**Власюк Олена Олександрівна. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку. : Дис... канд. наук: 24.00.02 - 2006 - 195 с.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Власюк Олена Олександрівна. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку. Рукопис.**  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2006.  Однією з проблем, які постають перед дослідниками, є пошук форм збільшення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. У зв’язку з цим дисертаційна робота присвячена розробці системи самостійних занять фізичними вправами для дітей 7 років.  Об’єкт дослідження– самостійні заняття в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Предмет дослідження– вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.Мета дослідження – обґрунтувати науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей 7 років для підвищення ефективності системи фізичного виховання в період початкового навчання у школі.  У роботі визначені фізичний розвиток, фізична роботоздатність, фізична підготовленість та фізичне здоров’я дітей 7-9 років. Досліджується обсяг рухової активності дітей 7 років.  Доповнені та розширені результати досліджень інших учених інформацією про кореляційний взаємозв’язок фізичної підготовленості і фізичного здоров’я; про взаємозв’язок показників рухової активності з показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров’я дітей молодшого шкільного віку, що дає можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.  У дисертації вперше пропонується система самостійних занять фізичними вправами для дітей 7 років на основі сюжетно-образного підходу до використання фізичних вправ, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров’я з урахуванням індивідуального розвитку дітей молодшого шкільного віку. | |
| |  | | --- | | 1. На сучасному етапі розвитку країни основними пріоритетами, які керують фізичним вихованням молоді, є зміцнення здоров’я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, орієнтування на здоровий спосіб життя. Необхідно шукати шляхи підвищення мотивації молодших школярів до самостійних занять, виховання звички до систематичних занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості дитини пов’язане з мотивацією, на яку впливає безліч факторів, як позитивних, так і негативних. За результатами проведеного аналізу літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. У проаналізованих дослідженнях відсутній комплексний розгляд структури і специфічного змісту самостійних занять. Не представлено чітких умов навчання, не визначено його послідовності, не систематизовано основні засоби формування вмінь самостійно займатися.  До числа маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров’я та фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров’я.  2. Результати дослідження фізичного розвитку учнів свідчать, що показники індексу Кетле у хлопчиків 9 років знаходяться на вищому від середнього рівні. В інших віково-статевих групах величини середніх значень маси тіла залежно від росту були на середньому рівні як у хлопчиків, так і у дівчаток 7 – 8 років і дівчат 9 років. Водночас хлопчики 9 років і дівчатка 8-9 років мали нижчий від середнього рівень за показниками індекса ОГК/зріст. Хлопчики 7-8 років і дівчатка 7 років мали середній рівень показників індексу ОГК/зріст. Зіставлення показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток за індексами показало, що більшість обстежуваних учнів 7-8 років мала середній рівень фізичного розвитку.  Життєвий індекс в обстежуваних дівчаток 7 та 9 років знаходився на середньому рівні, а у хлопчиків 7 та 9 років – на нижчому від середнього рівні. Лише хлопчики 8 років мали середній рівень життєвого індексу, а дівчатка 8 років – вищий від середнього.  Зіставлення показників сили кисті сильнішої руки дітей 7 – 8 років, визначеної за допомогою динамометра, свідчить, що в цих вікових групах діти мали низький рівень силового індексу. Однак відзначається тенденція підвищення сили м’язів кисті з віком як у хлопчиків, так і у дівчаток. Хлопчики та дівчатка 9 років мають середній та вищий від середнього рівні.  3. Результати дослідження фізичного розвитку учнів 7-9 років свідчать, що динаміка його показників відповідає віковим закономірностям. Проте серед цих показників можна виділити такі, що мають досить високі коефіцієнти варіації, зокрема: масу тіла (V = 9 – 16%), життєву ємність легень (V = 7 – 14%), силу кістякової мускулатури (V = 14 – 24%), що свідчить про неоднорідність контингенту дітей за темпами фізичного розвитку і підкреслює необхідність диференційованої оцінки показників за якісними ознаками у кожному віковому періоді.  