

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ольга ШИЯН

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту*

Одним з найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання в Україні, є зміцнення здоров'я населення і, перш за все, дітей.

Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини є рівень фізичної підготовленості. Його рівень у школярів відстає від вікових норм і за роки навчання не зростає. В процесі росту та розвитку організму фізичні якості зазнають природних змін, але ці зміни можна прискорити шляхом цілеспрямованого використання фізичних вправ [2,3].

Таким чином, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, а також ефективність занять з фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку – це першочергові завдання, яке сьогодні стоїть перед вчителем фізичного виховання.

У зв'язку з вищевикладеним, у нашій роботі ми спробували вивчити рівень розвитку фізичних якостей. Дослідження проводилися у НВК №28, СШ №46 м. Дніпропетровська. Досліджувалися школярі 7-ми, 8-ми, 9-ти років, які не займалися спортом. Усього було обстежено 147 хлопчиків та 146 дівчаток. Оцінка рівня фізичної підготовленості досліджуваних проводилась за державними тестами.

Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показує (табл.1), що у тесті "взвниковий біг 4x9м" виявлено найменший відсоток незадовільних оцінок (оцінюваних на "1" та "2" бали) (до 5,88% у хлопчиків і до 6,67% у дівчаток, та найбільший відсоток позитивних оцінок (оцінюваних на "4" та "5" балів): відповідно до 86,1%, та до 85,0%). Далі за суттєвим відставанням фізичних якостей відмічена швидкість, та найбільш відстаючими є швидкісно-силові якості, як у хлопчиків, так і у дівчаток. При виконанні тесту "стрибок у довжину" виявлено, що відсоток дітей, які набрали незадовільний бал, дуже високий (хлопчики 7-ми років – 17,24%; 8-ми – 38,0%; 9-ми – 42,65%; дівчата відповідно: 26,67%; 21,57%; 25,0%).

Враховуючи, що молодший шкільний вік є сприятливим періодом для виховання певних фізичних якостей, як швидкісно – силові, швидкість, спритність, гнучкість [3,5], викладені дослідження свідчать про необхідність пошуку ефективних засобів і методів удосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою покращення фізичної підготовленості, а також зміцнення їх здоров'я.

Тому, на наш погляд одним з напрямків оптимізації фізичного виховання може бути спроба побудови процесу фізичного виховання школярів шляхом використання засобів бадмінтону.

До видів спорту, що відповідають сьогоденним та особливо майбутнім умовам життя, спеціальна комісія ЮНЕСКО віднесла бадмінтон – за його можливостями зміцнювати здоров'я, сприяти гармонійному розвитку людини (мал.1).

Заняття бадмінтоном дозволяють різноманітно впливати на організм, покращують руховість у суглобах, сприяють придбанню широкого кола рухових навичок, виховують волю до перемоги, задовольняють природну потребу людини у фізичній активності, підтримці високої працездатності. Вирішальну роль мають швидкість у всіх її проявах, швидкісно-силові якості, спритність, витривалість (Смірнов Ю.М., 1990; Алексеев М.И., 1993).

