

Формування розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей учнів 1–4-х класів засобами акробатики та гімнастики

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. У нашій країні продовжується пошук шляхів реформування в галузі педагогіки фізичного виховання й спорту з метою підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності підростаючого покоління, ефективного використання галузевих технологій щодо формування потреби у фізичному вдосконаленні, профілактики захворювань тощо.

Молодший шкільний вік – дуже важливий період у розвитку життєво важливих та побутових навичок [1; 2; 3; 6]. Виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу й таким чином впливає на її психічний розвиток. Кожній дитині в молодшому шкільному віці потрібно оволодіти базовим руховими навичками, які допомагатимуть оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому.

У зв'язку з цим виникає необхідність у пошуку засобів, які б сприяли підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, оптимізації їхнього загального фізичного розвитку та формуванню в дітей основних фізичних якостей [5; 7; 8].

Завдання дослідження – виявити вплив гімнастичних вправ на рівень розвитку основних фізичних якостей та координації рухів учнів 1–4-х класів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В експерименті брали участь 80 дітей 1–4-х класів, 40 із яких склали контрольну групу (учні 1–4-х класів займалися згідно зі шкільною програмою), а 40 – експериментальну (заняття проводили за розробленою нами програмою). Експеримент тривав із вересня 2013 р. до квітня 2014 р.

На початку експерименту суттєвої різниці між середніми показниками розвитку основних фізичних якостей і координаційних здібностей за всіма тестами в дітей контрольної та експериментальної груп не виявлено.

А в кінці експерименту за деякими середніми показниками тестування фізичних якостей спостерігається вже помітна різниця між учнями контрольної та експериментальної груп.

Середні показники бігу на 30 м, човникового бігу, стрибка в довжину з місця після проведення експерименту покращились у всіх вікових групах.

Але показники підтягування у висі на перекладині практично не змінилися. Низькі показники розвитку силових можливостей спричинені тим, що діти в цьому віці ще не можуть виконувати тривалий час вправи переборюючого характеру до відмови. У них розвиток вольових можливостей перебуває ще на досить низькому рівні. Відбувся також приріст середніх показників при нахилах уперед із положення сидячи.

Значна кількість негативних оцінок, отриманих учнями під час виконання тесту «нахил уперед із положення сидячи», пояснюється тим, на нашу думку, що розвиткові гнучкості учнів учителями фізичної культури не приділяється належної уваги, що в подальшому позначається не лише на загальному фізичному стані організму, але й на всьому процесі формування рухових умінь і навичок, оскільки більшість рухових дій напряму пов'язані з проявом рухливості в суглобах.

Середні результати показників лазіння по гімнастичній стінці в контрольній групі практично не змінилися. У кінці експерименту за деякими показниками лазіння по гімнастичній стінці між учнями контрольної та експериментальної груп спостерігається вже помітна різниця.

