

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Мосійчук Л.В., Мельникович Б.І., Дзюбановський А.Б.
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. Статистичні дані про здоров'я та фізичний розвиток школярів свідчать про недостатнє обґрунтування методики всебічного розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку. У публікації авторами зроблено спробу вирішити цю проблему шляхом теоретичних пошуків та педагогічного експерименту. Цілеспрямований безперервний вплив на усі рухові функції організму хлопців і дівчат 8-9 років сприяє всебічному фізичному розвитку, вдосконаленню чутливих для розвитку фізичних якостей. Встановлено достовірні зрушення майже у всіх тестах на фізичну підготовленість

Ключові слова: фізичні якості, адаптація до фізичних навантажень.

Аннотация. Мосийчук Л.В., Мельникович Б.И., Дзюбановский А.Б. Обоснование методики всестороннего развития физических качеств учеников начальных классов. Статистические данные о здоровье и физическом развитии школьников свидетельствуют о недостаточном обосновании методики всестороннего развития физических качеств учеников младшего школьного возраста. В статье сделана попытка разрешить эту проблему путем теоретического поиска и педагогического эксперимента. Целенаправленное непрерывное влияние на все двигательные функции организма мальчиков и девочек 8-9 лет оказывает содействие всестороннему физическому развитию, совершенствованию чувствительных для развития физических качеств. Установлены достоверные сдвиги почти во всех тестах на физическую подготовленность

Ключевые слова: физические качества, адаптация к физическим нагрузкам.

Annotation. Mosiychuk L.V., Mel'nikovich B.I., Dzyubanovs'ky A.B. Grounds for the methods of the all-round development of physical qualities of younger schoolchildren's. An inconsolable statistics about pupils' health and physical development shows a low efficiency of methods of development of physical qualities. One of the main reasons of this situation is an imperfect method of annual planning of educational material. It is caused by weak theoretical base. The reference to the main point of physical exercise will help to determine principles of their selection and inutual coordination. Purposeful continuous effect on all motorial functions of an organism of boys and girls of 8-9 years assists multifold physical development, perfecting sensing for development of physical qualities. Reliable alterations almost in all tests for physical readiness are established.

Key words: physical qualities, adaptation to the physical loading.

Вступ.

Заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в загальноосвітній школі. Провідне місце при цьому посідають закономірності адаптації організму школярів у процесі рухової активності та їх підпорядкування волі педагога [3,4].

Специфічні завдання фізичного виховання умовно поділяють на навчальні та тренувальні (Б.А. Ашмарин, 1990, Л.П. Матвеев, 1991, Б.М. Шиян, 2001). Серед них особливу увагу викликають тренувальні завдання, оскільки вони спрямовані на удосконалення різних морфо-функціональних структур організму шляхом всебічного розвитку фізичних якостей. Особливої актуальності ці завдання набувають у молодшому шкільному віці, який є оптимальним періодом природного розвитку практично усіх систем організму (И.А. Аршавский, 1982; А.А. Гужаловский 1984; Л.В. Волков 1999).

У пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання підлітків нами, на основі аналізу спортивно-педагогічної та медико-біологічної літератури було визначено керівні положення формування довгострокової адаптації організму до фізичних навантажень та педагогічні умови їх реалізації. Отримані дані були використані для виявлення недоліків у сучасній методиці побудови тренувального процесу у фізичному вихованні дітей. В результаті було виявлено, що слабкою ланкою цієї системи є формування та реалізація програми всебічного розвитку фізичних якостей. Під всебічністю розвитку фізичних якостей слід розуміти одночасний тренувальний вплив на усі рухові функції у кожній з головних м'язових груп.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена вирішальним значенням для ефективного фізичного виховання школярів методики всебічного розвитку фізичних якостей з одного боку та її недостатнім обґрунтуванням з іншого.

Роботу виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту в рамках теми: "Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді" Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України.

Формулювання цілей роботи

На основі проведеного аналізу виявленої проблеми ми визначили об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Предмет дослідження – система тренувальних завдань фізичного виховання молодших школярів та засоби їх реалізації.

Мета дослідження – розробити науково обґрунтовану методику формування комплексної системи тренувальних завдань для всебічного розвитку фізичних якостей у фізичному вихованні школярів молодшого шкільного віку.

