

УДК 796.015.132-053.5

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сирота Т. Ю.,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Романова В. І.,

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри теорії і
методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. У статті піднімається питання впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні для покращення рівня фізичних якостей, фізичної підготовленості, стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку. Проаналізовано дослідження, які спрямовані на покращення рівня викладання фізичного виховання, що впливали на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Приріст показників фізичної підготовленості відбувався завдяки виконання учнями спеціально підібраних вправ спорідненої дії для удосконалення технічних і фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізичні якості, інноваційні технології, фізичне виховання.

Abstract. The article raises the issue of introducing innovative technologies in physical education to improve the level of physical qualities, physical fitness, and health of primary school students. The research aimed at improving the level of physical education teaching, which influenced the improvement of the level of physical fitness of primary school students, is analyzed. The increase in physical fitness indicators was due to the performance of specially selected exercises of related action by pupils to improve the technical and physical qualities of primary school students.

Keywords: physical qualities, innovative technologies, physical education.

Фізичні якості характеризують рівень фізичного стану і рівень фізичної підготовленості. Від розвитку фізичних якостей залежить стан здоров'я та якість життя підростаючого організму дитини. Ефективність застосування програм з виконанням фізичних вправ для дітей молодшого шкільного віку залежить від вирахування стану здоров'я, сенситивних зон, зацікавленості учнів виконувати фізичні навантаження. Застосування інноваційних технологій сприяє покращенню розвитку та удосконаленню фізичних якостей, які в свою чергу покращують рівень фізичного здоров'я дітей. Але на жаль у зв'язку з повномасштабною війною впроваджувати досконало і проводити наукові дослідження вкрай складно.

Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану вказують про незадовільний стан рівня фізичної підготовленості як хлопчиків, так і дівчатком [2]. Автори вказують, що зміст і спрямованість фізичного виховання в умовах воєнного стану не забезпечують належного рівня фізичної підготовленості й фізичного здоров'я учням. Це потребує пошуку нових підходів та інноваційних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості та психоемоційного відновлення учнівської молоді.

Вирішення проблем перед фізичним вихованням вимагає відмовлення від жорсткої регламентації занять, підвищення їх емоційності та пошуку нових форм організації й проведення [3]. Система фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку з використанням ігрового методу дозволяє в сучасних умовах уроку фізичної культури значно підвищувати працездатність дітей віком 6-7 років.

Застосування засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів [1] сприяє формуванню рухів, координаційних здібностей, що в свою чергу впливатиме на покращення рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я в цілому.

Велику роль у реалізації занять фізичного виховання належить вчителям фізичної культури, готовність їх до впровадження новітніх технологій, що в свою чергу піднімає емоційність, зацікавленість учнів до занять фізичною культурою і спортом [4].

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності впровадженні спеціально підібраних вправ спорідненої дії для покращення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження зосереджуються на описі методики впровадження спеціально підібраних вправ спорідненої дії для удосконалення технічних і фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку; аналізу отриманих показників рівня фізичних якостей учнів, які займалися за пропонованою програмою.

Для вирішення поставленої мети і завдань нами визначався вплив спеціально підібраних вправ спорідненої дії, які сприяють удосконаленню техніки бігу і метання м'яча і розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку серед учнів четвертого класу.

Для цього було сформовано дві групи учнів «А» і «Б» за принципом рівноцінних пар.

Учні групи «А», кількість яких складала 10, для навчання і вдосконалення техніки бігу зі старту, стартового розбігу, бігу на дистанції і техніки метання м'яча використовували загальноприйняті вправи.

Діти групи «Б» у кількості 10 осіб для навчання і вдосконалення техніки бігу і метання м'яча і для підвищення рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей двічі на тиждень (в основній та заключній частинах уроку) виконували комплекси спеціально підібраних вправ спорідненого характеру. Усі вправи і для учнів обох груп підбиралися з урахуванням віку та рівня фізичної підготовки учнів. До вправ було віднесено: різні групові вправи для покращання реакції на сигнал, причому сигнал міг пролунати тихо, голосно та дуже голосно. Сигнал до початку руху давався по-різному: це міг бути оплеск у долоні, удар предметом, предмет, сигнал голосом. Час між командою: «Увага!» та «Руш!» коливався від однієї до 5 с Учителя, який подавав сигнал до початку руху, учні не бачили, щоб виключити елемент підготовки на запропонований сигнал.

