
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

МАСЛЯК Ирина

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье отражены данные о сопряжённом положительном влиянии комплекса специально подобранных физических упражнений на функциональное состояние сенсорных систем (зрительную, вестибулярную, тактильную), ЦНС и вместе с тем на уровень физической подготовленности школьников младших классов.

Ключевые слова: сенсорные системы, двигательные качества, физическая подготовленность.

WAYS OF PERFECTION OF THE CONTENTS OF LESSONS ON PHYSICAL CULTURE OF YOUNGER CLASSES SCHOOLCHILDREN

MASLYAK Irina

Kharkov State Academy of Physical Culture

Abstract: In the clause the data connected with positive influence of a complex of the special physical exercises on a functional condition of touch systems (visual, vestibular, tactile), CNS at the same time on the level of physical preparation of the schoolchildren of younger classes are reflected.

Key words: touch systems, impellent qualities, physical preparation.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

КРАВЧУК Ярослав

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. У сучасній науково-методичній літературі фізичне виховання розглядається як одна із сторін виховання, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності, формування життєво необхідних умінь та навичок, розвиток фізичних та духовних здібностей людини.

Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання школярів обумовлюється ситуацією, що склалася із станом їхнього здоров'я [1,2,5]. Аналіз наукових досліджень [2,3] показує, що найефективнішим засобом підвищення здоров'я школярів є виконання фізичних вправ. Науковцями [4] подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних навантажень. Зазначається

що найкращий оздоровчий ефект дають вправи, що враховують рівень фізичного розвитку дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізичний розвиток визначається як процес змін форм та функцій організму людини протягом онтогенезу, або як сукупність ознак, що характеризують "фізичний стан" організму на тому чи іншому етапі його розвитку (показники довжини і маси тіла, окружностей частин тіла, спірометрії, динамометрії та ін.) [2]. Фізичний розвиток змінюється протягом всього життя і зумовлюється внутрішніми факторами, природнім середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі.

Високий і гармонійний фізичний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, підвищує її фізичні можливості та красу зовнішнього вигляду. Диспропорції фізичного розвитку, що пов'язані з гіпокінезією, призводять до надмірної ваги, поганого самопочуття та різних захворювань. Тому дослідження фізичного розвитку є однією з основних умов раціональної організації фізичного виховання.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку.

Організація дослідження. Дослідження проходило на базі загальноосвітніх шкіл № 3, 11, 25 м. Луцька. Всього було залучено 458 учнів. Фізичний розвиток досліджувався за показниками довжини і маси тіла, окружності грудної клітки.

Обговорення результатів дослідження. Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Динаміка зросту змінюється залежно від вікового періоду і визначається на молекулярному і клітинному рівні швидкістю синтезу білка та поділу клітин. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних факторів.

Динаміка довжини тіла хлопчиків і дівчаток 7 - 10 років подана в таблиці 1 та рисунку 1. Результати досліджень показали, що у дітей довжина тіла знаходиться в межах 122 - 139 см. Це загалом відповідає віковим нормам. Дівчатка 8 – 9 років на 1,31-1,09 % випереджують хлопчиків. За чотири роки довжина тіла хлопчиків зростає на 13,17 %, хлопчиків – на 12,82 %. Характеризуючи динаміку довжини тіла дітей 7-10 років, можна констатувати, що найбільше змінюється довжина тіла у дітей в період з 8 до 9 років.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку дітей 7-10 років

Рік дослідження	Вік, років	Хлопчики	Дівчатка
Довжина тіла, см			
2012	7	123,42±2,34	122,59±1,83
2013	8	124,51±2,09	125,74±2,47
2014	9	131,83±2,27	133,28±2,19
2015	10	139,57±1,98	138,31±2,45

Рік дослідження	Вік, років	Хлопчики	Дівчатка
Маса тіла, кг			
2002	7	24,49±0,95	25,58±0,84
2003	8	25,43±0,97	26,31±0,11
2004	9	29,83±1,26	30,12±1,37
2005	10	32,78±1,15	32,95±1,21
Окружність грудної клітки, см			
2002	7	60,36±0,87	60,11±0,73
2003	8	61,49±0,91	60,28±0,12
2004	9	64,54±1,26	63,65±0,94
2005	10	67,72±0,95	65,19±1,14

