

greatest number of days missed due to illness was among the pupils of 6–7 forms. An important means of prevention of pupils' diseases, strengthening their health, improving their physical fitness is physical activity.

The level of physical activity of teenagers in the cities of central and northern regions of Ukraine is low and makes about 30 % of hygienic standards. Seasonal and climatic changes can affect physical activity. Forming a complete motivation to employment by physical exercises is by increasing physical activity. The needs, motives and interests in the field of physical education depend upon age, mental and physical development, temperament, personality. The leading motives of physical education in school are health promotion and the need for movement.

In today's schoolchildren the most interest among the types of physical activity cause sports games. We found conflicting data regarding popularity of different sports games of schoolchildren. Studies on motivation for the study of physical training in winter, we have not identified.

The practical significance of the results: obtained data require the efficient use of physical culture.

Conclusions: for the improvement of physical health of schoolchildren it is necessary to improve the content of Physical Culture according to the age needs, motives and interests of teenagers. Prospects of further research: to study the level of teenagers' health and the influence of different types of physical activity to their physical condition.

Key words: *health, physical activity, motives, needs, interests, physical education, schoolchildren.*

УДК 796. 011.1- 057. 874:371.311.1

С. В. Гвоздецька, П. Ф. Рибалко, Л. І. Прокопова

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

У статті представлено результати дослідження використання індивідуальних завдань з дітьми молодшого шкільного віку в умовах самотійної роботи вдома. Виявлено, що фізична підготовленість молодших школярів знаходиться на низькому рівні. Ураховуючи отримані дані, нами була розроблена методика використання індивідуальних завдань в умовах самотійної роботи вдома, спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Результати експериментальних досліджень свідчать про те, що запропонована експериментальна методика є надійним засобом підвищення фізичної підготовленості дітей даного віку й може бути використана в загальноосвітніх навчальних закладах у якості методики виконання індивідуальних домашніх завдань, згідно нової програми з фізичної культури.

Ключові слова: *фізичне виховання, шкільна програма, молодший шкільний вік, рухова активність, фізична підготовленість, самотійна робота, індивідуальні завдання, методика.*

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні нагальною залишається проблема зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, фізичного розвитку й фізичної підготовленості молодого покоління. Адже все частіше спостерігаються випадки, коли діти не спроможні витримати навіть невеликі

навантаження на уроках фізичної культури. Тому дуже актуальним є пошук ефективних засобів і форм покращення фізичного здоров'я дітей.

В умовах сьогодення значно підвищується роль фізичних вправ для виховання підростаючого покоління, які вирішують безліч оздоровчих завдань. Положення це дуже важливе, тому що на сьогодні 15 % дітей страждають на хронічні захворювання, до четвертого класу 32 % школярів мають певні відхилення в стані здоров'я, до восьмого – 47 %, а серед старшокласників їх уже більше 60 % [3].

Молодший шкільний вік – найвідповідальніший період у процесі фізичного виховання дитини. Саме в цьому віці відбувається формування культури рухів, розвиток життєвонеобхідних рухових умінь і навичок, надаються спеціальні фізкультурні знання, зміцнюється здоров'я та розвиваються фізичні якості [1; 7; 8; 9 та інші].

Багаточисленні дослідження довели, що рухова активність дітей першого класу знижується наполовину порівняно з дошкільниками, а учні старших класів сімдесят п'ять відсотків усього часу діяльності малорухливі. Обсяг рухової активності учнів протягом дня можна підвищувати за допомогою гімнастики до занять, фізкультхвилинок на загальноосвітніх уроках, ігор та ігрових вправ на великих перервах і в групах подовженого дня. Проте урочні й позаурочні форми роботи в школі не забезпечують необхідну норму рухової активності [2; 5; 6], тому актуальним залишається використання самостійних напрямів роботи з фізичного виховання, у тому числі й виконання домашніх завдань. З метою підвищення фізичної підготовленості та мотивації до занять молодших школярів домашні завдання краще виконувати у формі індивідуальних завдань із використанням ігрової форми та елементами самоконтролю.

Вищенаведені обставини актуалізують проблему використання індивідуальних завдань із дітьми молодшого шкільного віку в умовах самостійної роботи вдома.

