

Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали міжнар. Наук-практ. конф., Тернопіль, 22-23 жовтня 2009 р. – Тернопіль, 2009. – 349 с. – укр. С. 335-339

ВПЛИВ КОМПЛЕКСІВ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Актуальність дослідження. Молодший шкільний вік є одним з відповідальних періодів життя людини. Формування фізичного здоров'я і рухових навичок в цей період є фундаментом, який зобов'язаний забезпечити в майбутньому гармонійне, повноцінне життя кожного школяра.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що 30-35% дітей молодшого шкільного віку мають низький рівень розвитку основних фізичних якостей [1, 3]. В той же час аналіз реальної практичної роботи в навчальних закладах показує, що постійно підвищуються вимоги до рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я школярів.

Заняття по фізичному вихованню в школах, які проводяться за типовою програмою, часто не направлені на досягнення відповідної тренуваності організму дітей і не забезпечують розвиток фізичних якостей на належному рівні [1, 2].

Тому, починаючи вже з ранніх періодів життя, виникає необхідність формувати мотивацію дітей до здорового способу життя, виховувати інтерес і потреби до регулярних занять фізичними вправами.

Мета роботи – визначити вплив комплексів спортивної аеробіки на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.

Організація дослідження. У дослідженнях взяли участь діти молодших класів Вінницьких середніх загальноосвітніх шкіл № 6 і № 8 в кількості 200 хлопчиків і стільки ж дівчаток. У експериментальних класах (ЕГ) (по 25 хлопчиків і дівчаток в кожній віково-статевій групі) використовувався

обов'язковий програмний матеріал, але його реалізація вирішувалася комплексом вправ спортивної аеробіки тривалістю 20-25 хв. в основній частині уроку [4]. У контрольних групах (КГ) (також по 25 хлопчиків і дівчаток в кожній віковій групі) вивчався учбовий матеріал за традиційною методикою.

У ЕГ використовували вправи низького, середнього та високого рівня інтенсивності, високого ударного (велика амплітуда руху), підйом колін, підскоки, стрибки, біг. Танцювальні ритмічні рухи, які включали в роботу великі групи м'язів. На кожному уроці вибірково (по 5-6 учнів) здійснювали контроль в середині і в кінці заняття за реакцією організму дітей на фізичні навантаження за пульсом. Застосовували сюжетно-рольові вправи («У-шу», «Каратебіка», «Рок-н-рол», «Фанки», «Латина»).

Результати дослідження. Для вивчення рівня фізичної підготовленості ми використовували Державні тести, за допомогою яких визначали рівень розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, – швидкість, силу, витривалість, спритність і гнучкість.

Попередні дослідження (до експерименту) відповідно до вимог Державних тестів, дозволили встановити низький рівень (2 бали) вихідних даних фізичної підготовленості дітей 7-9 років.

Для визначення ефективності використання комплексів спортивної аеробіки, нами був проведений експеримент. Діти були розподілені на дві групи: контрольну і експериментальну, по 25 осіб в кожній статево-віковій групі. До початку експерименту ці дві групи вірогідно не відрізнялися. Експеримент тривав впродовж 2008-2009 навчального року. Всі учні були віднесені до основної медичної групи і раніше не займалися спортом.

В процесі складання комплексів вправ по спортивній аеробіці враховували анатоомофізіологічні, вікові особливості та рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Було встановлено, що для дітей даного віку характерна низька витривалість, тому ми уникали значних навантажень. Разом з тим, ми поступово готували організм дітей до фізичних навантажень за допомогою вправ в помірному темпі. Час проведення уроку фізичної культури - 45 хвилин.

Результати експериментального дослідження подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика фізичної підготовленості школярів 7-8 років

