**Тюх Ірина Анатоліївна. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Тюх І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання.** – 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. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.У дисертації розглядається проблема удосконалення нормативів оцінки фізичної підготовленості школярів 7–9 років з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями фізичного здоров’я.Метою роботи є обґрунтування і розробка індивідуальних норм фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку для реалізації принципу доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні.У роботі представлені результати дослідження фізичного стану дітей 7–9 років, визначені основні його компоненти; розроблені індивідуальні норми показників фізичної підготовленості для кожної статево-вікової групи; обґрунтовані орієнтовні доступні нормативи оцінки з урахуванням рівня фізичного здоров’я.Доповнені дані щодо закономірностей взаємозв’язку фізичного здоров’я та фізичної підготовленості у школярів 7–9 років. Розширене теоретичне уявлення щодо критеріїв оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літератури з проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання та фізичної підготовленості школярів та молоді виявив відсутність інформації про наукове обґрунтування критеріїв оцінки індивідуального рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку залежно від рівня їх фізичного здоров’я. У системі педагогічного контролю за рівнем прояву фізичних якостей молоді фахівцям з фізичного виховання необхідно враховувати принципи доступності та індивідуалізації, що дозволяють процесу шкільного фізичного виховання набути особистісно-орієнтованого характеру.
2. Середньостатистичні значення показників фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, а також рівня фізичного здоров’я школярів нашої вибірки відповідали даним, що наведені у спеціальній літературі останніх років для дітей молодшого шкільного віку м. Києва. Результати констатують, що 83,2 % випробовуваних школярів мають низький, нижчий за середній та середній рівні фізичного здоров’я.
3. Аналіз результатів педагогічного тестування дозволив визначити провідні та відстаючі фізичні якості у дітей досліджуваних статево-вікових групах. Серед 7-річних школярів домінували над рештою фізичних якостей такі: спритність (22,5 %), сила м’язів черевного пресу та сила рук (30 %); у 8-річних – спритність (76,2 %); у 9-річних – спритність (46,51 %) та сила м’язів черевного пресу (51,85 %). До відстаючих фізичних якостей, в основному, належали такі: сила ніг (у 25 % 7-річних та у 28,37 % 8-річних дітей) та гнучкість (у 10 % 7-річних, у 28,57 % 8-річних та у 65,11 % 9-річних дітей) .
4. Проведений факторний аналіз фізичного стану дітей у віці 7–9 років та окремих його компонентів дозволив виявити пріоритетні показники (фактори) фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, які мають переважальне значення для прояву фізичних якостей у дітей кожної статево-вікової групи. До них належали охватні розміри тіла, товщина шкірно-жирових складок, значення індексу Руф’є і результати у пробах Штанге та Генчі. Значення коефіцієнтів кореляції між окремими показниками фізичного стану і результатами педагогічного тестування дітей молодшого шкільного віку підтвердили наявність значущих взаємозв’язків між цими показниками у діапазоні r від -0,939 до 0,78. Це дозволило обґрунтовано ввести до формул для розрахунку індивідуально-доступних результатів конкретних рухових тестів інформативно-пріоритетні показники окремих компонентів фізичного стану молодших школярів.
5. Було розроблено та обґрунтовано 36 рівнянь для визначення індивідуально-доступного результату в прояві окремих фізичних якостей (індивідуальні норми фізичної підготовленості) у тестах «біг 30 м», «човниковий біг 4 9 м», «стрибок у довжину з місця», «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «згинання-розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв.». Розробка індивідуальних норм фізичної підготовленості для дітей 7–9 років з різним рівнем фізичного здоров’я ґрунтувалась на введені в регресійні рівняння в якості змінних величин окремих показників компонентів фізичного стану, які належали до І та ІІ факторів, а також мали значущі кореляційні взаємозв’язки із результатами педагогічного тестування прояву фізичних якостей. Окрім того, в кожну індивідуальну норму було включене значення РФЗ (у балах).

Значення показників, що входять до рівнянь, можуть змінюватись за рахунок використовуваних засобів і методів, які дають змогу здійснювати корекцію змісту процесу фізичного виховання для досягнення належного рівня базових фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку при відповідному рівні фізичного здоров’я.1. На підставі індивідуальних норм були розроблені орієнтовні нормативи оцінки розвитку фізичних якостей, що адаптовані для школярів у віці 7–9 років різної статі з низьким, нижчим за середній та середнім РФЗ. Ці нормативи дозволяють розподіляти результати в тестових вправах за такими рівнями: норма преважної більшості, оптимально-доступну та максимально-доступну норми розвитку фізичних якостей.

Розроблені орієнтовні нормативи оцінки показників фізичної підготовленості мають ширший діапазон значень для отримання оцінок «4» та «5» балів, ніж у «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996), що дозволяє школярам з низьким, нижчим за середній та середнім РФЗ отримати позитивні оцінки в тестуванні рівня розвитку фізичних якостей; як наслідок, підвищується їх мотивація до відвідання уроків фізичної культури, про що свідчить зменшення кількості школярів, які не досягли індивідуально-доступної норми, з 34,7 % на початку навчального року до 5,3 % – в кінці навчального року.1. Розроблені нормативи можуть слугувати орієнтиром для вдосконалення фізичної підготовленості учнів з різним РФЗ та корекції її рівня у процесі фізичного виховання. Застосування дидактичних принципів доступності та індивідуалізації в системі оцінки фізичної підготовленості молодших школярів дозволяє вчителю підібрати адекватні індивідуальним особливостям школярів засоби і методи фізичного виховання, що підвищує його ефективність та мотивацію до занять фізичними вправами.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці та обґрунтуванні методичних підходів, що дасть можливість фахівцям з фізичного виховання підбирати адекватні індивідуальним особливостям школярів з різним РФЗ засоби та методи фізичного виховання для зміцнення здоров’я та підвищення рівня фізичної підготовленості. |

 |