

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 перекази 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 складала 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 classes 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 increases 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. Підтверджує та

На малюнку 4 наведені результати зміни працездатності учнів початкових класів із стрибків у довжину з місця. Ця вправа нами вибрана другою для оцінки рівня розвитку швидкісної сили. Як видно з наведених даних середньостатистичні величини протягом педагогічного експерименту збільшились:

- у хлопців експериментальних класів на 42,5 см (34,6%);
- у дівчат експериментальних класів на 48,5 см (47,2%);
- у хлопців контрольних класів на 38 см (32,6%);
- у дівчат контрольних класів на 32,1 см (30,4%);

При цьому статистично вірогідне збільшення на 5,13 см у хлопців та на 7,55 см у дівчат перших експериментальних класів уже спостерігалось через 6 тижнів після початку експерименту ($P < 0,001$). У хлопців контрольних класів статистично вірогідне збільшення на 7,17 см та на 6,24 см у дівчат ($P < 0,02$).

У другому класі на початку навчального року статистично вірогідне збільшення результатів хлопців експериментальних класів становило 4,4 см ($P < 0,02$), у дівчат 4,4 см ($P < 0,05$), тоді як у хлопців і у дівчат контрольних класів ці показники були статистично не вірогідні. Так, у хлопців приріст результатів становив 3,4 см ($P > 0,2$), а у дівчат - 3,1 см ($P > 0,2$).

Подібна картина спостерігається і у школярів третього класу. Приріст показників хлопців та дівчат експериментальних класів становив 5,9 см ($P < 0,001$) і 4,4 см ($P < 0,05$), то у контрольних класах відповідно - 2,4 см ($P > 0,5$) і 3,1 см ($P > 0,2$).

Виходячи з того, що тестові вправи піднімання в сід за 30 сек. та стрибки у довжину з місця служать критерієм оцінки рівня швидкісно-силової підготовленості м'язів тулуба та нижніх кінцівок, можна стверджувати, що в результаті проведеного експерименту рівень даної підготовленості учнів експериментальних 1-3 класів статистично вірогідно більше збільшився ($P < 0,001$), ніж в учнів контрольних класів ($P < 0,02$).

В учнів початкових класів швидко зростає витривалість до статистичних зусиль (статична сила), темпи її зростання вищі, ніж у середньому і старшому шкільному віці.

Однак, 7-8-річні діти часто не можуть підтримувати зусилля на суворо постійному рівні. Це пояснюється легкою іррадіацією процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а також невміння точно диференціювати ступінь м'язового напруження.

Критерієм оцінки розвитку статичної сили ми взяли вис на зігнутих руках. Однією із причин, чому нами вибрана саме ця вправа є те, що вона є однією із трьох вправ, які входять до державних тестів і нормативів оцінки стану фізичної підготовленості населення України. На уроках фізичної культури вчителі використовують цю вправу, як допоміжну для розвитку якості сили. Ми ж включили її в експеримент як одну з основних вправ для розвитку саме статичної сили.

Деякі досліджували розвиток статичної сили відносять для учнів середнього та старшого шкільного віку, або взагалі не приділяють уваги розвитку цієї якості. Що ж стосується розвитку статичної сили в учнів 1-3 класів, то в доступній літературі такі дані майже відсутні.

Тривалість тренувальних статичних напружень для учнів 1-3 класів на уроках не перевищувала 3-7 сек., в залежності від класу та стану фізичної підготовленості їх потужність визначалась в межах 70-80% від максимальних можливостей учня. Таке зусилля виконувалось 2-3 рази в одній серії з інтервалом в декілька секунд. На одному уроці використовувалось від 4 до 6 ізометричних вправ з різних вихідних положень. Між серіями повторень надавався відпочинок тривалістю від 2 до 5 хв. На окремому уроці їх виконували, як правило, підряд після динамічних вправ або перед окремими швидкісно-силовими діями. Окрім цього, ізометричні вправи включались в комплекс вправ домашнього завдання.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що внаслідок застосування диференційованої методики на уроках фізичної культури з високою статистичною вірогідністю збільшились результати хлопців експериментальних класів в ході педагогічного експерименту на 29,6 сек. ($P < 0,001$). Дівчата експериментальних класів збільшили свій результат на 18,1 сек. ($P < 0,001$), який на 1,6 сек. кращий, ніж у хлопців контрольних класів. У дівчат контрольних класів на кінець педагогічного експерименту заміна даного показника відбулась незначна, всього на 6,1 сек.