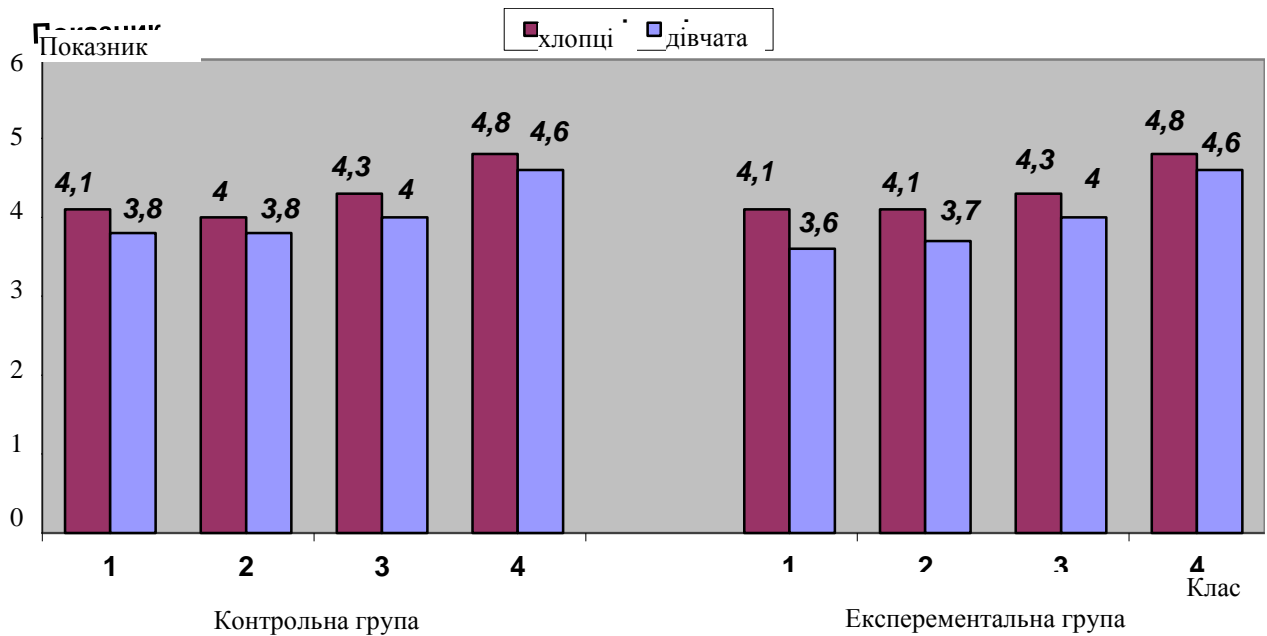


Рис. 1. Середні показники лазіння по гімнастичній стінці, с

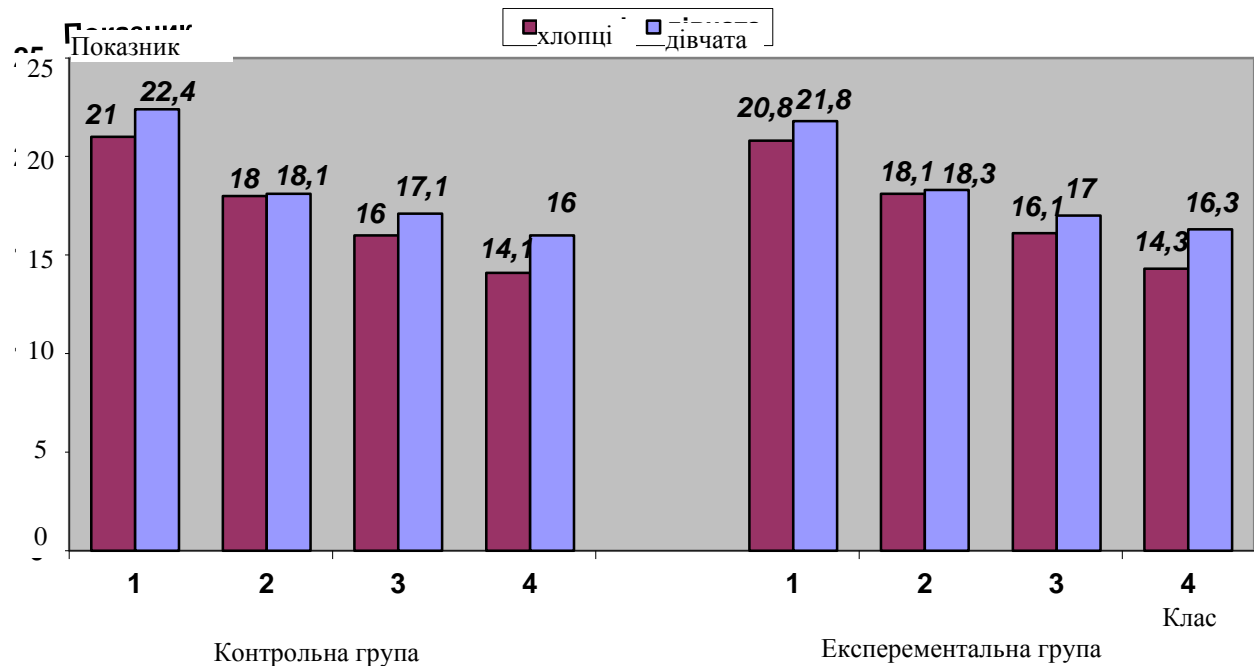


Рис. 2. Середні результати виконання поворотів на гімнастичній лаві, с

Так, у хлопчиків семи років середні показники лазіння по гімнастичній стінці покращилися на 0,1 с (КГ) і на 0,2 с (ЕГ), у дівчаток – на 0,1 с (КГ) та 0,3 с (ЕГ). В експериментальній групі показники швидкості вищі, ніж у контрольній. У хлопчиків восьми років показники лазіння по гімнастичній стінці покращилися на 0,1 с (КГ) і 0,7 с (ЕГ); у дівчаток контрольної групи залишилися ті самі, а в дівчаток експериментальної групи – покращилися на 0,2 с. Середні показники 9-річних хлопчиків збільшилися на 0,2 с (КГ) і на 0,5 с (ЕГ); у дівчаток – теж покращилися – на 0,3 с (КГ) і на 0,8 с (ЕГ). У хлопчиків 10 років змін показників лазіння по гімнастичній стінці в контрольній групі не було виявлено, а в експериментальній групі ці показники покращилися на 0,4 с.; у дівчаток відбулося покращення на 0,1 с (КГ) та на 0,3 с (ЕГ).

Як бачимо, у середньогрупових показниках лазіння по гімнастичній стінці в учнів експериментальних груп відбулися суттєві зміни в кращу сторону, порівняно з контрольною.

Середні показники часу виконання поворотів на гімнастичній лаві: у хлопчиків семи років покращилися на 2,4 с (КГ, задовільний рівень) і на 5,3 с (ЕГ), що відповідає доброму рівню розвитку динамічної рівноваги; у дівчат – на 2,6 с (КГ, достатній рівень) і на 6,0 с (ЕГ, добрий рівень). У хлопчиків восьми років – теж покращилися на 2,0 с (КГ, задовільний рівень) і на 4,3 с (ЕГ, добрий рівень); у дівчат – на 0,8 с (КГ, достатній рівень) і на 3,2 с (ЕГ, добрий рівень).