Аналіз актуальних досліджень. Проблеми підвищення ефективності фізичного виховання школярів розглядаються в роботах багатьох науковців. Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили свої роботи О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, Л. В. Волков, Б. М. Шиян та інші; диференційованому фізичному вихованню – Т. В. Гнітецька, Т. В. Петровська, Н. В. Москаленко та інші; самостійним заняттям учнів молодшого шкільного віку – А. Г. Сухарев, Н. А. Симон, С. М. Козацька, Д. Р. Хайбулліна, О. О. Власюк.

Мета статті – розробити та експериментально обґрунтувати методику використання індивідуальних завдань в умовах самостійної роботи вдома, спрямовану на підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Сумської загальноосвітньої школі І–ІІІ ступенів № 24. У дослідженнях брали участь учні других класів у кількості 24 особи (КГ – 12 дітей, з них 8 хлопчиків та 4 дівчинки; ЕГ – 12 дітей: 9 хлопчиків та 3 дівчинки).

Виклад основного матеріалу. Виключно важливим заходом у фізичному вихованні молодших школярів є вивчення рівня розвитку їх фізичних якостей. З метою визначення особливостей фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, було проведене тестування учнів другого класу за державною програмою з фізичної культури [4].

Досліджуючи особливості фізичної підготовленості дітей, ми дійшли висновку, що рівень розвитку фізичних якостей дітей другого класу знаходилися на низькому рівні.

Ураховуючи отримані дані щодо особливостей фізичної підготовленості дітей другого класу, нами була розроблена й запропонована методика використання індивідуальних завдань в умовах самостійної роботи вдома, спрямована на підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Під час розробки методики особлива увага приділялася таким аспектам: диференціації в нормуванні об'єму фізичного навантаження з урахуванням статі, віку, фізичного розвитку, фізіологічних особливостей та рівня фізичної підготовленості.

В основу авторської методики нами були покладені такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід у вихованні фізичних якостей. Наші дослідження показали, що багато учнів мали недостатньо розвинені такі рухові якості, як швидкість, сила, гнучкість, спритність. Тому систематичний розвиток даних якостей із чітким дозуванням навантажень став однією з обов'язкових умов авторської методики.

2. Оптимальний підбір комплексів вправ, який дозволив всебічно впливати на організм дитини. Вправи були підібрані з урахуванням статі, вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей. До кожного комплексу включалися вправи для роботи різних груп м'язів і комплексного розвитку фізичних якостей.

3. Застосування системи самоконтролю для визначення рівня розвитку фізичних якостей. Після кожного комплексу вправ дитині пропонувалася таблиця з тестовими вправами. Проти кожного тесту учень записував свої показники після першого, другого та третього тижня самостійних занять (див. табл. 1). Це допомагало дитині слідкувати за змінами у своїх показниках протягом всього періоду виконання індивідуальних завдань в умовах самостійної роботи вдома при

проходженні програмного матеріалу за різними школами (школа культури рухів з елементами гімнастики, школа пересувань, школа м'яча, школа стрибків, школа активного відпочинку).

Таблиця 1

Тести для самоконтролю при проходженні матеріалу зі школи культури рухів з елементами гімнастики

Тести	Перший тиждень	Другий тиждень	Третій тиждень
<p>« Пташка »</p> <p>В.п.: упор лежачі на зігнутих руках. Випрямляючи руки, підняти тулуб, прогнутися у спині, голову назад тягнути до спини, ноги разом, носки витягнути. Утримувати таке положення якомога довше. Результат записати у колонки після кожного тижня (сек).</p> <p>« Лелека »</p> <p>В.п.: стійка ноги разом, стопи паралельно одна одній та щільно притиснуті до підлоги. Нахил вперед, опустити долоні, намагаючись випрямити ноги без напруги, не відриваючи рук від підлоги. Утримувати таке положення. Результат записати у колонки після кожного тижня (сек).</p> <p>« Шпагат » (боковий)</p> <p>В.п.: упор присід на правій (лівій), ліва (права) назад. Обережно випрямити коліно правої (лівої) ноги, не піднімаючи при цьому тулуб. Виконувати пружні рухи (змінюючи ногу). Перший тиждень – 6-7 р., на кожен ногу, другий – 8-10 р., третій – 12-15 р. Результат записати (к-ть виконаних разів)</p>			

4. Тісний зв'язок авторської методики зі змістом шкільної програми. Система комплексів індивідуальних завдань відповідає матеріалу, який пропонуються державною програмою з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку [4].

