

Висновки. Отримані дані психолого-педагогічного спостереження за учнями різних вікових груп вказують на те, що тривале навчальне навантаження продовж дня і тижня призводить до зниження розумової працездатності та розвитку значної втоми.

Найбільш виражені зміни розумової працездатності учнів продовж навчального дня в 10-річних учнів, найменше – у 16-річних школярів. Вплив уроку фізичної культури на розумової працездатність школярів різного віку є неоднаковим. Найбільший приріст цього показника спостерігався у 13-річних учнів. Дещо менше покращення показників у молодших та старших школярів.

Учні, які ведуть активний руховий режим продемонстрували більшу стійкість до втоми і кращі показники розумової продуктивності та точності після уроків, ніж учні які ведуть пасивний руховий режим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гозак С. В., Єлізарова О.Т., Шумак О.В., Філоненко О.О. Залежність розумової працездатності учнів середнього шкільного віку від організації режиму дня «Молодий вчений» • № 9.1 (36.1) • вересень, 2016 р. С 50-54.
2. Грицюк С.А. Рухова активність як засіб подолання втоми розумової втоми молодших школярів, Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2014, № 2 (36) с.402-410.
3. Гуменний В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності / В.С. Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 1. – 2011. С. 45-47.
4. Даниленко Г.М., Нестеренко В.Г. Вплив фізичної активності на рівень розумової працездатності школярів, що навчаються за різними програмами / Г.М. Даниленко, В.Г. Нестеренко // Актуальные вопросы педиатрии. №8(80). – 2016. – С.55-58.
5. Завадська М.М., Латіна Г.О. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М.М. Завадська, Г.О. Латіна // «Young Scientist» • № 11.1 (38.1) • november, 2016. С. 36-39.
6. Круцевич Т. Рациональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2014. - № 2. - С. 73-76.

Маковський В.

Науковий керівник – доц. Грабик Н.М.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФЛОРБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН 7-8-РІЧНИХ УЧНІВ

На сучасному етапі розвитку суспільства, що характеризують динамікою змін, особливої значущості набувають проблеми виховання здорового і гармонійно розвиненого підростаючого покоління, якому притаманний високий рівень розумових здібностей та фізичної активності [2]. У боротьбі з малорухливістю на допомогу приходять різноманітні засоби фізичної культури, у тому числі елементи спортивної гри у флорбол [1]. Ігрова форма організації рухової діяльності дітей як стимулятор емоційного насичення формує мотивацію активної участі, забезпечує достатній рівень активності та якість виконання рухових дій [3]. Той факт, що ігри з елементами спорту можуть проводитись і на свіжому повітрі подвоює, а то й потроєє оздоровчий вплив на організм дитини. Усе це підкреслює вагомість та доцільність використання елементів флорболу у процесі фізичного виховання школярів [2, 3].

Крім того, засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності дитини, є важливим завданням фізичного виховання дітей, що можна вирішити під час занять із флорболу. Фахівці з фізичної культури переконані, що флорбол є одним із ефективніших засобів зміцнення здоров'я учнів різного шкільного віку [4, 5, 6].

На наш погляд робота щодо впровадження флорболу в оздоровчу і спортивну сфери життя особливо серед дитячого населення є досить актуальною. Проте спостерігається недостатньо методичного забезпечення впровадження даної гри у навчально-виховний процес учнів молодшої школи .

Мета дослідження – розробити методику проведення секційних занять з флорболу для 7-8-річних учнів та експериментально перевірити її ефективність.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розроблена нами методика секційних занять з флорболу для 7-8-ми річних учнів була спрямована на комплексне вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань, зокрема на підвищення фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, набуття рухових вмінь та навичок з флорболу, оволодіння теоретичними знаннями із флорболу, підвищенню інтересу до занять та покращенню здоров'я вцілому.

Визначена загальна структура річного циклу секційних занять з флорболу для учнів 7-8 років, яка включала підготовчий, основний, підтримувальний етапи, кожен із яких має свої завдання та зміст.

Завдання підготовчого етапу: сформувати інтерес до гри флорбол; ознайомити з назвами елементів гри, спортивним інвентарем (ключкою і м'ячем) та безпечним їх використанням; навчити загальнопідготовчим фізичним вправам з ключкою і м'ячем; сприяти своєчасному фізичному розвитку, підвищенню рівня морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери дітей.

Завдання основного етапу: навчити спеціально-підготовчим фізичним вправам; формувати техніку елементів гри флорбол; сприяти підвищенню рівня психофізичного стану; формувати позитивні морально-вольові якостей.

Завдання підтримувальний етапу: вдосконалювати техніко-тактичні дії в процесі гри у флорбол; підтримувати належний рівень морфо-функціонального стану і фізичної підготовленості; сприяти подальшому розвитку особистості дітей.