Отримані нами результати багаторічних досліджень дають можливість стверджувати, що розвиток статичної сили в учнів початкових класів не тільки можливий, але й необхідний, звичайно, застосовуючи диференційовану методику фізичного виховання.

Силова витривалість у загальному фізичному розвитку учнів 1-3 займає одне з чільних місць. Критерієм оцінки розвитку цієї якості ми визначили дві тестові вправи: піднімання в сід за 1 хвилину та згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.

Для розвитку силової витривалості інтенсивність вправ складала 25-60% від максимальної сили, а сама вправа в середньому темпі виконувалась до повного стомлення (до відмови). Як правило, вправи доля розвитку цього виду силових здібностей ми давали у другій половині основної частини уроку. Одним із основних методів був метод колового тренування. Тривалість виконання вправ на станціях складала 30-40 сек. Комплекс повторювався 1-3 рази по колу, в залежності від фізичної підготовленості класу та емоційного стану.

Розвиток фізичної якості силової витривалості для учнів 7-9 років набуває великого значення. Окрім зовнішнього ефекту, який проявляється у покращенні відповідних форм тілоскладення та постави, дія силових вправ проявляється і внутрішнім ефектом. Внутрішній ефект сприяє забезпеченню високого рівня життєво важливих функцій організму дитини та здійснення рухової активності. За даними професора М.І. Аричина (1980), скелетний м'яз є не тільки органами руху, але й своєрідними периферичними серцями, які активно впливають на кровообіг, особливо венозний.

Як показали проведені дослідження, працеспроможність учнів експериментальних та контрольних класів протягом часу виконання фізичного навантаження, спрямованого на розвиток силової витривалості, змінювалась незначно.

Отримані результати зміни показників силової витривалості свідчать про те, що найбільше збільшення цієї якості чітко фазово спостерігається в учнів експериментальних класів протягом всього тритричного експерименту, чим можна сказати про класи, які займалися за загальноприйнятою шкільною програмою. Така ситуація спостерігається як у хлопців, так і у дівчат.

Аналіз отриманих даних свідчить про високу ефективність диференційованої методики експериментальної програми занять у порівнянні з загальноприйнятною. Про це свідчить високий рівень статистичної вірогідності ($P < 0.001$) у зміні показників виконання вправи у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги та їх приросту від 1 до 3-го класу. І хоча у другому класі у хлопців спостерігається деяке зниження приросту, на 5 разів у другому класі проти 7 у першому, але на кінець навчання у третьому класі приріст показників значно вищий, ніж у попередніх.

У дівчат дещо інша картина. З кожним наступним роком навчання даний показник стабільно збільшується. Різниця заключається лише у динаміці приросту.

Аналіз іншої тестової вправи, піднімання в сід за 1хв. показує дещо іншу картину.

Так, якщо у хлопців обох груп при виконанні попередньої вправи у другому класі спостерігається зниження приросту по відношенню до 1-го класу, то при виконанні вправи у підніманні в сід за 1хв. проявляється інша особливість. У хлопців контрольних класів відбулося зменшення показників приросту на 13%, у порівнянні до вихідних, тоді, як в експериментальних класах, навпаки, приріст показників збільшився на 18,1%.

На кінець навчання у 3-му класі, по відношенню до 1-го класу, в обох групах відбулося зменшення показників приросту. Так, у хлопців контрольних класів зменшення показників приросту відбулося на 62%, тоді як в експериментальних лише на 29,7%.