У відповідності з предметом та метою дослідження ми поставили перед собою такі завдання:

1. Здійснити аналіз виявленої проблеми з позиції закономірностей адаптаційних процесів організму до фізичних навантажень;
2. Теоретично обґрунтувати методику формування системи тренувальних завдань для всебічного розвитку фізичних якостей учнів початкових класів.
3. Сформувати експериментальну методику всебічного розвитку фізичних якостей та добрати адекватні засоби її реалізації; експериментально перевірити її ефективність.

Результати дослідження.

Проблемами адаптації організму дітей до фізичних навантажень займалися А.А. Гужаловский (1984), В.Н. Платонов (1985), Б.А. Ашмарин (1990), Л.П. Матвеев (1991), Л.В. Волков (1999). Ними доведено необхідність диференційованого фізичного виховання (З.И. Кузнецова 1967), обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей (А.А. Гужаловский 1984; Л.В. Волков 1999), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження (В.Н. Платонов, 1985; Б.А. Ашмарин 1990; Л.П. Матвеев, 1991).

Проте, аналіз науково-методичної літератури показав, що: а) у практиці фізичного виховання молодших школярів не спостерігається адекватної всебічності фізичних навантажень для розвитку усіх рухових функцій організму; б) в авторських тренувальних програмах немає чіткої тенденції до розвитку різних фізичних якостей у кожній головній м'язовій групі; в) у науковому обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей увага зосереджена, головним чином, на вдосконаленні кожної рухової функції зокрема [2,5,6,7], а не на одночасному розвитку цілого їх комплексу; г) тренувальний процес у школі не забезпечує безперервної стимуляції адаптаційних процесів у конкретних структурах організму, що призводить до явища деадаптації у вдосконалених попередньо фізичних якостях.

Окрім цих недоліків нами не виявлено також і тенденції до комплексного використання керівних положень тренувального процесу.

Суть експериментальної методики. У результаті теоретичних пошуків нами були визначені функції педагога у формуванні дієвої методики всебічного розвитку фізичних якостей учнів 8-9 років. Її формування включає наступні дії: 1) формування системи тренувальних завдань; 2) добір відповідних фізичних вправ; 3) визначення оптимального дозування фізичних навантажень; 4) пошук ефективних методів організації заняття.

Цей алгоритм ми поклали в основу експериментальної методики.

1. Для повноцінного всебічного впливу на організм, тренувальний вплив необхідно спрямувати на розвиток різних рухових функцій у кожній із головних м'язових груп.

Для реалізації цього завдання ми запропонували здійснити безперервний тренувальний вплив на комплекс рухових якостей, визначений Мосійчуком Л.В., 2004 [4]. При цьому розвиток кожної рухової функції ми спрямували у згиначах та розгинах м'язів різних біолонок тіла, серед яких: стопа, гомілка, стегно, тулуб плече, передпліччя та кисть.

Для акцентованого навантаження різних рухових функцій ми запропонували послідовне чергування занять з різною тренувальною спрямованістю. Критерієм розподілу різних тренувальних завдань нам послужив шлях енергозабезпечення – фосфатний, гліколітичний та аеробний (див. рис. 1). Навантаження фосфатної спрямованості – це вправи тривалістю до 30с, гліколітичної – від 30с до 5хв, аеробної – від 5хв.

З метою забезпечення нашарування позитивних тренувальних зрушень, тижневий мікроцикл нашої методики включав три заняття із інтервалом відпочинку у 48 годин. При цьому кожен шлях енергозабезпечення отримував два тренувальних навантаження, одне підтримуюче.

У цю систему тренувальних завдань ми включили паралельний розвиток гнучкості більшості суглобів організму дітей.

