

5. Ресслер С.Р. *Лекарство для позвоночника. Специальная программа по оздоровлению: Пер. с нем.* - Москва: АО "Интерексперт", 1997. – 235 с.
6. Ринтоул М., Вест Б. *Здоровая спина за 10 минут в день / Перев. с англ. / - 3-е изд., стереотипн.* – Минск: 1999 – 176 с.
7. Синило М.І. *Хребет - дзеркало нашого здоров'я.* - К.: Здоро'я, 1998. – 104 с.
8. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ.* – К.: Олимпийская литература, 1997. – 502с.

Anotation.

The right carriage of the body is an conditional reflex and only if this conditional reflex is repeatedly supported by siptemactical bring up, education and training, this carriage becomes habitual. The given article the results of questionnaire among teachers of primary schol and teachers of physical training are given, and methods and ways of forming the right carriage is presented.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ РУХОВИМИ ДІЯМИ ДІТЬМИ 6-8 РОКІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО КЛУБУ

ЮРІЙ ЧУЙКО

*Вінницький державний педагогічний університет
ім. Михайла Коцюбинського*

Фізичне виховання дітей у віці 6-8 років призване сприяти гармонійному формуванню організму, зміцненню здоров'я, всебічному розвитку фізичних якостей, особливо спритності, координаційних та швидкісних здібностей, вихованню загальної витривалості, готувати дітей до систематичних занять спортом. Це можливо досягнути шляхом застосування широкого арсеналу самих різноманітних засобів: рухливих ігор, спортивних ігор за спрощеними правилами, стрибків, довготривалих циклічних вправ, естафет, доступних вправ швидкісного і швидкісно-силового характеру, вправ у рівновазі і на гнучкість з поступовим збільшенням амплітуди рухів та інших. У літературі відмічається необхідність застосування вправ низької інтенсивності, показано, що в молодшому шкільному віці щоденні спортивні заняття різносторонньої спрямованості позитивно впливають на фізичний розвиток юних спортсменів.

Найбільш важливим періодом формування моторики є дошкільне дитинство та молодший шкільний вік. У цьому періоді є можливості для свідомого засвоєння нових форм рухів, вдосконалення деяких елементів їх техніки, збільшення фізичного навантаження.

На основі аналізу літературних джерел, вивчення впливу різних форм фізичного виховання на фізичний стан дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, результатів проведеного нами анкетування та бесід з вихователями дитячих садків, вчителями фізичної культури, тренерами-викладачами, спостережень та тестування фізичної підготовленості дітей за широкою батареєю тестів, нами було розроблено методику проведення занять попередньої підготовки дітей 6-8 років до систематичних занять спортом. Метою цієї методики є покращення фізичного стану дітей, розширення кількості рухових вмінь та навичок, розвиток здібності до швидкого оволодіння основними рухами дітей на основі застосування найбільш ефективних варіантів розвиваючих програм, використання яких забезпечує готовність дітей до систематичних занять різними видами спорту (ігровими, складнокоординаційними, одноборствами, циклічними видами).

З цією метою нами були створені чотири групи дітей 7-8 років: дві експериментальні (24 хлопчики та 18 дівчаток), які займалися за розробленою нами методикою комплексного впливу фізичних вправ на базі спортивного клубу, та дві контрольні (17 хлопчиків, 16 дівчаток). КГ займалась за загальноприйнятою методикою на уроках фізичної культури. Заняття у ЕГ проводились 4 рази на тиждень (три секційних заняття та одне позасекційне – прогулянки, ігри на свіжому повітрі, екскурсії, спортивні свята, прості форми змагань, перегляд навчальних відеофільмів та інші). До 70 % часу секційних занять відводилось на рухливі ігри, на загальнорозвиваючі та з елементами видів спорту (ігрових, складнокоординаційних, одноборств, циклічних видів вправ) у рівному співвідношенні (по 25%). 30% часу заняття відводилось на загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці, а також на вивчення елементів техніки видів спорту. Тривалість кожного заняття - 1 год. 15 хв.

Серед великої кількості вивчених рухових дій, розглянемо лише результати засвоєння техніки метання тенісного м'яча в ціль та перекиду вперед із положення упору присівши. Оцінка техніки вказаних рухів визначалась за п'ятибальною шкалою методом експертних оцінок.

Аналіз проведеного дослідження показує, що в рамках загальноприйнятої методики проведення занять за період шестимісячного навчання вірогідних змін в техніці цих рухів у дітей КГ не відбулось. Так, в метанні тенісного м'яча в ціль, техніка виконання і точність попадання у хлопчиків краща, ніж у дівчаток, як на початку проведення дослідження, так і в кінці. В метанні тенісного м'яча на точність попадання на початку дослідження 11,8 % хлопчиків і 6,3 % дівчаток показували задовільну техніку метання (2,5-3,4 бали) і точність попадання в

ціль. В кінці шестимісячного навчання їх кількість зросла до 17,6 % і 12,6 % відповідно. Оцінка техніки змінилась в середньому на 0,5 бали і склала 3,5 бали.

