**ВПЛИВ РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Думич Оксана, Мончин Оксана**

*Педагогічний коледж*

*Львівського національного університету імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглянуто організацію режиму рухової активності учнів молодшого шкільного віку та її вплив на розвиток фізичних якостей.

**Ключові слова:** руховий режим, молодші школярі, фізичні якості.

**Аннотация:** В статье рассматривается организация режима двигательной активности учеников младшего школьного возраста и её влияние на развитие физических качеств.

**Ключевые слова:** двигательный режим, младшие школьники, физические качества.

**Abstract.** The article reviews the organization of motor activity mode of junior schoolchildren and its impact on development of the physical qualities.

**Key words:** driving mode, junior schoolchildren, the physical quality.

**Актуальність.** Потреба у руховій активності є найбільш важливою біологічною особливістю організму учнів молодшого шкільного віку. Зміцнення та збереження здоров’я дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є найактуальнішими завданнями, які стоять перед українським суспільством.

**Постановка проблеми.** Правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для всебічного гармонійного розвитку особистості.

**Метою** нашого дослідження є аналіз впливу рухової активності на розвиток фізичних якостей дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі.

Для досягнення мети дослідження ми поставили такі **завдання:**

* узагальнити літературні джерела з питань рухової активності молодших школярів;
* проаналізувати методику організації режиму рухової активності учнів молодшого шкільного віку;
* провести педагогічний експеримент для виявлення впливу рухової активності на розвиток фізичних якостей школярів;
* сформувати висновки з врахуванням відповідних рекомендацій.

Для вирішення поставлених у роботі завдань застосовували такі **методи дослідження:**

* аналіз літературних джерел;
* спостереження, аналіз та моделювання рухової діяльності;
* метод математичної статистики.

**Результати дослідження та обговорення.**

Дослідження в галузі теорії і методики фізичного виховання, здійснені Н. Москаленко, яка встановила, що достатню фізичну підготовленість мають тільки ті школярі, які, крім уроків, регулярно, двічі-тричі на тиждень, займаються у спортивних секціях або у дитячо-юнацьких спортивних школах [3].

Дослідження М.В. Антропова, Т. Круцевич вказують на те, що активний руховий режим позитивно впливає не тільки на фізичний, але і на розумовий розвиток школярів. Ними доведена важлива роль рухової активності у стимулюванні розумової працездатності учнів упродовж навчального дня, тижня, чверті і року[7, c. 38].

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб’єкта (Н. Т. Лебедєва, А. А. Маркосян, І. В. Муравов та ін.).

Структура процесу навчання рухів дітей молодшого шкільного віку загальноприйнята, проте вимагає врахування відповідних вікових особливостей методичних прийомів і методів навчання.

Одним з найпоширеніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку є ігровий метод із застосуванням елементів спортивних і рухливих ігор, оскільки під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей. Молодші школярі охоче засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю, оскільки у грі розкривається не тільки особа, але і її ставлення до дійсності. Рухливі ігри можна використовувати на шкільних перервах, спортивних святах, в группах продовженого дня і т.д [5,с.107].

Діти і підлітки витрачають на фізичні вправи 1,4% свого вільного часу. Уроки фізкультури компенсують лише 11%необхідного добового обсягу pyxiв.

Оптимальні норми рухової активності молодших школярів перебувають в opiєнтовних межах 7 - 12 годин на тиждень.

Форми організації режиму рухової активності учнів початкових класів складають певну систему, яка охоплює:

• уроки фізичної культури;

• фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед початком занять, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);

• позакласну фізкультурно-масову роботу (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);

• позашкільну спортивно-масову роботу (за місцем проживання учнів, заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, будинках школярів, спортивних товариствах, самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах, у парках)[6, 203].

Школа і сім’я покликані залучати всіх учнів до систематичних занять фізичними вправами, роз’яснювати їм значення цих занять, виховувати потребу і вміння свідомо використовувати їх у режимі праці та відпочинку. Правильне, систематичне чергування навчання із заняттями фізичними вправами сприяє підвищенню працездатності школярів, зміцненню їх здоров’я. Важливого значення набуває організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня молодших школярів: гімнастика до початку занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, ігри.

Гімнастика до початку занять у школі дисциплінує учнів, готує їх до напруженої навчальної діяльності, допомагає включитися в загальний трудовий ритм. Рекомендують проводити її не тільки в першу, а й другу зміну. Найбільш корисні заняття на свіжому повітрі[2, с. 90].

Фізкультурні хвилинки можуть бути повні і скорочені. Останні складаються з однієї-двох вправ, наприклад, ритмічне стискання пальців, струшування пальців, струшування кистей, і проводяться під час письмових робіт у 1-му класі. Рекомендують також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки[4, с.40].

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви.

Активним відпочинком є фізичні вправи і рухливі ігри на великій перерві. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі. При цьому взимку дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі[1, с.8].

