

Як у хлопчиків, так і в дівчаток виявлено взаємозв'язок із результатами різних фізичних здібностей, що пов'язане, очевидно, з наявністю сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Тобто, наші дослідження підтверджують висновки науковців щодо підвищення рівня здоров'я дітей в результаті цілеспрямованої дії фізичних вправ середньої інтенсивності [1,2].

Експериментальна методика підтвердила важливість регулярного застосування фізичних ігор з додатковим обсягом рухової активності, рухливих ігор пізнавальної спрямованості, фізичних вправ при викладанні конкретних тем з певних освітніх дисциплін. Широке застосування ігрової форми навчання дало змогу підняти психологічну впевненість у своїх силах, покращити розумову працездатність та підвищити інтерес до навчання учнів молодших класів.

Література

1. Антропова М.В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 28-30, 35-36.
2. Барчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – К.: Наук. думка, 1991. – 208 с.
3. Міщенко О.В. Нетрадиційні методики підвищення рухової активності учнів початкової школи // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6: Львів: Вид. дім „Панорама”, 2002. – Т.1. – С.320-323.
4. Варменко Г.Г. Міністерство освіти і науки України // Фізичне виховання в школі. – ДНУ. – №4. – С.8.

INCREASING THE MOVING ACTIVITY OF THE YOUNGER PUPILS AS A PART OF STUDYING PROCESS.

Olexandr MISCHENKO

Sumy State Pedagogical University by A.S.Makarenko

In the article the examples of increasing the moving activity of the first class' pupils at the lesson are showed. The dependence of the exponents confirms the requirements using this method.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Галина ШАМАРДИНА, Володимир ЩЕРБАНЬ

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Викладаючи програму з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, висновуємо, що зміни в програмі для учнів весь час змінюються. Особливо це стосується бігу на витривалість. Зміни в програмі збільшили дистанції безперервного бігу за програмою була: для учнів 1 класу – 1 км, 2 класу – 1,5 км, 3 класу – до 2 км, то в програмах 1993 року і

1995 року вимоги набагато зменшились. Для 1 класу - біг до 600 м, для 2 класу – біг до 800 м, для 3 класу – до 1000 м (в усіх випадках без урахування часу). Парадоксально навантаження з роками для учнів зменшується, а здорових дітей з року в рік стає менше. За даними наукових і медичних досліджень близько 80% дітей в Україні мають різні захворювання. Тобто повністю здорових дітей набагато менше [4].

Беручи до уваги такі несприятливі показники захворювань, все більш усвідомлюється значення бігу для укріплення здоров'я і фізичного розвитку учнів.

Біг – вид рухливої активності, котрий більше за інші піддається точному дозуванню, має виразний тренуючий ефект, сприяє загартуванню організму і відрізняється нескладною технікою. Саме тому він є найдоступнішим видом фізичних вправ.

У дітей молодшого шкільного віку зростають здібності до виконання низькоінтенсивної роботи (повільний біг) протягом довгого періоду часу. Тому, повільний біг можна з успіхом застосовувати як засіб розвитку витривалості вже з молодшого шкільного віку [1, 2, 3].

Все більше усвідомлюючи значення бігу для укріплення здоров'я і фізичного розвитку учнів, ми постійно переконуємось і в складності їх бігової підготовки під час занять з цілим класом. Враховуючи, що на бігову доріжку виходять одночасно 30-40 школярів, і, природно, підготовленість до бігу у них не на однаковому рівні, особливого значення набуває врахування індивідуальних можливостей учнів під час занять бігом на витривалість.

Завжди в усіх програмах нормативи були орієнтовані на “середнього” учня. Тому дуже важливо в сучасній методиці передбачити педагогічні прийоми як для учнів-лідерів, так і для відстаючих.

Гіпотеза дослідження. Можна припустити, що розробка методики бігової підготовки з диференційованим підходом навчання, спрямованої на розвиток витривалості у дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітньої школи буде сприяти реалізації індивідуальних можливостей учнів, які мають різний рівень фізичної підготовленості.

Об'єкт дослідження. Педагогічний процес, спрямований на розвиток витривалості у дітей молодшого шкільного віку 8-9 років з різним рівнем фізичної підготовленості.

Предмет дослідження. Принципи побудови тренувальних навантажень і механізми впливу методики бігової підготовки з диференційованим підходом навчання на розвиток витривалості у дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи. Дослідити особливості розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітньої школи; експериментально визначити ефективність розробленої методики бігової підготовки з диференційованим підходом навчання, спрямованої на розвиток витривалості у дітей молодшого шкільного віку з метою реалізації індивідуальних можливостей учнів, які мають різний рівень фізичної підготовленості.

Виходячи з цього, поставлені такі задачі: визначити рівень фізичного функціонального розвитку дітей молодшого шкільного віку, вивчити закономірності розвитку витривалості дітей молодшого шкільного віку та їх фізичний розвиток; розробити і обґрунтувати методику бігової підготовки з диференційованим підходом для розвитку витривалості.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, інструментальні методи (антропометрія, спирометрія, кистьова динамометрія), визначення рівня розвитку витривалості, математична обробка отриманих даних.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Карпівської середньої загальноосвітньої школи в Широківському районі Дніпропетровської області. Експериментом було охоплено 24 учні 8-9 річного віку. Були відібрані практично здорові діти, які не відносяться до спеціальних методичних груп. Робота проводилась в 4 етапи. Клас був розділений на 2 групи: контрольну й експериментальну.

