

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Нечипорук Ірина

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Науковий керівник: *Яворська Тетяна Євгенівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту*

У статті обґрунтовано використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Авторами розглянуто впровадження засобів рухливих ігор в педагогічну практику початкової школи.

Ключові слова: фізичні якості, рухливі ігри, діти молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3-4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, сила, спритність, витривалість тощо [6; 7]. Тому, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей. Фізичні якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Ці дві сторони рухової функції тісно взаємопов'язані і взаємозумовлені. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюється при низькому рівні розвитку рухових якостей, то в подальшому це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху. Систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей учнів, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички.

Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [1; 4; 5].

Аналіз літератури показав, що розглядом означеної проблеми займалися багато авторів, зокрема Ареф'єв В. Г., Бондаревський Є.Я., Борисенко А.Ф., Венгерський Г. Б., Дмитрієв В., Круцевич Т.Ю., Сухарев А. Г., Томенко О.А., однак проблема розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор є актуальною та потребує подальшого вдосконалення [1; 2; 3; 5; 6; 7].

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми за даними науково-методичної літератури.
2. Виявити рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку та їх фізичної підготовленості.
3. Обґрунтувати методику розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор та експериментально перевірити її ефективність.

Для розв'язання поставлених завдань нами застосовувався комплекс **методів дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для перевірки ефективності даної методики розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор ми провели педагогічний експеримент з участю учнів 4-х класів 10 років, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. В контрольній групі уроки проводилися за стандартною програмою, а в експериментальній за тематично спланованою, де рухливим іграм відводилось 50-60 % частини уроку, а також на кожному уроці були включені ігри на розвиток фізичних якостей.

Перед початком педагогічного експерименту було проведено тестування з метою виявлення вихідного рівня загальної фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп з використанням наступних випробувань та контрольних вправ: біг на 1000 м (с); стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг 4х9 м (с); біг на 30 м (с). Обробка отриманих даних не виявила достовірних відмінностей у рівні фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп ($p > 0,05$).

Аналіз матеріалів дослідження показав, що в результаті проведеного повторного тестування вкінці педагогічного експерименту за такими ж параметрами та тестами були отримані наступні результати: показники фізичної підготовленості покращились в обох групах, однак в експериментальній групі суттєво підвищились темпи приросту при виконанні стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4х9 м, бігу на 30 м та 1000 м. По даним видам контрольних вправ збільшення склало: результат зі стрибків у довжину з місця у хлопчиків експериментальної групи збільшився в середньому на 11, 90 см, а у дівчаток на 14,52 см; час, затрачений на подолання дистанції на 1000 м у хлопчиків зменшився на 1,1 с, а у дівчаток – на 0,85 с; результат з бігу на 30 м у хлопчиків зменшився на 1,18 с, а у дівчаток – на 1,1 с; у човниковому бігу 4х9 м показник координаційних здібностей у хлопчиків зменшився на 0,9 с, а у дівчат – на 1,1 с. Покращення результатів в експериментальній групі обумовлено, очевидно, використанням методики застосування засобів рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що засоби рухливих ігор можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику початкової школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К. : Рад. шк., 1983. – 94 с.

3. Венгерський Г. Б. Рухова активність як стимул розвитку організму / Г. Б. Венгерський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: зб. наук. ст. галузі фізичної культури і спорту – Суми: СумДПУ. – 2004. – С. 178.
4. Столітенко В. В. Фізичне виховання молодших школярів: навч. посіб. / В. В. Столітенко, Г. В. Воробей. – К.: ІЗМН, 1997. – 140 с.
5. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А. Г. Сухарев, В. Г. Теленчи, О. А. Шебулина. – М.: Медицина, 1998. – 71 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
7. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи / О. А. Томенко. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – х., 2008. – №2. – С. 141-146.