Показники фізичної підготовленості	Вік	Стать	Етап	$Mx \pm S_{mx}$	P
Витривалість (біг на 1000 м, хв., с)	7	Х	ВД КД	$6,35 \pm 0,19$ $5,29 \pm 0,12$	<0,01
	8	Х	ВД КД	$6,14 \pm 0,16$ $5,28 \pm 0,13$	<0,001
	9	Х	ВД КД	$6,03 \pm 0,05$ $5,22 \pm 0,06$	<0,001
	7	Д	ВД КД	$7,91 \pm 0,19$ $6,22 \pm 0,11$	<0,001
	8	Д	ВД КД	$6,45 \pm 0,06$ $5,42 \pm 0,13$	<0,001
	9	Д	ВД КД	$6,43 \pm 0,06$ $5,66 \pm 0,06$	<0,001
Сила (вис на зігнутих руках, с)	7	Х	ВД КД	$4,0 \pm 1,07$ $10,9 \pm 0,13$	<0,001
	8	Х	ВД КД	$5,30 \pm 1,42$ $13,4 \pm 1,25$	<0,001
	9	Х	ВД КД	$7,8 \pm 1,04$ $16,8 \pm 1,52$	<0,001
	7	Д	ВД КД	$2,1 \pm 1,37$ $6,7 \pm 0,37$	<0,001
	8	Д	ВД КД	$3,6 \pm 1,29$ $7,9 \pm 1,61$	<0,05
	9	Д	ВД КД	$4,65 \pm 1,17$ $9,16 \pm 1,28$	<0,01
Швидкісно-силові якості (стрибок з місця в довжину, см)	7	Х	ВД КД	$110,4 \pm 0,22$ $135,6 \pm 0,24$	<0,001
	8	Х	ВД КД	$116,9 \pm 0,26$ $143,4 \pm 0,28$	<0,001
	9	Х	ВД КД	$123,2 \pm 0,37$ $154,8 \pm 0,28$	<0,001
	7	Д	ВД КД	$96,8 \pm 0,24$ $118,7 \pm 0,22$	<0,001
	8	Д	ВД КД	$104,4 \pm 0,24$ $125,3 \pm 0,29$	<0,001
	9	Д	ВД КД	$111,6 \pm 0,25$ $132,3 \pm 0,25$	<0,001
Швидкість (біг на 30 м, с)	7	Х	ВД КД	$8,90 \pm 0,07$ $6,51 \pm 0,07$	<0,001
	8	Х	ВД КД	$7,34 \pm 0,08$ $5,82 \pm 0,11$	<0,001
	9	Х	ВД КД	$6,56 \pm 0,14$ $5,67 \pm 0,12$	<0,01
	7	Д	ВД КД	$8,28 \pm 0,14$ $6,72 \pm 0,17$	<0,001
	8	Д	ВД КД	$7,74 \pm 0,09$ $6,36 \pm 0,16$	<0,001
	9	Д	ВД КД	$6,96 \pm 0,17$ $6,02 \pm 0,08$	<0,001

Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с)	7	Х	ВД КД	14,5 ± 0,09 12,6 ± 0,07	<0,001
	8	Х	ВД КД	13,4 ± 0,14 12,3 ± 0,11	<0,001
	9	Х	ВД КД	13,56 ± 0,13 11,71 ± 0,12	<0,001
	7	Д	ВД КД	14,1 ± 0,08 12,6 ± 0,07	<0,001
	8	Д	ВД КД	13,7 ± 0,14 12,6 ± 0,08	<0,001
	9	Д	ВД КД	12,9 ± 0,13 12,4 ± 0,08	<0,001
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	7	Х	ВД КД	2,9 ± 0,17 7,1 ± 0,16	<0,001
	8	Х	ВД КД	4,3 ± 0,40 8,9 ± 0,61	<0,001
	9	Х	ВД КД	4,56 ± 0,40 9,77 ± 0,32	<0,001
	7	Д	ВД КД	3,8 ± 0,14 9,6 ± 0,17	<0,001
	8	Д	ВД КД	4,7 ± 0,30 11,6 ± 0,2	<0,001
	9	Д	ВД КД	4,96 ± 0,37 14,42 ± 0,48	<0,001

Як свідчать дані таблиці 1, витривалість до експерименту в обох групах як у хлопчиків, так і у дівчаток був майже однаковим, але після експерименту ці показники покращилися, і вище вони були в експериментальних групах. У хлопчиків з 7 до 9-ти років він зріс від 0,81 до 1,06 с, а у дівчаток – від 0,77 до 1,69 с. У всіх випадках – $P < 0,001$.