У процесі реалізації системи індивідуальних завдань ми дотримувалися низки правил:

- до одного комплексу включали не більше десяти вправ через недостатню рухову базу дітей молодшого шкільного віку. Тривалість виконання кожного комплексу складала 20–25 хвилин. Вправи мали оздоровчий характер;
- поступово підвищували дозування та складність вправ з метою адаптації організму дітей до систематичної індивідуальної роботи;
- мобілізували увагу та забезпечували відповідний емоційний стан школярів, змінюючи комплекси вправ кожні три тижні;
- підвищували зацікавленість дітей до систематичного виконання індивідуальних завдань за допомогою системи самоконтролю, тобто

учні мали можливість самостійно стежити за змінами в показниках розвитку фізичних якостей. Особливе значення в роботі з дітьми мав ігровий метод навчання.

Одним із шляхів оптимізації навчального процесу в системі індивідуальних завдань є ретельний підбір комплексів вправ. В індивідуальні завдання дітей обов'язково включалися фізичні вправи на розвиток тих фізичних якостей, які, за нашими експериментальними даними, у них були розвинені найгірше. Розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок у дітей планували для кожного індивідуального завдання.

Експериментальна методика була спрямована не тільки на розвиток рухових якостей дітей, але й на активізацію пізнавальних процесів, творчих здібностей, що є великим резервом індивідуальності дитини.

Для експериментальної перевірки ефективності запропонованої нами методики були сформовані експериментальна та контрольна групи. На початку експерименту було проведено тестування дітей. Групи були складені з дітей із приблизно рівними руховими показниками. Наприкінці експериментального періоду тестування було повторено.

Протягом 3-х місяців експериментальна група займалася за запропованою нами методикою використання індивідуальних завдань в умовах самостійної роботи вдома, спрямовану на підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою, спрямовану на загальне зміцнення дитячого організму та підвищення рухової активності.

Проведені дослідження показали, що запропонована нами методика позитивно вплинула на рівень фізичної підготовленості дітей експериментальної групи на відміну від контрольної (див. рис. 1).

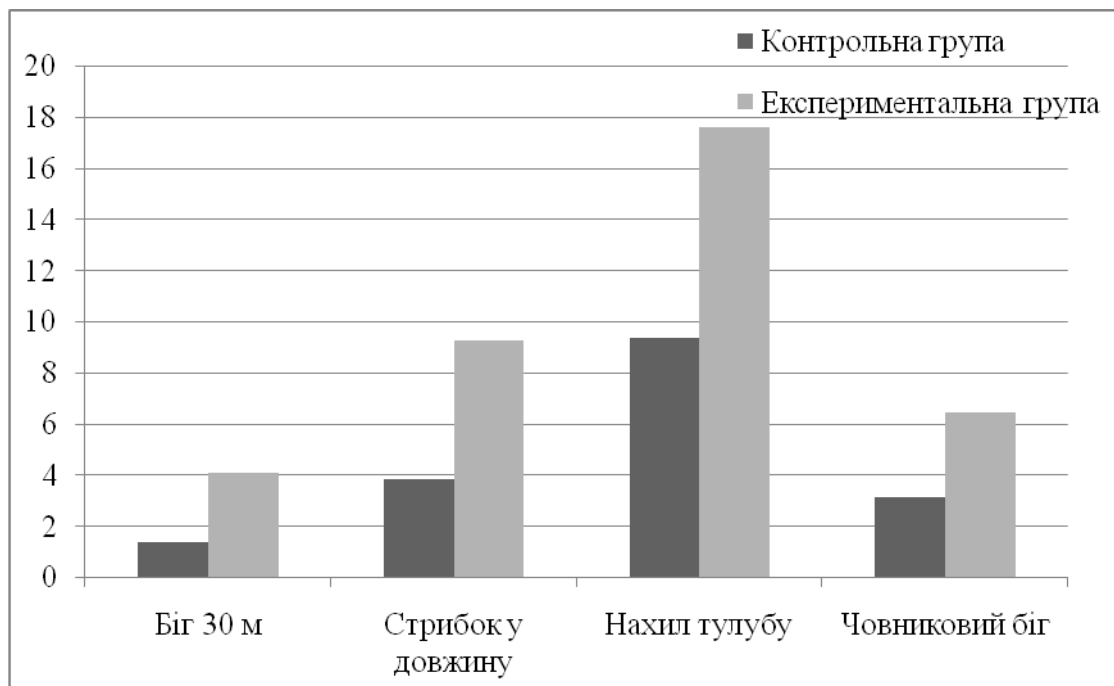


Рис. 1. Приріст результатів фізичної підготовленості школярів КГ і ЕГ до та після експерименту

Аналіз даних контрольної групи показує, що в тестах (стрибок у довжину з місця, біг на 30 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи, «човниковий» біг) відбулися незначні зрушення між початковими та кінцевими результатами, коли в експериментальній групі ми спостерігаємо позитивні зміни в даних тестах.

