

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 7-8 РОКІВ
ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**



Демідова Оксана, Люльченко Ольга

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье рассмотрена эффективность влияния подвижных игр на повышение физического состояния детей младшего школьного возраста. Представлена методика проведения занятий по физическому воспитанию с использованием подвижных игр для повышения физического состояния детей 7-8 лет. Показана классификация подвижных игр с учетом направленного развития определенного физического качества. Определены факторы, которые необходимо учитывать при построении занятий с использованием подвижных игр. Приведены данные уровня соматического здоровья и уровня физической и функциональной подготовленности детей 7-8 лет, полученные после внедрения методики проведения занятий по физическому воспитанию школьников с использованием подвижных игр для повышения физического состояния младших школьников, подтверждающие ее эффективность.

Ключевые слова: подвижные игры, дети младшего школьного возраста, физическая подготовленность, уровень соматического здоровья, физические качества, физическое состояние.

Annotation

This article describes the effectiveness of the influence of active gaming to increase the physical condition of junior school-age children. The technique of carrying out of physical education classes with the use of active games to improve the physical condition of children of 7-8 years. It is shown that the classification of active games based on the directed development of certain physical quality. The factors that must be considered when constructing lessons with active games. The data level of physical health and level of physical and functional readiness of children of 7-8 years received after the introduction of methods of physical lessons junior school-age children with the use of active gaming to improve the physical condition of younger students, confirming its effectiveness.

Keywords: active games, children of primary school age, physical fitness, physical health, physical qualities, physical condition.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні велике значення набуває проблема збереження здоров'я дітей, що, насамперед, пов'язано зі зростанням числа різних факторів, які негативно впливають на процеси зростання та загальний розвиток дитини. Формування зростаючого організму зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості, особливо – в молодшому шкільному віці. Обов'язкові заняття з фізичного виховання в школі не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності молодших школярів, забезпечити відновлення їх розумової роботоздатності, запобігти захворюванням.

Молодший шкільний вік – це найбільш відповідальний період для формування фізичних характеристик дитини. В цьому віці закладаються основи культури рухів, засвоюються нові, раніше невідомі фізичні вправи [4].

Результати досліджень фізичного здоров'я дітей шкільного віку в останні роки засвідчують, що все більша кількість дітей має низький і нижчий за середній рівні здоров'я та низький рівень фізичної підготовленості [5].

За даними Міністерства охорони здоров'я у 1-4 класах гармонійний розвиток спостерігається лише у 65% дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків за-



свідчило, що 36% мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% – нижчий за середній і середній, і лише 7,5% – вищий за середній і високий рівні.

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатня кількість наукових досліджень про ефективність фізичного виховання з використанням вправ, які сприяють покращенню фізичного стану школярів [2,7,8,9,11], ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей і раціональна організація навчального процесу учнів 1-4 класів потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6-10 років, а й забезпечить покращення їх фізичного стану. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів початкової школи.

В рамках даної проблеми актуальним представляється розробка та експериментальне обґрунтування методики проведення занять з фізичного виховання з використанням рухових ігор для підвищення фізичного стану молодших школярів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту за темою: «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010).

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати експериментальну методику проведення занять з фізичного виховання з використанням рухових ігор для підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 1
Класифікація рухливих ігор в залежності від фізичних якостей

Фізична якість	Рухливі ігри
Сила	«Штовхання ядра», «Перетягування», «На прорив», «Міцніше коло», «Біг на руках», «Вибивай з круга», «Хто далі кине», «Бій півнів», «Ворони», «Футбольні пенальті»
Швидкість	«Виклик номерів», «Чорні та білі», «Вовки і вівці», «Гонка м'ячів по колу», «Полювання на качок», «М'яч середньому», «Білі ведмеді», «Біг хитаючись», «Вимпел», «Горішки», «Дубки і білки»
Витривалість	«Рибалки і рибки», «Тигробол», «Вибивайло», «Діти і вовк», «Стонога», «Потяг», «Зайчик-вуханьчик», «Зумій наздогнати», «Регбі», «Не дай м'яч»
Координація	«Естафета з елементами рівноваги», «Зустріч на колоді», «Бузьки», «Хто далі на одній нозі», «Човник», «Біг крізь обруч», «М'яч у кошику», «Бранець м'яча», «Кульки - віники», «Темний лабіринт»
Гнучкість	«Хто швидше передасть», «Швидкий м'яч», «Місток і кішка», «Вовк і коза», «Півник в колі», «Гімнастичний марафон»

