідити вікову динаміку розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Для вирішення завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, бесіди, педагогічні контрольні іспити /тести/, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Визначення показників фізичної підготовленості учнів молодших класів відбувалось на базі ЗОШ № 167 м. Харкова. Було обстежено 197 школярів, з них 107 хлопчиків і 90 дівчаток. Педагогічні контрольні іспити проводились з використанням «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» та рекомендацій орієнтовного комплексного тесту. Учні виконували наступне:

1. Біг на 30 м, (с).
2. Вис на зігнутих руках (с).
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів).
4. Підтягування на поперечені (разів).
5. Піднімання тулуба за 30 с (разів).

6. Піднімання тулуба за 1 хв (разів).

Висновки. Анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів найсприятливіші для розвитку більшості фізичних якостей за умов організованого педагогічного процесу. Аналіз результатів проведених досліджень свідчить про позитивну вікову динаміку росту показників фізичної підготовленості як у хлопчиків, так і у дівчаток.

При цьому найбільші темпи приросту досліджуваних показників відмічались в тестах, що характеризують розвиток сили.

Найбільш характерними є зміни показників у висі на зігнутих руках. У хлопчиків другого класу відносно першого класу час виконання тесту збільшився на 81,3%, у хлопчиків третього класу відносно другого класу — на 45,6%, у дівчаток відповідно на 46,5% та 71,43%. Кількість згинань-розгинань рук в упорі лежачи у хлопчиків другого класу відносно першого класу збільшилась на 30,0%, у хлопчиків третього класу відносно другого класу — на 45,45%, у дівчаток відповідно на 50,34% та 29,8. У підніманні тулуба за 30 с та 1 хв більш високі темпи приросту спостерігались в обох статевих групах третього класу (13-24%). Вікові рівномірні темпи приросту на 11,72% та 15,29% відзначені у хлопчиків в підтягуванні на поперечині. У стрибках у довжину з місця у хлопчиків другого класу приріст становив 8,65%, у дівчаток цього віку — 10,3%. У хлопчиків третього класу результат виконання цього нормативу відносно другого класу збільшився на 12,38%, у дівчат — 13,15%. Найменші темпи приросту відмічались з бігу на 30м. В усіх класах, як у хлопчиків так і дівчаток, річні результати покращувались в межах 5,0% . Наведені дані вказують на необхідність врахування темпів приросту показників фізичної підготовленості при виборі засобів та методів фізичного виховання учнів молодших класів.

Список літератури

1. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. — К. — Здоровья. — 1981. — 116 с.
2. Худолій О.М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I // Теорія та методика фізичного виховання. — Харьков: ОВС, 2011. — № 1.
3. Худолей О.Н. Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие / Худолей О.Н., Шлемин А.М. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ»

4. *Khudolii O.M., Titarenco A.A.*, The effectiveness of development programming strength in primary school children. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.7, pp. 83-88. doi:10.6084/m9.figshare.744827