Таким чином, результати проведеного нами дослідження довели ефективність авторської методики використання індивідуальних завдань в умовах самостійної роботи вдома для підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, розроблена й експериментально обґрунтована нами методика використання індивідуальних завдань в умовах самостійної роботи вдома є надійним засобом підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку й може бути використана в загальноосвітніх навчальних закладах.

Подальші дослідження передбачають розробку та експериментальне обґрунтування методики використання індивідуальних завдань в умовах самостійної роботи вдома для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
2. Власюк О. О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення фізичної підготовленості дітей 7 років / О. О. Власюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 74–78.
3. Дубогай О. Моніторинг оздоровчо-виховного процесу у молодших школярів / О. Дубогай, І. Очагегуєва // Тези допов. 4-ї Міжнар. наук. конф. «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації і спортивної медицини та реабілітації». – К., 2010. – 365 с.
4. Кривчикова О. Д. Фізична культура в школі навчальна програма для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів/ Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, О. Д. Кривчикова, Г. Г. Смоліус. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2013. – 392 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
6. Москаленко Н. В. Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою / Н. В. Москаленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 46–48.
7. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2010. – 254 с.

8. Сембрат С. Педагогічний контроль та індивідуальна оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку / С. Сембрат, В. Степаненко, В. Погребний // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 4. – С. 195–198.

9. Симон Н. А. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью у школьников младших классов / Н. А. Симон. – Омск, 2000. – 96 с.

РЕЗЮМЕ

Гвоздецкая С. В., Рыбалко П. Ф., Прокопова Л. И. Повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе использования индивидуальных заданий.

В статье рассмотрены результаты исследования по использованию индивидуальных заданий с детьми младшего школьного возраста в условиях самостоятельной работы дома. Выявлено, что физическая подготовленность младших школьников находится на низком уровне. Учитывая полученные данные, нами была разработана методика использования индивидуальных заданий в условиях самостоятельной работы дома, которая направлена на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Результаты экспериментальных данных подтверждают, что предложенная методика является надежным средством повышения физической подготовленности детей данного возраста и может быть использована в общеобразовательной школе в качестве методики выполнения индивидуальных домашних заданий, согласно новой программы по физической культуре.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьная программа, младший школьный возраст, двигательная активность, физическая подготовленность, самостоятельная работа, индивидуальные задания, методика.

SUMMARY

Hvozdetzka S., Rybalko P., Prokopova L. Increasing the level of physical preparedness of the primary school age children based on the use of individual tasks.

The article presents the results of a study on the use of individual tasks with children of primary school age in the conditions of independent work at home. The purpose of this article is to develop and experimentally validate a methodology for the use of individual tasks in terms of independent work at home, aimed at improving physical fitness of children of primary school age. Practical value of the work consists in development of methods of using individual tasks in physical education of children of primary school age in conditions of independent work at home, which can be applied in the process of extracurricular work in physical education of children as individual homework, according to the new curriculum for physical education.

The study is based on generally accepted concepts of leading scientists in the field of physical education and sport. Research methods are: analysis and generalization of literary sources, physical fitness testing, and methods of mathematical statistics.

The studies revealed that the level of physical preparedness of junior pupils is low. Considering the data obtained, we developed a technique of using individual tasks in terms of independent work at home, aimed at increasing the level of physical preparedness of children of primary school age. Experimental results proved the effectiveness of our proposed method for increasing the level of physical preparedness of junior pupils.

The results of the experimental studies indicate that the proposed experimental method is a reliable means of improving physical fitness of children of this age and can be used in secondary schools as a procedure of individual homework assignments, according to the new curriculum for physical education.

Further studies involve the development and experimental substantiation of the method of individual tasks usage in conditions of independent work at home to enhance physical fitness level of children of secondary school age.

Key words: *physical education, school curriculum, primary school age, physical activity, physical fitness, independent work, individual tasks, methods.*