Завдання дослідження:

1. Вивчити проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.
2. Дослідити рівень фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити та науково обґрунтувати експериментальну методику проведення занять з фізичного виховання з використанням рухових ігор для дітей молодшого шкільного віку.
4. Експериментально перевірити ефективність запровадженої методики проведення занять з фізичного виховання з використанням рухових ігор для дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи

визначення та оцінки рівня соматичного здоров'я, функціональні методи, антропометричні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводились в чотири етапи, на базі ЗОШ №11 м. Марганця. Для проведення експерименту було створено контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) групи у кількості 12 дівчат 7-8 років у кожній групі, які займаються в молодших класах школи. На початок експерименту достовірних розбіжностей у показниках фізичної та функціональної підготовленості у дівчат між групами не спостерігалось ($p > 0,05$).

Результати досліджень.

Нами були отримані дані рівня соматичного здоров'я і рівня фізичної та функціональної підготовленості дівчат 7-8 років.

Аналіз результатів фізичної підготовленості показав, що у дівчат 7-8 років на початку експери-



Показники фізичної підготовленості дівчат 7-8 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Показники	КГ (n=12)		ЕГ (n=12)	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	2,40±1,42	2,90±0,82	2,50±1,10	3,84±0,73**
2	Підтягування у висі лежачи, кількість	4,20±1,80	5,12±1,44	3,90±1,40	6,37±0,63**
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість	3,50±1,50	4,22±0,93	3,20±1,20	6,55±0,65**
4	Стрибок у довжину з місця, см	84,30±3,40	85,61±4,42	81,70±4,50	90,42±4,75**
5	«Човниковий біг» 4x9м, с.	14,50±0,23	14,320,31±	14,70±0,27	14,12±3,25*

Примітка: ** - $p < 0,01$, * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

менту показники швидкості, сили та швидкісно-силових якостей мають рівень розвитку нижчий за середній.

За середньостатистичними значеннями морфологічних параметрів фізичного розвитку обстежених дівчат, маса тіла та довжина тіла відповідають віковій нормі, а результати динамометрії дають підставу стверджувати, що школярі мають рівень сили згиначів кисті нижчий за середній.

Середньостатистичні показники функціональної підготовленості свідчать про те, що ЖЕЛ і показники серцево судинної системи дівчат 7-8 років знаходяться у межах норми. Результати обстежених дітей за пробою Руф'є показали, що більшість дівчат виконали тест на оцінку, що характеризує рівень працездатності як нижче за середній.

До експерименту у дівчат 7-8 років спостерігається низький рівень соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка. Так, у 66,66% дівчат низький рівень соматичного здоров'я, а 25% дівчат мають рівень соматичного здоров'я нижчий за середній.

Дані констатувального експерименту стали підставою для

обґрунтування експериментальної методики проведення занять з фізичного виховання з використанням рухливих ігор для підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони ж найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, силу, координацію та ін. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання [1,3,6,10].

Для експериментальної групи нами була розроблена методика проведення занять з фізичного виховання з використанням рухливих ігор для підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Контрольна група займалась за програмою "Фізична культура 1-4 класів".

Нами був обраний підхід що до використання рухливих ігор, які спрямовані безпосередньо на розвиток рухових якостей. В залежності від фізичних якостей, була проведена класифікація рухливих ігор, представлена в таблиці 1.

Наприкінці основної частини уроку, в залежності від змісту програмного матеріалу, пропонувались ігри для розвитку тих фізичних якостей, які розвивались в ході заняття.

Рухливі ігри в експериментальній групі використовувались на кожному занятті. Кількість повторень залежала від складності гри та складала від двох до трьох повторень, в залежності від змісту програмного матеріалу.

Урок в експериментальній групі планувався з урахуванням дидактичних принципів і вирішував оздоровчі, освітні та виховні завдання.

При побудові заняття з використанням рухливих ігор було враховано наступні фактори:

1. Під час вибору рухливої гри обов'язково враховувались підготовленість дітей та їх інтереси.

2. Проводились такі ігри, які дублювали рухи, що розумувались або вдосконалювались в основній частині.

3. Уникались тривалі паузи між повторенням гри, бо це негативно позначається на моторній щільності заняття.

4. Щоб діти дістали оптимальне фізіологічне навантаження, до-



Показники фізичного розвитку дівчат 7-8 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Показники	КГ (n=12)		ЕГ (n=12)	
		до експе- рименту	після екс- перименту	до експе- рименту	після експерименту
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
1	Маса тіла, кг	27,43±1,33	27,97±0,78	27,62±2,22	28,93±0,67
2	Довжина тіла, см	124,15±2,33	124,40±2,35	124,49±2,46	125,13±1,90
3	Кистьова динамометрія, кг	10,75±1,33	11,09±1,18	10,71±0,77	12,61±0,79**

Примітка: ** - $p < 0,01$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

Показники функціональної підготовленості дівчат 7-8 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Показники	КГ (n=12)		ЕГ (n=12)	
		до експе- рименту	після екс- перименту	до експе- рименту	після експерименту
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
1	ЖЕЛ, мл	1339,03±56,96	1357,11±52,40	1382,28±45,19	1508,99±55,47**
2	ЧСС, уд. • хв ⁻¹	84,52±1,32	83,63±1,14	84,93±2,13	82,46±0,82*
3	Індекс Руф'є, ум. од.	11,87±0,37	11,54±0,51	12,07±0,34	8,77±0,99**

Примітка: ** - $p < 0,01$, * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

бирались ігри великої рухливості, в яких беруть участь одночасно всі вихованці.

5. Ігри повторювались 2-3 рази (залежно від складності правил, ступеня рухливості). Там, де закінчення гри не було обумовлено, вона тривала в межах 4-6 хвилин.

Переконливим підтвердженням високого ступеня ефективності запропонованої нами методики проведення занять з фізичного виховання з використанням рухливих ігор для підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку стали результати порівняльного аналізу даних тестування дівчат 7-8 років контрольної та експериментальної груп, які представлені в таблицях 2-3.

Доведено, що наприкінці формувального експерименту у дівчат експериментальної групи спостерігаються достовірно ($p < 0,05$) вищі показники фізичної підготовленості, ніж у дівчат контрольної групи (табл. 2).

Так, в експериментальній групі дівчат 7-8 років в тестах: «нахил тулуба із положення сидячи (см)» (покращення на 1,34см) ($p < 0,01$), «підтягування у висі лежачи, кількість» (збільшення підтягувань з 3,90±1,40 до 6,37±0,63 разів) ($p < 0,01$), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість» (покращення з 3,20±1,20 до 6,55±0,65 разів) ($p < 0,01$), «стрибок у довжину з місця, см» (збільшився на 8,72см) ($p < 0,01$), «човниковий біг 4*9 м, с» (по-

кращення часу на 0,58с) ($p < 0,05$) – до експерименту показники знаходились на початковому рівні, після експерименту вони відповідають середньому рівню досягнень.

У контрольній групі темпи приросту результатів тестування фізичної підготовленості дівчат були значно нижчими. Найбільші величини приросту результатів спостерігались у тестах: «згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість» – до експерименту – 3,50±1,5 разів, після – 4,22±0,93 разів, «підтягування у висі лежачи, кількість» – показники покращились з 4,20±1,80 разів до 5,12±1,44 разів. Достовірного приросту не виявлено.