Аналогічна картина виявлена у показнику сили до і після експерименту у школярів 7-9 років: досліджувані діти КГ і ЕГ до експерименту значно не відрізнялися, але після впровадження експериментальної методики школярі експериментальних груп мали значну перевагу над своїми однолітками із контрольної групи ($P < 0,001$). Їх м'язова сила зросла від 8,1 до 9,1 с і від 4,1 до 4,6 с відповідно.

У розвитку швидкісно-силових якостей спостерігалась аналогічна закономірність: відсутність значних розбіжностей в стрибках в довжину з місця до основного експерименту ($P > 0,05$). Школярі експериментальних груп під впливом нашої методики значно покращили свої вихідні дані. Так, приріст довжини стрибка з місця у хлопчиків зріс від 24,2 до 32,6 см, у дівчаток – від 20,7 до 21,9 см ($P < 0,001$).

Для визначення швидкості ми використовували тест з бігу на 30 м. Хлопчики 7-9 років до основного експерименту обох груп також істотно не відрізнялися ($P > 0,05$) Після експерименту ці показники значно покращилися ($P < 0,001$), але в експериментальних групах за абсолютними величинами приріст зріс у хлопчиків від 0,89 до 2,39 с, у дівчаток від 0,94 до 1,56 с.

Аналогічна картина простежується і за іншими показниками фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Так, показники спритності, порівнюючи з вихідними даними, зросли у хлопчиків від 1,1 до 1,75 с, у дівчаток – від 0,5 до 1,5 с, у розвитку гнучкості у хлопчиків – від 4,3 до 5,21 см, у дівчаток – від 3,6 до 9,46 см.

У контрольних групах також відбулися суттєві зміни за всіма показниками фізичної підготовленості ($P < 0,05 \pm 0,001$), але за абсолютними величинами вони були переважно значно нижчими ($P < 0,05$). Варто також відзначити, що, як правило, величина розбіжностей у школярів 7 років суттєво відрізнялася від результатів 8-9-річних дітей, що пояснюється більш високими потенційними можливостями організму школярів цього віку.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити наступні

ВИСНОВКИ:

1. Використання комплексів спортивної аеробіки на уроках фізичної культури сприяє освоєнню програмного матеріалу з фізичного виховання молодших школярів.

2. Комплекси з спортивної аеробіки істотно підвищують показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку ($P < 0,05 \pm 0,001$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Ч.І. / О.С.Куц – К.; Вінниця: КОНТІНЕНТ-ПРИМ, 1995,- 124 с.
2. Ніколаєв Ю. Шляхи і форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в школі / Ю. Ніколаєв // Здоров'я, фізична культура і спорт: Наук. вісник ВДУ. — Луцьк, 1997. №6. – С. 72-75.

3. Присяжнюк С. І. Положення про фізичне виховання школярів середніх загальноосвітніх закладів освіти України (Аналітичний звіт про засідання круглого столу). / С. І. Присяжнюк – К.: Б.в., 1998. – С. 1-4.
4. Леонова В. А. Методика базової підготовки з дитячої аеробіки: Навчальний посібник. / В. А. Леонова, О. П. Швець – Вінниця: Вид-во ВДПУ, 2008. – 165 с.

Анотація. У статті досліджується вплив використання комплексів спортивної аеробіки на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Результати, які були отримані в результаті експерименту, підтверджують доцільність використань комплексів спортивної аеробіки з дітьми молодшого шкільного віку, і дають підстави рекомендувати їх в учбовий процес загальноосвітніх шкіл як ефективний засіб фізичного виховання.

Ключові слова: спортивна аеробіка, фізична підготовленість, комплекси, молодший шкільний вік.

Аннотация. В статье исследуется влияние комплексов спортивной аэробики на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста. Полученные результаты эксперимента, подтвердили целесообразность использования комплексов спортивной аэробики для детей младшего школьного возраста и дают основание рекомендовать их в учебный процесс средних общеобразовательных школ, как эффективное средства физического воспитания.

Ключевые слова: спортивная аэробика, физическая подготовленность, комплексы, младший школьный возраст.

Summary. In the article the influence of the use of complexes of sporting aerobic on physical of children of junior school age is explored. Results, which were got after the experiment confirm expedience of the use of complexes of sporting aerobic with the children of junior school age, and ground to recommend them in the educational process of general school has the effective mean of physical education is.

Key words: sporting aerobic, physical preparedness, junior school age.