

РОЗДІЛ 2

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ШКОЛЯРІВ

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РОУП-СКІПІНГУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Тетяна Суворова¹, Михайло Мороз²

¹Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»,

²Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, м. Луцьк

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Останнім часом, в країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається і зниження рівня фізичної підготовленості дітей шкільного віку [2, 3].

Дослідження останніх років показує, що майже 90 % школярів мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [5, 6].

Як зазначає ряд науковців, фізичне виховання в школі не відповідає вимогам сьогодення [1, 4, 6]. Причиною цього є низький рівень матеріально-технічної бази та відсутність належного обладнання. Тому на уроках фізичної культури діти не отримують необхідного фізичного навантаження. Через відсутність потрібного інвентарю вчителі подекуди на уроках фізичного виховання застосовують засоби, зокрема кросову підготовку та гімнастику на снарядах, які не під силу дітям з низьким рівнем фізичного розвитку. Такі уроки знижують інтерес до занять, діти перестають їх відвідувати, або ж навмисне дістають медичні звільнення.

Отже, щоб змінити дане положення, головною метою для кожного вчителя стає пошук і застосування новітніх інноваційних засобів для поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості школярів.

Одним з таких засобів роботи з дітьми на уроках фізичної культури є роуп-скіпінг. Термін роуп-скіпінг походить від англійського Rope-skipping – стрибки на скакалці [4, 7]. Сьогодні цей вид рухової активності привертає

до себе увагу мільйонів людей і є самим масовим захопленням сучасної учнівської молоді [7].

Роуп-скіпінг поєднує у собі традиційні стрибки на скакалці, складні комбінації стрибків, акробатичні елементи, танцювальні елементи з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах.

Встановлено, що роуп-скіпінг – завдяки своїй доступності, емоційності та позитивного впливу на всі функціональні системи організму став предметом учбової, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності школярів різних вікових груп. Техніка стрибків різного ступеня складності доступна для дітей, тому її реально можна застосовувати в будь-яких умовах. Заняття на скакалках – дають дітям здоров'я, бадьорість, м'язову радість, підвищують тонус нервової системи. Роуп-скіпінг включає в себе необмежений набір рухів, які впливають на всі групи м'язів і практично кожен рух можна розглядати, як рух направлений на розвиток фізичних можливостей і ресурсів здоров'я учнівської молоді.

Тому дослідження можливості використання елементів роуп-скіпінгу на уроках фізичної культури та ефективність їх впливу на фізичну підготовленість молодших школярів є важливим і актуальним.

Мета дослідження: визначити вплив засобів роуп-скіпінгу на розвиток фізичних якостей і рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань у нашій роботі були використані такі методи, як теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження було організовано на базі Луцької ЗОШ № 9. У дослідженні брали участь учні 3-х класів, віком 8–9 років у кількості 59 учнів, з яких було сформовано дві досліджувані групи – КГ і ЕГ. Упродовж першої та другої чверті 2014–2015 навчального року учні ЕГ на уроках фізичної культури виконували комплекси вправ з елементами роуп-скіпінгу, які були розроблені нами на початку педагогічного експерименту. Учні КГ займалися за загальноприйнятною програмою.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення впливу занять роуп-скіпінгом на рівень розвитку фізичних якостей молодших шко-

лярів нами на початку і в кінці педагогічного експерименту проводились контрольні тестування, результати яких представлені у табл. 1 і табл. 2, а також на рис. 1 і 2.