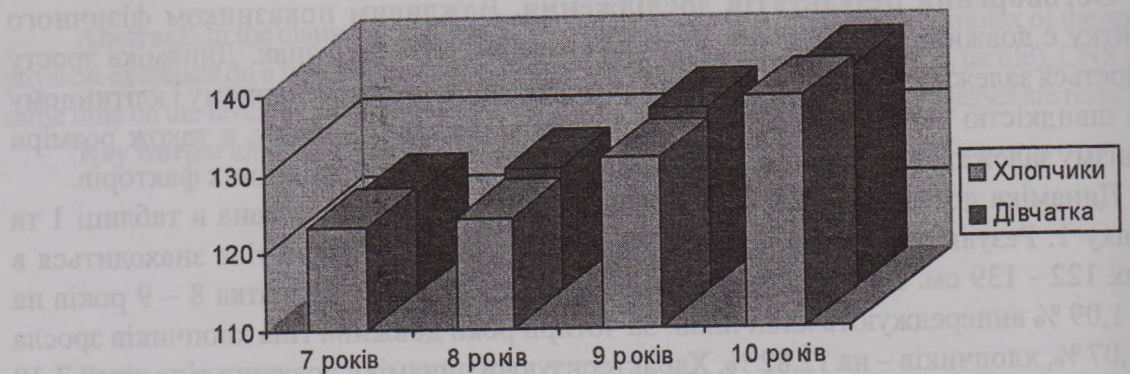


Рис.2. Динаміка маси тіла в учнів початкових класів

Результати дослідження свідчать, що маса тіла дівчаток вища ніж у хлопчиків. Найбільша різниця спостерігається 7 – 8 річному віці. Слід зазначити, що найбільш позитивні зрушення маси тіла у дітей відзначаються з 8 до 9 років, найменші – з 9 до 10 років.

Окружність грудної клітки є важливим інформативним показником фізичного розвитку людини. Наші дослідження засвідчують, що середне значення окружності грудної клітки дітей становить 60 – 67 см. Інтенсивніше зростання окружності грудної клітки спостерігається з 8 до 9 років.

Висновки

Результати дослідження фізичного розвитку учнів початкових класів засвідчують, що довжина і маса тіла, окружність грудної клітки знаходяться в межах вікових норм. Показники фізичного розвитку школярів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Література

1. Віндюк А.В. *Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури.* – Львів, 2002. – 18 с.
2. Мурахов И.В. *Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.* – К.: Здоровье, 1989. – 286 с.
3. Сембрат С.В. *Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури.* – Львів, 2003. – 20 с.
4. Фролова Н.О. *Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова.* – К., 2003. – 20 с.
5. Швай О.Д. *Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т.* – Луцьк, 2000. – 22 с.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ярослав КРАВЧУК

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут
імені Тараса Шевченка*

Анотація. Результати дослідження фізичного розвитку учнів початкових класів свідчать, що довжина і маса тіла, окружність грудної клітки знаходяться в межах вікових норм. Показники фізичного розвитку школярів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Ключові слова: учні молодшого шкільного віку, фізичний розвиток, фізичне виховання, динаміка.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ярослав КРАВЧУК

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут
імені Тараса Шевченка*

Аннотация. Результаты исследования физического развития учащихся начальных классов свидетельствуют, что длина и масса тела, окружность грудной клетки находятся в рамках возрастных норм. Показатели физического развития школьников постоянно, но неравномерно повышаются, что обусловлено физиологическими механизмами пубертатного периода.

Ключевые слова: учащиеся младшего школьного возраста, физическое развитие, физическое воспитание, динамика.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF JUNIOR PUPILS

Yaroslav KRAVCHUK

Kremenets Regional Humanitarian Pedagogical Institute named after Taras Shevchenko

Abstract. The results of researching junior pupils' physical development testify that the length and mass of their bodies, thorax circumference are within the limits of age norms. The indexes of pupils' physical development grow constantly, but unevenly, stipulated by pubescence physiological processes.

Key words: junior pupils, physical development, physical training, dynamics.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ м. ЛУЦЬКА

Андрій ГАВРИЛЮК

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік є одним із найважливіших періодів в процесі формування особистості людини. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що в свою чергу створює умови для активного і спрямованого формування та розвитку інтелектуальних задатків дитини.

За даними Т.Ю.Круцевич [3] біля 90% дітей мають різні відхилення в стані здоров'я, більше 59% - незадовільну фізичну підготовленість.

На сьогоднішній день стоять проблеми у подальшому пошуку ефективних засобів і методів фізичного виховання, які знімали б гостроту проблеми.

Діагностика фізичної підготовленості школярів дозволяє оцінити і спрямувати ефективність процесу фізичного виховання з метою пошуку шляхів його оптимізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання оцінки фізичної підготовленості школярів вивчалися великою кількістю наукових досліджень, зокрема Т.Ю. Круцевич (1999р.), В.Молнар (2000р.), Л.П Сергієнко (2001р.), В.І. Шандригось (2002р.), Н.Москаленко, О.Власюк (2004р.), Т. Цюпак (2005р.) та інші.

Результати досліджень науковців [2-6] можна використати для порівняння фізичної підготовленості школярів різних регіонів і, таким чином визначити можливості її підвищення.

Мета роботи. Мета - діагностувати рівні фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька та визначити можливості їх підвищення.