

Rokita A., Rzepa T. Wykorzystanie piłek edukacyjnych w kształceniu zintegrowanym w klasach 1-3 // Lider. – 2002. – wydanie specjalne. – S.10-17.

THE USING OF THE EDUCATIONAL BALLS “EDUBAL” IN THE PROCESS OF THE INTEGRATIVE EDUCATION OF THE YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Andrei ROKITA, Tadeush RZEPA, Evgen PRYSTUPA

The article shows the pedagogical aspects of the using of the pedagogical innovations educational balls in the educational process of the younger schoolchildren.

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ

Станіслав ПРИСЯЖНЮК

Київський Національний аграрний університет

Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання у початковій школі є однією з актуальних проблем початку третього тисячоліття. У початковій школі з фізичного виховання загальноосвітньої школи дуже обмежений вибір засобів та форм активізації фізичної підготовки молоді. Особливо це стосується учнів початкової школи. Однією з головних причин є те, що методика використання цих засобів ще недостатньо обґрунтована.

Основною метою роботи нами була визначена мета – відпрацювати технологію використання засобів фізичної підготовки для підвищення ефективності навчальних занять фізичного виховання учнів 6-7 років.

У початковій фізичній культурі тестування фізичної підготовленості учнів широко використовується, зазвичай, тільки як компонент виставлення щомісячної чи семестрової оцінки, і на цьому усе закінчується. За тестуванням, крім фізичної підготовки, проводиться серйозна робота з фізичного удосконалення школярів. Вчителі фізичної культури не інформують, зазвичай, учнів про їхні досягнення. Це серйозна проблема. Більшість вчителів рідко використовують досягнення учнів (з різних аспектів) для підвищення ефективності навчального процесу та підвищення фізичної підготовленості учнів. Вони не розуміють того, що вік дитини від 7 до 9-10 років є найкращим часом для закладання практично всього спектру фізичних якостей, зокрема в руховій активності. Якщо у цей період процес розвитку фізичних якостей не відбувається, то час для формування фізичної та фізіологічної основи фізичного потенціалу можна вважати безповоротно втраченим. Чому? Така ситуація відбувається зашкі кроки в цьому напрямі виявляються алогічними, які не відповідають законам розвитку моторики людини.

Основною метою роботи нами була визначена мета – упорядкувати систему використання засобів фізичної підготовки учнів перших класів ми проводили

впродовж усього навчального року, кожної чверті: на початку та наприкінці.

Кожне тестування має своє завдання.

Найбільшого значення надавалось тестуванню фізичної підготовленості учнів перших класів на початку навчального року.

Результати тестування використовувались у трьох аспектах: для оптимізації фізичного виховання, визначення рівня фізичної підготовленості та мотивації учнів до активного фізичного удосконалення.

Отже, за отриманими результатами тестування була складена структурно-логічна схема, робоча програма базової фізичної підготовки учнів кожної паралелі, класів розроблені індивідуальні плани фізичної підготовки окремих учнів.

Так, наприклад, тестування фізичної підготовленості учнів перших класів на початку навчального року виявило, що серед хлопчиків випробування на силу не витримало 70,1%, на витривалість – 35%, швидкість – 20,0%, силову витривалість – 33,5%, статичну витривалість – 6,7%, на спритність – 14,9%. Серед дівчаток відповідно – 42,3 %, 28,9%, 7,8%, 9,5%, 21,1% (таблиця 1).

Згідно з цими показниками експериментальною програмою фізичної підготовки учнів був передбачений великий обсяг фізичних вправ, ефективно впливаючих на розвиток відстаючих фізичних якостей, використовувався метод колового тренування індивідуальний підхід, виконання домашніх завдань. Для кожного учня розроблялись індивідуальні рекомендації для удосконалення фізичної підготовленості. Обов'язковою умовою було ведення кожним учнем

Таблиця 1

Порівняльні результати тестування учнів 1-х класів сш-303 м.Києва, що не витримали випробування з фізичної підготовленості, % хлоп. (п-62) та дівч. (п-52)

Тестові вправи	Хлопчики		Дівчатка	
	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
1. Біг на 30 м	20,0	-	7,8	-
2. Біг на 1000 м	35,0	32,8	28,9	14,0
3. Стрибки у довжину з місця	46,7	12,8	61,5	8,0
4. Підтягування на пере-кладці	70,1	55,8	-	-
5. Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги	33,5	1,7	42,3	5,9
6. Вис на зігнутих руках	51,7	11,5	75,0	24,0
7. Човниковий біг 4x9	14,9	1,7	21,1	4,0
8. Піднімання тулуба навсидячки за 1 хвилину	6,7	1,6	9,5	-

щоденника здоров'я, де фіксувалися показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Наприкінці кожної чверті результати роботи з фізичного виховання обговорювали на батьківських зібраннях кожного класу.

Окрім навчальних занять широко використовували різні форми позаурочних заходів, такі як: спортивні змагання, заняття секцій з видів спорту тощо.

Однак, цим робота по активізації фізичного виховання не обмежувалась. Проводили класні та індивідуальні бесіди, в час яких роз'яснювали учням та батькам значення фізичної підготовленості дітей для зміцнення здоров'я та успішного подальшого навчання. В час бесід перед нами було завдання – виявити мотиви.

сприяти активізації індивідуальній фізичній підготовці школярів – першокласників.

Наші дослідження виявили, що такими мотивами у дітей можуть бути: “здобути увагу вчителя”, “виявити себе серед дітей класу”, “здобути високу оцінку”, “не перебувати серед невстигаючих”.

Це перша група мотивів.

До другої групи мотивів відносять: “покращити свій рівень фізичної витривалості”, “покращити через фізичну підготовку стан здоров’я”, “досягнути статусу лідера у класі внаслідок доброї фізичної підготовки”.

Сторгуючись на цих мотивах, розроблена індивідуальна програма фізичної підготовки учнів.

Завдання учителя – використати усі мотиви, які сприяють активізації роботи учнів та їхніх батьків з фізичного удосконалення дітей, старатися усіляко розвивати або стимулювати мотиви, які б змогли забезпечити активну роботу з фізичного удосконалення протягом усього періоду навчання в школі.

Цією метою також роз’яснити учням та їхнім батькам значення тестування як засобу контролю за рівнем фізичного удосконалення дітей, прищепити інтерес до нього.

Особливу увагу звернено на формування мотивів, які забезпечують активне ставлення до здорового способу життя, до фізичного удосконалення протягом усього життя, а не лише у межах шкільних обов’язкових занять з фізичного виховання. До цих мотивів відносять: мотив зміцнення здоров’я, удосконалення рівня фізичної витривалості тощо.

Розроблена система активізації навчального процесу з фізичного виховання та фізичного удосконалення учнів перших класів через тестування сприяла тому, що 90% учнів та доріжок наприкінці навчального року виконали Державні тести і нормативи фізичної витривалості на “4” та “5” балів.

PHYSICAL FITNESS TESTING AS AN EFFECTIVE MEASURE OF PRIMARY SCHOOL PUPILS PHYSICAL IMPROVEMENT

Stanislav PRYSAZHNYK

East National Agrarian University

The educational process in physical training in general education school is an important part of the first millennium.

The way to solve the problem is testing and defining children’s motivation for physical exercises and thereby physical improvement of primary school pupils.