Таблиця 1

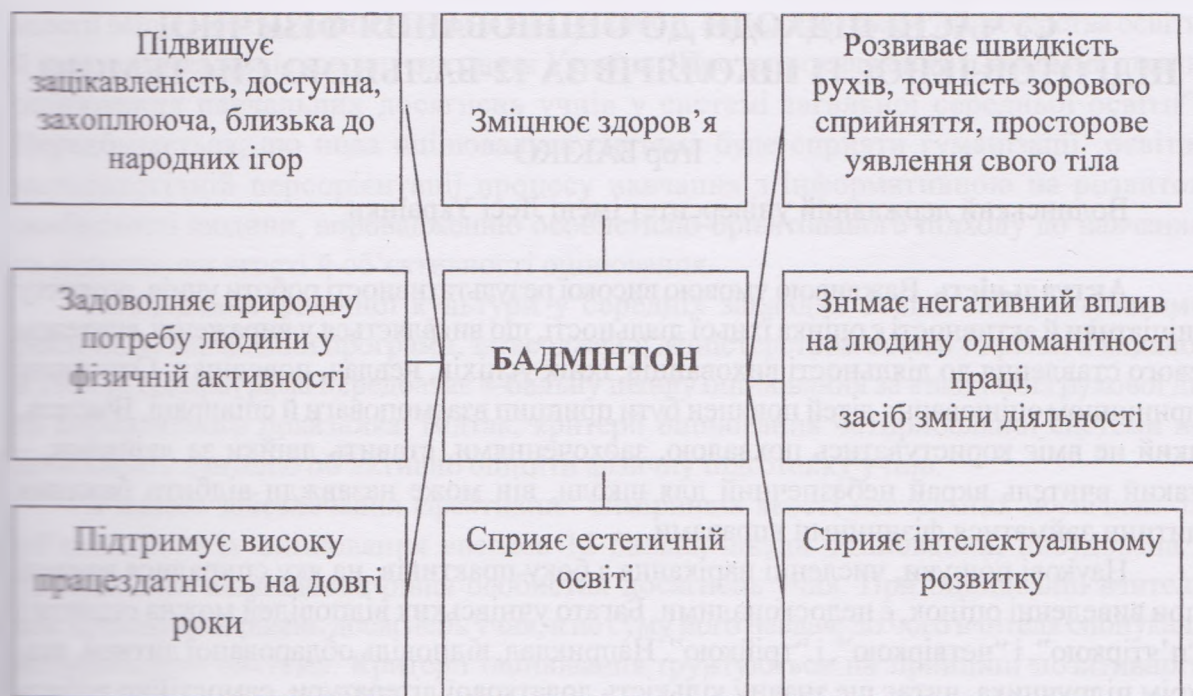
## Бальна оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку (%)

Тести	1		2		3		4		5					
	7рок.	8рок.	7рок.	8рок.	7рок.	8рок.	7рок.	8рок.	7рок.	8рок.				
хлопчики														
Біг 30 м	17.25	2	10.34	16	20.59	62.07	44	58.82	10.34	30	17.65	0	8	0
Човниковий біг 4x9м	0	0	3.45	4	4.41	20.69	10	10.29	27.59	34	20.59	48.27	52	63.24
Стрибок у довжину	10.34	14	6.9	24	22.06	44.82	16	33.82	20.69	32	13.24	17.25	14	10.29
дівчата														
Біг 30 м	6.67	5.9	26.67	9.8	7.5	33.33	33.33	50	33.33	35.29	37.5	0	15.68	2.5
Човниковий біг 4x9м	0	0	6.67	1.96	2.5	33.33	13.73	10	40	25.49	26.25	20	58.82	58.75
Стрибок у довжину	0	9.8	26.67	11.77	17.5	26.67	23.53	20	20	19.61	31.25	26.67	35.29	23.75

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвятили свої дослідження Л.В.Волков (1988), О.Г.Сухарєв (1991), Н.В.Москаленко (1992), Т.В.Петровська (1983), О.Д.Дубогай (1984), Г.Л.Апанасенко (1992), О.С.Куц (1997), Т.Ю.Круцевич (1999), Б.М.Шиян (1993, 2001 та ін. Серед їх робіт ми не знайшли досліджень, присвячених пріоритетному застосуванню елементів бадмінтону як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів.

Цінність використання елементів бадмінтону, які позитивно впливають на фізичний стан дітей, полягає в тому що він дає можливість їх широкого застосування. Однак відсутність науково – обгрунтованої методики їх використання в процесі фізичного виховання учнів визначає актуальність даного дослідження.

Подальший розвиток досліджень повинен експериментально обгрунтувати методику застосування елементів бадмінтону як засобу фізичного виховання в процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку та визначити ефект впливу занять з бадмінтону на функціональний стан організму дітей.



Мал. 1 Схема напрямків впливу занять з бадмінтону

### Література

1. Алексеев Н.И. *Философия бадминтона*. – Архангельск, 1993. – 15с.
2. Александрин Б.А. *Теория и методика физического воспитания*. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 287с.
3. Заваров Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.
4. Смирнов Ю.Н. *Бадминтон*. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159с.
5. Швайк Б.М. *Теория і методика фізичного виховання школярів. Частина 1*. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272с.

## THE PECULIARITIES OF CHILDREN'S PHYSICAL FITNESS OF OF JUNIOR SCHOOL AGE

Olga SHYYAN

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture*

In the article the outcomes of a research of the physical qualities development level are analyzed.

One of directions of optimization of physical education, to our mind, can be attempt the children's physical education of construction because of uses, for example, means of badminton. In the article the directions of influence of occupations of badminton are uncovered.