

Правильне застосування і вдале поєднання зазначених прийомів сприятиме формуванню у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичними вправами.

Інтерес учнів початкової школи до фізкультурно-спортивної діяльності обумовлюється також наявністю і станом матеріально-технічної бази, оскільки місця проведення занять, різноманітність обладнання й інвентарю, його естетичний вигляд та відповідні гігієнічні умови істотно впливають на бажання учнів займатися фізичними вправами, їх прагнення вдосконалюватися та стати кращими.

Висновки. Чинники, що формують інтерес дітей молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами умовно розподіляються на зовнішні та внутрішні. Перші із них визначаються вимогами мотиваційного, операційно-пізнавального та рефлексивно-оцінного етапів цього педагогічного процесу і безпосередньо не включені у навчальну діяльність молодших школярів. Внутрішні чинники охоплюють різноманітні форми й методи роботи з учнями початкової школи і складають власне зміст їх фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Винник В. А. Исследование отношения школьников к физкультурно-спортивным занятиям / В. А. Винник, Н. А. Захарова // Спорт. Молодежь. Воспитание. – Минск. – 1985. – С. 39-41.
3. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: Навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
4. Козленко М. П. Виховання у школярів інтересу до фізичної культури і спорту / М. П. Козленко. – К.: Радянська школа, 1982. – 47 с.
5. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій та ін. // Початкова школа, 1994. – № 8. – С.50-54.
6. Новосельський В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.

Ралько О.

Науковий керівник – доц. Омеляненко І.О.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ 9-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зростаючий обсяг інформації, навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів та широке використання благ цивілізації несприятливо позначаються на руховій активності учнів. Тому рівень їх фізичної підготовленості не відповідає сучасним вимогам, що висуваються до системи фізичного виховання в школі та не забезпечує розв'язання оздоровчих завдань[2]. Розвиток фізичних якостей супроводжується не лише виконанням певного обсягу фізичних навантажень, але й психологічним напруженням, проявом учнем особистісних якостей, що сприяє паралельному розв'язанню на уроках фізичної культури виховних завдань. До того ж, фізична підготовленість є передумовою засвоєння техніки рухових дій, та відповідно, розв'язанню освітніх завдань на уроках. Саме у молодшій школі закладаються основи функціональної адаптації до фізичних навантажень та розвитку фізичних якостей, а засоби легкої атлетики вважаються природними та доступними для школярів базового етапу фізичного виховання, що обумовлює актуальність нашого дослідження [3].

Мета дослідження - розробити методику підвищення рівня фізичної підготовленості 9-10-річних школярів засобами легкої атлетики на уроках фізичної культури та виявити її ефективність.

Показники, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей учнів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту у всіх запропонованих контрольних випробуваннях були практично однаковими. Незначна різниця у середніх показниках КГ та ЕГ виявились недостовірною.

Отримані результати педагогічного тестування учнів 10-11-річного віку було оцінено з урахуванням статі. Порівнявши належні і фактичні показники розвитку фізичних якостей 9-10-річних, як хлопців так і дівчат, можна стверджувати про середній рівень їх розвитку. І тільки показник розвитку швидкісно-силових якостей у представників обох статей відповідає достатньому рівню. Втім, за абсолютними показниками хлопці виявились витривалішими (рівномірний біг без урахування часу), швидкішими (біг 30 м) спритнішими (човниковий біг), з досконалішими швидкісно-силовими якостями (стрибок у довжину з місця), з краще розвинутими черевними м'язами (підніманні тулуба в сід з в.п. лежачи за 30), з сильнішими верхніми кінцівками (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). А дівчата перевершили хлопців лише за показниками гнучкості.

На основі отриманих даних констатувального експерименту, було розроблено експериментальну методику з використанням легкоатлетичних вправ. Зміст експериментальної програми визначався навчальною програмою з фізичної культури для молодшої школи у загальноосвітніх навчальних закладів [1, 4].

Експериментальна методика фізичної підготовки 9-10-річних школярів засобами легкої атлетики передбачала такі особливості організації та проведення уроків фізичної культури з молодшими школярами: комплексний характер занять з включенням легкоатлетичних засобів із різних "шкіл" навчальної програми: ("вправи для оволодіння навичками пересувань", "вправи для опанування

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

навичками володіння м'ячем", "стрибкові вправи", "ігри для активного відпочинку "); формулювання оптимальної кількості завдань уроку для отримання розвиваючого ефекту у процесі дозування фізичних навантажень; використання елементів розвиваючого навчання; порядок реалізації завдань уроку визначався переважним розвитком фізичних якостей при застосуванні різних легкоатлетичних вправ; широке використання ігрового і змагального методів; збільшення кількості підготовчих та підвідних вправ підготовчої частини уроку; певне поєднання у межах окремо взятого уроку легкоатлетичних вправ з метою різнобічного фізичного розвитку.

