

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВЕСТИБЮЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ГРУППЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Александр БУРЬЯНОВАТЫЙ

Кировоградский государственный педагогический университет имени Владимира Винниченко

Аннотация. В данной работе определены и проанализированы уровни физической подготовленности и вестибулярной устойчивости у детей младшего школьного возраста на занятиях в специализированной группе по рукопашному бою.

Ключевые слова: физическая подготовленность, вестибулярная устойчивость.

LEVELS OF PHYSICAL PREPARATORY CAPACITY AND STABILITY OF THE VESTIBULAR DEVICE JUNIOR PUPILS ON EMPLOYMENT IN SPECIALIZED GROUP HAND TO HAND WRESTLING ARE ANALYZED.

Oleksander BURYNOVATYIY

Kirovohrad state pedagogical university named after Volodymyr Vynychenko

Abstract: The article describes levels of physical preparatory capacity and vestibular stability of junior pupils during in specialized group training in hand to hand wrestling are analyzed.

Key words: the physical preparatory, the vestibular device.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 8 І 9 РОКІВ У ПРОЦЕСІ СПРЯМОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Петро КОХАНЕЦЬ

Державний вищий навчальний заклад "Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди"

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В системі основних завдань, які вирішує суспільство, найважливіше належить проблемі формування всебічно розвинутої особистості, якій притаманний високий рівень фізичних, морально-вольових і психічних якостей.

Як зазначають вчені (Е.Р. Бісмен 1992; Л.В. Волков, 2002; Г.М. Гагаєва, 1989; О.М. Джус, 2001; А.Н. Романенко, 1998), заняття фізичною підготовкою сприяють різнобічному фізичному розвитку людини, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної системи, покращує обмін речовин в організмі.

Представники різноманітних наукових дисциплін [1; 2; 3; 4; 5] стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здібність долати певні напруження, труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною підготовкою у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, таких, як дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість та ін.

У науково-методичній літературі рекомендації спеціалістів по вихованню волі (Л.Д. Бек, 2004; М.І. Брихцін, 1989; А.П. Золотарьов, 1993; Е.П. Ільїн, 2003; П.А. Рудік, 1994; В.І. Селіванов, 1989; Т.І. Шульга, 1987; Е.П. Щербаков, 1998) відносяться в основному до суто спортивної діяльності і, як правило, не охоплюють вікові аспекти та не містять в собі цілісної, науково-обґрунтованої методики виховання вольових здібностей в учнів. Питання формування фізичних і вольових здібностей в процесі спрямованої фізичної підготовки не знайшло свого наукового обґрунтування у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку і в результаті вирішується недостатньо ефективно.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки.

Для реалізації мети були сформульовані такі завдання дослідження:

1. Вивчити взаємозв'язок та структуру компонентів фізичної підготовленості і вольових здібностей учнів 8 і 9 років.
2. З'ясувати особливості вікового розвитку фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку (8 і 9 років) в процесі спрямованої фізичної підготовки.

Методи та організація дослідження. У проведених дослідженнях були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення передової педагогічної практики; педагогічний експеримент: спостереження; педагогічне та психологічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження були проведені на базі ЗОШ №6 м. Переяслава-Хмельницького, Київської області протягом 2002 – 2005 років в чотири взаємозв'язаних етапи. Досліджуванним контингентом були учні 8 і 9 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений кореляційний аналіз дозволив визначити взаємозв'язок між досліджуваними компонентами і визначити найбільш інформативно значущі показники. В усіх вікових періодах спостерігається сильний взаємозв'язок між вольовими здібностями й успішністю в навчанні, тому що в процесі навчання учень долає певні труднощі і відповідно проявляє волю. Високий зв'язок і висока інформативна значущість комплексного показника волі з вольовими здібностями вказує на те, що формування однієї вольової здібності позитивно впливає на формування інших здібностей. Це свідчить про важливість формування волі в цілому.