У хлопчиків дев'яти років час виконання поворотів на гімнастичній лаві покращився на 1,4 с (КГ, задовільний рівень) і на 3,9 с (ЕГ, відмінний рівень) та в дівчат – на 1,5 с (КГ, задовільний рівень) і на 4,0 с (ЕГ, добрий рівень розвитку динамічної рівноваги). У хлопчиків 10 років відбулося покращення показників цього тесту на 3,4 с (ЕГ, відмінний рівень) і залишився той самий у контрольній групі (задовільний рівень розвитку динамічної рівноваги); у дівчат – покращився на 2,0 с (КГ, добрий рівень) і на 5,0 с (ЕГ, добрий рівень розвитку динамічної рівноваги). Середні показники часу виконання поворотів на гімнастичній лаві показали, що учні контрольної групи переважно виконали тест на достатній і задовільний рівні, в експериментальній – на добрий. Відмінний рівень розвитку динамічної рівноваги спостерігається тільки в хлопчиків 9–10 років.

Виявлений нами низький рівень розвитку окремих фізичних якостей відкриває подальші перспективи для подальшої розробки методик їх удосконалення.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Дослідженнями встановлено, що показники розвитку основних фізичних якостей і координації рухів за всіма тестами в дітей експериментальної групи суттєво збільшились.

Під час виконання тесту нахилу вперед із положення сидячи низький приріст показників можна пояснити тим, що розвиткові гнучкості учнів учителями фізичної культури не приділяється належної уваги, що в подальшому позначається не лише на загальному фізичному стані організму, але й на всьому процесі формування рухових умінь та навичок, оскільки більшість рухових дій напряму пов'язані з проявом рухливості в суглобах.

Під час проведеного дослідження з'ясовано, що застосування засобів гімнастики в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку має позитивний вплив на розвиток основних фізичних навичок, фізичних якостей у дітей, особливо тих, які найбільш пов'язані з проявом координації рухів.

