

УДК 796.42+613.71.465

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ 14-15 РОКІВ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Володимир КОНЕСТЯПІН, Тетяна ВІТЕР

*Львівський державний університет фізичної культури
Львівський національний університет імені Івана Франка*

В статті розглянуто питання фізичного виховання школярів 14-15 років засобами легкої атлетики на уроках фізичної культури. Досліджено рівень їх фізичної підготовленості. Розроблена та експериментально обґрунтована методика проведення уроків фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, урок фізичної культури, фізична підготовленість, засоби легкої атлетики.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання, формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні [1, 2, 3, 9].

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження М.М. Амосов, О.С. Куц, Б.М. Шиян, Г.А. Апанасенко, В.І. Завацький та ін. Але, на сьогодні, легка атлетика використовується у шкільній програмі, як засіб контролю за рівнем фізичної підготовленості учнівської молоді. Потенціал розвитку фізичних якостей школярів, засобами легкої атлетики на уроках фізичної культури залишається не розкритим. Серед згаданих авторів ми знайшли поодинокі дослідження, які присвячені розв'язанню проблеми пріоритетного використання легкоатлетичних вправ задля підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів [4, 6].

У 2001 році робоча група Міжнародної федерації легкої атлетики, яка працює над проблемою розвитку легкої атлетики запропонувала концепцію „Дитячої легкої атлетики”. І її зміст полягає у тому, щоб простими, доступними кожному учневі засобами допомогти увійти у світ легкої атлетики. Зробити це у нетрадиційній емоційній атмосфері гри. Автори програми в основу своєї концепції вирішили покласти командно-ігровий принцип рухової діяльності дітей. Командні ігри, які складаються з простих, доступних усім стилізованих елементів бігу (спринтерського, бар'єрного, на витривалість) стрибків та метань [8].

Мета роботи – підвищити ефективність фізичного виховання учнів 14 – 15 років на уроках фізичної культури з пріоритетним використанням легкоатлетичних вправ за концепцію „Дитячої легкої атлетики ІААФ”.

Завдання.

1. Оцінити рівень фізичної підготовленості учнів 14-15 років.
2. Розробити методику проведення уроків фізичної культури для учнів 14-15 років з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Методи дослідження.

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.

4. Педагогічно-контрольні випробування.

5. Математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося в Львівській середній школі № 63 з вересня 2006 року по травень 2007 року. В дослідженні брали участь учні 9-х класів (хлопці 14-15 років). Загальна кількість 30 хлопців. З них 15 на уроках фізичної культури займалися за шкільною програмою (контрольна група) [5, 9]. В експериментальній групі – 15 хлопців займалися за розробленою методикою проведення уроків з фізичної культури з пріоритетним використанням легкоатлетичних вправ за концепцію „Дитячої легкої атлетики ІААФ” [8]. На початку та на завершенні експерименту визначалися показники фізичної підготовленості учнів [7]. У травні 2007 року усі хлопці, також, склали контрольні нормативи з легкої атлетики для учнів 14-15 років [9].

Отримані в результаті проведеного дослідження дані представлені у таблицях 1 – 4.

У табл. 1, 2 подані показники фізичної підготовленості учнів, контрольної та експериментальної груп.

Аналізуючи середнє арифметичне показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп до початку педагогічного експерименту видно, що рівень розвитку швидкісних якостей учнів знаходяться на рівні середнього та вище середнього. За показником швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця, метання тенісного м'яча) знаходяться на рівні середніх значень. Такий показник спритності як човниковий біг знаходиться в межах вищого за середній. Показник витривалості, який ми оцінювали контрольною вправою – біг 2000 метрів, знаходиться нижче середнього рівня підготовленості. Загальна якісна оцінка рівня фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп є задовільною, відповідно до шкали оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості населення України [7].

Оцінка достовірності розбіжностей показників рівня фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп до початку експерименту (t – критерій Стюдента) показала відсутність статистично достовірних розбіжностей ($P > 0,05$).

