

З даних таблиці 1 видно, що більшість підлітків найбільш доцільним вважає відвідування дискотек та комп'ютерні ігри. Заняття фізичними вправами і спортом за своєю значимістю займають 6 місце, поступаючись потребам щодо вживання алкоголю та паління. Такий стан, без сумніву, зумовлений тим, що в ліцеях не налагоджено ефективної пропаганди здорового способу життя, переваг фізичної культури і спорту.

Виходячи з цього, закономірним є те, що тільки 30% дівчат указують на тісну залежність стану соматичного здоров'я від занять фізичними вправами. Серед юнаків таких виявлено 73%.

Висновки

1. Шляхом анкетування встановлено, що найбільш популярними видами рухової діяльності серед учнів ліцеїв є спортивні ігри й оздоровчо-спортивний туризм.
2. Виявлено, що підлітки мають властивість до завищеної самооцінки рівня фізичної підготовленості.
3. Встановлено, що значна кількість учнів ліцеїв не усвідомлюють тісного взаємозв'язку між станом соматичного здоров'я і заняттями фізичними вправами.
4. Доведено, що серед основних причин, які стоять на заваді самостійних занять спортом, є дефіцит вільного часу та відсутність спортивного інвентаря й обладнання.

1. Апанасенко Г.Л., Пскова Л.Т. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
3. Любишева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: АСАДЕМА, 2001. – С.44–89.
4. Оцінка ефективності програми “Здоров'я” та розвиток молоді. – К., 2002. – С.69–94.
5. Про затвердження типових навчальних планів для організації профільного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – К.: Педагогічна преса, 2003. – №10. – С.18–29.
6. Файчак Р. Зміна стану соматичного здоров'я ліцеїстів 14–15 років протягом навчального року // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №17. – С.22–24.

УДК 796+372.8

ББК 75.8

Лідія Ковальчук, Сергій Попель

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У роботі розкрито вплив народних рухливих ігор різної спрямованості на фізичний стан 6-річних школярів.

Ключові слова: діти, фізичне виховання, народні рухливі ігри.

In the article, influencing of folk mobile games of a different orientation on the bodily condition is exposed 6 annual schoolboys.

Key words: children, physical education, folk mobile games.

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей – це спеціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії факторів зовнішнього і внутрішнього середовища підростаючого покоління [4].

Перехід із дошкільного етапу підготовки до систематичного навчання у школі пред'являє нові, підвищені вимоги до організму дитини. У зв'язку з цим підготовка моторики 6-річних дітей до навчання у школі – актуальне педагогічне завдання, що потребує вирішення на сучасному етапі розвитку освіти [1]. За своїм змістом система шкільного фізичного виховання спрямована, головним чином, на формування певного фонду фізичних навиків і практично не передбачає цілеспрямованих впливів щодо розвитку фізичних якостей. Сьогодні є нагальна потреба змінити зміст і методику проведення занять фізичними вправами з дітьми молодшого шкільного віку.

Мета роботи – вивчити вплив фізичних навантажень різної спрямованості на фізичний стан дітей 6-річного віку.

Методика дослідження. Було проведено анкетування вчителів та інструкторів фізичної культури щодо можливості використання з дітьми молодшого шкільного віку уроків фізичної культури тренуючої спрямованості. Рівень фізичної підготовленості визначали за допомогою тестів: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 3x10 м, біг 30 м, кидок набивного м'яча з положення сидячи, нахил тулуба вперед у положенні стоячи [1; 2]. Контроль за функціональним станом здійснювали за допомогою тесту РWC₁₅₀.

Результати експертної оцінки (табл. 1) та аналіз методичної літератури [3; 4] дозволили розробити експериментальну програму, в якій домінуючими є засоби й методичні прийоми, спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Таблиця 1

Результати анкетного опитування інструкторів дошкільних закладів та вчителів із фізичної культури у середньоосвітніх закладах

Запитання	%
Рівень фізичної підготовленості:	
низький	62
задовільний	20
високий	18
Низькі програмні вимоги:	
до фізичних навичок	34
фізичних якостей	42

Дослідженнями ряду авторів [1; 4] доведено, що навчання руховим навикам не забезпечує належного рівня розвитку фізичних якостей. У зв'язку з цим особливість запропонованої програми з фізичного виховання 6-річних дітей полягала в тому, що основна частина кожного уроку фізичної культури включала комплекс фізичних вправ з акцентом на розвиток фізичних якостей. Комплекси рухливих ігор підбиралися у залежності від того, яка фізична якість удосконалювалася на даному уроці (табл. 2).

Кожний комплекс включав не більше 3–5 простих вправ із використанням елементів українських народних рухливих ігор.

Уроки фізичної культури проводилися відповідно до вимог Державної програми для середньоосвітніх навчальних закладів три рази в тиждень, одне з них на відкритому спортивному майданчику [5].

