

ЗАСОБИ АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Мишолівська, Ольга Римар

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність дослідження. Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, тому що він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема, інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини. Тому заняття з фізичної культури потрібно організувати так, щоб вирішувати як завдання розвитку рухових вмінь, навичок і якостей, так і формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя [1, 2].

Танцювальна аеробіка є одним з видів оздоровчої гімнастики. Розкриваючи її основний зміст, необхідно відзначити, що танцювальна аеробіка – це своєрідне поєднання загально-розвиваючих вправ, бігу, стрибків, елементів танцю та інших гімнастичних вправ, які виконуються під емоційну ритмічну музику, переважно потоковим методом, тобто без пауз та зупинок [3].

Проблемі оптимізації процесу фізичного виховання школярів присвячені наукові дослідження В. Арєфьєва, 2011 р.; Т. Круцевич, 2013 р.; Л. Волкова, 2012 р.; О. Дубогай, 2006 р.; Н. Москаленко, 2012 р. та інших.

Однак, в цих роботах, як і в більшості інших, не достатньо висвітлені питання застосування аеробіки в навчальному процесі школярів молодшої школи.

Метою дослідження була розробка програму з аеробіки та впровадження її у фізичне виховання учнів початкової школи.

Для реалізації поставленої мети були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури; антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, контрольні випробування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати педагогічного дослідження. Дослідження проводилося за участю дітей других класів (7–8 років) СЗШ № 54 м. Львова. Під

час експерименту було визначено рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів. В експерименті брали участь 40 учнів. Всі діти були поділені на контрольну та експериментальну групи. Заняття в цих групах проводились в однакових умовах і однакову кількість годин.

Нами було розроблено авторську програму, яка включала в себе впровадження засобів аеробіки в уроки фізичної культури, і яка була спрямована на підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості молодших школярів.

Після проведення експерименту необхідно відзначити, що за всіма показниками фізичної підготовленості відбулися позитивні зміни, зокрема заняття аеробікою позитивно вплинули на розвиток гнучкості та координаційних здібностей (рис. 1).

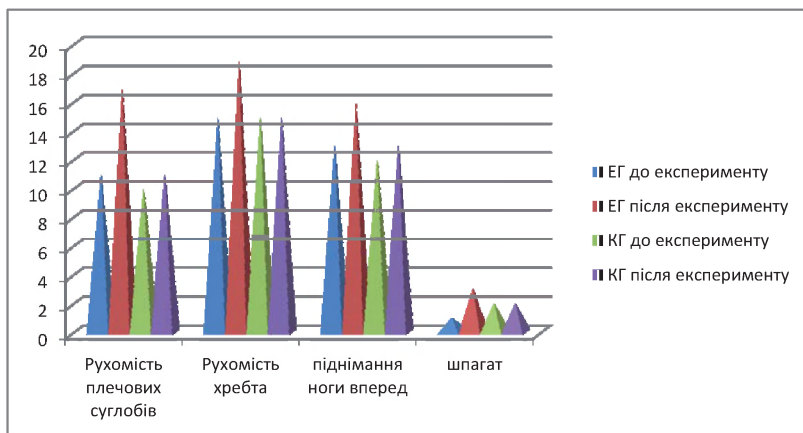


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів молодших класів

Аналізуючи результати рівня соматичного здоров'я після педагогічного експерименту, звертає на себе увагу різна динаміка змін співвідношення рівнів здоров'я в кожній з груп (рис. 2).

Так, експериментальну групу відрізняє поліпшення співвідношення різних рівнів здоров'я, а саме: в експериментальній групі підвищився відсоток дітей з високим рівнем здоров'я (з 15% до 40%), ($p < 0,05$), дещо знизився відсоток дітей з середнім рівнем здоров'я (з 65% до 60%), дітей з низьким рівнем здоров'я в групі немає.

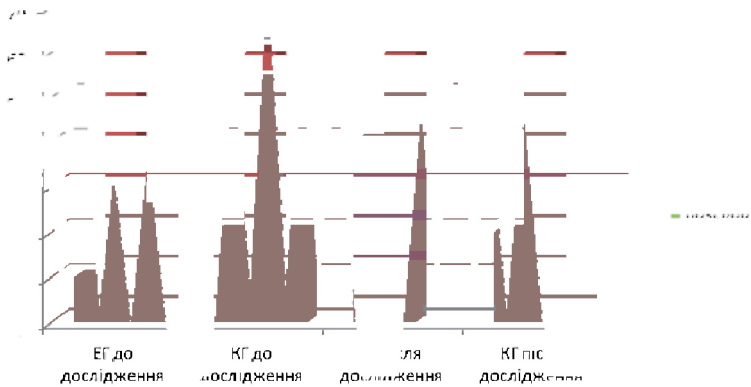


Рис. 2. Динаміка змін рівня здоров'я учнів молодших класів

У контрольній групі після експерименту кількість дітей з високим рівнем не змінилася, відсоток дітей з середнім рівнем – виріс на 10%, кількість дітей з низьким рівнем – зменшилася теж на 10%. (див. рис.1)

Висновки. Під впливом авторської методики занять у дітей молодшого шкільного віку ЕГ спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я, що свідчить про позитивний вплив запровадження засобів аеробіки в навчальний процес з фізичного виховання в загальноосвітні навчальні заклади.

Література:

1. Пшеничникова Г. Н. Аеробика в школі: учеб. пособ. / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко. – Омск : СибГУФК, 2009. – 73-93 с.
2. Колеснікова С. В. Дитяча аеробіка: Методика, базові комплекси / С. В. Колеснікова. – Ростов н / Д.: Фенікс, 2005. – 17-21 с.
3. Аеробика. Теорія и методика проведення занять: Учеб. пособ. для студентів вузів фізической культури / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 264-267 с.