Результати дослідження. Приступаючи до навчання школярів бігу вже у вересні, ми після декількох уроків визначили індивідуальні можливості учнів у виконанні 6-ти хвилинного бігу, а також отримали результат з бігу на 20 м з ходу (дистанція для виставу в третьому класі – 30 м). За результатами отриманими при 6-ти хвилинному бігу, ми розподілили учнів експериментальної групи з урахуванням їхнього рівня бігової підготовки на 3 підгрупи, а згідно результатів, отриманих після пробігу 20 м з ходу визначили для кожної з підгруп швидкість бігу. Для розвитку загальної витривалості застосовувалися рівномірний біг помірної і великої інтенсивності. Нами відібрані бігові навантаження за інтенсивністю (швидкістю), тривалістю (часом і дистанціями) і ЧСС.

Ефективність методів тренування під час експериментального періоду визначалась за приростом рівня розвитку витривалості.

В результаті бігу, експериментальна група в середньому збільшила кількість метрів дистанції на 154,2 ($x_1=154,2$ м), контрольна група – на 76,7 ($x_2=76,7$ м). Необхідно дати відповідь на запитання: чи можна на основі отримання відмінностей в середньому показнику пробігу дистанції говорити про те, що експериментальний метод тренування ефективніший, ніж традиційний. Відповідь на це запитання можна отримати, застосувавши t -критерій Ст'юдента. Число ступенів свободи $t=12+12-2=22$. Межеве значення $t_{0,05}$ для 22 ступенів свободи дорівнює $t_{0,05}(22)=2,074$. Таким чином, отримане в дослідженні $t=5,65$ більше межового значення (2,074).

Оскільки $t > t_{0,05}$, (спостерігаючи відмінність за показником приросту рівня розвитку витривалості) є статистично значимим на рівні значимості 0,05, це означає, що достатньо обґрунтовано стверджувати, що експериментальний метод ефективніший традиційного.

Висновки. На підставі аналізу літературних джерел і отриманих в результаті тестування даних розроблена методика бігової підготовки з диференційованим підходом навчання, спрямована на розвиток витривалості у дітей молодшого шкільного віку.

Враховуючи викладене, було цікаво простежити за ефективністю розробленої нами методики.

Прирісток середньогрупового приросту результату відбувався у випробуваних в експериментальній та контрольній групах ($n=12$). Середньогруповий приріст рівня розвитку витривалості при розрахунку складає в контрольній групі $76,6 \pm 47,1$ м, а в експериментальній $154,2 \pm 4,17$ м, різниця між якими у $77,5$ м була статистично значущою за Ст'юдентом ($t=2,074$, $P < 0,05$). Результати свідчать про те, що велика різниця випробуваних груп показала статистично достовірний приріст рівня розвитку витривалості за Ст'юдентом. Вони також свідчать про ефективність застосування в експериментальній групі методики бігової підготовки з диференційованим підходом навчання, що на фоні раціонально побудованого тренувального процесу дали більший приріст рівня розвитку витривалості в період експерименту.

Отримані результати проведеного педагогічного експерименту дає підстави стверджувати, що характер побудови тренувального процесу впливає на розвиток витривалості. Приріст рівня розвитку витривалості в експериментальній групі становить $77,5 \pm 4,17$ м ($x \pm m$) показник контрольної групи.

Запропонована нами методика дасть можливість вчителю вибрати оптимальну інтенсивність і обсяг бігових навантажень для учнів, що мають різний рівень фізичної підготовленості, що сприятиме реалізації індивідуальних можливостей в розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітньої школи.

Література

1. Волков Л.В. *Физическое воспитание учащихся.*-Киев: Рад. шк., 1988.
2. Кинль В.М. *Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продленного дня младших школьников.*-Киев:Рад. шк., 1988, ст. 16.
3. Толкачев Б.С. *дослідження засобів і методів виховання загальної витривалості дітей молодшого шкільного віку.* Дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук. М.: 1979.
4. Шульга М. *Методика застосування бігу на витривалість на уроках фізичної культури в школі // Фізичне виховання в школі.*- 1999.-№1 – с. 33-40.

ENDURANCE DEVELOPMENT PECULIARITIES OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN IN SECONDARY SCHOOL SYSTEM.

Galina SHAMARDINA, Vladimir SCHERBAN

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture

This article deals with endurance development of 1-3 forms in the system of physical culture classes in secondary school.

Endurance development methods were based on the principle of differentiatonal approach to the individual organism abilities of primary school age children.

WYBRANE WSKAŹNIKI TKANKI TŁUSZCZOWEJ U CHŁOPCÓW WIEJSKICH W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

Grzegorz ŻUREK, Zofia IGNASIAK

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Wstęp

Od dłuższego już czasu obserwuje się wzrastającą ilość osób z nadwagą. Jakkolwiek zjawisko to dostrzegalne jest w Polsce z pewnym opóźnieniem w stosunku do krajów wysoko rozwiniętych, to jednak wzrost liczby osób z wartością BMI powyżej 25 jest w ostatnich latach znaczący (Bielicki i wsp. 2000, Flegal i wsp. 1998, Soerensen i wsp. 1990).

Jednym z pośrednich wskaźników aktualnego zdrowia populacji, mogącym jednocześnie zwiastować choroby układu krążeniowo – oddechowego w przyszłości jest nadmierne otluszczenie ciała (Pi – Sunyer 1993). Najczęściej wyznacza się je poprzez określenie relatywnej masy ciała, za pośrednictwem wskaźnika względnej masy ciała BMI. Wskaźnik ten jest bardzo popularny, pomimo uwag krytycznych kierowanych niekiedy pod jego adresem, w związku