Змістом запропонованої методики були як традиційні засоби фізичного виховання молодших школярів (вправи: для формування культури рухів з елементами гімнастики; оволодіння навичками пересувань та володіння м'ячем; стрибкові вправи; для розвитку фізичних якостей; формування постави і профілактики плоскостопості) та засоби спортивної гри у флорбол (підвідні фізичні вправи, спеціальні вправи з ключкою), гра за спрощеними правилами, що використовувались в залежності від етапів навчання.

Під час проведення занять використовувались методи організації діяльності: груповий, фронтальний та методи колового тренування. Також використовували методи для формування теоретичних знань; оволодіння руховими вміннями і навичками та розвитку фізичних якостей.

Серед різних методів розвитку фізичних якостей та формування техніко-тактичних навиків з флорболу використовували ігровий, змагальний та метод колового тренування.

Для оцінки ефективності розробленої методики секційних занять з флорболу для 7-8-річних учнів ми провели педагогічний експеримент. У ньому брали участь 18 учнів 7-8-ми років (2-3 клас). З них 12 хлопців та 6 дівчат. Усі учні за станом здоров'я належали до основної медичної групи. Учуть їх в експерименті була добровільною та погоджена з батьками.

У таблиці 1. представлено дані оцінки морфо-функціональних показників учнів, які брали участь в експерименті. Середній показник довжини тіла на початку дослідження становив $126,1 \pm 1,26$ см, а в кінці $131,1 \pm 0,97$ см (приріст 3,9%). Показники зросту знаходяться в межах вікової норми.

Таблиця 1.

Зміна морфо-функціональних показників 7-8-річних учнів під час експерименту

№	Морфо-функціональні показники	На початку експерименту			В кінці експерименту			t	приріст %
		\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m		
1	Довжина тіла, см	126,1	5,35	1,26	131,1	4,1	0,97	3,1	3,9
2	Маса тіла, кг	25,2	4,01	0,95	28,3	4,3	1,01	2,2	11,6
3	ЖЄЛ, мл	1370	90,3	21,28	1560	93,1	21,94	6,2	13,0
4	Динамометрія, кг	11,8	3,1	0,73	15	3,4	0,80	3,0	23,9
5	Індекс Фур'є	13,3	1,7	0,40	11,3	1,5	0,35	3,7	16,3

Примітки. t границе=2,1 при $p < 0,05$.

Маса тіла з показника $25,2 \pm 0,95$ кг збільшилася до $28,3 \pm 1,01$ кг (приріст 11,6%). Це показник також знаходиться в межах вікової норми. ЖЄЛ зросла на 13% з показника

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1370±21,28 мл до 1560±21,94 мл. ЖЄЛ з показника нижче норми на початку дослідження досягнув позначки вікової норми.

Динамометрія (правої та лівої руки) з 11,8±0,73 кг збільшився до 15±0,8 кг (приріст 23,9%). За якісним критерієм з рівня нижче середнього досягнуто середнього. Індекс Руф'є на початку експерименту становив 13,3±0,4 у.о., а в кінці покращився до 11,3±0,35 у.о. (приріст 16,3%). Працездатність серцево-судинної системи із низького рівня зросла до середнього.

Зведенні результати тестування фізичної підготовленості 7-8-річних учнів подано у таблиці 2. Для оцінки швидкісних можливостей ми використовували: біг 30 м, біг 10 м з ходу; біг на місці 5 с. Результати першого тесту зросли на 8,8%, другого на 10%, третього на 16,3%. Рівень розвитку загальної витривалості зріс лише на 5,3%. Час подолання дистанції 500 м із 185,4±1,72 с зменшився до 175,8±2,31с.

Для оцінки швидкісно-силових якостей використовували стрибок в довжину з місця та присідання за 30 секунд. Кількість присідань за 30 секунд на початку експерименту становила 23,3±0,52 рази, а в кінці – 26,7± 0,49 рази. Швидкісно-силові якості нижніх кінцівок за цим тестом покращилися на 13,6%.

Довжина стрибка в довжину з місця із результату 117,1±3,72 см зріс до 135±2,9 см. Приріст за період експерименту становив 14,2%.

Таблиця 2.

Зміна показників фізичної підготовленості 7-8-річних учнів під час експерименту

	Рухові тести	На початку експерименту			В кінці експерименту			t	Приріст %
		\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m		
1	Біг 30м, с	7,1	0,55	0,13	6,5	0,49	0,12	3,5	8,8
2	Біг 10м з ходу, с	2,1	0,15	0,04	1,9	0,18	0,04	3,6	10,0
3	Біг на місці за 5с, раз	11,3	1,1	0,26	13,3	1,4	0,33	4,8	16,3
4	Біг на 500 м, с	185,4	7,29	1,72	175,8	9,8	2,31	3,3	5,3
5	Стрибок в довжину з місця, см	117,1	15,8	3,72	135	12,3	2,90	3,8	14,2
6	Присідання за 30 с, рази	23,3	2,2	0,52	26,7	2,1	0,49	4,7	13,6
7	Згинання розгинання рук, раз	6,1	3,3	0,78	12,3	4,5	1,06	4,7	67,4
8	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,18	4,5	1,06	9,3	5,5	1,30	2,5	56,9
9	Метання на дальність, м	8,4	1,42	0,33	9,4	1,7	0,40	1,9	

Примітки. t граничне=2,1 при p<0,05.

