

Показники ефективності експериментальної методики

Результати дослідження Показники	До експерименту			Після експерименту			t	При-ріст результатів
	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>ms</sub>	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>ms</sub>		
Маса тіла	70,7	5,03	1,7	75,4	4,87	11,62	2	6,6%
Ріст	177,5	3,25	1,08	177,5	3,25	1,08	0	0%
Обсяг: плеча передпліччя	26,75	0,49	0,16	29,5	0,32	0,1	14,47	10,3%
стегна	24,2	0,81	0,27	26,45	0,97	0,32	5,625	9,3%
гомілки	48,4	4,2	1,4	50,4	3,57	1,19	1,1	4,1%
Жирова складка: плеча двоголов. триголов.	32,9	1,1	0,36	35,8	0,97	0,32	6,04	8,8%
передпліччя	0,34	0,24	0,08	0,25	0,11	0,036	1	36%
стегна	0,79	0,37	0,12	0,63	0,16	0,05	1,23	25%
гомілки	0,63	0,23	0,07	0,53	0,16	0,05	1,1	18,9%
Периметр грудної клітки: пауза	1,4	0,58	0,19	0,84	0,23	0,076	2,8	66,7%
Видих	0,85	0,32	0,1	0,66	0,16	0,05	1,9	28,8%
Ширина плечей	86,9	1,9	0,6	89,2	1,95	0,65	2,6	2,6%
Ширина тазу	84,4	1,9	0,6	85,8	1,62	0,54	1,75	1,6%
ЖЄЛ	40	1,3	0,43	40	1,3	0,43	0	05
Станова динамометрія	26,35	0,65	0,22	26,35	0,65	0,22	0	0%
Згин. і розг. рук в упорі лежачи	4,3	0,39	0,13	4,3	0,39	0,13	0	0%
Сила кисті	82	6,49	2,16	101,6	6,49	2,16	6,4	23,9%
Динамометрія сили ніг	28,4	5,52	1,84	33,8	4,87	1,62	2,25	19%
Підтягування на високій перекладині	40,7	4,87	1,62	43,1	4,54	1,5	1,09	5,8%
Вис на перекладині	70,5	11,3	3,79	101,2	11,6	3,89	5,68	43,5%
Поверхня тіла	9,5	3,57	1,19	13	2,27	0,27	2,5	36,8%
Індекс Кетле	29,1	7,14	2,38	34,5	6,17	2,05	1,7	18,5%
Показник міцності статури	18,6	0,8	0,3	19,29	0,75	0,25	1,77	3,7%
Показник розвитку сили м'язів спини	397,6	22,7	7,6	424	20,8	6,9	2,57	6,6%
Індекс ширини плечей	22,4	4,87	1,16	18,3	9,74	3,25	1,14	8,4%
Інд.пропорц.розв.грудн.клітки	116,5	12,2	4,06	135,4	12,4	4,15	3,26	16,2%
	22,54	0,6	0,2	22,54	0,6	0,2	0	0%
	49	1,27	0,42	50,3	1,1	0,36	2,36	2,6%

Отже, оцінка показників фізичного розвитку і силових здібностей юнаків контрольної та експериментальної груп після експерименту дає підстави для твердження, що експериментальна методика є більш ефективною, ніж традиційна.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. - К.: Олімпійська література, 1999. - 232с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей і підлітків: Навч. посібник. - К.: Вежа, 1998.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: «Штабар», 1997.
4. Платонов Н.В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олімпійська література, 1997. - 583с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська спортивна асоціація, 1993.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 288с.
7. Драга В.В., Мироненко П.М., Гавацко С.П. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье. - Киев: Здоров'я, 1993. - 120с.

Мандзюк І.

Науковий керівник – доц. Омельяненко В.Г.

### ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З СТАРШОКЛАСНИКАМИ

**Постановка проблеми.** К.Л. Віхровим, Є.В. Столітенком, В.М. Костюкевичем та ін. широко вивчені питання щодо відбору юних футболістів, планування тренувального процесу, розвитку фізичних якостей [1-3]. Проте науковцями недостатньо уваги приділяється дослідженням, які б удосконалювали методику навчання футболу на уроках фізичної культури різних вікових груп. У зв'язку з цим ми поставили за мету обґрунтувати ефективність впровадження засобів футболу у фізичне виховання старшокласників.

## ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проведений **аналіз науково-методичної літератури** дав можливість сформулювати експериментальну методику, яка має такі особливості.

1. Перерозподіл фізичного навантаження для розвитку фізичних якостей. В експериментальній групі (ЕГ) на швидкісну і швидкісно-силову підготовку у першому півріччі було відведено 40% всього часу, на швидкісну витривалість – 31% і загальну витривалість – 29%. У другому півріччі це співвідношення було змінено, відповідно – 44%, 19% і 37%.

2. Застосовувалися спеціальні засоби футболу: ведення м'яча, ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру, прискорення з м'ячем на різні дистанції, виконували стрибки, підскоки; жонгливання м'ячем на місці і в русі та ін.

3. У процесі застосування засобів футболу для розвитку фізичних якостей змінювалися такі компоненти навантаження: інтенсивність вправ; тривалість вправ; тривалість та характер відпочинку; кількість повторень; кількість серій.

4. З метою пошуку більш ефективних впливів на організм школярів ми дещо змінили обсяги фізичного навантаження впродовж навчального року.

Старші школярі контрольної групи використовували державну типову шкільну програму планування навантаження в навчальному році, яку переважно застосовують у школах України. Впродовж першого півріччя юнаки контрольної групи (КГ) вдосконалювали аеробні можливості і техніко-тактичні навички. В кінці першого півріччя вони виконували навантаження, яке розвиває швидкісну витривалість, швидкісно-силові якості і в дуже малих обсягах – швидкісні якості. У другому півріччі навчального року переважно було застосовано навантаження аеробного характеру і вправи на вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Робота спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей, швидкісної витривалості і особливо швидкості, виконувались у незначних обсягах: відповідно 15%, 10%, 7% від загального обсягу фізичного навантаження.

Старшокласники експериментальної групи використовували протягом навчального року в 2,5-3 рази більший, ніж у контрольній групі обсяг навантаження швидкісної та швидкісно-силової спрямованості – в першому півріччі, відповідно 15% і 30%, а в другому півріччі – 18% і 26% від загальних параметрів навантаження. На вправи для розвитку швидкісної витривалості також відводилось багато часу – 25% у першому півріччі та 15% – у другому. Робота з швидкісною і швидкісно-силовою спрямованістю супроводжувалась зменшенням часу на розвиток загальної витривалості, а також ігрової підготовки.

5. В експериментальній групі переважно використовували спеціальні засоби футболу:

а) в першому півріччі: спеціальні вправи становили 85-90% від загального часу; загальнорозвиваючі вправи – 10-15%;

б) у другому півріччі: спеціальні вправи становили 90-95% від загального часу; загальнорозвиваючі вправи – 5-10 %.

6. У навчальній роботі з старшокласниками широко використовували ігровий та змагальний методи, які створювали особливий емоційний стан, що в свою чергу посилювало вплив вправ та активізувало процес навчання.

**Результати дослідження.** З метою перевірки ефективності результатів впровадження експериментальної методики застосування засобів футболу на уроках фізичної культури з старшокласниками був проведений педагогічний експеримент. На його початку і в кінці визначали рівень розвитку фізичних якостей старшокласників (табл. 1).

*Таблиця 1.*

*Зміни показників швидкісних та швидкісно-силових якостей старшокласників*

Показники	Групи	Етапи дослідження	(S±m)	P
Біг 30 м з високого старту, с	КГ	початок	4,47±0,01	< 0,01
		кінець	4,39±0,01	< 0,01
	ЕГ	початок	4,43±0,01	< 0,001
		кінець	4,18±0,01	< 0,001
Біг 60 м з високого старту, с	КГ	початок	7,86±0,04	> 0,05
		кінець	7,72±0,04	> 0,05
	ЕГ	початок	7,82±0,04	< 0,001
		кінець	7,53±0,02	< 0,001
Стрибок ввєрх з місця, см	КГ	початок	35,4±0,49	> 0,05
		кінець	38,3±0,55	> 0,05
	ЕГ	початок	36,7±0,38	< 0,001
		кінець	47,6±0,47	< 0,001
Потрійний стрибок з місця, см	КГ	початок	667,9±3,75	> 0,05
		кінець	672,2±2,95	> 0,05

## ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

	ЕГ	початок	670,7±3,38	< 0,001
		кінець	735,0±1,97	< 0,001
Метання набивного м'яча (1 кг) сидячи, см	КГ	початок	630,0±2,77	> 0,05
		кінець	631,6±2,71	> 0,05
	ЕГ	початок	627,1±3,01	< 0,001
		кінець	678,0±1,54	< 0,001

За даними таблиці 1 можна стверджувати, що завдяки впровадженню експериментальної методики відбувся значний приріст у старшокласників показників швидкісних (3,7-7,9%) і швидкісно-силових (5,7-13,8%) якостей, а також показників швидкісної витривалості (5,1%).

**Висновок.** За результатами дослідження виявлено, що одним із дієвих засобів, який позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я школярів є засоби футболу. Юнаки, які на уроках фізичної культури використовували засоби футболу, значно переважають своїх однолітків за показниками функціональної та фізичної підготовленості.

Запропонована методика, яка передбачала перерозподіл обсягів фізичного навантаження впродовж навчального року, сприяла підвищенню загального рівня фізичної підготовленості старшокласників експериментальної групи.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Віхров К. Л. Футбол у школі. – К. : «КОМБИ ЛТД», 2002. – 256 с.
2. Костюкевич В.М. Футбол : Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання – Київ-Вінниця: ВАТ “Віноблдрукарня”, 1997. – 260 с.
3. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом [Текст] : [посібник] / Євгеній Столітенко ; Федер. футболу України, Ін-т пробл. виховання Нац. акад. пед. наук України. - К. : Аванпост-Прим, 2011. – 296.

*Тарабалка І.*

*Науковий керівник – доц. Омельяненко В.Г.*

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Постановка проблеми.** За останні роки в Україні в умовах економічної та екологічної кризи значно загострилися проблеми, пов'язані з погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. У переважній більшості школярів спостерігається зниження розумової і фізичної працездатності, рівня психосоціальної активності, погіршується емоційний стан, з'являється схильність до конфліктів, підвищується захворюваність. Однією з головних умов виховання фізично і психічно здорових учнів є формування у них потреби ведення здорового способу життя. Формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодших школярів залежить від ефективності застосованих форм, методів і засобів. У зв'язку з цим, **метою** нашого дослідження було обґрунтувати ефективність розробленої методики залучення дітей молодшого шкільного віку до ведення ЗСЖ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основні підходи до формування ЗСЖ та зміцнення здоров'я громадян визначені Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», де наголошується, що здоров'я підрастаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни.

Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих умов для ведення ЗСЖ.

Загальновідомо, що ведення населенням ЗСЖ для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм ЗСЖ становить 1 до 8 [1].

Аналіз різноманітних джерел виявив, що у сучасній науково-методичній літературі немає єдиного підходу до визначення змісту й структури поняття «здоровий спосіб життя». Більшість дослідників він визначається як комплекс оздоровчих заходів, що сприяють збереженню, зміцненню і відтворенню здоров'я людини. До основних компонентів ЗСЖ переважно відносять – дотримання оптимального рухового режиму, відмову від шкідливих звичок, загартування, дотримання особистої гігієни та режиму раціонального харчування [2, 3]. Ці компоненти були покладені в основу експериментальної методики, яка передбачала інформування школярів експериментальної групи (ЕГ) на уроках фізичної культури протягом 5-10 хвилин про основи гігієни, дотримання режиму навчання та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, загартування, усвідомлення шкідливості вживання наркотичних речовин, алкоголю, паління. Поряд з цим на зборах батьків ЕГ доводилась інформація з питань організації фізичного виховання дітей та ведення ЗСЖ.

Для батьків проводилися бесіди за такою тематикою: