

1. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – № 363 /98. – 27с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо, – К.: Знання, 1989. – 48 с.
3. Винничук О.Т., Огнистий А.В. Особливості фізичної підготовленості учнівської молоді південного регіону Тернопільської області /Наук. запис. ТДПУ. Серія: Педагогіка. – №4, 1999. – С. 64-69.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К.: Здоровье, 1991. – 248 с.
5. Дуб И.М. Физическое состояние молодежи Украины, как показатель здоровья нации // Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития ЕСНГ. – М.: Фонд М.Ю. Лермонтова, 1999. – С. 144-147.
6. Завацька Л.А., Сотник Ж.Г. Стан здоров'я населення Рівненської області і умови його поліпшення засобами фізичних вправ /Зб. "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні". – Рівне, 2001. – С. 118-125.
7. Іващенко Л.Я., Станко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. К.: Здоровье, 1988. – 155 с.
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
9. Навроцький Є.М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків, які проживають на території радіаційного забруднення: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Луцьк, 2000. – 21 с.

*Тарас Швирло*  
наук. керівник – доц. В.Д. Єднак

## ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ

Недостатній фізичний розвиток школяра спричинений, як показує практика тим, що фізичному вихованню учнів не приділяється належна увага. Три уроки фізичної культури в тиждень не здатні сприяти гармонійному фізичному розвитку учня, а тим більше сприяти його духовному та інтелектуальному вдосконаленню. Це при тому, що фізична культура, як складова частина загальної культури суспільства спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості і одним із шляхів покращення цього стану є ширше впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Фізкультурно-оздоровчі заходи повинні мати системний характер і бути спрямовані на вирішення цілого комплексу завдань – основним з яких повинно бути покращення рівня здоров'я. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам виявити основні фізкультурно-оздоровчі заходи для учнів початкових класів: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і паузи, організовані перерви, організовані заняття у групах продовженого дня, змагання, фізкультурно-спортивні свята та ранки, домашні завдання та фізичні вправи вдома.

Таким чином, **метою нашого дослідження** було – вдосконалити процес фізичного виховання учнів молодших класів шляхом впровадження у режим дня фізкультурно-оздоровчих заходів.

У відповідності з метою перед дослідженням ставились такі **завдання**:

1. Дослідити та оцінити у відповідності до вимог Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів.
2. Розробити методичні рекомендації щодо покращення стану використання комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня учнями молодших класів.

Оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку засвідчила, що середній бал з бігу на 1000 м на початку експерименту становив  $3,73 \pm 0,24$  у хлопчиків та  $3,71 \pm 0,28$  у дівчаток, а по закінченню відповідно  $3,85 \pm 0,19$  і  $3,86 \pm 0,09$  бали. В цьому тесті пройшли найменші зрушення. Причину цього ми вбачаємо у тому, що експеримент проводився у зимовий час і ми не мали змоги вплинути суттєво на розвиток витривалості. Запропоновані нами фізкультурно-оздоровчі заходи виконувались у приміщенні і переважно носили підтримуючий характер, або були спрямовані на розвиток спеціальної витривалості.

У виконанні тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги ці ж показники становили відповідно  $2,6 \pm 0,2$  у хлопчиків і  $2,7 \pm 0,02$  у дівчаток проти  $3,28 \pm 0,25$  і  $3,45 \pm 0,28$  бали після експерименту. Досить вагомі зрушення спостерігаються у виконанні тестів вис на зігнутих руках та стрибок в довжину з місця та нахил вперед з положення сидячи результати якого покращились майже у два рази порівняно з вихідним рівнем. Такі значні зрушення у розвитку швидкісно-силових та силових можливостей, а особливо у показниках гнучкості (виконання нахилу вперед) пояснюються тим, що ці якості мають швидкий ефект досягнення середніх результатів, що не скажеш про загальну витривалість.