Таблиця 2

Перелік народних рузливих ігор для 6-річних дітей

№ з/п	Формування спеціальних знань, формування рухових навичок і фізичних якостей	Зміст навчального матеріалу	Методичні рекомендації
1.	Вивчаються комплекси гімнастичних рухових вправ, розвивається гнучкість на основі імітаційних рухів із пісенно-речитативним супроводом	"Літала сорока", "Горобейко", "Вийшли в поле косарі", "Іваночку, покينь схованочку", "Міст", "Гоп-скок", "Шевчик"	На основі цих ігор розробляються комплекси. Приділяється увага якості виконання рухів. Здебільшого використовується у підготовчій частині уроку.
2.	Швидкісні злізності (з елементами бігу) Витривалість (тривалий біг) М'язова сила Швидкісно-силові якості Спритність Координація рухів	"Лисиця і заєць", "Варена рибка", "Лис", "Шикало", "Бузьок" "Квач", "Блоха", "Передай іншому", "Ластівка" "Лисичка", "Перетяжка", "Петрушка", "Редька", "Дзвіночок" "Вуж", "Журавель", "Вовк і кози", "Лоза" "Мур", "Квочка", "Свічка", "У бобра", "Сірий вовк" "Дрібушка", "Капа", "Кури", "Козачки", "Гори", "Жук"	Матеріал для основної частини уроку. До кожної гри визначаються конкретні навчально-виховні завдання (рухові, морально-вольові). Учні залучаються до порівняльного аналізу і самооцінки своїх рухових можливостей, що спонукає їх до фізичного самовдосконалення. Виховні завдання забезпечуються шляхом дотримання учнями "Правил чесної гри": 1) перемога цинить за умови чесної гри; 2) у грі всі рівні; 3) умій програвати; 4) не радій, коли програє товариш; 5) якщо виграв – радій, але не зазнавайся; 6) навчи іншого того, що вмієш сам. Повторюються правила техніки безпеки, розкривається прикладне значення цих ігор.
3.	Увага	"Перстень", "Сміхога", "Жмурки", "Фанг"	Ці ігри у переважній більшості використовуються у заключній частині уроку. Окремі з них можуть бути включені у програму тематичних учнівських свят.

Таблиця 3

Зміни показників фізичної підготовленості дітей 6 років ($M \pm m$; $n=135$)

Показники	Група	Хлопчики			Дівчатка		
		Початок експерименту	Закінчення експерименту	P	Початок експерименту	Закінчення експерименту	P
Стрибок у довжину з місця, см	1-а	101,0±4,17	111,6±2,61	<0,01	105,19±3,37	115,5±2,62	<0,01
	2-а	104,8±5,78	113,9±6,99	<0,05	104,22±3,37	115,0±4,03	>0,05
	К	105,1±6,76	111,4±5,08	<0,01	101,03±7,67	109,6±4,41	<0,001
Біг 3x10 м, с	1-а	11,8 ±0,19	10,6±0,03	<0,05	12,9±0,29	10,7±0,14	<0,001
	2-а	11,7±0,23	11,0±0,24	>0,01	11,9±0,15	10,7±0,15	<0,001
	К	12,0±0,20	11,8±0,65	<0,05	13,0±0,52	11,5±0,23	<0,05
Біг 30 м, с	1-а	7,4±0,27	7,0±0,17	<0,001	9,1±0,26	7,3±0,26	<0,01
	2-а	6,7±0,26	7,3±0,21	>0,05	6,1±0,06	7,2±1,11	<0,05
	К	7,3±0,27	7,3±0,43	>0,05	7,1±0,27	7,5±0,38	<0,001
Кидок набивного м'яча, см	1-а	132,0±5,95	229,0±3,23	>0,01	118,0±12,91	223,0±7,86	<0,001
	2-а	175,8±3,50	187,0±6,31	>0,05	155,0±11,35	165,0±6,81	<0,001
	К	176,8±5,59	184,0±3,73	>0,05	160,2±11,32	178,0±11,32	<0,01
Нахил уперед, см	1-а	+1±0,27	+1±0,77	<0,01	-1±1,11	+6,3±1,23	<0,001
	2-а	-2±1,53	-1,2±0,16	>0,05	+3±0,62	+4,5±0,69	<0,001
	К	+1±0,34	-0,2±0,01	<0,001	+2,4±1,73	+1±0,96	<0,001

У першому варіанті нашої програми (1-а група) на виховання фізичних якостей відводили 55% загальної тривалості заняття. У другому (2-а група) – 70%.

Оцінка якості реалізації експериментальної програми проводилася шляхом реєстрації змін щодо рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Аналіз результатів (табл. 3) свідчить про такі факти:

1) існуюча практика роботи з фізичного виховання у дитячих дошкільних закладах не забезпечує належного рівня фізичної підготовленості;

2) вірогідно зміни моторики виявлені у дітей 1-ї групи. Найбільші зміни по закінченні експерименту виявлені у кидку набивного м'яча (хлопчики), стрибку у довжину з місця (хлопчики й дівчатка) й у човниковому бігу 3x10 м (дівчатка).