Серед позаурочних форм організації занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

2. Секційні і гурткові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

3. Індивідуальні заняття.

Фізичне виховання за місцем проживання – один із напрямків у розв’язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей. Фізичне виховання не повинно втрачати рис педагогічно спрямованого процесу. Самовиховання також повинно бути спрямованене на реалізацію значущих з освітньо-виховних позицій завдань і ґрунтуватися на відповідних педагогічних принципах, правилах, положеннях.

Рухова активність безпосередньо впливає на розвиток фізичних якостей молодших школярів, зокрема сили та швидкості.

Засобами виховання сили є:

1. вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, відтискання, присідання, стрибки);

2. вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі);

3. вправи з обтяженням опору (еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища).

Засобами виховання швидкості є вправи, рухи, які можна виконувати з максимальною швидкістю. Вправи повторюють по 3-4 рази із відпочинком. При цьому застосовують 2-3 підходи.

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості:

* біг з прискоренням;
* біг на 10-30 м;
* біг з гори;
* біг на лижах на коротку дистанцію;
* рухи руками і ногами із максимальною швидкістю:
* рухливі ігри та естафети;
* спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол).

Для визначення впливу рухової активності на розвиток фізичних якостей учнів був проведений педагогічний експеримент, який включав три етапи: 1-й – організація дослідження: визначення мети, завдання дослідження, підбір методів дослідження; проведення констатуючого експерименту з учнями; 2-й – організація та проведення формувального експерименту; 3-й – узагальнювальний – обґрунтування висновків, розробка практичних рекомендацій.

Експериментом були охоплені 62 учні 1-х класів загальноосвітньої школи «Первоцвіт» м. Львова. Класи було поділено на контрольний (КК) та експериментальний клас (ЕК).

Під час експерименту учні КК дотримувалися звичного рухового режиму, а учні ЕК - за розробленими нами комплексами загальнорозвиваючих вправ з предметами та рухливими іграми для розвитку сили та швидкості. Учні займалися протягом місяця двічі на тиждень під час великої перерви. До проведення експерименту навчальні досягнення учнів молодшого шкільного віку експериментального та контрольно класів були майже одного рівня (див. рис.1)

Рис. 1. **Рівні навчальних досягнень учнів до проведення експерименту.**

З рисунка 1 бачимо, що на високий рівень в експериментальному класі виконувало фізичні вправи 25% учнів, що на 4% більше, ніж у контрольному

(21%), на достатній рівень – 38% учнів, що на 3% менше, ніж у контрольному класі. На середній рівень у експериментальному класі виконували фізичні навантаження на 2% менше, ніж у контрольному.

Після проведення експериментального дослідження, як видно із рисунка 2, рівень навчальних досягнень учнів молодшого шкільного віку з фізичного виховання в експериментальному класі значно підвищився при здачі таких нормативів:

* метання малого м’яча з-за голови в ціль (1х1м) з відстані 6 м із 5 спроб;
* зупинка м’яча, що котиться, підошвою із 5 спроб;
* стрибок у довжину з місця (см);
* стрибки через скакалку на двох ногах (разів).

Рис. 2. **Рівні навчальних досягнень учнів після проведення експерименту.**

З рисунка 2 бачимо, що на високий рівень в експериментальному класі виконувало фізичні вправи 26% учнів, що на 5% більше, ніж у контрольному

(21%), на достатній рівень – 43% учнів, що на 2% більше, ніж у контрольному класі. На середній рівень у експериментальному класі виконували фізичні навантаження на 1% більше, ніж у контрольному. Жодного відсотка учнів з експериментального класу не залишилося у шкалі початкового рівня, що підтверджує покращення фізичних якостей школярів.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що високий рівень фізичної підготовленості дітей є однією з умов міцного здоров’я. Найчастіше причиною різноманітних відхилень у їх фізичному розвитку є недостатня рухова активність, що прогресує з кожним роком. Вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можливе за рахунок використання ефективних засобів фізичної культури та правильно організованих форм режиму рухової активності.

**Список використаної літератури.**

1. Бережна Л. Л. Гра як один із шляхів розвитку здоров’язбережувальної компетентності учнів // Основи здоров´я. – 2012. – №3. – с. 8-13.

2. Кулініченко В. Здоров’я як цінність // Директор школи. – 2004. – №4. – с. 90-92.

3. Москаленко Н. Активізація пізнавальної діяльності школярів на уроках фізичної культури /Н. Москаленко, Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2014. – №1. – С. 77-81.

4. Томич І. Формування в учнів культури здорового й безпечного способу життя // Директор школи. – 2013. – №3/699/. – С.40-49.

5. Шиян Б.Г. Теорія фізичного виховання /Б.М. Шиян, В.Г. Папуша.– Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. – 293 с.

6. Чаленко І.А. Сучасні уроки фізкультури в початковій школі. – Ростов н / Д., 2003. – 255 с.

7. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности / М. В.Антропова. – М.: Просвещение, 1988. – 232 с.