

забав і gier з piłką, w których należy zdecydowanie akcentować wartość hedonistyczną.

Hedonizm bowiem stanowi podstawę ich wartości autotelicznych. Wyraża się on u dzieci poprzez odczuwanie przyjemnych emocji oraz radosnego nastroju demonstrowanego często spontanicznym śmiechem. Dodatkowej oceny hedonizmu w ćwiczeniach, zabawach i grach z piłką można dokonać poprzez to, iż dziecko chętnie do nich wraca. Czasami wzbogaca je o nowe treści i zasady, stawiając sobie coraz to inne, trudniejsze zadania, tym samym rozwijając własną wyobraźnię i fantazję. Niejednokrotnie przyjemne przeżycia tak absorbują dziecko, że traci ono zupełnie poczucie czasu. Tym samym inne czynności dnia codziennego schodzą na dalszy plan.

Jest więc rzeczą oczywistą, że każdy kontakt dziecka z piłką dostarcza mu mnóstwo niezapomnianych wrażeń, a czas z nią spędzony jest zawsze przyjemny i atrakcyjny.

ГЕДОНІЗМ У ВПРАВАХ, ЗАБАВАХ ТА ІГРАХ З М'ЯЧЕМ ЯК ЗАСІБ, ЩО ЗАПОБІГАЄ ШКІЛЬНИМ СТРЕСАМ КШИШТОФ КАЛУЖНИЙ, ТАДЕУШ ЖЕПА

Вроцлавська Академія фізичного виховання (Польща)

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ НА УРОКАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ШКОЛЯРІВ 12-13 РОКІВ

АНДРІЙ КАЗНАЧЕСВ

Слов'янський державний педагогічний інститут

Витривалість – як одна з основних рухових якостей має найважливіше значення в життєдіяльності людини. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи з фізично

культури для 1- 11 класів (1993 рік) містять у собі певний ряд вправ і нормативів (від бігу на відстань 400 м для учнів 1-их класів до бігу на 3000 м для учнів 11-тих класів), які вимагають досить високого рівня розвитку витривалості.

Фізичні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості, мають оздоровчий вплив на організм школярів, а саме: здійснюється профілактика серцево-судинних захворювань, відбувається економізація роботи серця і реакцій судин, економізація в роботі системи дихання, поліпшується функція багатьох органів, організм набуває додатковий запас міцності, підвищується стійкість його до тих чи інших зовнішніх впливів, поліпшується загальний стан організму.

Розвиток витривалості має важливе значення також у підготовці юнаків до праці і захисту Української держави.

Одним з основних засобів розвитку витривалості і методом педагогічного впливу на дітей є рухливі ігри. Дітям завжди більше подобалось гратися, ніж примушувати себе активно і наполегливо вчитись. Далеко не у всіх школярів вистачає сил і бажання виконувати великий обсяг монотонної роботи, спрямованої на розвиток витривалості, що вимагає від них як великих фізичних зусиль, так і психічних навантажень. А використання рухливих ігор сприяє виникненню позитивних емоцій у дітей, збуджує палке бажання піддати перевірці в умовах максимальної напруги свої фізичні психічні можливості і при цьому учні не відчують втоми навіть при значно підвищених обсягах роботи.

Аналіз літературних джерел показав відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій з регламентування та оптимізації рухливих ігор, спрямованих на витривалість, у зв'язку з чим, на практиці найчастіше використовуються ігри малоінтенсивні, або не використовуються зовсім.

Робоча гіпотеза. Ефективність розвитку витривалості у школярів 12 - 13 років може бути підвищена за рахунок використання науково-обґрунтованого співвідношення і дозування ігрових навантажень.

Мета роботи. Обґрунтувати оптимізацію уроків легкої атлетики з використанням рухливих ігор, спрямованих на розвиток витривалості у школярів 12 - 13 років.

Досягнення поставленої мети передбачало рішення наступних завдань:

1. Визначити вихідний рівень розвитку швидкісної, швидкісно-силової та загальної витривалості школярів 12 - 13 років.
2. Розробити оптимальні комплекси рухливих ігор з урахуванням їх спрямованості на розвиток швидкісної, швидкісно-силової та загальної витривалості.
3. Визначити ефективність розробленої методики розвитку витривалості з використанням рухливих ігор на підставі аналізу динаміки характеристик розвитку витривалості та функціонального стану школярів 12 - 13 років.

Об'єкт дослідження. Система розвитку витривалості у школярів 12 - 13 років.