У дітей 8 і 9 років найбільш інформативно значущими з показників вольових здібностей є: комплексний показник волі, наполегливість, самостійність і рішучість. Найменшу інформативність у всіх вікових періодах має витримка.

У хлопчиків і дівчаток 8 і 9 років з показників фізичної підготовленості ті взаємопов'язані: швидкість, швидкісна витривалість, швидкісно-силові здібності, спритність. Ці здібності є найбільш інформативними у структурі фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток цього віку.

У подальших дослідженнях був використаний факторний аналіз, який дозволив на основі факторної дисперсії показати параметри, які відіграють основну роль при виборі оптимального набору факторів.

Факторна структура фізичної підготовленості, вольових здібностей і успішності у навчанні дітей 8- і 9-річного віку складається у хлопчиків з шести взаємопов'язаних факторів, а у дівчаток – з п'яти.

Необхідно відмітити, що у зміст першого фактора як у хлопчиків, так і у дівчаток ввійшли одні і ті ж показники: вольові здібності й успішність у навчанні, але з різною долею внеску.

Незалежно від статі, у 8-річному віці генеральним фактором являється „інтелектуально-вольовий розвиток” з долею внеску 28%.

У наступному віковому періоді (9 років) значущість генерального фактора збільшується і в хлопчиків становить 33,2%, а у дівчаток – 36%.

Другий фактор у всіх вікових періодах визначився показниками фізичної підготовленості.

Аналіз вікової динаміки показників фізичної підготовленості дітей 8 і 9 років свідчить про те, що у віковий період від 8 до 9 років показники збільшуються нерівномірно як у хлопчиків, так і в дівчаток. В результаті аналізу встановлено, що швидкість, швидкісно-силові здібності і спритність найкраще розвиваються в цьому віковому періоді.

Результати досліджень вікової динаміки розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків 8 і 9 років свідчать, що розвиток їх фізичних здібностей у хлопчиків вищий, ніж у дівчаток, а сенситивність періодів не залежить від статі обстежених дітей.

Аналіз результатів дослідження вольових здібностей у дітей 8 і 9 років показав, що у віці 8 років прояв вольових здібностей оцінюється вище ніж у віці 9 років. Протягом цього періоду свідчать біологічні зміни, що відбуваються в організмі дітей, які пов'язані початком періоду статевого дозрівання. Рішучість у 9 років у хлопчиків оцінюється дещо вище.

У дівчаток 9 років рівень сформованості дисциплінованості вищий, ніж у хлопчиків. Це свідчить про особливе положення дівчаток у сім'ї, де вони виконують ряд домашніх доручень.

Що стосується вікової динаміки показників вольових здібностей учнів 8 і 9 років, то тут необхідно відзначити зниження показників у 9 років, що, на нашу думку, характеризується біологічними процесами, які відбуваються в організмі дітей. Тут у основному енергія спрямовується на біологічний розвиток дитини, що веде до зниження вольової сфери.

Прояв вольових здібностей учнями в діяльності в значній мірі залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості. Чим вищі показники фізичної підготовленості, тим наполегливіше, рішучіше, сміливіше поведуть себе учні на уроці фізичної культури.

Недостатній рівень сформованості фізичних і вольових здібностей дітей 8 і 9 років сприяв розробці експериментальної програми, яка передбачала створення педагогічних

умов, які сприятимуть поєднаному формуванню фізичних і вольових здібностей хлопчиків і дівчаток 8 і 9 років. У процесі теоретичного аналізу і експериментальної перевірки були розроблені комплекси фізичних вправ, підібрані рухливі ігри та ігри-естафети.

Комплекси складаються із змісту, послідовного підвищення складності, переважного розвитку тієї чи іншої здібності, тривалості вправи, показників ЧСС, інтервалів відпочинку між виконаними вправами та кількості повторень.