На рисунку 1 відображена реакція серцево-судинної системи на навантаження різної фізіологічної спрямованості. Як видно з даного рисунка, на уроках фізичної культури, спрямованих на розвиток м'язової сили, характерною була наявність чотирьох піків фізичного навантаження з ЧСС від 145 до 175 уд/хв. Під час уроків, на яких здійснювали розвиток витривалості, ЧСС зростала до 180 уд/хв.

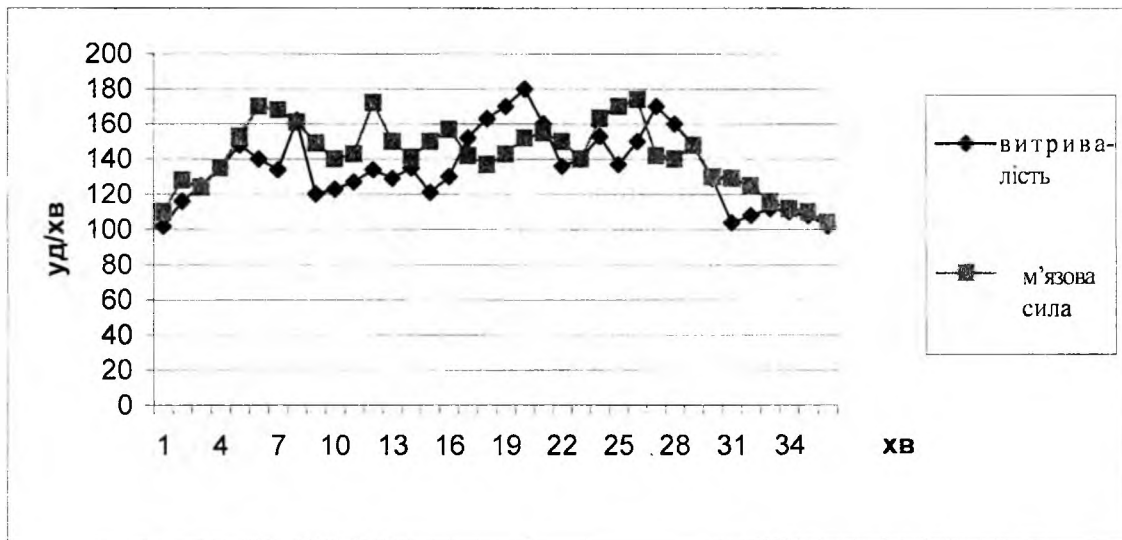


Рис.1. Зміни показників частоти серцевих скорочень 6-річних першокласників експериментальної групи на уроках фізичної культури різної фізіологічної спрямованості.

Для виявлення проявів адаптаційних реакцій дитячого організму на уроках фізичної культури з акцентованим розвитком фізичних якостей визначали рівень фізичної працездатності як на початку, так і в кінці навчального року. Аналіз отриманих даних (табл. 4) свідчить, що рівень фізичної працездатності у дітей експериментальної групи на 34% є вищим, ніж у дітей контрольної групи ($P < 0,05$).

Резюмуючи результати педагогічного експерименту, можна сказати, що запланована нами програма на розвиток фізичних якостей дозволяє за відносно короткий період суттєво поліпшити показники фізичної підготовленості школярів. При цьому у 1-й групі були отримані найкращі результати. Очевидним є те, що орієнтація уроків фізичної культури на розвиток фізичних якостей забезпечує значно більше зростання рівня фізичної підготовленості й працездатності у порівнянні зі звичайною програмою та іншими методичними рекомендаціями [3; 4].

Зміни рівня фізичної працездатності дітей 6 років (кгм/хв/кг)

Група	Стать	Початок експерименту M±m	Кінець експерименту M±m
1-а	х	10,49 ±1,92	17,09±8,26
	д	9,67±1,90	13,50±2,98
2-а	х	11,11±1,93	14,67±5,66
	д	10,12±1,99	12,80±4,69
Контрольна	х	8,51±2,11	10,14 ±2,20
	д	8,10±0,18	10,17±2,28

Висновок

Використання експериментальної програми фізичного виховання, складовою якої є українські народні рухливі ігри різної спрямованості, дозволяє оптимізувати розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, які є маніфестуючими показниками функціональних резервів їх організму й соматичного здоров'я.

1. Бальсевич В.К., Запорожанов Б.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 233 с.
2. Войнар Ю. Профессионализм в сфере физической культуры и его формирование в современных условиях. – С.-Пб., 2002. – 200 с.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теории и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 302 с.
4. Морфофункциональное обоснование физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М.В.Антроповой, М.М.Кольцовой. – М.: Педагогика, 1983. – 321 с.
5. Поспих С., Наварецький Д., Глазирін І. Сучасні акценти Європейських систем фізичного виховання в інтеграційних аспектах якісної підготовки кадрів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. – К.: ДНДІФКС, 2005. – №4. – С.139–144.
6. Типовая программа воспитания обучения в детском саду / Под ред. Р.А.Курбатовой, Н.Н.Поддьякова. – М.: Просвещение, 1984. – 100 с.
7. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983. – 98 с.