Аналогічна ситуація спостерігається і у дівчат. Так, у дівчат контрольних класів зменшення приросту показників відбулось на кінець навчання у третьому класі на 34,6%, а у дівчат експериментальних класів на 20,2%.

На наш погляд тенденція, яка спостерігається у зменшенні приросту даного показника обумовлюється тим, що у третьокласників значно вищий стан тренуваності, ніж у першокласників, різниця у збільшенні величини приросту у дітей експериментальних класів, по відношенню до контрольних класів, свідчить про перевагу диференційованої методики над загальноприйнятною.

Це припущення підтверджує і різниця результатів в абсолютних величинах.

Так, якщо в експериментальних 3-х класах по відношенню до 1-х, показники у підніманні в сід за 1 хв. у хлопців збільшились з $29,26 \pm 0,74$ до $50,38 \pm 0,82$ на 27 підйомів, а у дівчат з $28,08 \pm 0,70$ до $43,98 \pm 0,83$ на 15,9 підйомів, то у контрольних класах у хлопців з $22,25 \pm 1,19$ до $38,25 \pm 1,66$ на 16 підйомів і у дівчат з $22,63 \pm 1,17$ до $37,06 \pm 1,16$ на 14,4 підйоми.

Аналіз проведених досліджень свідчить про велику ефективність та перевагу диференційованої методики у розвитку силової витривалості у дітей експериментальних класів по відношенню до контрольних, які займалися за загальноприйнятною програмою з фізичної культури.

Таким чином, викладені результати проведених досліджень свідчать, що використаний диференційований підхід у розвитку силової підготовки учнів початкових класів, дає можливість ефективно індивідуалізувати процес підготовки, з високим ступенем статистичної вірогідності прогнозувати динаміку змін показників фізичної підготовленості за допомогою запропонованих засобів її розвитку.

ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ М.ТЕРНОПОЛЯ ТА МОЖЛИВОСТІ ЙОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

МИХАЙЛО БОРЕЙКО

*Тернопільський державний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка*

В Україні здійснюються певні заходи щодо розвитку фізичної культури. Розроблені та затверджені Кабінетом Міністрів України Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовки населення. Державні вимоги до системи фізичного виховання у навчальних закладах. Проте в практиці помітні тенденції до зниження якості фізичного виховання та організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школах [1, 2, 3].

Погіршення стану здоров'я учнів, хвилює сьогодні фахівців. Іде пошук ефективних методів оптимізації режиму рухової активності, який забезпечив би зміцнення здоров'я і підвищення загального рівня фізичного стану учнів [4].

Найширші можливості впливати на організм учнів серед засобів навчання має легка атлетика. Легкоатлетичний біг, стрибки і метання є складовою частиною програм у всіх ланках системи фізичного виховання. Заняття легкою атлетикою мають велике оздоровче значення, бо проводяться на свіжому повітрі (загартування). У виконанні вправ беруть участь усі основні групи м'язів, розвиваються всі рухові якості. Легкоатлетичні вправи дають змогу цілеспрямовано впливати на функціональні можливості окремих систем організму учнів.

Під час занять формуються знання, уміння й навички, що сприяє поліпшенню якості підготовки до праці і формуванню фізичного здоров'я. Одночасно з вирішенням оздоровчих і освітніх завдань реалізуються виховні завдання (сила волі, спритність, сміливість, рішучість та ін.), що сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Вибираючи засоби і методи фізичного виховання учнів, слід надавати перевагу таким легкоатлетичним вправам, при виконанні яких навантаження легко контролюється і регулюється, а умови занять - максимально доступні.

Різновиди бігу, ходьби, стрибків і метань дають змогу вибірково впливати на окремі органи і системи організму учнів. Наприклад, ходьба та біг – ефективний засіб переважної дії на серцево-судинну, дихальну і