Крім групових вправ на місці, виконувалися також вправи в русі: біг із положення лежачи, сидячи, з колін; стрибки на максимальну кількість разів зі скакалкою; біг на місці, біг на місці з упором руками в гімнастичну стінку, робота на частоту рухів одними руками тощо.

Усі вправи були спрямовані на локальний розвиток окремих сторін швидкісних якостей: реакцію учнів на сигнал, частоту одиничного руху та частоту рухів. Учні, які займалися в експериментальній групі, виконували подібні вправи, але у силовому або швидкісно-силовому стилі.

Були підібрані ігрові вправи, рухливі ігри та естафети, на які відводилось 50% часу основної частини уроку, який було відведено на розвиток фізичних якостей та вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ.

Для виявлення різноспрямованих вправ на підвищення рівня фізичних якостей учнів з метою підвищення швидкості виконання стартового розбігу і вдосконалення техніки метання м'яча з розбігу нами на початку і наприкінці педагогічного експерименту проводилися контрольні виміри: біг на 20 м з ходу, біг на 20 та 60 м з низького старту, теппінг-тест, стрибок у довжину з місця і метання м'яча.

Результати випробувань учнів двох груп представлені у таблицях 1, 2.

Аналізуючи зміни показників фізичної підготовленості школярів за час педагогічного експерименту, доцільно вказати на те, що зміни відбулись

за всіма показниками. У тих, хто займається, контрольної групи статистично достовірні зміни відбулись у трьох показниках із шести: стрибку у довжину з місця, бігові на 60 м і метанні м'яча (t-у межах 2,18 -3,44). У тих, хто займається, експериментальної групи статистично достовірні зміни показників фізичного розвитку за час педагогічного експерименту відбулись у п'яти із шести контрольних вправ: бігові на 20 м з ходу, на 20 та 60 м зі старту, стрибку у довжину з місця, метанні м'яча вагою 150 г і у метанні набивного м'яча (t-у межах 2,61 – 4,09).

Таблиця 1

Динаміка контрольних випробувань в учнів групи «А»

| №. | Контрольні вправи | Вихідні дані | | Кінцеві дані | | Приріст | t (критерій Стьюдента) |
|----|--|--------------|------|--------------|-------|---------|------------------------|
| | | $x \pm m$ | | $x \pm m$ | | | |
| 1. | Біг на 20 м. з ходу, с. | 4,01 ± 0,04 | 0,23 | 3,88 ± 0,03 | 0,27 | 0,13 | 1,66 |
| 2. | Біг на 20 м. з низького старту, с. | 4,13 ± 0,11 | 0,31 | 3,95 ± 0,09 | 0,21 | 0,18 | 1,81 |
| 3. | Біг на 60 м. з низького старту,с. | 9,96 ± 0,18 | 0,32 | 9,7 ± 0,18 | 0,26 | 0,26 | 2,59 |
| 4. | Стрибок у довжину з місця, см. | 128,3 ± 3,2 | 0,14 | 149,4 ± 2,9 | 0,015 | 21,1 | 3,17 |
| 5. | Частота рухів рукою за показниками теплінг-тесту | 40,18 ± 1,02 | 0,30 | 42,00± 1,03 | 0,63 | 1,82 | 1,49 |
| 6. | Метання малого м'яча з розбігу на дальність | 21,0 ± 2,18 | 0,24 | 23,0 ± 0,28 | 0,44 | 2,0 | 2,18 |

Примітка: при n=10 будуть достовірні з вірогідністю $p = 0,05$ усі значення $t > 2,04$.

Аналізуючи зміни показників фізичної підготовленості школярів за час педагогічного експерименту, доцільно вказати на те, що зміни відбулись за всіма показниками.

У тих, хто займається, контрольної групи статистично достовірні зміни відбулись у трьох показниках із шести: стрибку у довжину з місця, бігові на 60 м і метанні м'яча (t-у межах 2,18 -3,44).

