



Організаційно-методичні аспекти проведення «Години фізичної культури» в групах подовженого дня

Мірошніченко В.І., Ніжевська Т.В., Разумовський О.А.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Мірошніченко В.І., Ніжевська Т.В., Разумовський О.А. Організаційно-методичні аспекти проведення «Години фізичної культури» в групах подовженого дня. Мета дослідження - визначити організаційно-методичні аспекти та зміст занять в "годині фізичної культури", спрямованими на покращення рівня фізичної підготовленості дівчаток 8 років. Матеріал і методи. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, бесіди; педагогічні контрольні іспити (тести); педагогічний експеримент; методи математичної статистики. В дослідженні прийняло участь 18 дівчаток 8 років. Результати дослідження. Визначено організаційно-методичні умови ефективності занять в ГПД. Запропонований зміст занять в «годині фізичної культури» призвів до позитивних зрушень в розвитку більшості досліджуваних якостей.

Ключові слова: година фізичної культури, рухова активність, зміст занять, фізичні якості.

Аннотация. Мирошніченко В.И., Нижевская Т.В., Разумовский А.А. Организационно-методические аспекты проведения «Часа физической культуры» в группах продленного дня. Цель исследования – определить организационно-методические аспекты и содержание занятий в "спортивном часе", направленные на улучшение уровня физической подготовленности девочек 8 лет. Материал и методы. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; беседы; педагогические контрольные испытания (тесты); педагогический эксперимент; методы математической статистики. В исследовании приняли участие 18 девочек 8 лет. Результаты исследования. Определены организационно-методические условия эффективности занятий в ГПД. Предложенное содержание занятий в "часе физической культуры" привело к позитивным сдвигам в развитии большинства исследуемых качеств.

Ключевые слова: «спортивный час», двигательная активность, содержание занятий, физические качества.

Abstract. Miroshnichenko V.I., Nizhevska T.V., Rozumovskiy O.A. Organizational-methodical aspects of the "Hour of physical culture" in groups of the prolonged day. H.S.Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University The aim of the research – to define organizational and methodological aspects and content of the lessons in the "hour of physical culture", measures aimed at improving the level of physical preparedness of 8 years girls. Material and methods. To solve the tasks were used the following research methods: analysis and generalization of scientific-methodical literature; teaching observation, conversation; pedagogical control exams (tests); pedagogical experiments; methods of mathematical statistics. The research involved 18 girls of 8 years. The results of the research: defined organizational and methodical conditions of effectiveness of study in groups of the prolonged day. Offered content of the lessons in the "hour of physical culture" has led to positive changes in the development of most researched qualities.

Key words: motor activity, the content of the lessons, physical qualities

Постановка проблеми. Фізичне виховання є важливим засобом у системі освіти та виховання учнів загальноосвітньої школи: сприяє організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку й відновленню фізичних і духовних сил. Згідно наказу МОН України [5] фізкультурно-оздоровча робота впроваджується у навчальних закладах, незалежно від підпорядкування та форми власності, з

метою оптимізації режиму навчально-виховного процесу, збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді.

В низці праць [2-4] вказується на необхідність використання всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на підвищення рухової активності та стану фізичної підготовленості дітей.



Встановлено [1], що в учнів 2-3 класів спостерігаються патологічні зміни у функціонуванні систем організму, погіршуються постава, зір, координація рухів, що пов'язано з постійним сидінням та гіподинамічними умовами розвитку дитини. Необхідною умовою збереження здоров'я дитини є дотримання гігієнічно обґрунтованого режиму праці та відпочинку, харчування, рухової активності. Всі перераховані компоненти режиму в повній мірі повинні реалізовуватись в роботі з учнями, що відвідують групи подовженого дня (ГПД).

Одним із обов'язкових фізкультурно-оздоровчих заходів в ГПД є "година фізичної культури" (ГФК). Тому питання визначення організаційно-методичних аспектів та змісту занять в ГФК є актуальним.

Зв'язок з науковими темами та програмами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФВ Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди «Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (2012-2016 рр.) (номер держ. реєстрації 0112U002008).

Мета дослідження - визначити організаційно-методичні аспекти та зміст занять в "годині фізичної культури", спрямованими на покращення рівня фізичної підготовленості дівчаток 8 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи** дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, бесіди; педагогічні контрольні іспити (тести); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В педагогічному експерименті в якості засобів ми використовували рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор, змагання, спортивні розваги, самостійні заняття тривалістю 10-15 хвилин, а також комплекси вправ зі «Школи розвитку фізичних якостей» [6]. В підготовчій частині, окрім загально розвивальних вправ, використовували повільний біг в чергуванні з ходьбою від 700 до 900 м. Добір рухливих ігор здійснювався за рекомендаціями В.В. Кудрявцева «Оцінка рухливих ігор за проявом в них фізичних якостей». За виключенням днів з несприятливими погодними умовами всі заняття проводились на спортивному майданчику.