В експерименті брали участь два паралельних класи, один з яких становив контрольну групу, а другий – експериментальну. Протягом року в експериментальному класі заняття проводилися з урахуванням наших рекомендацій, спрямованих на поєднане формування фізичних і вольових здібностей. В контрольній групі уроки фізичної культури проводилися по загально прийнятій методиці.

Для підведення підсумків експерименту було здійснено порівняння середніх значень показників результатів контрольної й експериментальної груп при виконанні тестів із фізичної підготовленості, анкетування і педагогічного спостереження.

Звертає на себе увагу той факт, що показники вольових здібностей за період експерименту покращились як в контрольній, так і в експериментальній групах.

Однак більший приріст по всіх показниках виявився в учнів експериментальної групи. При цьому, якщо до початку експерименту в учнів контрольної і експериментальної групи всі показники були практично на одному рівні ($p > 0,05$), то після експерименту ці показники стали суттєво відрізнятися. Аналогічна картина виявилась і в зміні показників фізичних здібностей. За період експерименту в учнів контрольної групи досліджуванні показники суттєво не змінилися.

В експериментальній групі спостерігається значний приріст усіх показників, що свідчить про ефективність розроблених нами рекомендацій по формуванню фізичних і вольових здібностей у хлопчиків і дівчаток у процесі спрямованої фізичної підготовки. Таким чином, суттєве покращення показників фізичних і вольових здібностей супроводжується тими труднощами, які учень долає на уроці фізичної культури. Цей факт підтверджує ефективність впровадження в практику уроків з фізичної культури вивченого методу педагогічних дій, спрямованого на формування фізичних і вольових здібностей одночасно.

Порівняння темпів приросту показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 8 і 9 років показують нерівномірний їх характер як в контрольній, так і експериментальній групах.

Необхідно зазначити, що всі показники фізичної підготовленості в учнів контрольної групи як в хлопчиків, так і у дівчаток за період експерименту зросли на статистично не достовірну величину ($p > 0,05$).

Динаміка показників фізичної підготовленості в учнів експериментальних груп свідчить про їх нерівномірний приріст. Необхідно зазначити, що тільки показники швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) і спритність (човниковий біг 20,5 м) зросли на статистично достовірну величину ($p < 0,05$). Так, результат у стрибку у довжину з місця покращився у хлопчиків 8 років на 15 см, а у 9 років на – 9 см. У дівчаток 8 років швидкісно-силові здібності зросли на 20 см, а у 9 років – на 17 см.

Результати в човниковому бігу за рік покращилися у хлопчиків і дівчаток на 0,5 секунди у 9-річного віку – на 0,4 с. Так темп приросту в хлопчиків 8 років становить 6,2%, а у дівчаток цього ж віку 5,8%, у хлопчиків 9 років – 5,3%, у дівчаток – 4,8%.

Аналізуючи темпи приросту показників бігу на 30 і 300 м, необхідно зазначити, що у хлопчиків 8 і 9 років як в хлопчиків, так і у дівчаток показники в експериментальній

групі зросли, і їх різниця виявилась не достовірною. Так темп розвитку в бігу на 30 м хлопчиків 8 років експериментальної групи становить 9,4%, а у дівчаток цього ж віку він дещо вищий і становить 11,4%. У 9 років темпи приросту швидкісних здібностей дівчаток також більші і становлять 9,2%, а у хлопчиків – 8,5%.

В результаті порівняльного аналізу встановлено, що темпи приросту показників швидкісної витривалості тут мають деякі особливості. Так, найбільший приріст спостерігається в віці 9 років, як в хлопчиків, так і в дівчаток. Необхідно відмітити, що у дівчат він більший ніж у хлопчиків на 9,7% і становить 25%. У віці 8 років як у хлопчиків, так і в дівчаток темпи приросту дещо менші в порівнянні з дітьми 9 років і становить у хлопчиків 19,5%, а у дівчаток 17,4%.

