

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ШЕСТИ ЛЕТ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юлия РЕШЕТИЛОВА

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье предпринята попытка обосновать методику использования средств физической культуры в адаптации детей шестилетнего возраста к учебной деятельности. Проведен анализ основных аспектов адаптации детей шестилетнего возраста к учебной деятельности. Автор выявляет основные проблемы и роль физического воспитания в процессе адаптации детей шести лет к школьному обучению.

Ключевые слова: дети шести лет, адаптация к учебному процессу, средства физической культуры.

METHODOICAL BASE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE FOR ADAPTATION OF JUNIOR SCHOOL AGE CHILDREN FOR SCHOOL ACTIVITY

Juliya RESHETILOVA

Dnepropetrovsk State Physical Culture and Sport Institute

Abstract. The article is devoted to the methodical base application of means of physical culture for six year children adaptation to school activity. The author gives the special features analysis of young school age children adaptation for school activity. The main problems and the role of physical education system in the process of children adaptation has been revealed.

Key words: six year children, adaptation for school activity, means of physical culture.

ВІКОВА СПРЯМОВАНІСТЬ ВИБОРЧОГО І КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ ПРИ УДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сергій СЕМБРАТ, Віктор ПОГРЕБНИЙ

Державний вищий навчальний заклад „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивчення вікових особливостей розвитку здібностей дітей та підлітків дозволило В.С. Вигудському [3] визначити одну із важливих закономірностей – здібність

розвивається гетерохронно, в їхньому розвитку існують періоди активного збільшення термінів приросту.

Активні темпи приросту – чутливі, сенситивні, були визначені автором для педагогічної дії. Таким чином, вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити періодизацію вікового виховання здібностей дітей та підлітків.

Теоретична концепція про сенситивні періоди отримала достатньо об'єктивну оцінку в дослідженні фізичних здібностей дітей шкільного віку.

У дослідженнях Л.В.Волкова [1], Є.С. Вільчковського [2], А.А.Гужаловського [4], та інших авторів визначено наявність сенситивних періодів у розвитку сили, швидкості, витривалості та інших фізичних здібностей у дітей шкільного віку.

Ці дані і є основою для розроблення педагогічних технологій вибіркового планування засобів і методів фізичної підготовленості школярів.

Метою даного дослідження є розроблення рекомендацій по організації та комплексному плануванні педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей шкільного віку.

Для реалізації мети були сформульовані такі завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.
2. Визначити педагогічні дії у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, які ґрунтуються на основі визначення вікової динаміки розвитку основних компонентів, темпів їх річного розвитку та наявності сенситивних періодів.

Методи та організація дослідження.

Дослідження проходили у школах м. Переяслав-Хмельницький Київської області за участю школярів різних статей, вік – від 6 до 8 років. Загальна кількість досліджених в кожному віці становить близько 100 учнів.

В процесі педагогічних експериментів використовувались такі **методики**: спостереження, динамометрія, гоніометрія, пульсометрія, хронометрія, тепінгметрія.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливу цікавість для практики фізичного виховання дітей і підлітків є комплексне дослідження, яке дозволяє отримати інформацію про розвиток і виховання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності в процесі проведення уроку фізичного виховання.

Дослідники [2,5,6,] зазначають, що в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, направлена головним чином на засвоєння конкретного об'єму рухальних дій. Але разом з тим, практично не приділяється увага вихованню фізичних здібностей, а тому і не вирішуються питання оздоровчої спрямованості.

Це питання стало предметом нашого дослідження, що дозволило стверджувати цілеспрямовано застосовувати в заняттях з дітьми молодшого шкільного віку вправи, які тренують направленість, яка сприяє підвищенню рівня розвитку фізичних здібностей у комплексі.

У відповідності із розробленими методичними рекомендаціями у вихованні: витривалості – використовуються бігові вправи і рухливі ігри; швидкості – бігові та стрибкові вправи на протязі 5 – 8 секунд з перервами для відпочинку від 40 до 90 сек.

Виховання спритності ґрунтуються на виконанні вправ, які показують відповідні координаційні труднощі, а також нестандартні вихідні положення. Інтенсивність – середня і низька.