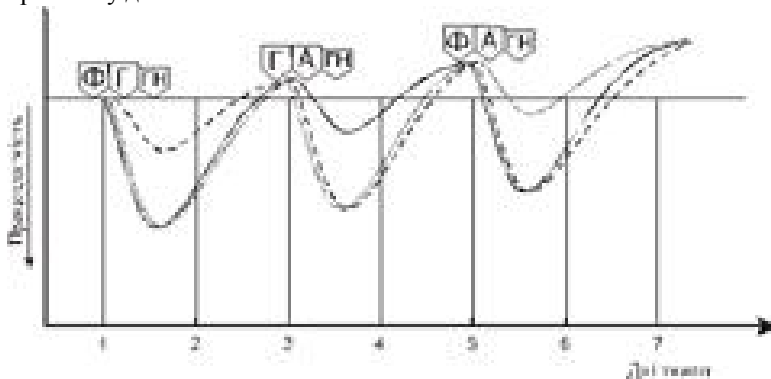


Рис. 1. Структура тижневого мікроциклу всебічного розвитку фізичних якостей молодших школярів: (Ф) – навантаження фосфатної спрямованості; (Г) – навантаження гліколітичної спрямованості; (А) – навантаження аеробної спрямованості; гн – гнучкість

2. Тренувальні засоби добирались з допомогою спеціальної таблиці (табл. 1.), де у першій колонці фіксуються дні запланованих занять в тижні, форма занять (урочна або позаурочна), та тренувальна спрямованість заняття. У другій колонці фіксується зміст тренувальних завдань. Третя колонка сформована з метою рівноцінного впливу на всі основні м'язові групи, тому вона поділена на вісім частин, в яких фіксуються згиначі та розгиначі кожної ланки тіла, що залучені до роботи при виконанні тої чи іншої вправи.

Засобами для розвитку фізичних якостей служили, головним чином вправи із обтяженням власної маси тіла школярів, рухливі та спортивні ігри, а також вправи з обтяженням масою предметів, обтяженням опором зовнішнього середовища, опором партнера.

3. Основні методи виконання фізичних вправ та показники дозування були нами визначені на основі аналізу і узагальнення спеціальних літературних джерел [1,2,4,6,8].

Таблиця 1

Можливий варіант добору засобів у тижневому мікроциклі для комплексного вирішення навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні учнів 3-го класу

Дні, спрямов.	Фізичні вправи	Стопа		Гомілка		Стегно		Тулуб		Плече		Передпл.		Кисть	
		з	р	з	р	з	р	з	р	з	р	з	р	з	р
Понеділок, урок (Ф-Г)	1) стрибок у довжину з місця	•			•		•		•						
	2) віджимання від опори							•			•		•	•	
	3) підтягування з вису									•		•		•	•
	4) присідання	•			•		•		•						
	5) підйом в сід з положення лежачи					•		•							
	6) утримання півприсіду	•			•		•		•						
	7) вис на зігнутих руках									•		•		•	
	8) утримання упору лежачи на зігнутих руках							•			•		•		
	9) біг 400 м	•		•	•	•	•		•						
Середа (Г-А)	1) біг 400м	•		•	•	•	•		•						
	2) «підтягування» в висі лежачи в макс. темпі									•		•		•	
	3) згинання-розгинання рук в макс. темпі										•		•		
	4) підйом в сід в макс. темпі					•		•							
	5) футбол														
П'ятниця, урок (Ф-Г)	1) стрибок у довжину з місця	•			•		•		•						
	2) віджимання від опори							•			•		•	•	
	3) підтягування з вису									•		•		•	
	4) присідання	•			•		•		•						
	5) підйом в сід з положення лежачи					•		•							
	8) утримання півприсіду	•			•		•		•						
	9) вис на зігнутих руках									•		•		•	
	10) утримання упору лежачи на зігнутих руках							•			•		•		
	11) футбол														

Примітка: з – м'язи згиначі; р – м'язи розгиначі; (Ф-А) – навантаження фосфатно-аеробної спрямованості; (Г-А) – навантаження гліколітично-аеробної спрямованості; (Ф-Г) – навантаження фосфатно-гліколітичної спрямованості

4. З метою підвищення моторної щільності уроку відбувалось вибором найбільш раціональних методів організації діяльності учнів (коловий, фронтальний, потоковий, груповий, елементи змагального та ігрового методів, які окрім підвищення щільності занять, також формували позитивний емоційний фон заняття).