Таблиця 1

**Оцінка рівня фізичної підготовленості
молодших школярів ДЕ (хлопці)**

№ з/п	Тести	КГ (n=15)	ЕГ (n=14)	t	P
		$Mx \pm Smx$	$Mx \pm Smx$		
1.	Біг 30 м, (с)	6,63±0,15	6,69±0,17	2,05	p>0,05
2.	Човниковий біг 3x10 м, (с)	9,25±0,30	9,11±0,22	2,01	p<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, (см)	151,21±3,31	149,7±3,99	2,00	p>0,05
4.	Підтягування на перекладині (к-сть раз.)	2,80±1,03	3,00±1,15	1,91	p>0,05
5.	Стрибки на скакалці за 1 х в. (к-сть раз.)	48,53±3,87	50,85±3,39	1,64	p>0,05
6.	Піднімання в сід за 30 (с), (к-сть раз.)	12,61±1,76	14,42±2,06	0,62	p>0,05
7.	Нахил на гімнастичній лаві, (см)	4,46±1,03	4,50±1,49	1,96	p>0,05
8.	6-ти хвилинний біг, (м)	907,14±40,4	916,14±40,8	1,89	p>0,05

Як свідчать результати дослідження, до експерименту показники фізичної підготовленості хлопчиків контрольної і експериментальної групи достовірно не відрізнялись. Групи були однорідні.

Тестування фізичної підготовленості дівчат до експерименту показало, що представниці ЕГ за всіма показниками дещо випереджали дівчат КГ (табл. 2). Але, ці показники були недостовірні. Групи до експерименту були також однорідними.

Порівнюючи результати тестування фізичних якостей молодших школярів до експерименту з нормативними оцінками рівня фізичної підготовленості дітей віком 8–9 років (за Л.П. Сергієнком) було виявлено, що в досліджуваних групах були учні з різним рівнем фізичної підготовленості.

**Оцінка рівня фізичної підготовленості
молодших школярів ДЕ (дівчата)**

№ з/п	Тести	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	t	P
		Mx±Smx	Mx±Smx		
1.	Біг 30 м, (с)	6,28±0,14	6,38±0,17	2,05	p>0,05
2.	Човниковий біг 3x10 м, (с)	10,50±0,12	10,34±0,16	1,01	p>0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, (см)	142,9±1,99	145,8±1,82	2,00	p>0,05
4.	Підтягування на перекладині (к-сть раз.)	7,3±1,27	8,53±2,03	1,91	p>0,05
5.	Стрибки на скакалці за 1 х в. (к-сть раз.)	41,86±2,16	43,06±2,73	1,64	p>0,05
6.	Піднімання в сід за 30 (с), (к-сть раз.)	12,8±1,56	12,93±1,70	0,62	p>0,05
7.	Нахил на гімнастичній лаві, (см)	9,66±2,09	9,26±1,71	1,94	p>0,05
8.	6-ти хвилинний біг, (м)	775,1±44,9	770,26±36,3	0,92	p>0,05

Так, наприклад (табл. 3), в тесті на швидкість (біг 30 м) хлопці КГ показали середній результат 6,63 с. При цьому рівень фізичної підготовленості (низький, середній, високий) в окремих представників був різний. 73,4% учнів мали середній рівень підготовленості, 26,6% – високий і з низьким рівнем не було жодного. В ЕГ у даному тесті розподіл був наступним: 14,3% мали низький рівень підготовленості, 78,6% середній і 7,1% високий.

У КГ хлопців до експерименту був виявлений найвищий відсоток учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості в тестах на силу і загальну витривалість і жодного випробуваного не було в цих тестах з високим рівнем. В ЕГ, до експерименту, найвищий відсоток учнів мали низький рівень підготовленості в тестах на координацію і силу витривалість і жодного не було з високим рівнем в тестах на силу і загальну витривалість.