У тих, хто займається, експериментальної групи статистично достовірні зміни показників фізичного розвитку за час педагогічного

експерименту відбулись у п'яти із шести контрольних вправ: бігові на 20 м з ходу, на 20 та 60 м зі старту, стрибку у довжину з місця, метанні м'яча вагою 150 г і у метанні набивного м'яча (t-у межах 2,61 – 4,09).

Таблиця 2

Зміна показників рівня розвитку швидкісних якостей учнів групи «Б»

| № | Контрольні вправи | Вихідні дані | | Кінцеві дані | | Приріст | t (критерій Стьюдента) |
|----|--|--------------|--------|--------------|-------|---------|------------------------|
| | | $x \pm m$ | | $x \pm m$ | | | |
| 1. | Біг на 20 м. з ходу, с. | 3,84 ± 0,08 | 0,29 | 3,64 ± 0,17 | 0,91 | 0,18 | 2,92 |
| 2. | Біг на 20 м. з низького старту, с. | 3,98 ± 0,09 | 0,41 | 3,72 ± 0,09 | 0,39 | 0,26 | 2,61 |
| 3. | Біг на 60 м. з низького старту, с. | 9,79 ± 0,29 | 0,3214 | 9,41 ± 0,38 | 0,71 | 0,38 | 3,11 |
| 4. | Стрибок у довжину з місця, см. | 129,2 ± 3,2 | 0,02 | 153,6 ± 4,9 | 0,019 | 25,4 | 3,39 |
| 5. | Частота рухів рукою за показниками теплінг-тесту | 42,8 ± 1,01 | 0,38 | 42,6 ± 2,04 | 0,29 | 0,2 | 0,18 |
| 6. | Метання м'яча на дальність | 22,0 ± 3,1 | 0,29 | 27,0 ± 2,18 | 0,68 | 5,0 | 4,09 |

Примітка: при n = 10 будуть достовірні з вірогідністю $p = 0,05$ усі значення $t > 2,04$.

Найбільш суттєві зміни показників рівня фізичного розвитку в експериментальній групі порівняно з контрольною відбулись у бігові на 20 м з ходу і зі старту та в метанні м'яча. Якщо у тих, хто займається, контрольної групи покращання результатів у бігові на 20 і 60 м відбулись на 0,13 і 0,26 с, то у тих, хто займається, експериментальної групи поліпшення із цих видів становило відповідно 0,26 і 0,38. У стрибках у довжину покращання показників становило у школярів контрольної групи 21,1 см, а у школярів експериментальної групи – 25,4. У метанні м'яча вагою 150 г покращання у школярів контрольної групи становило 2 м, а поліпшення із цих видів у тих, хто займається, експериментальної групи відповідно 5 м.

Таким чином, порівнюючи дані приросту в показниках контрольних вправ, що характеризують рівень фізичної підготовленості школярів на початку і в кінці педагогічного експерименту, можемо свідчити, що найбільший приріст показників у більшості контрольних вправ у тих, хто займається, за запропонованою програмою порівняно з контрольною. Приріст показників відбувся за рахунок використання в підготовчій і в основній

частинах уроку фізичних вправ для вдосконалення техніки бігу і метання м'яча, а також для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей у молодших школярів групи «В» вправ спорідненого характеру, які у цьому віковому періоді виявилися більш ефективними порівняно із загальноприйнятими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голод Ю. М., Пасічник В. М., Пітин М. П. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський і професійний спорт*. Випуск 1. 2024. С. 49-55. 2. Марченко О. Ю., Холодова О. С. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. № 1. 2023. С. 70-74. 3. Москаленко А, Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивноігрової організації занять з фізичної культури. *Problems and prospects of the development of sports games and martial arts in higher educational institutions*. Т. II. 2018 р. Харків; 2018. С. 48-54. 4. Шевчук І. В. Підготовка майбутніх вчителів до використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Академічні візії*. Випуск 19. 2023.

УДК 796.015.572-058.86

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ СТЕП-АЕРОБІКИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тихомирова Л. Ю.,

*здобувачка першого(бакалаврського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Тхорева І. В.,

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. Дослідження приділено розробці організаційно-методичного вдосконалення уроків фізичної культури засобами степ-аеробіки. В роботі розроблено і впроваджено організаційно-методичну модель застосування степ-аеробіки у навчально-виховному процесі учнів