

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стаття розглядає показники фізичної підготовленості школярів.

Статья рассматривает показатели физической подготовленности школьников.

The article examines the indexes of physical preparedness of schoolboys.

Актуальність. Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини належного рівня фізичного розвитку. Дуже важливо, щоб кожний член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, відчував внутрішню потребу у фізичній і духовній досконалості. Тому у Законах України “Про освіту” [1] та “Про фізичну культуру і спорт” [2] поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили особистості.

Постановка проблеми. Належний рівень фізичного розвитку важливий для успішного навчання у школі. На сьогоднішній день більшість дітей фізично не готові до навантажень у школі. Особливе занепокоєння викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Значна кількість дітей має відхилення у фізичному розвитку. Тому проблема різкого погіршення фізичного розвитку дітей вимагає найсерйознішої уваги та вивчення.

Мета дослідження. Оцінка рівня фізичної підготовленості школярів та удосконалення програми фізичного виховання у середніх навчальних закладах.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури з проблем дослідження; педагогічні спостереження.

Обговорення результатів дослідження. Про необхідність вивчення рівня фізичної підготовленості учнів вказують багато авторів [3, 4, 6], тому що це дозволяє удосконалювати методику диференційного підходу до визначення фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, показником фізичної активності людини. При виконанні фізичних вправ взаємодіють практично всі органи і системи організму. Щоб досягти основної мети програми шкільного фізичного виховання – потрібні нові підходи, засоби які найбільшою мірою відповідають за фізичний розвиток.

Для оцінки фізичної підготовленості учнів використовувались “Державні тести фізичної підготовленості школярів України” (1996) [3].

Протягом двох років фіксувалися показники фізичної підготовленості: біг 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, кистьова динамометрія. Було досліджено 52 учні, які навчалися у другому, а потім третьому класі.

Характеризуючи процес фізичного виховання в цих класах, зазначимо, що він включав уроки фізичної культури і рухливі ігри, які проводилися два рази на тиждень після уроків. Зміст і спрямованість фізичного виховання, в основному, відповідали вимогам діючої програми, а умови для занять фізичним вихованням були типовими для навчальних закладів міста.

- Порівняльний аналіз отриманих показників фізичної підготовленості учнів у других і третіх класах дав наступне: у бігу на 30 м зафіксована тенденція покращення результатів на 1,9-4%. Хоча найсприятливішим (сенситивним) віковим періодом розвитку швидкісних якостей у дітей є молодший шкільний вік 7-10 років. [5].

- В стрибках у довжину з місця тенденція зростання швидкісно-силових якостей стає чіткішою і становить від 2% до 10%.

Показники кистьової динамометрії змінювались по різному. У хлопчиків вона практично не підвищувалась. Проте у дівчат сила згиначів пальців кистей зросла в середньому на 10-12%.

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку показала, що у 40% дітей вона відповідає середньому рівню, у 38% - перевищує його, а у 22% - нижче середнього рівню.

Індивідуальна оцінка рівня фізичного розвитку у дітей шкільного віку дозволяє визначити засоби і методи розвитку рухових якостей відповідно до сенситивних періодів. Оцінка рівня фізичної підготовленості дозволяє здійснювати диференційований підхід, розробляти індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки.

Отримані дані фізичної підготовленості свідчать, що система фізичного виховання школярів забезпечує лише виконання окремих завдань навчальної програми. Учніма отримуються певні знання про фізичні вправи, формуються рухові уміння та навички виконання вправ. Забезпечується активний відпочинок під час проведення години рухливих ігор. Отже оцінка показників фізичних здібностей учнів дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження під час занять фізичною культурою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України “Про освіту” / Рад. школа. – 1991. - №9. – С. 5-19.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 21 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (За ред. М.Д. Зубалія). – К., 1997. – 35 с.
4. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей 2-е изд. перераб. и доп. / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – Киев: Олімпійська література, 1999. – 230 с.

Х.В.ЛІБОВИЧ

ЗАСТОСУВАННЯ НАРОДНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

Вивчення особливостей впровадження українських народних ігор у шкільну практику дітей молодшого шкільного віку дозволить розробити ефективні шляхи їх застосування в сучасних умовах для вирішення завдань фізичного виховання.

Изучение особенностей внедрения украинских народных игр в школьную практику детей младшего школьного возраста позволит разработать эффективные пути их приложения в современных условиях для решения заданных физического воспитания.

The study of features of introduction of the Ukrainian folk playing school practice of children of midchildhood will allow to develop the effective ways of their application in modern terms for the decision of tasks of physical education.

Рухливі ігри є складовою частиною навчально-виховної роботи з фізичного виховання дітей. Вони посідають одне з важливих місць у їх підготовці до життя. Кожному народові, кожній нації притаманні традиційні ігри, педагогічне значення яких полягає в тому, що вони є результатом виховних зусиль народу протягом багатьох століть і як виховний засіб передаються із покоління в покоління. Вони визначають необхідність для забезпечення подальшого існування і розвитку індивіда, колективу, держави, суспільства.

Як зазначає Е.С.Вільчковський [3], рухливі ігри займають значне місце у системі фізичного виховання дітей. Вони сприяють фізичному, розумовому, моральному та естетичному розвитку дитини, є важливим засобом всебічного виховання дітей шкільного