Більш яскраво динаміку покращення показників фізичної підготовленості ми можемо прослідкувати при аналізі середніх величин виконання тестів. Причиною такого аналізу служить те, що таблиці оцінки Державних тестів, а в нашому випадку оціночні зони, мають досить значні межі. Так, під час аналізу результатів з бігу на 1000 м зрушення в балах становить у хлопчиків лише 0,12

бала, а у середніх величинах цей показник становить 11 с. З іншого боку, якщо розглядати більш детально, результат у балах показаний учнем до експерименту і по його закінченню відповідає рівню який оцінюється у три бали. Такий стан речей аж ніяк не може стимулювати учнів до покращення результатів і тим самим заохотити їх до систематичного виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики. Інша справа показати дітям реальні результати де зрушення прослідковуються більш яскравіше (табл. 1.).

Таблиця 1.

**Середні результати тестування показників фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку**

Тести	Біг 1000м		Віджимання		Вис на зігнутих руках		Піднімання тулуба		Стрибок в довжину		Човниковий біг 4х9м		Нахил вперед	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Етапи дослідження														
<b>Хлопці</b>														
Mx	5,40	5,29	6,16	10,7	7,57	11,09	23,16	28,9	118,7	127,4	13,49	12,83	3,95	9,19
Sx	0,50	0,50	6,47	5,20	5,32	3,37	7,65	5,74	13,65	10,04	0,88	0,674	0,37	3,18
Smx	0,11	0,10	1,41	1,13	1,16	0,73	1,67	1,25	2,98	2,19	0,19	0,14	0,12	0,69
<b>Дівчата</b>														
Mx	6,20	5,18	3,26	6,7	5,77	6,29	21,18	25,1	104,9	116,4	14,09	13,73	2,75	8,79
Sx	0,55	0,30	5,97	6,28	6,33	3,38	8,65	4,74	12,65	10,64	0,88	0,57	0,87	2,18
Smx	0,18	0,09	1,81	1,19	1,26	0,9	1,23	1,85	2,46	2,39	0,29	0,04	0,52	0,67

Прослідкувати більш яскравіше динаміку покращення показників фізичної підготовленості можна проаналізувавши кількість негативних і позитивних оцінок отриманих учнями одного класу за виконання того чи іншого рухового тесту до впровадження експериментальної методики і після закінчення експерименту.

Загальна кількість негативних оцінок в 2 бали і нижче, які отримали учні за виконання рухових тестів до експерименту, становила 48.

Низькі показники розвитку силових можливостей спричинені тим, що діти у цьому віці ще не можуть виконувати вправи до відмови і перебороючого характеру. У них розвиток вольових можливостей знаходиться ще на досить низькому рівні. Для даного вікового періоду найбільш доцільними будуть вправи загальнорозвиваючого характеру, які носять динамічний характер.

Низький відсоток негативних оцінок отриманих учнями при виконанні тесту на витривалість можна пояснити тим, що як показали наші спостереження, в дітей молодшого шкільного віку досить сильно, можна сказати навіть на підсвідомому рівні розвинуте відчуття лідерства. От і при виконання тесту біг на 1000 м де приймають участь одночасно всі учні і де незброєним оком видно результат, найяскравіше проявилась ця якість, про що не скажеш при виконанні тестів силового характеру та на гнучкість.

Після впровадження системи фізкультурно-оздоровчих заходів у процес фізичного виховання дітей нами були отримані результати засвідчили, що кількість оцінок 2 бали і нижче із 48 зменшилось до 13.

**Узагальнюючи вище викладене ми можемо зробити наступні висновки:**

1. Проаналізувавши доступну нам наукову літературу з проблеми впровадження в побут учнів молодшого шкільного віку фізкультурно-оздоровчих заходів ми визначили, що: в більшості опрацьованих нами літературних джерел описується значення фізкультурно-оздоровчих заходів, а мало уваги приділяється шляхам впровадження і способам їх практичного використання.

2. Тестування учнів перших класів на предмет визначення їх рівня фізичної підготовленості виявило дисгармонійність у розвитку окремих фізичних якостей. Низький рівень розвитку виявлено у таких якостях, як гнучкість, сила та спритність.

3. Розроблена нами експериментальна методика впровадження в побут молодшого школяра фізкультурно-оздоровчих заходів окрім покращення рівня показників фізичної підготовленості дає змогу сприяти заохоченню учнів до виконання фізичних вправ, а аналіз загального рівня фізичної підготовленості у переконливій формі, показати значення виконання вправ даних форм занять.