Предмет дослідження. Фізична витривалість, функціональний стан школярів 12 - 13 років.

Методи дослідження : аналіз науково-методичної літератури, хронометраж фізичних вправ, вивчення та аналіз календарних планів, планів-конспектів уроків, журналів успішності з фізичної культури, педагогічні спостереження, контрольні-педагогічні випробування, педагогічний експеримент, методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи, методи визначення стану опорно-м'язового апарату, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводились в 2 етапи. I етап, (квітень - серпень 1997 року). Вивчались: стан питання з проблеми розвитку витривалості на уроках легкої атлетики в школі; найбільш ефективні засоби, форми і методи занять, вікові особливості морфо-функціональних систем і моторики школярів 12 - 13 років, з метою визначення можливостей підвищення фізичних навантажень; спрямованість і дозування ігрових засобів; рухова активність школярів. А також були визначені комплекси рухливих ігор, спрямованих на розвиток

швидкісної, швидкісно-силової та загальної витривалості дозованих за обсягом та інтенсивністю навантаження.

II етап (вересень - листопад 1997 року). Був визначений вихідний рівень розвитку витривалості, проведений основний педагогічний експеримент та порівняння ефективності розробленої методики розвитку витривалості з використанням рухливих ігор із загальноприйнятими методиками. Основний педагогічний експеримент було організовано на базі загальноосвітньої школи № 2 I -III ст. м. Слов'янська Донецької області і проведено з кожною віковою групою (12 і 13 років) паралельно-послідовно. В експерименті приймали участь 4 вікові групи (33 дівчини і 44 хлопця), 2-є з яких були експериментальними ("Е") і 2-є контрольними ("К"). Протягом експерименту було проведено 27 занять і наприкінці -- контрольні педагогічні випробування для визначення кінцевого рівня розвитку витривалості.

Вихідний та кінцевий рівні розвитку витривалості визначались за допомогою контрольних педагогічних випробувань: біг на відстань 1500 м (12 років) і 2000 м (13 років); крос 2000 м (12 років і дівчата 13 років); крос 3000 (хлопці 13 років); повторний біг 6х30 м з інтервалом відпочинку між повтореннями 54-60 сек.; повторне виконання 5-ти потрійних стрибків з місця, з інтервалом відпочинку 10-15 сек. між повтореннями.

Дослідження вихідного функціонального стану серцево-судинної системи та рівня розвитку витривалості школярів 12-13 років "К" та "Е" груп показали відсутність вірогідних ($P > 0.05$) різниць за досліджуваними показниками. Для спроби оптимізувати навчальний процес з використанням рухливих ігор, спрямованих на розвиток витривалості, була розроблена експериментальна методика для школярів 12-13 років з урахуванням їхніх вихідних показників фізичної підготовленості та функціонального рівня.

Зміст, методика і структура занять в "Е" групах. Тривалість одного уроку була 45 хв. Кожен урок складався з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Для визначення величини навантаження на уроці було введено пробу з додатковим

навантаженням - біг 1200 м з інтенсивністю 50% від максимальної. Цю відстань діти долали в підготовчій та заключній частинах уроку, після чого, протягом 3 хв. відновного періоду через кожні 30 сек. підраховували пульс за 15 сек. За різницею сум ЧСС в підготовчій та заключних частинах визначалась величина навантажень на уроці за методикою Г.М. Максименка. Якщо під час уроку використовувались рухливі ігри, які спрямовані на розвиток швидкісно-силової витривалості, то оцінка величини навантаження також здійснювалась за різницею показників потрійного стрибка з місця, отриманих після розминки та в кінці уроку. Якщо на уроці використовувались ігри, спрямовані на швидкісну витривалість, то разом з пульсовою пробою проводилась проба статичної витривалості згинача стегна за методикою Б.М. Рибалка.

Основна частина уроків містила 3-4 рухливі гри, що чергувалися за спрямованістю на швидкісну, швидкісно-силову та загальну витривалість з уроку на урок. Протягом експерименту були використані такі ігри, які спрямовувались на розвиток швидкісної витривалості: "Швидше зміни місце", "Переслідування по колу", "Зустрічні естафети", "Біг в обручі", "Човник", "Естафета по колу", "Тримай за руки", "Командні квацалки в квадраті".