Поєднання засобів різних "шкіл" у межах окремо взятого уроку дозволило систематично впливати на розвиток всіх фізичних якостей у рамках можливостей легкоатлетичних засобів. Більше того, вважаємо що систематичне виконання комплексу легкоатлетичних вправ сприяло формуванню в учнів міцних умовних зв'язків, що забезпечило формування міцних умінь і навичок, а досконала техніка виконання вправ, у свою чергу, була приводом для підвищення фізичних навантажень, що, ми припускаємо, також позитивно позначилося на результатах формувального експерименту

У процесі реалізації експериментальної методики, що передбачала формування умінь виконувати легкоатлетичні вправи дотримувались педагогічних принципів: а також загальноприйнятих методичних рекомендацій у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Експериментальна методика передбачала розвиток швидкісно-силових якостей засобами стрибків і метань; сили м'язів плечового поясу і рук - метань м'яча на дальність; м'язів ніг, спини, черевного пресу – через використання стрибкових вправ, швидкісні якості удосконалювали легкоатлетичними вправами, що виконувались з максимальною швидкістю та рухливими іграми з елементами легкої атлетики; для витривалості - ходьбу і повільний біг та дихальні вправи; координаційні здібності і спритність – засобами рухливих ігор та естафет комплексного характеру, що вимагали швидкого переключення з однієї на іншу рухову дію, а також застосовували біг з перешкодами, стрибки у висоту та довжину, метання, змінюючи спосіб та умови їх виконання, гнучкість – засобами метання.

Ефективність експериментальної методики перевіряли шляхом проведення зрізів до та після формувального експерименту в контрольній та експериментальній групах. Позитивні зміни за всіма показниками відбулись, як в експериментальній, так і в контрольній групах.

Результати формувального засвідчили зростання результатів в ЕГ за показниками в нахилі тулуба вперед з в.п. сидячи (31,1%), підтягуванні на перекладині (29,7%). Дещо менший приріст відбувся у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (19,5%), підніманні тулуба в сід з в.п. лежачи (18,3%), бігові на 1000м.(17,8%). Найменші темпи приросту учні були бігові на 30 м. (11,7%), човниковому бігові 4*9 м. (8,9%) та стрибку у довжину з місця (8,8%) (табл. 1)

Таблиця 1

Динаміка розвитку фізичних якостей 10-11-річних школярів

Контрольні нормативи	До експерименту	Після експерименту	Приріст
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	%
Біг 1200м.	<u>980,7±12,9</u>	<u>1131,5±18,1</u>	<u>15,5</u>
	983,6±12,0	1167,2±15,6	17,8
Човниковий біг 4*9 м	<u>13,0±0,1</u>	<u>12,2±0,1</u>	<u>6,0</u>
	13,2±0,1	12,1±0,1	8,9
Стрибок у довжину з місця, см	<u>120,5±2,3</u>	<u>129,3±2,1</u>	<u>7,4</u>
	110,3±2,0	121,2±2,5	8,8
Підтягування у висі на перекладині, кількість разів	<u>5,2±0,4</u>	<u>5,4±0,4</u>	<u>5,1</u>
	5,1±0,4	6,6±0,3	29,7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	<u>4,1±0,4</u>	<u>4,7±0,3</u>	<u>10,1</u>
	4,0±0,4	5,5±0,3	31,1
Підніманні тулуба в сід з в.п. лежачи за 30 с, кількість разів	<u>15,6±0,4</u>	<u>16,5±0,5</u>	<u>12,8</u>
	15,2±0,3	17,9±0,4	18,3
Біг 30 м, с	<u>7,0±0,1</u>	<u>6,5±0,1</u>	<u>7,8</u>
	7,0±0,1	6,2±0,1	11,7
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	<u>10,5±0,4</u>	<u>11,6±0,4</u>	<u>11,3</u>
	10,0±0,2	12,0±0,4	19,5

Примітка: чисельник – КГ, знаменник – ЕГ.

В КГ найбільші темпи приросту були у бігові на 1000 м. (14,5%), підніманні тулуба в сід з в.п. лежачи (12,8%), згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (11,3%) та нахилі тулуба вперед з в.п. сидячи (10,1%). Дещо менший приріст відбувся у бігові на 30 м. (7,8%) та у стрибку у довжину з місця (7,4%).

