**Марченко Світлана Іванівна. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2008**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Марченко С.І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор.** – Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2008.  Дисертація присвячена проблемі удосконалення системи рухової підготовки учнів молодшого шкільного віку. Розглядаються питання використання ігрових засобів, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму дітей. Вивчається вплив рухливих ігор на динаміку розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку протягом 10, 20, 30, 40 уроків фізичної культури.  У результаті повного факторного експерименту отримані моделі, які дозолили оцінити ступінь впливу кожного фактору (кількості ігор (Х1), кількості повторів (Х2), інтервалів відпочинку (Х3) і їх взаємодій) на результати розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів у залежності від віку, статі, рівня рухової підготовленості. Дані рівняння можуть бути використані для визначення оптимального співвідношення досліджуваних факторів протягом навчального процесу учнів 2-4 класів. Вони є об’єктивним інструментом оптимізації навчального процесу. Факторний аналіз дозволив уточнити процентний вплив факторів на рівень розвитку рухових здібностей. | |
| |  | | --- | | 1. На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що ігровий метод займає провідне місце в шкільній і спортивній практиці. Пошук ігрового матеріалу проводиться в декілька етапів: 1) відбір рухливих ігор (на основі літератури), 2) розподіл ігор за організаційно-педагогічними ознаками, 3) розподіл рухливих ігор за видом навантаження, 4) навчання, організація й проведення рухливих ігор. 2. Результатидослідження особливостей фізичного розвитку дітей молодшої школи показали, що за більшістю антропометричних показників школярі мають середній і вище середнього бал. З віком як у хлопчиків так і у дівчаток молодшого шкільного віку відбуваються зміни у фізичному розвитку. Процес росту у дівчаток і хлопчиків до 10 років статистично не відрізняється. 3. Встановлено, що період 8-9 років у хлопчиків відзначається значною зміною показників спритності, витривалості, швидкості, сили. У дівчаток у даний період спостерігається значне збільшення показників швидкості та витривалості. Здібність до координації спостерігається у віковий період 9-10 років. Порівняльний аналіз між показниками хлопчиків і дівчаток виявив певні відмінності між ними. Так, хлопчики показали кращі результати у човниковому бігу 4х9 на 1,18 с. У 7 і 8 років немає різниці між показниками хлопчиків і дівчаток, а у 9 хлопчики показують кращі результати у тестах: біг на 300 м у середньому на 11 с, у човниковому бігу – на 0,59 с, у стрибку в довжину з місця – на 15,25 см, у підтягуванні – на 4 рази. У тесті на гнучкість хлопчики показують результат на 5 см нижчий ніж дівчатка. У 10 років хлопчики показують кращі результати у тестах: біг на 300 м у середньому на 12 с, у стрибку в довжину з місця – на 9,79 см, у підтягуванні – на 2 рази. У тестах на гнучкість і статичної рівноваги хлопчики показують результат нижчий ніж дівчатка на 4 см і 2,27 с відповідно. Загальний рівень розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів має середній і низький рівень. 4. Показники початкового тестування рухової підготовленості учнів 2-4 класів дозволяють стверджувати, що рівень розвитку рухових здібностей у порівнянні з державними нормативами у середньому відповідають оцінці „задовільно” (швидкість – нижче оцінки 3 бали; спритність – нижче оцінки 4 бали; швидкісно-силові здібності – нижче оцінки 2 бали). Результати тесту на гнучкість відповідають оцінці „незадовільно” (нижче оцінки 2 бали). Спостерігається чітка тенденція до зниження розвитку основних рухових здібностей у школярів відповідно до вимог „Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”. Також незадовільними є результати у тестах на силу (підтягування перекладині), витривалість (біг 1000 м). Встановлено, що більшість учнів 2-4 класів не вміють підтягуватись перекладині та не можуть долати дистанцію 1000 м, що пропонується. 5. Впровадження рухливих ігор в уроки фізичної культури учнів 2-4 класів суттєво впливає на рівень рухової підготовленості школярів. В експерименті відмічається достовірне покращення контрольних показників у стрибку в довжину з місця, бігу на 300 м, бігу на 30 м, ходьбі по прямій після п’яти обертів, стійці на одній нозі з закритими очима, човниковому бігу, підтягуванні у змішаному висі та нахилі тулубу вперед із положення сидячи. У вправі на поєднання рухів руками, тулубом і ногами покращення результатів – недостовірні. 6. План факторного експерименту типу 23 дозволив уточнити співвідношення факторів для їх використання у період розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів під час уроків фізичної культури. Наведені рівняння регресії є моделями які можуть бути використані для визначення оптимального співвідношення обраних факторів у процесі розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів. 7. На основі рівнянь регресії визначені оптимальні варіанти організації умов розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів відповідно до розділу програми „Рухливі та народні ігри, забави, естафети”. Дозування ігор варіюється з урахуванням ступеня їх складності, віку, індивідуальних особливостей учнів і складає 2-5 ігор в уроці, кількість повторень від 1 до 3, з інтервалом відпочинку 20-40 с. Ефективний розвиток рухових здібностей спостерігається в серії 10-30 уроків. 8. Отримані результати дослідження дозволяють рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, доповнювати зміст процесу фізичного виховання системою рухливих ігор відповідно до оптимальних варіантів умов розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів.   Перспективою подальшого дослідження є програмування розвитку рухових здібностей учнів молодших класів засобами рухливих ігор на основі рівнянь регресії, пошук нових методик і оптимальних варіантів співвідношень ігрових засобів. | |