Для розвитку швидкісно-силової витривалості використовувались ігри: "Естафета стрибками на одній нозі", "Вудочка", "Хто далі за 8 стрибків", "Квацалки на одній нозі", "Стрибки через смужки", "Хто більше за всіх з присіду в стрибку дістане предмет", "Човник стрибками", "Спіймай жабеня". Для розвитку загальної витривалості були використані ігри: "Кращий лідер", "Біг з вибуванням", "Боротьба за м'яч", "Зміна лідера", "Не порушуй графік бігу", "Охорона капітана". В залежності від змісту, ігри дозувались за кількістю серій, повторень у серії, тривалістю повторень, часом відпочинку між серіями і повтореннями, кількістю команд та учасників в них, а деякі - за загальним часом гри.

В "К" групах для розвитку витривалості використовувалась методика із загально прийнятими методами.

Аналіз і висновки результатів дослідження. Аналіз динаміки показників, що характеризують рівень розвитку загальної витривалості, показав, що у дівчат 13-ти років "Е" групи відбулось вірогідне покращення ($P < 0,05$) результатів у бігу на відстань 2000 м і кросі на

2000 м відповідно на 9.02 та 4.44 %, у хлопців 13 років "Е" групи -- при пробіганні кросу на відстань 3000 м на 6.72%. У всіх інших школярів як "Е" так і "К" груп було зафіксовано тенденцію до підвищення рівня розвитку загальної витривалості.

При аналізі результатів повторного виконання 5-ти потрійних стрибків з місця було виявлено вірогідне покращення їх ($P < 0.05$) в "Е" групах школярів 12-ти і 13-ти років у порівнянні з вихідними даними на 6.4 і 5.24% у 12-ти річних хлопців та дівчат і на 4.98 і 8.94%, відповідно, у 13-ти річних хлопців та дівчат. В "К" групах не виявлено вірогідної різниці між вихідними та кінцевими результатами.

Аналіз результатів повторного бігу 5x30 м виявив вірогідне покращення ($P < 0.05$) результатів у порівнянні з вихідними в "Е" групах на 7.12 та 6.52% відповідно у 13-ти річних хлопців та дівчат і на 9.64% у 12-ти річних дівчат. В інших групах вірогідної різниці не виявлено, а лише простежується тенденція до підвищення результатів.

Аналізуючи результати експерименту, виявлене вірогідне покращення величин середніх значень, зафіксованих в "Е" групах, за більшістю з досліджуваних показників рівня розвитку витривалості, в той час, як в "К" групах за багатьма показниками спостерігається незначне покращення.

Запропоновану методику рекомендується використовувати в навчальному процесі для виховання витривалості у 12-13 - річних школярів.

**OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS WITH USE OF
LIVELY GAMES DIRECTED ON DEVELOPMENT OF
ENDURANCE OF SCHOOLCHILDREN 12-13 AGED**

ANDRIY KAZNACHEEV

SLOVYANSK STATE TEACHER'S TRAINING INSTITUTE

The methods of the studies with use of the lively games directed on the development of high-speed, speed involving strength and

common endurance of schoolchildren 12-13 years old has been developed. The efficiency of the developed methods has been determined. The positive effect has been obtained.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЧУТТЯ РИТМУ У ШКОЛЯРІВ

РОМАН ПЕТРИНА

Львівський державний інститут фізичної культури

Важливе місце у фізичному вихованні повинен посідати процес формування ритмічних здібностей у дітей. Здатність сприймати та відтворювати ритм фізичних вправ створює передумови, від яких значною мірою залежать швидкість та якість навчання. На думку великої кількості фахівців (А.А.Тер-Ованесян, 1978; Т.Т.Ротерс, 1989; В.Н.Платонов, 1997) високий ступінь розвитку чуття ритму зумовлює швидке оволодіння новими вправами, дозволить економно виконувати спортивні рухи, а отже запобігати передчасній втомі, є засобом психоемоційного впливу. Проте варто зазначити, що досліджуючи проблему формування ритму, виникає чимало питань, які потребують наукового обґрунтування.

На думку фахівців (В.А.Кручинін, 1973; Г.Терлецький, 1991; Є.Н.Пристапа, 1994) найсприятливішим періодом для формування чуття ритму є молодший шкільний вік. Тому дуже важливо висвітлити основні методичні принципи формування ритму у молодших школярів. Вважаємо, що сформоване у школярів початкових класів чуття ритму дозволить у майбутньому швидше засвоювати складнокоординаційні вправи, збагатить руховий досвід.

Ми поставили перед собою завдання розкрити і обґрунтувати закономірності формування чуття ритму фізичних