Швидкісно-силові здібності рекомендуються виховувати з використанням обмежування (набивний м'яч до 1 кг), а також з подоланням власної маси тіла. В наших дослідженнях зазначається, що розвиток гнучкості у дітей знаходиться на достатньо високому рівні, тому для досконалості даних здібностей рекомендується використовувати вправи із збільшенням амплітуди рухів після 16 – 24 разів, а статистичні вправи за рахунок збільшення часу, витримки від 6 до 16 сек.

Крім цього, потрібне уточнення величини тренувальних навантажень та інтервалів відпочинку між ними з урахуванням віку і направленості педагогічного впливу.

А тому необхідно зазначити, що це одна із багатьох науково-методичних праць, в якій є інформація про комплексне виховання фізичних здібностей дітей 6 – 8-річного віку та інтервали відпочинку між виконаними вправами.

Під час нашого експерименту було проведено комплексне дослідження вікових здібностей розвитку фізичних здібностей.

В результаті дослідження нами підтверджена практична необхідність урахування критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей для розроблення програми фізичної підготовки підростаючого покоління.

У розвитку фізичних здібностей школярів спостерігаються сенситивні періоди, крім того відносного збільшення на періоди з помірно високими темпами зросту (від 1,3 до 1,5 умов.од.), періоди з високими темпами зросту (від 1,51 до 2,00 умов.од.) і періодами з найбільш високими темпами зросту (більше 2,0 умов.од.).

Виявлена таким чином хронологія критичних періодів розвитку фізичних здібностей, надалі була покладена в основу нашого дослідження планування фізичної підготовки школярів.

Таким чином була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів на основі даних сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей.

Найбільш близькі у направленні і методології дослідження були здійснені Л.В.Вольським [1], Е.С.Вільчковським [2], О.С. Куцом [6].

Проте, ці засоби, як і система планування фізичної підготовки, не були диференційовані у віковому аспекті.

При розробленні диференційованої фізичної підготовки учнів нами використані не тільки техніки рухливої активності, але й динаміку взаємозв'язку у віковому аспекті [7].

Отримані дані дозволили виявити сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей і виробити вікову періодизацію загального об'єму педагогічних дій. На основі даних комплексного показника максимальної рухливої активності учнів виявлено, що періоди сповнаго дозрівання співпадають з пониженням рухливої активності і біологічної надійності організму, що росте, який потребує зменшення величини педагогічних дій у фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку.

Під час виховання силових здібностей груп м'язів нижніх та верхніх кінцівок, плечового поясу і т.ін. найбільш ефективно силові здібності розвиваються при використанні такої форми організації вправ, яка дозволила б комплексно розвивати всі м'язові групи.

В основі розвитку швидкісних здібностей включають вправи, які виконуються з максимальною (обмеженою) інтенсивністю на протязі короткого часу – не більше 10 – 15 сек.

Вправи, які виконуються для виховання даних здібностей, не повинні носити односторонній характер. Їх завдання – охопити різні групи м'язів і як можна ширше

удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищувати координаційні можливості дітей.

Відносно чергування навантаження і відпочинку слід зазначити, що результати досліджень дозволяють зробити відповідні висновки; під час занять із дітьми та підлітками для виховання швидкісних здібностей при повторювальному виконанні вправ доцільно робити перерви з інтервалами на 1 – 2 хв. А тому, перерва для відпочинку повинна бути постійною. Їх слід чергувати, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку даної здібності, яка пов'язана з адаптацією організму на одну і ту ж саму працю, яка часто повторюється.

Перед виконанням вправ на швидкість рекомендується проводити розминку 15 – 20 хв. Особлива увага приділяється підготовці опорно-рухливого апарату для виконання швидких рухів.

Вправи, які спрямовані на виховання швидкості, повинні проводитись на початку уроку, але найбільш ефективно відбувається розвиток цих здібностей під час проведення рухливих та спортивних ігор.

Необхідно також зазначити, найбільш доцільно виховувати швидкість, дотримуючись таких методичних правил: по техніці вправи не повинні бути складними; вправи повинні бути добре засвоєні; виконання вправ повинні бути такими, щоб до закінчення їх швидкість не знижувалась із-за перевтоми.

