

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка.

Анотація. Сучасні вимоги, що пред'являються суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного виховання молодших школярів шляхом застосування спеціальних фізичних вправ, які будуть сприяти фізичному розвитку та підвищувати рівень розвитку всіх систем організму, а особливо сенсорних, що безумовно важливо для дітей молодшого шкільного віку. Це сприятиме поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Annotation. Modern demands made by society on the state of health and physical fitness of children make it necessary to qualitatively improve the methods of physical education of younger schoolchildren through the use of special physical exercises that will promote physical development and increase the level of development of all body systems, especially sensory, which is definitely important for children of primary school age. This will contribute to improving the state of health, increasing the level of physical development and physical fitness of the younger generation.

Key words. Special physical exercises, senses.

Ключові слова. Спеціальні фізичні вправи, органи чуття.

Актуальність. Ряд фахівців [1, 2, 4, 6] в галузі фізіології фізичного виховання і спорту вважають, що формування і вдосконалення рухових навиків неможливе без участі органів чуття.. Різні органи чуття починають

працювати в різні періоди онтогенезу. Раніше розвиваються структури слухового аналізатора, далі нюхового, смакового і шкірного. Пізніше всіх розвивається зоровий. Периферичні ланки аналізаторів в основному вже сформовані до моменту народження дитини. Потім дозрівають їх кіркові відділи, які в основному і визначають особливості функціонування сенсорних систем в ранньому дитячому віці. Таким чином, дослідження багатьох фахівців [1, 3] свідчать про те, що фізична підготовленість і фізичний розвиток дітей залежать від функціонального стану аналізаторів, на який можна позитивно впливати спеціальними фізичними вправами. Розвитку і функціональному вдосконаленню сенсорних систем в процесі навчання і виховання сприяє раціональне тренування за допомогою спеціальних вправ та ігор.

Нами проведений аналіз державної програми для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура в школі: Навчальна програма для учнів 1-4 класів» (2018), методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, а також календарних планів і конспектів уроків. В результаті аналізу встановлено, що в них недостатньо уваги приділяється вправам, спрямованим на розвиток функціонального стану органів чуття.

Педагогічне спостереження здійснювалося з метою уточнення змісту і методики проведення уроків фізичної культури в молодших класах, вивчення стану засвоєння навчального матеріалу школярів і рівня їх фізичної підготовленості, а також зверталася увага на кількість пропонованих для виконання вправ, які сприяють активізації функцій органів чуття.

Постановка проблеми. За даними МОН і МОЗ України у зв'язку з останніми подіями в Україні (COVID – 19, воєнний стан, дистанційна форма навчання) спостерігається погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості школярів.

Система освіти України опинилася в нових реаліях функціонування, а перед освітянами. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я

і фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання і спорту, а саме за рахунок якісного проведення уроків фізичної культури із застосуванням спеціальних фізичних вправ. У Новій українській школі ведуться інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій, впроваджуються нові модулі з фізичного виховання. Сучасні вимоги, що ставляться суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного виховання молодших школярів шляхом застосування спеціальних фізичних вправ, які будуть сприяти фізичному розвитку та підвищувати рівень розвитку всіх систем організму, а особливо органів чуття. В зв'язку з цим актуальним напрямком досліджень є обґрунтування ролі спеціальних фізичних вправ у формуванні всебічно розвинутої особистості молодшого школяра.

Мета дослідження: визначити ступінь впливу спеціально спрямованих вправ на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Методи дослідження.

Аналіз змісту уроків фізичної культури показав наявність незначної кількості вправ, що впливають на зоровий, слуховий, вестибулярний і тактильний аналізатори. Для визначення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів нами використовувалися тести, пропоновані в "Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України; шкільній програмі «Фізична культура в школі: Навчальна програма для учнів 1-4 класів» (2018), а також застосовувалися додаткові тести запропоновані Л.П. Сергієнко. Нами проводилися наступні тести: Тестування швидкості: біг 30 м (с); Тестування силових здібностей: піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість раз); Тестування витривалості: біг 500 м (с); Тестування координаційних здібностей: човниковий біг 4 x 9 м (с); Тестування гнучкості: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).

Результати дослідження. У педагогічному експерименті приймали участь 42 учні 3-4 х класів, які були поділені на експериментальну 20 осіб (10 хлопчиків і 10 дівчаток) і контрольну 22 (11 хлопчиків і 11 дівчат) групи. Всі діти, віднесені до основної медичної групи і знаходилися під наглядом медичного працівника школи. Нами було проведено попереднє тестування з метою порівняння показників експериментальної і контрольної груп, яке не виявило достовірних відмінностей між ними і визначався початковий рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів. Далі ми включали в зміст уроків фізичної культури експериментальної групи спеціально підібрані фізичні вправи і рухливі ігри, спрямовані на активізацію зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів.