Результати дослідження. За даними літературних джерел сумарний обсяг рухової активності, що здійснюється дитиною у процесі її щоденної життєдіяльності, повинен базуватися на індивідуальних і вікових можливостях та задовольняти біологічну потребу в рухах. У школярів молодших класів організована рухова активність повинна складати щонайменше 2 години на день. Встановлено [4], що збільшення рухової активності на протязі навчального дня до 40% загального часу перебування в школі суттєво підвищує показники працездатності. Час проведення ГФК визначається настанням перших ознак стомлення і зниження працездатності – з 12 до 14 години. Наступне підвищення працездатності припадає на 15-17 годину. Саме в цей період необхідно проводити самопідготовку, час якої для молодших школярів не повинен перевищувати 1,5 години. Із всіх видів відпочинку для молодших школярів найбільш ефективний денний сон тривалістю 1 годину. Після нього показники працездатності у школярів 1-го класу збільшуються на 25% в порівнянні з іншими видами відпочинку. На жаль, педагогічні спостереження, бесіди з вихователями ГПД та батьками школярів свідчать про те, що цей компонент режиму у багатьох загальноосвітніх закладах відсутній за об'єктивних причин. Під час самопідготовки у другій половині дня повинні проводитись 10-хвилинні перерви після 35-45 хвилин занять, а також фізкультхвилинки в середині кожного заняття. Необхідно враховувати певну динаміку зміни фізіологічних функцій протягом тижня. Згідно неї для більшості школярів характерне зниження працездатності від початку до кінця тижня [4]. За даними А.П.Гаврилюка [3] у 7-8 річних дітей відбувається суттєво значиме зниження працездатності від понеділка до четверга в осінній та з вівторка до четверга в зимовий періоди. Навесні відзначається її зростання з вівторка до середи, а із середи до четверга – аналогічної величини зниження.

Одним із завдань дослідження було визначення змісту занять в ГФК,

спрямованими на покращення рівня фізичної підготовленості дівчаток 8 років. Аналіз отриманих результатів свідчить про те (табл. 1), що під час проведення експерименту у дівчаток відбулися позитивні зрушення в розвитку досліджуваних якостей, окрім результатів тесту «Багатоскоки». Найбільший приріст спостерігався в тестах: згинання розгинання рук в упорі лежачи - 59%, присідання за 30 сек. – 26%,



Таблиця 1

Річна динаміка показників фізичної підготовленості дівчаток 8 років

№№	Тести	Умови експерименту		Різниця (%)	Достовірність Р
		До експерименту	Після експерименту		
		X±m	X±m		
1	Біг на 20 м, (с)	4,21± 0,04	4,13 ±0,04	0,08 1,91%	P>0,05
2	«Човниковий біг» 4x9 м (с)	14,83 ±0,17	14,51 ±0,16	0,32 2,16%	P > 0,05
3	Стрибок в гору, (см)	25,80 ±1,8	29,9 ±1,82	4,1 15,89%	P< 0,05
4	Стрибок у довжину з місця (см)	109,7 ±5,1	128,2 ±7,2	18,5 16,86%	P< 0,05
5	Багатоскоки (м)	8,37±0,72	7,96 ±0,2	-0,41 4,9%	P > 0,05
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	3,7 ±0,52	5,9 ±2,14	2,2 59,45%	P< 0,05
7	Присідання за 30 сек (разів)	22,35 ±0,71	28,17 ±1,36	5,82 26,04%	P<0,05
8	Біг на витривалість (м)	716,54±26,7	842,74 ±25,5	126,2 17,61%	P< 0,05

біг на витривалість -17%, стрибках в довжину з місця та в гору на 16% та 15% відповідно. Найменший приріст, в межах 2%, відмічено в результатах тестів, що характеризують розвиток пружкості – біг на 20м та спритності - «Човниковий біг» 4x9м.

Таким чином, дотримання організаційно-методичних вимог до проведення годин фізичної культури в ГПД та використання запропонованих засобів позитивно впливає на покращення рівня фізичної підготовленості дівчаток 8 років.

Література:

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В.Антроповой. Науч.-исслед. Ин-т фи зиологии детей и подростков АПН СССР. - М.: Педагогика, 1982.- 240 с.
2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного ви -ховання молодших школярів. - К.: ІЗМН, 1998. - 232 с.
3. Гаврилюк А.П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00. 02 «Теорія та методика навчання (фізична культура,основи здоров'я)/ А.П.Гаврилюк - Луцьк, 2010. - 20с.
4. Лосева О.А., Кузнецова Л.М. Работоспособность учащихся IV –VI классов при различной организации учебного и продленного

дня.// Новые исследования по возрастной физиологии №1 (24)., М.: Педагогика.- 1985.- С. 68-71

5. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів// Наказ МОН України 21.07.2003 № 486// Основи здоров'я та фізична культура. №2.-2006.- С.2-4

6. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи //Фізичне виховання в сучасній школі.- №4.-2012 .- С.16-33

Информация об авторах:

Мірошніченко В.І. – к.п.н., доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Ніжевська Т.В. – к.п.н., доцент кафедри ТМФВ, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Разумовський О.А. – магістр, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Поступила в редакцию 16.03.2016