Для розвитку загальної витривалості пропонується у початковій школі приділяти більше уваги використанню повільного бігу у рівномірному темпі на протязі 8 – 30 хв., а також регбі, футбол 30 – 60 хв. з перервами для відпочинку до 1,5 хв., які сприяють розвитку витривалості.

Обсяг та інтенсивність виконання вправ можна регулювати перервами для відпочинку, орієнтуючись на показники ЧСТ, величина якого не повинна перебільшувати 190 уд/хв., перерва для відпочинку, під час бігу на короткі відстані 30 – 80 м, може бути від 60 до 90 сек. Під час бігу від 150 до 250 м перерва збільшується до 3 – 4 хв.

Найбільш сприятливим віковим періодом удосконалення спритності, координації рухів і просторової точності є вік 7 років. Оптимальний час, який потрібний для удосконалення в дітей реакції на об'єкт, який рухається, складає 15 – 20 тренувань.

При використанні спеціальних вправ на уроках фізичної культури, просторова точність відтворення вправ підвищується на протязі 4 – 5 уроків, точність передбачування початку руху на протязі 3 – 4 років, точність дозування, яке потребують м'язові зусилля на протязі 5 – 6 уроків. Після цих строків динаміка показників стабілізується.

Для досягнення оптимального ефекту від використаних вправ, пропонується наступна кількість уроків фізичної культури: з метою удосконалення просторової точності рухів і точності прогнозування тимчасових інтервалів руху – 6 – 7 уроків, з метою розвитку здібностей дозувати відповідні м'язові зусилля – 8 – 11 уроків фізичної культури.

При виконанні вправ, які сприяють вихованню спритності пропонує використати методичні прийоми з використанням засобів гімнастики, аеробіки, спортивних та рухливих ігор, легкої атлетики. Ці методичні прийоми пропонують наступні рекомендації: використання незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна просторових кордонів, в яких виконуються вправи; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; змінювання протидій під час групових або парних вправ.

Основним завданням під час розвитку спритності є оволодіння новими багаторуковими рухливими навичками та їх компонентами. Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини тренувального уроку і включати у кожне заняття.

Виховання гнучкості у процесі занять фізичною культурою має свої засоби та методичні особливості.

Доцільно застосовувати засоби, які направлені на розвиток гнучкості у відповідності з конкретним суглобом і конкретним дозуванням педагогічної дії.

Під час виховання гнучкості хребта рекомендується робити нахили із різних вигнутих положень з дозуванням навантаження від 45 до 60 повторень.

Рухливість кульшового суглобу найбільш ефективно розвивається під час виконання рухів ногами вперед – назад та поперечних напрямках, випадів, шпагатів вперёд на руках, вправ на гімнастичній стінці. Ці вправи рекомендується повторювати від 30 до 35 разів.

Виховання гнучкості плечового поясу потребує виконання рухів з відведенням рук у різних площинах, обертання рук, вправ із гімнастичними палицями і за допомогою гімнастичної стінки. Дозування навантаження від 25 до 35 разів.

Ці вправи повинні виконуватися серіями – 3 – 5 ритмічних повторень з поступовим зростанням амплітуди.

Поряд із динамічними вправами рекомендується використовувати і статичні, при фіксуванні окремих частин тіла на протязі 20 – 30 сек.

Висновки:

1. Проведені дослідження підтверджують теоретичну концепцію та доцільність вивчення сенситивних періодів розвитку здібностей дітей та підлітків, які і визначають оптимальний варіант педагогічної дії у відношенні з особливостями вікового розвитку організму, що росте.
2. Конкретизація педагогічного впливу в фізичній підготовці дітей 6-8-річного віку базується на основі вікової динаміки розвитку основних її компонентів, темпів їх річного розвитку.
3. Розвиток фізичних здібностей спостерігається гетерохронністю, наявністю сенситивних періодів, а їх загальна активність в розвитку має хвилеподібний характер із значним зменшенням темпів розвитку як у дівчаток, так і в хлопчиків у 7-річному віці.
4. Що стосується методики виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – об'єм та інтенсивність педагогічної дії, продовження відпочинку та його характер, а також загальний об'єм співпадань із закономірностями розвитку дітей та підлітків відповідного віку, статі, рівня фізичної підготовленості та здоров'я.