Для розвитку органів чуття нами використовувались наступні ігри та вправи:

Фізичні вправи та рухливі ігри, які використовували для підвищення функціонального стану для зорового аналізатора - рухи руками, ногами або тулубом які супроводжуються очима; вправи з предметами, де очима супроводжується напрямок їх пересування, з визначенням відстані між предметами, порівнянням форми, розмірів предметів, які розташовані на різних відстанях; з використанням рухів очима і обертання очей (відкритими і закритими), а також ігри: «Виклик номерів», «День і ніч», «Хто далі кине», «Влучно в ціль» і інші.

Фізичні вправи та рухливі ігри, які використовували для підвищення функціонального стану слухового аналізатора це вправи, в яких використовувалися: озвучення команд із зміною тембру і гучності; музичний супровід із зміною темпу і ритму; метання малого м'яча з місця способом «двома чи однією рукою зверху, знизу» в озвучену мішень); вправи на увагу з використанням звукових подразників і перешкод; рухливі ігри, типу «Відгадай, чий голосок», «Хто підходив», «Зміна пар», «Орієнтування по слуху», «Ворони і горобці», «Музичні змійки» і інші.

Фізичні вправи та рухливі ігри, які використовували для підвищення функціонального стану вестибулярного аналізатора - стрибки на місці, з просуванням вперед з поворотами на 90°, 180°; біг і ходьба з раптовими зупинками; обертання навколо власної осі поодиноці, в парах, трійках; пересування з різкою зміною напрямку руху; швидкі нахили голови і тулуба; стійка на одній нозі, та ін., а також рухливі ігри: «Вудочка», «Естафета по колу», «Лови парами», «Маскування в колонах», «Ногою по м'ячу», «Поворот» і інші.

Фізичні вправи та рухливі ігри, які використовували для підвищення функціонального стану тактильного аналізатора - рухи пальцями однієї і двох рук одночасно; вправи зіставлення «великого» пальця іншим пальцям; зіставлення пальців однієї руки з пальцям іншої; зіткнення долонь однієї або обох рук; визначення форм і розмірів різних спортивних предметів, а також розрізнення їх по характеру матеріалу (гума, дерево, пластик, залізо, шкіра і т.д.) із закритими очима.

Використання комплексу спеціальних вправ, позитивно вплинуло на функціональний стан досліджуваних органів чуття, та підвищення рівня розвитку швидкості в експериментальній групі. Приріст результатів в човниковому бігу у хлопчиків становив 8,5%, у дівчаток 7,0%.

Рівень розвитку гнучкості ми визначали за результатами виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см). Тут результати покращались на 33,2% хлопчиків, у дівчаток відповідно – на 76,9%.

Рівень розвитку сили ми визначали за тестом піднімання тулуба в сід за 1 хв (к-ть раз). За даними тесту у хлопчиків результати покращались на 10,1%, у дівчаток, відповідно на 9,6%.

Аналіз показників школярів контрольної групи залежно від статі не виявив змін в порівнянні з початковими даними за винятком показників природнього приросту витривалості.

Висновки:

1. Показники первинного тестування рухової підготовленості школярів 3-го класу дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці «задовільно» (швидкість – нижче за оцінку 2 бали; координаційні здібності – 3 бали; гнучкість – 2 бали; сила – 4 бали). Показники витривалості з оцінною шкалою державних нормативів не порівнювалися, оскільки застосовувалися тести, запропоновані Л.П. Сергієнко, 2001.

2. Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку рухових якостей також відбулися зміни. Дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку швидкості ($p < 0,001$), координаційних здібностей ($p < 0,001$), гнучкості ($p < 0,05 - 0,001$) і сили ($p < 0,05 - 0,01$). Показники витривалості практично не змінилися.

3. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан органів чуття і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність школярів, розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

Список літератури.

1. Мойсак О. Д., Омері І. Д. Анатомія і фізіологія дитини: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіолог. спец. вищ. навч.закл.] Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. 60 с.

2. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54.

3. Неведомська Є. О., Маруненко І. М. Анатомія і фізіологія дитини: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних і самостійних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.]. Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 52 с.

4. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>.

5. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. с. 102

6. Чижик В.В. Спортивна фізіологія : навч. Посібник для студентів.. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. 256 с.

Ладика П.І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Петрица П.М. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ КОНТРОЛЮ ТА КОРЕКЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті розглядаються сучасні інноваційні технології контролю та корекції тренувального процесу у спорті. Аналізується використання таких технічних засобів, як біосенсори, GPS-трекери, системи відеоаналізу та штучний інтелект для моніторингу фізичних параметрів спортсменів і оперативної корекції тренувальних програм. Показано, що впровадження цих технологій сприяє покращенню спортивних результатів, зниженню ризику