

них рухів, розвиток спритності кидання (М. М. Яковлев, 1983; М. О. Бернштейн, 1991). В цьому віці рекомендують починати навчання і тренування дитини рухом на точність ударним і металним рухом у просторовому полі і т.п. тобто руховими координаціями, які формуються при участі вищих відділів ЦНС, що набуваються умовнорефлекторним шляхом. При підборі методів і засобів розвитку рухових координацій у дітей необхідно урахувати той факт, що формування механізмів управління точностним рухом в режимі "слідкування", характеризуються переходом управління по типу "переслідування" у дітей 7-8 років до управління по типу "опередження" у дітей 9-12 років (Л. Е. Любомирський, 1974).

## ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РИТМІЧНИМ ВИКОНАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

ПЕТРИНА РОМАН

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Ритм рухів завжди привертав увагу багатьох фахівців галузі фізичної культури і спорту. Ритм об'єднує весь рух в єдине ціле. Кожній руховій дії властивий свій ритм, відхилення від якого призводить до істотного спотворення техніки дії, або до її невиконання. Ритм полягає як у співвідношенні тривалостей різних фаз техніки, так і у розподілі в часі акцентованих м'язових зусиль (Л.Г. Сулієв, 1954, А.А. Гужаловський, 1986).

Аналіз спеціальної, науково-методичної літератури дає змогу стверджувати, що адекватний ритм рухових дій сприяє підвищенню ефективності рухів, їх економності, призводить до кращої корекції за руховим актом та до уточнення просторових і часових співвідношень (Л.П. Матвєєв, 1991, А.А. Тер-Ованєсян, І.А. Тер-Ованєсян, 1992, та інші).

Природно, що особливий акцент у фізичному вихованні школярів початкових класів слід зробити на формуванні в них відчуття ритму. Виходячи з положення, що руховий ритм формується не взагалі, а стосовно до конкретної вправи, однак не виключається позитивний перенесення (В.С. Фарфель, 1975), доцільною буде спрямованість на використання у фізичному вихованні великої кількості вправ з різноманітним ритмом.

Формування рухового ритму буде малоефективним без якісного контролю за ритмічним виконанням фізичних вправ. Контроль за ритмом може здійснюватись як за об'єктивними так і за суб'єктивними характеристиками. До суб'єктивних характеристик відносять: гармонію, симетрію, легкість, виразність, пластичність, еле-

гантність, витонченість, тощо. Дослідження об'єктивних характеристик може здійснюватися як за складними інструментальними методами, які визначають співпадання реального ритму з еталоном (В.А.Кручинін, 1973), або з використанням електроенцефалографічного методу (Л.П.Воскресенська, 1969), так і за педагогічними спостереженнями.

Зроблений нами аналіз літературних джерел та опитування фахівців галузі фізичної культури та спорту ( $n=67$ ) дав змогу виділити такі критерії педагогічного контролю за ритмічним виконанням фізичних вправ:

- цілісність руху;
- індивідуальна доцільність - ритм повинен бути адекватним розвиткові рухових якостей;
- постава - відхилення від правильної постави призводять до руйнування ритмічної структури дії;
- відповідна амплітуда рухів - відсутність необхідної амплітуди свідчить, що дитина ще не засвоїла ритм вправи;
- наявність необхідних акцентів;
- співвідношення фаз напруження і розслаблення;
- узгодження рухів у груповій діяльності - оцінюється вміння дитини узгоджувати власні рухи з ритмом виконання дії у групі.
- напруженість м'язів.

Отже, використання об'єктивних критеріїв педагогічного контролю за ритмом виконанням фізичних вправ дасть змогу оптимізувати процес фізичного виховання в початковій школі.

## **МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ЛЕВКІВ ВОЛОДИМИР**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Важливою складовою виховання особистості від найдавніших часів до сьогодення є її фізичне виховання. Як стверджують фахівці (В.Елашвілі, 1956, 1982; М.Дибіров, 1975; Є.Пристапа, 1995 та інші), фізичне виховання є лише тоді повноцінним, коли воно зрунтується на народній фізичній культурі. Ефективність використання засобів народної фізичної культури у шкільній практиці показана у низці наукових праць (Г.Кахідзе, 1986; К.Абишев, 1993; Н.Купріна, 1993 та інші).