

Фоменко Олена Валеріївна

*кандидат педагогічних наук, викладач фізичного виховання,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

Харківської обласної ради, м. Харків

Фоменко Валерій Харитонович

*кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних і
біологічних дисциплін, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-
педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків*

Капля Іван Александрович

*студент, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради, м. Харків*

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Методика розвитку сили у школярів молодших класів.

Фоменко О. В., Фоменко В. Х., Капля І О.

У статті розглянуто результати експериментальної методики «програми вправ Карасьова А.В.», яка була спрямована на розвиток силових здібностей школярів. Визначався рівень фізичного розвитку, а також рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів.

Ключові слова: силові здібності, фізичний розвиток, фізична підготовленість, програма вправ Карасьова А.В.

Методика развития силы у школьников младших классов.

Фоменко Е. В., Фоменко В. Х., Капля И А.

В статье рассмотрены результаты экспериментальной методики «программы упражнений Карасева А.В.», которая была направлена на развитие силовых способностей школьников. Определялся уровень физического развития, а также уровень физической подготовленности школьников младших классов.

Ключевые слова: силовые способности, физическое развитие, физическая подготовленность, программа упражнений Карасева А.В.

Methodology for the development of strength in schoolchildren of lower grades. Fomenko E. V., Fomenko V. Kh., Kaplya I. A.

The article discusses the results of the experimental methodology of the "Karasev A. V. exercise program", which was aimed at developing the strength abilities of schoolchildren. The level of physical development, as well as the level of physical preparedness of schoolchildren in the lower grades, was determined.

Key words: power abilities, physical development, physical readiness, exercise program Karaseva A. V.

Актуальність дослідження. Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у закладах середньої освіти. Складні умови економічної кризи, реформування державних структур, недостатнє фінансування сфери освіти і охорони здоров'я стали причиною погіршення соціальних умов проживання населення, зниження прожиткового мінімуму населення, зростання шкідливих звичок, що привело до погіршення здоров'я населення, зокрема школярів.

Практично здорові діти складають сьогодні лише 1-4% від всього дитячого населення. Кількість дітей з порушенням постави в Україні за останніх 30 років збільшилося в 3 рази і складає, за даними різних досліджень, від 60-80%. Поширення плоскостопості складає сьогодні 40%, що також в 3 рази більше, ніж на початку 60 років. У 2-3 рази збільшилася частота виявлення важких форм сколіозу, інтенсивно зростають прояви дистрофічних змін опорно-рухового апарату (остеохондроз, остеопороз). Більше половини підлітків страждають хронічною патологією, кожна четверта дитина має третю групу здоров'я [2; 8].

За час навчання в початковій школі у дітей в 5 разів зростає частота порушення зору, в 4 рази – порушення постави, в 3 рази патології органів травлення. Прийшовши в перший клас школи, дитина вимушено, через організацію режиму шкільного життя в 2 рази знижує свою рухову активність [2].

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

У цих умовах виникає проблема пошуку оптимальних підходів, засобів, методів фізичного виховання школярів [3; 5].

Програма предмету «Фізична культура» складається з пояснювальної записки і таких розділів:

I. Теоретико-методичні знання.

II. Способи рухової діяльності: школа культури рухів з елементами гімнастики; школа пересувань; школа м'яча; школа стрибків; школа активного відпочинку (рекреації); школа розвитку фізичних якостей; школа постави.

III. Додатки: Школа розвитку фізичних якостей. Пропоновані вправи дозволять школярам в подальшому оволодіти навичками: легкої атлетики, гімнастики та основами спортивних ігор: волейболу, баскетболу, футболу тощо [1; 9].

Вивчення методичної і наукової літератури (Т. Круцевич, К. Огніста, М. Линець, Б. Шияна та інші) показало, що в даний час в практиці існують різні методи та засоби навчання вправам які впливають на розвиток силових здібностей молодшого шкільного віку [4; 6; 10].

Метою дослідження є –вплив методики розвитку силових здібностей на фізичну підготовку молодших школярів.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес фізичного виховання молодших школярів.

Предмет дослідження – методика розвитку сили у школярів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі дослідження у цьому напрямку.
2. Охарактеризувати вікову динаміку розвитку сили у школярів молодших класів.
3. Теоретично обґрунтувати та впровадити в навчальних процес методику навчання силовим вправам молодших школярів.
4. Перевірити ефективність впливу методики силовим вправам на організм школярів молодших класів.

Методи дослідження:

- Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження, аналіз нормативної документації закладів середньої освіти.
- емпіричні: цілеспрямоване педагогічне спостереження, анкетування, бесіди, тестування, вивчення результатів діяльності учнів.
- педагогічний експеримент.

У дослідженні брали участь 32 практично здорових школярів у віці 6-9 років, що навчаються в Гімназії №144 м. Харкова.

Дослідження, що склали зміст цієї роботи, проводилися в період з жовтня по грудень включно 2017-2018 навчального року.

На початковому етапі здійснювався аналіз науково-методичної літератури, уточнювалася методологія експериментальних досліджень, особливості виконання методики та оцінки стану досліджуваних. Визначався рівень фізичного розвитку, а також рівень фізичної підготовленості дітей.

Також проводилися антропометричні дослідження розвитку хлопців та дівчат контрольної та основної групи, після якого нами було встановлено, що фізичний розвиток дітей перебуває на однаковому рівні і відповідає їх віковому рівню.

До включення в дослідження школярі методом випадкової вибірки були розділені на основну (8 хлопчиків і 8 дівчаток), і контрольну (8 хлопчиків і 8 дівчаток) групи, які були порівнянні за віком та статтю.

Групи комплектувалися за віковою і статевою ознакою. Комплекс вправ був спрямований на розвиток силових здібностей учнів та інтересу до занять фізичною культурою.

Учні основної групи займалися за традиційною освітньою програмою при звичайному руховому режимі.

Учні контрольної групи навчалися за запропонованою експериментальною методикою «програми вправ Карасьова А.В.». Заняття включали в себе два уроки фізичної культури на тиждень, два з розвитку силових здібностей, тривалість яких становило 45 хвилин.

Висновки. Результативність експериментальної методики полягає: у повній реалізації природних можливостей учнів; що свідчить про те, що методика програми Карасьова А.В., яку ми обрали для дослідження, робить позитивний вплив на всебічний розвиток організму дітей молодшого шкільного віку. На мою думку, отримані дані вказують на покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодшого шкільного віку.

Наше подальше дослідження буде направлено на пошук нових методик для розвитку силових здібностей учнів молодшого шкільного віку.

Література:

1. Андрощук Н. В. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. 1– 4 класи. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2003. – 72 с.
2. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізкультури: Навчальний посібник. / І. В. Антонік, І. П. Антонік,

В. Є. Андріанов. – Київ, “Видавничий дім “Професіонал”, Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.

3. Бальсевич В. К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді / В. К. Бальсевич // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. – 2010. – № 1. – С. 23 – 25.

4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – Киев, 1999. – 230 с.

5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

6. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 164 с.

7. Огніста К. М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1–4 класів Методичний посібник. – Тернопіль: Мальва-ОСО, 2001. – 72 с.

8. Огністий А. В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.

9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» 1–11 класи. – Київ: Початкова школа, 2001. – 112 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.