Таким чином, аналіз результа-



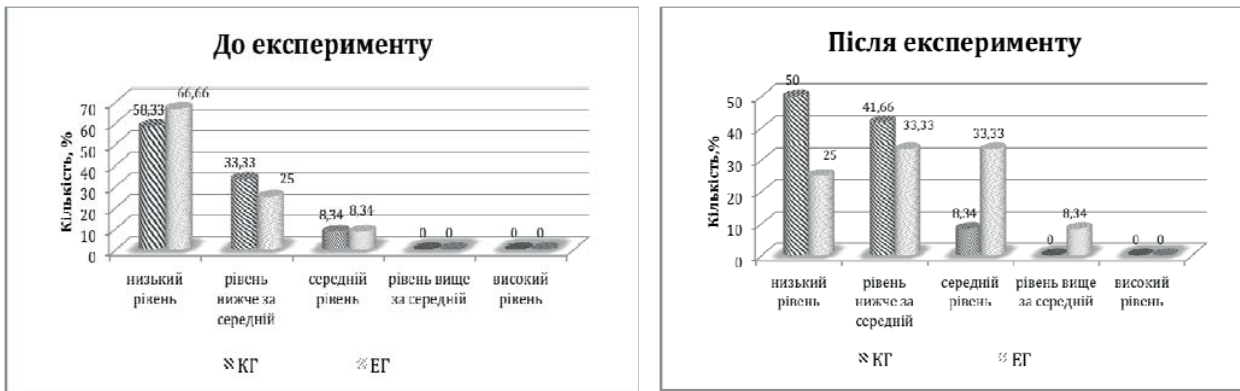


Рис. 1. Рівень соматичного здоров'я дівчат контрольної та експериментальної груп за методикою Г.Л. Апанасенка до та після експерименту.

тів тестування фізичної підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей дівчат 7-8 років експериментальної групи відбулися достовірні позитивні зміни.

Аналіз показників фізичного розвитку дівчат 7-8 років свідчить, що такі показники, як маса тіла та довжина тіла не зазнали великих змін (табл. 3)

Достовірний приріст у дівчат експериментальної групи спостерігається за показником кистьової динамометрії, який покращився на 1,9 кг ($p < 0,01$). В контрольній групі відбулись незначні позитивні зміни, приріст показника склав 0,34 кг.

Серед показників функціональної підготовленості в експериментальній групі теж спостерігається достовірне покращення (табл. 4).

Достовірно покращились в експериментальній групі показники: ЖЕЛ – до експерименту складав $1382,28 \pm 45,19$ мл, після експерименту збільшився – до $1508,99 \pm 55,47$ мл ($p < 0,01$); ЧСС з $84,93 \pm 2,13$ уд/хв зменшилось до $82,46 \pm 0,82$ уд/хв ($p < 0,05$); проба Руф'є достовірно покращилась на 3,3 ум.од. ($p < 0,01$).

В контрольній групі дівчат 7-8 років за показниками ЖЕЛ, ЧСС та проби Руф'є – суттєвих змін не спостерігається.

Аналізуючи отримані дані рів-

ня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка після експерименту, слід відзначити, що рівень соматичного здоров'я дівчат експериментальної групи значно покращився – у більшості дівчат спостерігається середній рівень соматичного здоров'я. В контрольній групі суттєвих змін не відбулося, хоча є незначна тенденція переходу з низького рівня соматичного здоров'я до рівня нижче за середній (рис.1).

Так, в експериментальній групі 25% дівчат мають низький рівень соматичного здоров'я, 33,33% – нижче за середній, 33,33% – середній рівень, і 8,34% – вище середнього рівня.

В контрольній групі 50% дівчат мають низький рівень соматичного здоров'я, 41,66% – нижче за середній, а 8,34% – середній рівень.

Результати формувального експерименту свідчать про те, що розроблена методика проведення занять з фізичного виховання з цілеспрямованим використанням рухливих ігор сприяла розвитку рухових якостей молодших школярів та покращенню їх фізичного стану.

Висновки

1. Аналіз даних літературних джерел дозволяє відмітити, що в останні роки все більша кількість дітей має низький і ниж-

че за середній рівень здоров'я та низькі рівні фізичної підготовленості, що пов'язано, насамперед, з умовами зовнішнього середовища, та недостатньою руховою активністю молодших школярів. Це обумовлює пошук нових шляхів підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

2. Використання запропонованої методики проведення занять з фізичного виховання із цілеспрямованим використанням рухливих ігор сприяло розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку та підвищенню їх фізичного стану.

Література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин. – Тернопіль: ТДІУ, 2000, 168 с.
2. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : Автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Власюк. – Львівський ДІФК. – Л., 2006. – 20 с.



3. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 192 с.
4. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.
5. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6–7 лет, обучающихся в школах различного типа : Автореф. дис. к.н.ф.в.с. / И.А. Когут. – К.: НУФВСУ, 2006. – 186 с.
6. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі / О.Я. Кругляк // Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004.- 60с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // [підруч. Для студ. вищ. навч. закл... Виховання і спорту]. – К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 2. –366 с.
9. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: „Інновація”, 2014. – 372 с.
10. Твердохліб Ж.О. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали / Ж.О. Твердохліб, Л.І. Погребняк. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 62 с.
11. Шуба Л.Б. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи / Л.Б. Шуба // Наука і освіта. – Харків, 2014. - №8. - С. 212-216.