Після закінчення експерименту в кінці навчального року учні 14-15 років контрольної та експериментальної груп знову виконали ті самі контрольні вправи – табл. 1, 2 (після експерименту).

Як видно з табл. 1 учні контрольної групи статистично достовірно не змінили показників фізичної підготовленості. Учні експериментальної групи (таблиця 2) покращили показники фізичної підготовленості: біг на 60 м – $8,8 \pm 0,6$ с, стрибок у довжину з місця – $2,4 \pm 0,2$ м та човникового бігу 4 x 9 м – $9,4 \pm 0,3$ секунди.

У кінці навчального року учні також склали контрольні нормативи з легкої атлетики: стрибок у висоту та довжину з розбігу. Складання контрольних нормативів оцінювалось результатом стрибка та оцінкою за дванадцятибальною шкалою, відповідно до вимог навчальної програми [9]. Результати складання контрольних нормативів учнями контрольної та експериментальної груп представлені в таблиці 3, 4. Аналіз таблиць 3, 4 показав, що учні експериментальної групи склали контрольні нормативи значно краще, ніж учні контрольної групи. Результати стрибка у висоту з розбігу $1,13 \pm 0,08$ м – експериментальної, а контрольної групи $-1,07 \pm 0,09$ метра. Відповідно результати стрибка у довжину з розбігу $3,79 \pm 0,63$ метра та $3,34 \pm 0,83$ метра.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнів 14-15 років
(контрольна група, n=15)**

Показники	Біг 60 м с	Метання тенісного м'яча, м	Стрибок в довжину з місця, м	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Біг 2000 м, с
До експерименту					
Середнє значення	9,4	38,3	1,8	9,9	668,7
Стандартне відхилення	0,7	4,9	0,2	0,3	48,0
Коефіцієнт варіації (%)	7,5	12,8	11,1	30,3	7,2
Після експерименту					
Середнє значення	9,3	39,7	1,9	9,9	667,3
Стандартне відхилення	0,7	4,9	0,2	0,2	48,0
Коефіцієнт варіації (%)	7,5	12,3	10,5	20,2	7,2

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості учнів 14-15 років
(експериментальна група, n=15)**

Показники	Біг 60 м, с	Метання тенісного м'яча, м	Стрибок в довжину з місця, м	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Біг 2000 м, с
До експерименту					
Середнє значення	9,2	39,7	2,0	9,8	669,4
Стандартне відхилення	0,6	4,6	0,2	0,3	64,0
Коефіцієнт варіації (%)	6,5	1,6	10,0	3,1	9,6
Після експерименту					
Середнє значення	8,8	42,4	2,4	9,4	664,4
Стандартне відхилення	0,6	4,8	0,2	0,3	65,0
Коефіцієнт варіації (%)	6,8	11,3	8,3	3,2	9,8

Таблиця 3

**Результати складання контрольних нормативів з легкої атлетики учнів 14-15 років
(контрольна група, n=15)**

Показники	Стрибок у висоту з розбігу		Стрибок у довжину з розбігу	
	Результат, м	Оцінка, бал	Результат, м	Оцінка, бал
Середнє значення	1,07	4,8	3,34	5,2
Стандартне відхилення	0,09	2,4	0,83	1,7
Коефіцієнт варіації (%)	8,4	50,0	24,8	32,6

Таблиця 4

**Результати складання контрольних нормативів з легкої атлетики учнів
14-15 років (експериментальна група, n=15)**

Показники	Стрибок у висоту з розбігу		Стрибок у довжину з розбігу	
	Результат, м	Оцінка, бал	Результат, м	Оцінка, бал
Середнє значення	1,13	6,6	3,79	8,0
Стандартне відхилення	0,08	3,1	0,63	2,9
Коефіцієнт варіації (%)	7,1	46,9	16,6	36,3

Висновки

1. Рівень фізичної підготовленості учнів 14-15 років середньої школи 63 міста Львова за показниками бігу на 60 і 2000 метрів, стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4 x 9 метрів, метання тенісного м'яча визначений нами як середній. Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості за цими показниками визначена як задовільна відповідно до шкали оцінки результатів випробовувань за “Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України”.