Рівень фізичної підготовленість учнів експериментальних груп ДЕ

№ з/п	Фізичні якості	Тест	Групи	Стать/Рівень підготовленості					
				Хлопчики (к-сть/%)			Дівчатка (к-сть/%)		
				низький	середній	високий	низький	середній	високий
1	Швидкісні	Біг 30 м	КГ	0	11/73,4	4/26,6	3/20,0	10/66,6	2/13,4
			ЕГ	2/14,3	11/78,6	1/7,1	3/20,0	8/53,4	4/26,6
2	Координаційні	Човниковий біг 3x10	КГ	9/60	4/26,6	2/13,4	8/53,4	7/46,6	0
			ЕГ	6/42,8	7/50,6	1/7,14	6/42,8	9/64,3	0
3	Швидкісно-силові	Стрибок в довжину з місця	КГ	3/20,0	12/80,0	0	3/20,0	12/80,0	0
			ЕГ	3/21,4	10/71,4	1/7,14	3/20	10/66,6	2/13,3
4	Силові	Підтягування на високій перекладині (хлопці) на низькій перекладині (дівчата)	КГ	5/33,3	10/66,7	0	7/46,6	8/53,4	0
			ЕГ	4/28,6	9/64,3	1/7,1	6/40,0	9/60,0	0
5	Швидкісно-силова витривалість	Стрибки на скакалці за 1 х в. (к-сть разів)	КГ	6/40,0	9/60,0	0	3/20,0	11/73,3	1/6,6
			ЕГ	4/28,6	9/64,3	1/7,1	0	13/88,6	2/13,3
6	Силова витривалість	Піднімання в сід за 30 с (к-сть разів)	КГ	12/80	3/20	0	4/26,6	10/66,6	1/6,6
			ЕГ	7/50,0	7/50,0	0	2/13,4	9/60,0	4/26,6
7	Гнучкість	Нахил вперед з положення сидячи	КГ	4/26,6	10/66,6	1/6,6	1/7,1	14/93,3	0
			ЕГ	3/21,4	9/64,3	2/14,3	2/13,3	13/86,6	0
8	Витривалість	6-хвилинний біг	КГ	8/53,3	7/46,6	0	6/40,0	9/60,0	0
			ЕГ	4/28,6	10/71,4	0	5/33,3	10/66,6	0

Дослідження фізичної підготовленості дівчат до експерименту показало, що групи були однорідні. Середні результати в більшості тестів були майже однаковими і достовірно не відрізнялись. Але, слід зазначити, що в тестах на координацію і силу в обох групах був виявлений великий відсоток учнів з низьким рівнем підготовленості, а в тестах на координацію, силу, гнучкість і загальну витривалість не було жодного представника з високим рівнем підготовленості.

Отже, як показали дослідження, низький рівень розвитку фізичних якостей школярів вимагає від вчителів застосовувати на уроках з фізичної культури різні іноваційні засоби, які б забезпечували ефективне формування у дітей позитивної мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя. Сьогодні, одним з таких засобів рухової активності, що викликає у дітей інтерес і бажання займатись, є роуп-скіппінг.

З метою визначення впливу занять роуп-скіппінгом на рівень фізичної підготовленості молодших школярів нами в навчальний процес учнів ЕГ були запроваджені комплекси вправ і рухливі ігри з елементами роуп-скіппінгу. Після трьох місяців таких занять, проводилось повторне тестування і визначались рівні приросту фізичних якостей учнів експериментальних груп.

Як видно з рис. 1, після експерименту, у хлопчиків ЕГ у всіх тестах, крім «Підтягування на перекладині» і «Піднімання в сід за 30 с» були зафіксовані вищі прирости у порівнянні з хлопчиками КГ. Вони випереджали своїх суперників у швидкості – на 4,8%, спритності – на 3,1%, гнучкості – на 1,2% і витривалості – на 15,3%. У хлопчиків КГ, які займались за загально-прийнятою програмою (гімнастикою) були вищі прирости в тестах на силу і силову витривалість.

