

8. Pi – Sunyer F.X. 1993 *Medical hazards of obesity, Annals of Internal Medicine*, 119.
9. Soerensen T.I.A., Price R.A. 1990 *Secular trends in body mass index among Danish young men, International Journal of Obesity*, 14.
10. Valdez R., Seidell J.C., Ahn Y.I., Weiss K.M. 1992. *A new index of abdominal adiposity as an indicator of risk for cardiovascular disease: a cross – population study. International Journal of Obesity*, 16. WHO 1995 *Physical status: the use and interpretation of anthropometry, WHO Geneva, WHO Technical Report Series*.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК СПОСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олена ВЛАСИК

Дніпропетровський Державний Інститут Фізичної Культури і Спорту

На сучасному розвитку науки в галузі фізичної культури однією з найголовніших проблем є проблема підвищення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку.

Поняття “фізична активність” в більшій мірі відображує соціально мотивовані відношення до фізичної культури. Відомо, що ціль фізкультурної освіти відображується також у досягненні певного рівню фізичної активності.

На думку В.К. Бальсевича [1], фізичну активність людини треба розглядати в головну сферу формування фізичної культури особистості.

Також, безперечно, фізична активність є одним з найголовніших факторів, які впливають на стан здоров'я і працездатність підростаючого покоління.

На думку авторів [1, 3], різке зниження рухової активності першокласників у порівнянні з такою у дошкільнят, лише сприяє подальшому розвитку патологічних змін. Адже руховий режим молодших школярів настільки недосконалий, що не забезпечує навіть мінімуму біологічних потреб організму.

Саме тому в теперішній час актуальною є проблема збільшення рухової активності школярів молодшого шкільного віку.

Фізична активність молодшого школяра в рамках шкільних уроків фізичної культури повинна доповнюватися самостійними заняттями фізичними вправами.

Отже, одним з найважливіших аспектів фізичного виховання є необхідність розробки науково обґрунтованої системи самостійних занять фізичними вправами для дітей молодшого шкільного віку з метою покращення здоров'я та фізичного стану їх організму.

Мета нашого дослідження: теоретичне і експериментальне обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму, яка спрямована на формування особистості дитини, покращення здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я дітей 7 років.

Предмет дослідження: організаційно-педагогічний процес фізкультурно-оздоровчої роботи в системі самостійних занять школярів молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я дітей 7 років.

2. Експериментально обґрунтувати методику організації та контролю самостійних занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму дитини.

Нами було проведено тестування дітей 7 років у д/к № 192 м. Дніпропетровська за антропометричними, медико-біологічними показниками та показниками фізичної підготовленості.

Дослідження результатів тестування дітей 1 класу показало, що значна кількість хлопчиків і дівчаток мають показники з тестів “згинання і розгинання рук в упорі лежачи”, “згинання в положенні сидючи” та “динамометрія” нижче середнього та низький рівні. Що стосується працездатності, то більшість як хлопчиків (55%), так і дівчаток (75%) мають середній рівень. У жодного не визначена добра або висока працездатність.

У 67% хлопчиків виявлено низький рівень соматичного здоров'я, 22% мають рівень нижче середнього, а 11% - середній рівень здоров'я. У дівчаток рівень соматичного здоров'я ще гірший: 83% мають низький рівень, а 17% - рівень, нижчий середнього. Жодний учень не має високого та вище середнього рівні здоров'я.

Результати досліджень підкреслюють необхідність створення методики організації занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю в системі самостійних занять для дітей молодшого шкільного віку.

Результативність учнів за рівнем в окремих тестах дав уявлення про структуру фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я дітей 7 років і був підставою для рекомендацій у спрямуванні й удосконаленні процесу фізичного виховання школярів в системі самостійних занять.

Нами розроблена система комплексів фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю, яка представлена у вигляді казкових подорожей. Ми припускаємо, що ця система самостійних занять забезпечить виконання нормативів шкільної програми з фізичного виховання і також сприятиме підвищенню рівня рухової активності протягом дня і покращенню рівня соматичного здоров'я дітей 7 років.

Метою дослідження спрямовані на визначення ефективності даної методики.

Таблиця 1. Результати дослідження рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я дітей 7 років за рівнем результатів в окремих тестах (%), n=30

Тест	Розподіл за рівнем результатів (%)							
	незадовільно		задовільно		добре		відмінно	
	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.
Висота	8	0	25	6	50	72	17	22
Вага	0	0	25	28	42	33	33	39
Сила і витривалість рук	50	28	50	50	0	22	0	0
Сила і витривалість ніг	42	12	8	44	33	22	17	22
Сила і витривалість тулуба	25	0	9	17	33	39	33	44
Сила і витривалість шиї	8	6	17	22	67	61	8	11
Сила і витривалість плечей	59	72	22	11	12	11	7	6
Сила і витривалість стегон	42	61	58	33	0	6	0	0

Розподіл обстежених учнів 7 років за рівнем соматичного здоров'я (% , n=30)

Тестування	Рівень									
	Низький		Ниж. серед.		Середній		Вищ. серед.		Високий	
	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.
Сомат. Здоров'я	83	67	17	22	0	11	0	0	0	0

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека.* - К.: Здоров'я 1987.- 224с.
2. Валін В. *Самостоятельность как свойство личности // физическая культура в школе.*-1995.- № 5.- С. 22.
3. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2.* – Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2002.-248 с.
4. Шахненко В.І. *Азбука здоров'я молодшого школяра. Посібник для вчителя 1-4 класів* – К.: центр "Магістр - S" творчої спілки вчителів України, 1998. – 182 с.

THE ARTICLE IS DEVOTED TO THE PROBLEM OF A LOW PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH AS WELL AS A LOW PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN 7 AGE

On the base of research results there have worked out the methods of conducting physical culture trainings with special exercises making healthier children 7 age for individual trainings.

At present the effectiveness of these methods are being studied.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Наталія МОСКАЛЕНКО

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

У системі цінностей будь-якої цивілізованої нації, особливе місце посідає здоров'я людей. Занепокоєння нині викликає підвищена хворобливість дітей в Україні. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є вдосконалення системи фізичного виховання, яка повинна будуватися на підставі використання принципів гуманістичної педагогіки. Найважливішим з них є посилення уваги до індивідуальності кожної дитини, як в соціальної цінності; перетворення учня із об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкт активної творчої діяльності, розвиток внутрішніх мотивів самоудосконалення; формування у дитини мотивації до гармонійного розвитку [1].

Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, в якому дуже інтенсивно формуються інтереси, потреби дітей, збільшуються пізнавальні