**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. |

 |