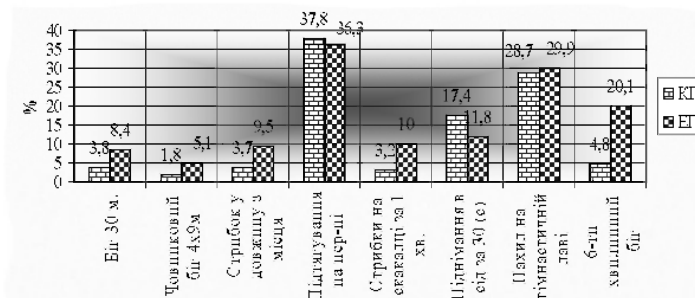


Рис. 1. Приріст фізичних якостей хлопців експериментальних груп протягом експерименту під впливом занять роуп-скіппінгом (%)

У дівчат ЕГ після застосування комплексів вправ з елементами роуп-скіпінгу результати достовірно покращились у всіх тестах. Але, найвищі темпи приросту були зафіксовані в бігу на 30 м – на 8,6%, піднімання в сід за 30 с – на 5,0%, в тесті на гнучкість – на 16,6% і 6-ти хвилинному бігу – на 8,6%.

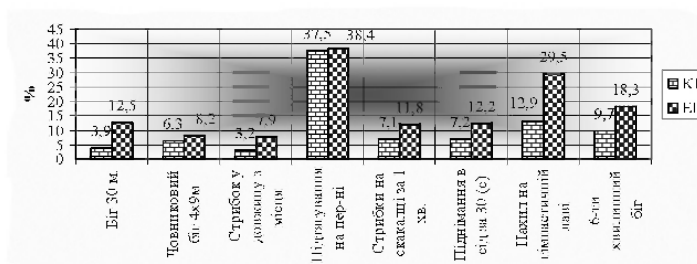


Рис. 2. Приріст фізичних здібностей дівчат експериментальних груп протягом експерименту під впливом занять роуп-скіпінгом (%)

Отже, як свідчать результати експерименту, використання на уроках фізкультури в молодших класах засобів роуп-скіпінгу сприяє більш швидкому розвитку фізичних якостей школярів. Після трьох місяців занять, достовірно зріс рівень фізичної підготовленості школярів, підвищився інтерес та активність до фізкультурних занять.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури і результати власних досліджень дозволяють стверджувати про позитивний вплив занять роуп-скіпінгом на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури і вчителям початкових класів доповнювати зміст уроків фізичної культури і самостійну рухову діяльність школярів засобами і рухливими іграми із застосуванням роуп-скіпінгу.

Література:

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 3 – С. 22–24.
2. Заключний В. Л. Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно-оздоровчого комплексу / В.Л. Заключний // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 3. – С. 9–12.

3. Книга вчителя фізичної культури : довідк.-метод. вид. / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
4. Козленко М.П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах / М.П. Козленко, Е.С. Вільчковський, С.Ф. Цвек – Київ : Вища школа, 1984. – 229 с.
5. Селезньова Т.В. Педагогічний контроль фізичних здібностей підлітків / Т.В. Селезньова // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Львів, 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 252–254.
6. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л.Є. Шестерова. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 2. – С. 18–20.
7. Чаленко І.А. Сучасні уроки фізкультури в початковій школі / І.А. Чаленко. – Київ : Вища школа, 2003. – 255 с.

АКВАФІТНЕС У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ганна Жук, Тамара Хабінець

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із пріоритетних завдань фізичного виховання в Україні є підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи у процесі фізичного виховання (М.М. Булатова, О.Т. Литвин, 2004; Т.Ю. Круцевич, 2008; Н.В. Москаленко, 2009; М.В. Чернявський, 2011; С.В. Трачук, 2011), що зумовлене незадовільним станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості покоління, яке підрастає.

Значний інтерес у цьому напрямку викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу, деякі методи якого формуються у результаті синтезу різних компонентів дистанційного плавання, рекреаційно-розважальних (ігрових) заходів і спеціалізованих вправ із арсеналу засобів нових нетрадиційних форм рухової активності у воді (Н.Ж. Булгакова, 2003; Н.О. Гоглювата, 2007; Л.Я. Іващенко, О.Л. Благий, Ю.О. Усачов, 2008) [1, 2, 3]. Це сприятиме практичному, вчасному і якісному оволодінню дітьми навички плавання на тлі позитивного впливу аквафітнесу на функціональний стан організму школярів (В.П. Семененко, 2008) [4].