4. Дослідження показників стану фізичного здоров’я досліджуваної групи учнів показало, що серед обстежуваних більшість мають низький рівень соматичного здоров’я (хлопчики 7 років – 87,0%, 8 років – 61,5%, 9 років – 44,8%, дівчатка відповідно – 83,8, 57,1, 31,3%). Проте виявлено тенденцію зменшення відсотка дітей, які належать до групи з низьким рівнем фізичного здоров’я, у віковому аспекті. Середній рівень мають тільки діти 8-9 років. Цей факт підкреслює необхідність запровадження додаткових оздоровчих заходів у процес фізичного виховання дітей 7 років. Результати дослідження показують необхідність більш поглибленого вивчення обсягу рухової активності та фізичного стану дітей для наукового обгрунтування системи самостійних занять у режимі дня.  5. Результати дослідження рівня рухової активності за Фремінгемською методикою показали, що високий рівень фізичної активності дітей 7 років складає лише 1,05% у добовому бюджеті часу, що свідчить про те, що обстежені діти 7 років ведуть малорухливий спосіб життя, і це може бути однією з причин нмзького рівня фізичного здоров’я дітей цього віку.  6. Рівень показників фізичного здоров’я обстежуваних статистично зумовлений станом їхньої фізичної підготовленості. Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показав, що найменш розвиненими є такі якості, як сила м’язів черевного пресу, гнучкість, як у хлопчиків, так і у дівчаток 7-9 років і сила м’язів рук у хлопчиків і дівчат 7 років. Аналіз взаємодії показників фізичної підготовленості та фізичного здоров’я (на прикладі учнів 7 років) з урахуванням рівня фізичного здоров’я показує велику кількість значущих взаємозв’язків.  7. Ми з’ясували значущий рівень взаємозв’язку (коефіцієнти кореляції у дівчаток – від 0,502 до 0,729, у хлопчиків – від 0,514 до 0,658) показників фізичного здоров’я дітей з результатами рухових тестів, які характеризують у хлопчиків та дівчаток силу м’язів рук і тулуба, швидкість, швидкісно-силову витривалість і гнучкість. Результати аналізу взаємозв’язків між показниками фізичної підготовленості та стану здоров’я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток рухових якостей для підвищення показників, які характеризують рівень фізичного здоров’я.  8. Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами містить такі педагогічні умови: раціональне планування комплексів вправ; створення тематичних сюжетів; розвивальне навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв’язків між розділами навчальної програми; диференційований підхід до учнів; система самоконтролю. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів: свідомості та активності; наочності; доступності; оздоровчої спрямованості; систематичності; міцності.  9. Визначені науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей 7 років. Експериментальна система розроблена з урахуванням схильності дітей молодшого шкільного віку до образного мислення. Вона передбачає використання зошитів з сюжетними пригодами, де вправи імітують дію у сюжеті. Рекомендується щоденне виконання вправ. Розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.  10. Результати проведеного експерименту показали ефективність розробленої системи самостійних занять фізичними вправами.  Підвищився рівень фізичного здоров’я обстежуваних школярів (11,0% хлопчиків та 16,0% дівчаток експериментальної групи досягли середнього рівня фізичного здоров’я порівняно з 0% контрольної групи).  Результати досліджень свідчать про статистично значуще (р<0,05; р<0,01) збільшення значень показників кистьової динамометрії та зменшення ЧСС, індексу Робінсона та індексу Руф’є після експерименту у школярів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.  Підвищення рівня здоров’я відбулося у хлопчиків всіх експериментальних підгруп (ЕГ-1, ЕГ-2, ЕГ-3). Значне підвищення показників фізичного здоров’я відбулося у дівчаток із середнім, нижчим від середнього та низьким рівнем фізичної підготовленості (ЕГ-2 і ЕГ-3).  11. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи значно підвищився, і після експерименту більша кількість показників мали статистично значущі (р<0,05; р<0,01) зміни порівняно з результатами тестування контрольної групи.  Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики за всіма тестами забезпечило досягнення найвищих нормативів фізичної підготовленості. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидкісно-силові, координаційні, сила м’язів рук і тулуба та гнучкість.  Найбільші зміни в результатах випробувань фізичної підготовленості відбулися в підгрупах дітей із середнім, нижчим від середнього та низьким рівнем фізичної підготовленості.  12. Після експерименту відбулося зменшення кількості часу, який діти витрачали на базовий, сидячий та середній рівень рухової активності. Водночас відбулося збільшення відсотку високого рівня рухової активності протягом дня.  13. Після експерименту спостерігається підвищення кореляційного взаємозв’язку між показниками рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та фізичного здоров’я.  Перспективи подальших досліджень проблеми пов’язані з розробкою науково обґрунтованої системи самостійних занять фізичними вправами для дітей 8, 9 та 10 років; вивченням особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом самостійних занять фізичними вправами для досягнення високого рівня здоров’я дітей, які проживають у різних регіонах України; подальшим вивченням проблеми особистісно-орієнтованого підходу в фізичному вихованні, спрямованого на розвиток фізичних якостей, з метою впливу на розширення функціональних можливостей дитячого організму. | |