Література:

1. Вайс Л.В. Физическое воспитание учащихся. -К.: Рад. Школа, 1988. – 184 с.
2. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет. Автореф. ... докг. пед. наук., Киев, 1989.-

3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии, №2, 1972. - с. 14-16.
4. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов Теория и практика физической культуры., № 9, 1979. – с. 32 - 34.
5. Козетов И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет. Автореф. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. К., 2001. - 21 с.
6. Куц А С. Модельні показателі фізического розвитку і фізическої підготовки населення Центральної України. – К.: Искра, 1993. – 256с.
7. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Автореф. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту. К.,2003.-21с.

ВІКОВА СПРЯМОВАНІСТЬ ВИБОРЧОГО
І КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ
ДІЙ ПРИ УДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сергій СЕМБРАТ, Віктор ПОГРЕБНИЙ

Державний вищий навчальний заклад „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”

Анотація. Удосконалення фізичної підготовки дітей шкільного віку може бути ефективним у тому випадку, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємозв'язаних компонентів – засобів, методів і форм педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей.

Ключові слова: фізична підготовка, здібності, планування.

ВОЗРАСТНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО
И КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ ПРИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сергей Сембрат, Виктор Погребный

Государственное высшее учебное заведение „Переяслав-Хмельницкий педагогический университет имени Григория Сковороды”

Аннотация. Усовершенствование физической подготовки детей школьного возраста может быть эффективным если этот процесс рассматривается как система с многими взаимосвязанных компонентов-средств, методов и форм, основной задачей которой есть воспитание физических способностей.

Ключевые слова : физическая подготовка, способности, планирование.

AGE DIRECTIVITY ELECTORAL AND COMPREHENSIVE PLANNING
OF PEDAGOGICAL OPERATINGS TO THE IMPROVEMENT OF PHYSI-
CAL PREPARATION OF CHILDREN OF SCHOOL AGE

Sergey SEMBRAT, Viktor POGREBNIY

*State Higher Educational Establishment "Pereyaslav-Khmelnytsky Hrygoriy Skovoroda State
Pedagogical university"*

Abstract. The improvement of physical preparation of children of school age can be effective in case that this process is considered as a system with many associate components – facilities, methods and forms of pedagogical action, the primary purpose of which education of physical capabilities is.

Key words: physical preparation, capabilities, planning.

МОДЕЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ІГРОВОГО
СЕРЕДОВИЩА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Надія КАРАЧЕВСЬКА

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Перехід малюка з дошкільного закладу на навчання в школі супроводжується, передусім, зміною його оточення – однокласники, вчителька, нова класна кімната, вже без улюблених іграшок, розмальовок та інших необхідних дитині в повсякденні засобів звичної діяльності (в дошкільному віці – це ігрова діяльність). Отож, завданням учителя фізичної культури в початковій школі є забезпечення дитини таким обсягом рухливих ігор і рухової активності, які необхідні їй для повноцінного навчання в школі.

Суттєво впливає на результативність навчання дітей молодшого шкільного віку правильна організація навчально-ігрового середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Середовище, як умова для розвитку дитини, як найважливіший фактор розвитку особистості розглядається в західноєвропейській (К. А. Гельвецій, Я. А. Коменський, Р. Оуен, Ж.-Ж. Руссо, М. Монтессорі), російській (П. Ф. Каптерев, Л. М. Толстой та ін.) та в українській педагогіці (С. Русова, С. Лазінський, В. В. Зеньковський, І. О. Сікорський та ін.) [8; 11]. Учені й суспільні діячі розглядали залежність виховання і можливостей прояву особистості від середовища. В роботах Ю. А. Аркіна, Л. С. Виготського, Г. С. Костюка розглядалися важливі й актуальні для започаткованого дослідження проблеми організації середовища, створення оточення задля максимального впливу на всебічний розвиток особистості.