2. Розроблена методика проведення уроків з фізичної культури учнів 14-15 років з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики за концепцією “Дитячої легкої атлетики ІААФ”, яка складається з десяти уроків та рекомендується для впровадження у загальноосвітні школи на початку навчального року (вересень, жовтень) та в кінці (квітень, травень). Окремі елементи уроків – командні ігри, які складаються з простих доступних усім стилізованих елементів бігу, стрибків і метань, рекомендовано використовувати на уроках з фізичної культури протягом навчального року в процесі фізичного виховання 14-15-річних учнів загальноосвітніх шкіл.

3. Експериментально доведена ефективність розробленої методики проведення уроків з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики за концепцією “Дитячої легкої атлетики ІААФ”. За результатами педагогічного експерименту учні експериментальної групи покращили показники фізичної підготовленості: біг на 60 метрів, метання тенісного м'яча, човниковий біг 4 x 9 метрів, стрибок в довжину з місця. Склали на більш високу оцінку контрольні нормативи з легкої атлетики: стрибок у висоту з розбігу – $4,8 \pm 2,4$ бали – контрольна група, експериментальна – $6,6 \pm 3,1$ бали. Стрибок у довжину з розбігу відповідно $5,2 \pm 1,7$ бали та $8,0 \pm 2,9$ бали.

У подальших дослідженнях доречно розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики за концепцією “Дитячої легкої атлетики ІААФ” в процесі фізичного виховання 16–17-річних учнів загальноосвітніх шкіл.

Список літератури

1. *Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В.* Фізичне виховання в школі. – К.: Здоров'я, 1997. – 152 с.
2. *Биков В.С., Котенев К.Ф.* Легкая атлетика в школьной программе: Учебное пособие – Омск, Челябинск: ОГИФК, ИГИФК, 1989. – 72 с.
3. *Бойко І.* Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах з фізичної культури // Наукові записи Тернопільського держ. пед. ун-ту: Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 57 – 59.
4. *Борейко М.М.* Оптимізація фізичного виховання учнів початкових класів засо-

бами легкої атлетики: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Львів, 2002. – 20 с.

5. Буланова М.М., Линвин А.Т. Программы по физ. воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования // Педагогика, психология та медико-біол. проблеми фіз. вих. і спорту. – Х.: 2003. – № 19. – С. 57 – 70.

6. Васьков Ю.В., Патков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 5-9 класи – Харків: Торсінг, 2003. – 288 с.

7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.

8. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт – Олимпия Пресс, 2002. – 80 с.

9. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 кл.) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 2 – 25.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИОРИТЕТНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Владимир КОНЕСТЯПИН, Татьяна ВИТЕР

*Львовский государственный университет физической культуры
Львовский национальный университет им. И. Франко*

В статье рассмотрен вопрос физического воспитания школьников 14-15 лет средствами легкой атлетики на уроках физической культуры. Исследовано уровень их физической подготовленности. Разработана и экспериментально обоснована методика проведения уроков физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, урок физической культуры, физическая подготовленность, средства легкой атлетики.

PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLBOYS AGED 14-15 BY MEANS OF TRACK-AND-FIELD ATHLETICS

Volodimir KONESTYAPYN, Tetyana VYTER

*Lviv State University of Physical culture
Lviv National University named after Y. Franko*

Abstract. In the article is considered the question of physical education of schoolboys aged 14-15 by means of track-and-field athletics an the lessons of physical culture. It was researched the level of their physical preparedness. It was elaborated and experimentally proved methods of conducting a lesson of physical culture.

Key words: physical education, physical culture, lessons of physical culture, physical preparedness, means of track-and-field athletics.