Показник згинання розгинання рук в упорі лежачи на початку експерименту становили 6,1±0,78 рази, а в кінці 12,3±1,06 рази (приріст 67,4%).

Величина нахилу тулуба вперед з положення сидячи з 5,18±1,06 см зросла до 9,3 см (приріст 56,9%). Показник метання на дальність покрався на 11,2 %, з результату 8,8±0,33м до 9,4±0,4 м.

Якісна оцінка показників фізичної підготовленості 7-8-річних учнів на початку експерименту знаходилась в межах вікової норми. Після експеримент прояв більшості фізичних якостей знаходився вище вікової норми.

У дослідженнях цілого ряду науковців зазначається, що заняття фроболом позитивно впливають на психомоторику дитини. У молодшому шкільному віці важливо її розвивати, бо психомоторні здібності створюють базис для подальшого фізичного, розумового та психічного розвитку. Розвиток психомоторики ми оцінювали за допомогою тестів для визначення координаційних здібностей (див. табл. 3.).

Показник тесту «кидки тенісного м'яча в ціль» за період експерименту покращився на 22%. Результат тесту ведення м'яча з обминанням стійок з зріс на 20,5 відсотка. Динамічна

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

рівновага за результатами тесту «повороти на гімнастичній лаві» покращилася на 18 відсотків. Час виконання тесту для оцінки здатності до орієнтації в просторі «Біг до пронумерованих м'ячів» зменшився на 14,2 відсотків. Величина приросту тесту «Човниковий біг» на становить 9,6 відсотка.

Таблиця 3.

Зміна показників розвитку координаційних здібностей 7-8-річних учнів під час експерименту

№	Координаційні тести	На початку експерименту			В кінці експерименту			t	Приріст, %
		\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m		
1	Кидки м'яча в ціль, бали	11,3	2,5	0,59	14,1	1,73	0,41	3,9	22,0
2	Ведення м'яча з оббіганням стійок, с	35,5	5,3	1,25	28,9	5,9	1,39	3,5	20,5
3	Повороти на гімнастичній лаві, с	10,9	1,8	0,42	9,1	1,7	0,40	3,1	18,0
4	Біг до пронумерованих м'ячів, с	12,8	2,3	0,54	11,1	2,01	0,47	2,4	14,2
5	Човниковий біг 4x9м, с	13,1	2,3	0,54	11,9	1,85	0,44	1,7	9,6

Примітки. t граничне=2,1 при $p<0,05$.

Якісна оцінка показників координаційних здібностей 7-8-річних учнів на початку експерименту знаходилась в межах середнього рівня, після в межах достатнього та високого.

Висновки. Результати педагогічного експерименту дозволили зафіксувати позитивну динаміку та статистично достовірні ($p<0,05$) зміни морфо-функціональних показників, фізичних кондицій та координаційних здібностей учнів 7-8 років, що свідчить про ефективність експериментальної методики.

Найбільші зміни морфо-функціональних показників відбулися за показниками динамометрії, індексу Руф'є та ЖСЛ (13-23,9%), а найменші за антропометричними вимірами (3,9-11,6%). Результати контроль кондиційних якості свідчать, що найбільші зміни відбулися у розвитку гнучкості (56,9%) та сили (67,4%), а найменші у прояві витривалості (5,3%). Оцінка координаційних здібностей показала, що найбільший приріст відбувся у прояві здатності до управління просторово-часовими та динамічними параметрами рухів (20,5-22%), а найменші зміни були у тесті «Човниковий біг» (9,6%).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білан Яна. Теоретичні основи використання флорболу як засобу розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у позаурочний час. Актуальні питання освіти і науки. 2017. Випуск 2017. С.367-374.
2. Білан Я. О. Флорбол як засіб фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 3К2 (57)' 2015. С. 36-38.
3. Быков А. В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. №4(86). С. 15–20.
4. Максименко Л. Рекреативний вплив гуртка із флорболу на фізичний розвиток і підготовленість дітей 5-ти і 6-ти років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця. 2016. Вип. 1 (20). С. 104–109.
5. Техническая подготовка детей во флорболе 8-10 лет: учебно-методическое пособие / сост. Сутугина Л.Н. Северодвинск : РИО Севмашвтуза, 2011. 42 с
6. Шульгина Е. В. Организация занятий флорболом в дошкольном образовательном учреждении. *Детский тренер*. 2007. №7. С. 126–146.