Ця методика всебічного розвитку фізичних якостей, з метою перевірки своєї ефективності на практиці, вимагала розширення методики тестування фізичної підготовленості. Тому при доборі додатковий засобів тестування ми орієнтувались на визначення рівня розвитку інших рухових функцій.

Серед них: 1) піднімання в сід за 1 хвилину (частота швидкісно-силових рухів у комбінації з силовою витривалістю при роботі в зоні субмаксимальної інтенсивності згиначів тулуба); 2) біг 400 метрів (швидкісна витривалість при роботі в зоні субмаксимальної інтенсивності нижніх кінцівок); 3) вис на зігнутих руках (статична силова витривалість при роботі в зоні субмаксимальної інтенсивності згиначів нижніх кінцівок); 4) кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками із-за голови із положення сидячи ноги нарізно на дальність (швидкісна сила розгиначів верхніх кінцівок і згиначів тулуба).

Експеримент проводився з вересня 2006 року до червня 2007 на базі загальноосвітньої школи м. Тернополя. У ньому взяло участь 112 учнів третіх класів, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. В експерименті взяли участь учні, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

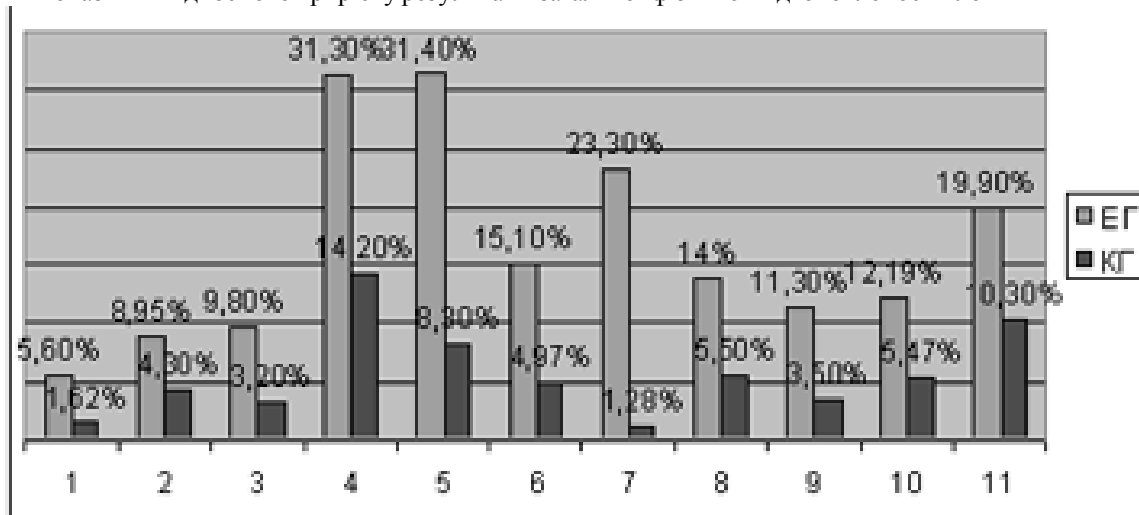
Експериментальну групу склали 56 учнів третіх класів – 30 хлопців і 26 дівчат. Уроки фізичної культури позаурочні заняття проводились за розробленою нами методикою.

Контрольну групу склали 56 учнів третіх класів – 32 хлопці і 24 дівчини. З учнями КГ заняття проводилися у відповідності із загальноприйнятою методикою (випереджаючий розвиток фізичних якостей).

Результати дослідження. Аналіз результатів вихідного тестування фізичної підготовленості показав, що кожен з обстежених навчальних класів дітей вірогідно не відрізнявся ($P > 0,1$).

Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне визначення рівня розвитку фізичних якостей учасників дослідження. Результати тестування, які наведені на рисунку 2, свідчать про те, що в усіх досліджуваних класах відбулися зрушення у фізичній підготовленості. При цьому, їх величини та напрямки не однакові.

Показники відносного приросту результатів загальної фізичної підготовленості хлопчиків



Показники відносного приросту результатів загальної фізичної підготовленості дівчаток

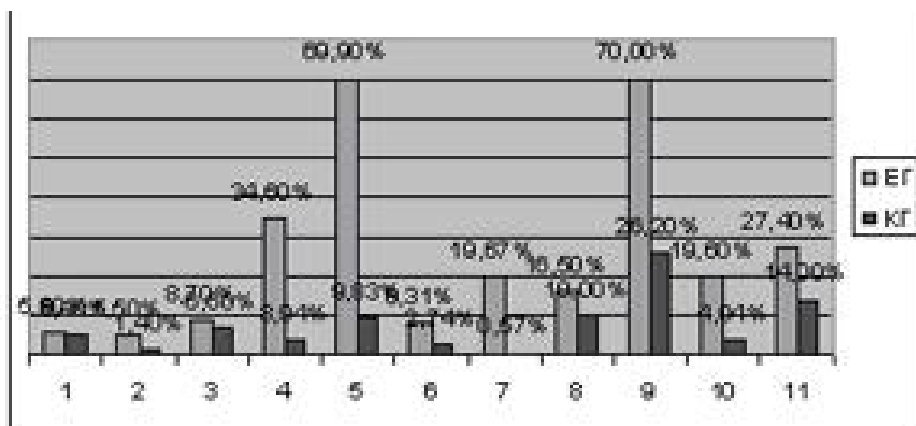


Рис. 2. Показники відносного приросту результатів фізичної підготовленості учнів досліджуваних груп
Примітка: 1 – човниковий біг 4×9 м; 2 – біг 60 м; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – віджимання в упорі лежачи; 5 – підтягування; 6 – біг 1000 м; 7 – нахил тулуба; 8 – біг 400 м; 9 – вис на зігнутих руках; 10 – кидок набивного м'яча 1 кг; 11 – піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Так, в експериментальних класах більшість показників покращились; в контрольній – деякі з них теж дещо покращились, інші не зазнали значних змін.

В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальних класів порівняно із контрольними значно підвищився ($P < 0,05$). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завдань. Загальний рівень фізичної підготовленості після завершення експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 5,7 %, а в хлопців експериментальних зріс на 24 %. У дівчат

контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 6,73 %. В дівчат експериментальних класів оцінка покращилась на 26 %.

Нами було підтверджено, що вік 8-9 років для хлопців є сенситивним періодом для розвитку таких різновидів прояву фізичних якостей, як швидкість, швидкісна сила та силова витривалість в зоні максимальної інтенсивності (вправи тривалістю до 30с). Також молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку аеробної витривалості. Позитивний ефект спостерігається при розвитку витривалості до роботи в зоні максимальної та субмаксимальної інтенсивності.

Темпи та величини приростів у розвитку показників сили і витривалості у хлопчиків кращі ніж у дівчаток

Також ми довели, що цілеспрямований безперервний вплив на усі рухові функції організму хлопців і дівчат 8-9 років сприяє всебічному фізичному розвитку, вдосконаленню чутливих для розвитку у цей вік фізичних якостей, так і якостей, сенситивний період для яких ще не наступив (якості, що лежать в межах максимальної та субмаксимальної відносно зон інтенсивності). Про це свідчить достовірність зрушень майже у всіх тестах на фізичну підготовленість

Висновок.

Вищенаведені результати свідчать про значну ефективність запропонованої нами методики всебічного розвитку фізичних якостей у процесі фізичного виховання дітей 8-9 років. Це вказує на можливість та необхідність її широкого впровадження у практику шкільного фізичного виховання.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем методики всебічного розвитку фізичних якостей учнів початкових класів.

Література

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Л.: Штабар, 1997. – 207 с.
2. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры – Мн.: Высш. школа, 1980 – 220 с.
3. Матвеев Л.П., Меерсон Ф.З. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры труда ученых соц. Стран / Сост. и общ. ред. Матвеев Л. П. – М.: Физкультураи спорт, 1984. – С. 224-241.
4. Мосійчук Л.В. Формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні школярів (на прикладі підлітків 13-14 років): Автореф. дис....канд. наук з ФВ і С. – Львів – 2004. – 23с.
5. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе: Научно-методический журнал. – № 1. – 2002. – С. 18.
6. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф. дис....канд. наук з ФВ і С. – Львів – 2001. – 17с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: “Новый мир”, УКЦентр, 1999. – 336 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Надійшла до редакції 01.12.2007р.