Динаміка показників вольових здібностей за період педагогічного експерименту в учнів контрольних і експериментальних груп має також свої особливості. Так, у контрольних групах річні темпи приросту показників вольових здібностей не є суттєвими. В той же час в учнів експериментальної групи приріст тих же показників є більш суттєвим, а різниця є достовірною при ($p < 0,05$).

Так самостійність за період експерименту підвищилась в хлопців в експериментальній групі на 2,0 бала ($p < 0,05$), а у дівчаток цього ж віку – на 2,3 бала ($p < 0,05$).

У дітей 9-річного віку показники самостійності зросли дещо більше: у хлопчиків на 2,5 бала, у дівчаток на 2,4 бала. Що стосується темпів приросту самостійності то тут необхідно відмітити їх високий темп, який у хлопчиків 8 років становить 24,4% у дівчаток – 14,7%.

У 8 років темп приросту самостійності у контрольній групі у хлопчиків становить 6,7%, в експериментальній – 24,4%. У дівчаток цього ж віку у контрольній групі становить 2,4%, а в експериментальній – 14,7%.

У дітей 9 років темп приросту самостійності у хлопчиків у контрольній групі становить 6,2%, а в експериментальній – 33,8%; у дівчаток відповідно 8,9% і 27,1%.

Що стосується наполегливості, то тут необхідно зазначити, що темп приросту у хлопчиків у контрольній групі становить 4%, а в експериментальній – 19,5%; у дітей 8 років у контрольній групі 2,2%, а в експериментальній – 14,7%. У віці 9 років у контрольній групі у хлопчиків становить 9,8%, а в експериментальній групі – 34,3%. У дівчаток 8 років темп приросту наполегливості становить у контрольній групі 7,2% у експериментальній – 26,1%.

Темп приросту рішучості у хлопчиків 8 років у контрольній групі становить 8,5% в експериментальній групі – 21,5%. У 9 років у хлопчиків у контрольній групі становить 5,3%, експериментальній групі – 25,1%.

У дівчаток 8 років темп приросту рішучості становить у контрольній групі 2,4% в експериментальній групі – 15,7%. У дівчаток 9 років темп приросту рішучості у контрольній групі становить 9,6%, в експериментальній групі – 26,4%.

Аналіз темпів приросту показників вольових здібностей показує, що вік 9 років у хлопчиків, так і у дівчаток є більш сприятливим для формування вольових здібностей.

Висновки. Результати дослідження показали можливість поєднаного формування фізичних і вольових здібностей у дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000. –:ил. – (Серия “Мастера психологии”). – 288 с.
3. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоров’я, 1985 – 120 с.
4. Платонов В.М. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Высшая школа, 1989. – 352 с.
5. Ш्यान Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМО, 1996. – 232 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 8 І 9 РОКІВ У ПРОЦЕСІ СПРЯМОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Петро КОХАНЕЦЬ

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

Анотація. У статті подаються педагогічні умови поєднаного формування фізичних і волевих здібностей дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки.

Ключові слова: педагогічні умови, фізичні і волеві здібності, молодший шкільний вік.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8 И 9 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ НАПРАВЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Петро КОХАНЕЦЬ

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

Аннотация. В статье подано педагогические условия формирования физических и волевых способностей детей 8 и 9 лет у процессе направленной физической подготовки.

Ключевые слова: педагогические условия, физические и волевые способности, младший школьный возраст.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF CONNECTING FORMING OF PHYSICAL AND VOLITIONAL ABILITIES OF 8-9 AGED CHILDREN IN THE PROCESS OF DIRECTING PHYSICAL TRAINING

Petro KOKHANETS

Higher educational establishment “Pereyaslav-Khmelnytsky Hrygoriy Skovoroda Pedagogical University”

Abstract. The article deals with the problems of pedagogical conditions of combined forming of physical and volitional abilities of 8-9 aged children in the process of directed physical training.

Key words: pedagogical conditions, physical and volitional abilities, junior school age.