Джерела та література

1. Белокопытова Ж. А. Развитие координационных способностей у девочек 10–12 лет : учеб. пособие / Ж. А. Белокопытова. – Киев : [б.и.], 2007. – 126 с.
2. Болобан В. Н. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой / В. Н. Болобан, Т. Е. Мистулова // Наука в олимп. спорте / В. Болобан, Т. Мистулова. – Киев, 1995. – № 2. – С. 27–30.
3. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посіб. / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 288 с
4. Дуло О. А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку / О. А. Дуло, К. П. Мелега, В. А. Товт // Теорія і практика фізичного виховання : [наук.-метод. журн.] / О. А. Дуло. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 46–52.
5. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдак. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 176 с.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
7. Назаренко Л. Д. Место и значение точности как двигательно-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 4–9.
8. Назаренко Л. Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л. Назаренко, Ж. Игнатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1 – С. 45–50.

Анотації

Мета роботи – дослідження ефективності застосування засобів гімнастики та акробатики в загальному процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Висвітлено питання розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики та акробатики. Дослідженнями встановлено, що показники розвитку основних фізичних якостей та координації рухів за всіма тестами в дітей експериментальної групи суттєво збільшились.

Під час проведеного дослідження з'ясовано, що застосування засобів гімнастики та акробатики в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку має позитивний вплив на розвиток основних фізичних навичок, фізичних якостей у дітей, особливо тих, які найбільш пов'язані з проявом координації рухів.

Проведені дослідження розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей підтверджують те, що оцінка та аналіз показників їх тестування є одним із тих факторів, які потрібно враховувати в процесі формування особистості фізичної культури учня молодшого шкільного віку, а виявлений нами низький рівень розвитку окремих фізичних якостей відкриває перспективи для подальшої розробки методик їх удосконалення.

Ключові слова: фізичні якості, координаційні здібності, учні молодших класів.

Юрий Николаев, Сергей Николаев, Владимир Санюк. Формирование развития физических качеств и координационных способностей учеников 1–4-х классов средствами акробатики и гимнастики. Цель работы – исследование эффективности использования средств гимнастики и акробатики в общем процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Изучены вопросы развития физических качеств и координационных способностей детей младшего школьного возраста средствами гимнастики и акробатики. Исследованиями установлено, что показатели развития основных физических качеств и координации движений по всем тестам у детей экспериментальной группы существенно увеличились.

Во время проведенного исследования выяснено, что использование средств гимнастики и акробатики в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста имеет позитивное влияние на развитие основных физических навыков, физических качеств у детей, особенно у тех, кто связан с проявлением координационных движений.

Проведенные исследования развития физических качеств и координационных способностей подтверждают то, что оценка и анализ показателей их тестирования есть одним из тех факторов, которые необходимо учитывать в процессе формирования индивидуальной физической культуры ученика младшего школьного возраста, а выявленный нами низкий уровень развития отдельных физических качеств открывает перспективы для дальнейших разработок методик их усовершенствования.

Ключевые слова: физические качества, координационные способности, ученики младших классов.

Yuriy Nikolajev, Sergiy Nikolajev, Volodymyr Sanyuk. Formation of Physical Qualities and Coordination Abilities of Students 1–4 Classes by Means of Acrobatics and Gymnastics. *The aim of the article is to search the efficient use by means of gymnastics and acrobatics in the overall process of physical education of children of primary school age. The development of physical skills and coordination abilities of children of primary school age by means of gymnastics and acrobatics is investigated.*

It is determined that the main indicators of the physical qualities and coordination of all tests with children of experimental group have significantly increased.

During the given investigation it was found out that the usage of means of gymnastics and acrobatics in the process of physical education of children of primary school have a positive influence on the development of basic physical skills, physical qualities with children especially who is mostly associated with the appearance of coordination of movements.

The given investigation of the physical qualities and coordination abilities confirmed that the assessment and analysis of their tests is one of those facts which should be taken into consideration in the formation of individual physical culture of a pupil of primary school and a low level of development of certain physical qualities which we identified opens further prospects for further development of methods to improve them.

Key words: physical qualities, coordination abilities, pupils of primary school