Найменшою була зафіксована динаміка показників човникового бігу 4*9 м (6%) та підтягування на перекладині (5,1%), що свідчить про ефективність експериментальної методики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних. К.: 2012 - 294с.
2. Поляков М.И. Стимулирование занятий легкой атлетикой /М.И. Поляков //Физическая культура в школе. – 1991. – №1. – С.2.
3. Теория и методика физического воспитания: учебник /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 354 с.
4. Фізична культура. навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладі. 1 – 4 класи (оновлено.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/>

Стребкова Н.

Науковий керівник – доц. Омеляненко І. О.

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ 6-7 РОКІВ

Здоров'я – одне з найважливіших людських цінностей, добро і щастя для кожної людини. Здоров'я є передумовою продуктивної праці людини, економічної могутності держави, благополуччя суспільства. В Україні ситуація зі станом здоров'я населення є тривожною. Найбільше насторожує різке погіршення здоров'я молоді, зокрема школярів. Одним зі шляхів виходу із ситуації, що склалася є використання фізичних вправ – ефективного, економічно-вигідного та природнього здоров'язбережувального засобу [1].

Легкоатлетичні засоби є простими видами аеробної діяльності, які не потребують спеціальної підготовки та спорядження і тому вважаються найбільш прийнятними для задоволення потреб рухової активності молодших школярів. Природній характер легкоатлетичних засобів створює умови для того, щоб рухова активність першачків мала загальноорозвивальну спрямованість, як це і передбачено змістом пояснювальної записки до навчальної програми [3].

Як стверджує А.Г.Рибковський задоволення потреби у руховій активності, особливо дітей, за допомогою природніх дій вимагає значно менших енергозатрат, ніж при застосуванні штучних вправ. Локальне накопичення енергетичного потенціалу при виконанні штучних вправ не сприяє розвитку загальної працездатності організму. Чим молодший школяр, тим вище у нього потреба у використанні природніх рухових дій, якими є засоби легкої атлетики [2].

Мета дослідження– виявлення методичних особливостей реалізації оздоровчих завдань засобами легкої атлетики на уроках фізичної культури школярів 6-7 років

В результаті констатувального експерименту було визначено, що середні значення ЖЄЛ у переважній більшості дітей контрольної (83%) і експериментальної (87%) груп відповідають належним показникам дітей 6-7річного віку.

Середній показник ЧСС у першокласників контрольної групи, які обстежувались нами, становить 99 уд/хв та незначно перевищує належний, який для дітей 6-7річного віку повинен становити 90-95уд/хв. Середній показник ЧСС експериментальної групи, який становить 95 уд/хв відповідає належному.

Належним середнім показником сист.АТ для дітей 6-7 річного віку є 90-95 мм рт.ст. Середні показники, які ми отримали в контрольному (91,3мм рт.ст.) і експериментальному (91,5мм рт.ст.) класах відповідають віковій нормі. В більшості – (62,2%) першокласників контрольного та (65,2%) експериментального класів показники АТ знаходяться у межах норми.

АТ діаст. в обстежуваних учнів складає в середньому 64 і 67мм рт.ст. в контрольному і експериментальному класах. Ці показники є вищими за середньостатистичні дані, які для першокласників повинні знаходитись в межах 50-55мм рт.ст. В контрольній групі діаст.АТ перевищує вікову норму в 82 % дітей а в експериментальній – відповідно у 96 % досліджуваних першокласників.

Найгіршими виявились результати силового індексу у обстежених дітей. Середній показник силового індексу у контрольній та експериментальній групах становить відповідно 21 і 20 у.о. проти необхідних 46-60 у.о.

Показники індексу Робінсона в контрольному і експериментальному класах становить відповідно 91 і 86.4 у.о., і є вищими за середній показник (76-85 у.о.), що свідчить про низькі резервні можливості серцево-судинної системи. У частини дітей контрольної (21.7 %) і експериментальної (34.8%) груп він відповідає середнім величинам, але в більшості дітей (69.8% і 47.8%) перевищує її, і лише у 8 % та 17 % першокласників контрольної та експериментальної групи є меншим вікової норми.

Про низьку працездатність першокласників свідчать показники проби Руф'є. В контрольному класі він становить - 14.2 у.о, а в експериментальному – 11.8 у.о., проти 6-9 у.о за Г.Л.Апанасенком . Більшість дітей контрольної групи (95.7 %) і експериментальної (87 %) груп перевищують належний показник, лише у незначній кількості дітей (4.3 % і 13%) цей показник відповідає середнім величинам.