Аналіз техніки метання і точності попадання тенісного м'яча в ціль в ЕГ показує, що застосована методика надає можливість більше уваги зосереджувати на правильному виконанні деталей техніки, виправленні помилок і привчає дітей до аналізу своїх дій та помилок.

На початку проведення дослідження статистично вірогідної різниці між дітьми ЕГ і КГ як в техніці виконання рухів, так і в точності попадань не відмічалось. У хлопчиків техніка виконання і точність попадання була краща, ніж у дівчаток. Техніку показували на оцінку вище трьох балів 14,6 % хлопчиків і 11,8 % дівчаток. В кінці шестимісячного навчання кількість дітей ЕГ, які виконували техніку на оцінку вище трьох балів значно зросла, також зросла і якість виконання рухів: у хлопчиків до 83,3 %, у дівчаток до 77,7 %. Середня оцінка техніки досягла у цих дітей 4,2 бали (у окремих дітей – 4,8-5.0 балів).

Нами також досліджувалась техніка виконання перекиду вперед із упору присівши. Вивчення техніки цього елемента починалось у такій послідовності: спочатку вивчались групування, потім переكاتи з різних вихідних положень і лише після їх засвоєння – перекид вперед. В ЕГ і КГ на початку дослідження середні оцінки статистично не відрізнялись (1,3 і 1,5 балів відповідно). В КГ в кінці дослідження техніка цього елемента покращилась і склала 2,5 бали. Незначний прогрес оволодіння технікою (1,5 бали) в КГ відмічається, на нашу думку, із-за малої кількості рухових вмінь та навичок, якими володіють ці діти. В ЕГ в кінці дослідження відмічаються значні зміни у покращенні виконання техніки перекиду вперед. Середня оцінка групи зросла від 1,5 бали до 4,6 балів. Досконало оволоділи технікою (з оцінкою не нижче 4,0 балів) 75% хлопчиків та 72,2% дівчаток. Чітке виконання перекиду вперед в комбінації з іншими рухами свідчить про стійкість засвоєння цього елемента.

При вивченні техніки виконання рухових дій в ЕГ широко застосовувались: самоаналіз, аналіз техніки виконання елемента іншими дітьми, усне повторення послідовності дій при виконанні елемента, виконання в ускладнених умовах.

Таким чином, комплексний підхід до використання різноманітних вправ дозволяє ефективно засвоювати елементи техніки видів спорту (ігрових, складнокоординаційних, одноборств, циклічних), уникати одноманітності, монотонності педагогічного процесу, підвищує рухову активність та зацікавленість дітей до занять.

EFFICIENCY OF MASTERING BODY MOTIONS BY 6-8 YEAR OLD CHILDREN IN SPORTING CLUB

YURI CHUIKO

Vinnitsa state pedagogical university named after Mykhailo Kotsubynsky

The technique of conducting practical closes of preliminary preparation of 6-8 year old children to systematic playing sports has been worked out. The comprehensive approach to the use various exercises allows to effectively master the technical elements of the following kinds of sports (games, sports requiring, complicated coordination, single combats, cyclic), to avoid the monotony, of pedagogical process. It in creases a motor performance and the children's interest in the practice. It also. Provides children's readiness for systematic practice in different kinds of sports.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ 7-9 РОКІВ

СЕРГІЙ ПРИСЯЖНЮК

Український коледж ім. В. Сухомлинського

Розширення функціональних резервів організму учнів 7-9 років, розвиток їх рухових здібностей є основним завданням фізичного виховання у молодшому шкільному віці. Фізична підготовленість дітей здійснюється як в процесі спонтанної рухової активності, так і в системі урочних форм занять у школі, а також під час позаурочних та позашкільних занять фізичною культурою. На практиці діючі форми з фізичного виховання у школі та рівень їх організації не забезпечують необхідного тренуючого ефекту, оскільки програма з фізичного виховання, як правило, зорієнтована на формування рухових навичок. Разом з тим, вирішення оздоровчих завдань вимагає розробки оптимальних методів розвитку рухових якостей дітей з різним рівнем фізичного розвитку та збільшення кількості уроків на тиждень з фізичного виховання.

Можливості та методика розвитку фізичних якостей не однакові у різні вікові періоди і обумовлюються фізіологічними та психологічними особливостями вікового періоду і окремо взятої дитини.

При цьому важливим питанням є вивчення характеру тренувальних навантажень, необхідних для достатнього приросту рівня розвитку основних рухових якостей.

Важливою характеристикою функціонального стану рухового апарату учнів 7-9 років є сила м'язів. Аналіз літературних даних з онтогенезу силових якостей свідчить про нерівномірність у розвитку сили у дітей, підлітків та