

методичні положення про правильність підбору та дозування навантаження. В особистих цілях планували виконання завдань на оцінку, а також виконання деяких тестів та нормативів.

Порівняння інтегральних показників семирічних (Е) та семирічних (К) (табл. 1) дітей на початку навчального року у ході дослідження не дало суттєвої різниці, групи були однорідними. В кінці навчального року ріст результативності значно збільшився на користь семирічних (Е) ($p > 0,04$), а семирічних (К) ($p > 0,078$) за t -критерієм по Стьюденту. У школярів восьмирічних (Е) і (К) (табл. 2) кількісна характеристика за t -критерієм по Стьюденту вища, тобто ймовірність різниці незначна в (Е) – ($p > 0,290$), в (К) – ($p > 0,021$). Це пояснюється фізичними особливостями дітей восьмирічного віку. В (К) групі восьмирічних дітей цей показник виявився значно кращим.

Порівнюючи кількісні характеристики застосування двох методик навчання стосовно розвитку спортивних здібностей в експериментальній та контрольній групах, ми прийшли до висновку, що отримані результати мають ймовірну різницю, отже методи не рівноцінні за своєю ефективністю.

Таким чином, у розвитку спортивних здібностей як моторні, так і психічні якості певною мірою взаємозв'язані, а високий кінцевий результат можна отримати завдяки фізичним якостям: силі, координації, гнучкості, швидкості.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПОЧАТКОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ УВАГИ ДІТЕЙ 7 – 10 РОКІВ

Бубела О.Ю. Львівський державний інститут фізичної культури

Здібність концентрувати увагу є одною з передумов для успішного засвоєння практичного матеріалу який пропонується на заняттях з фізичного виховання. Досить часто, вчителі теоретичних предметів звинувачують своїх колег з фізичного виховання в тому, що їх уроки негативно впливають на здібність концентрувати увагу. В зв'язку з цим, як правило, уроки фізичного виховання плануються на останні години шкільного дня.

Динаміка росту фізичних якостей школярів 7 річного віку

7 років (експер. контр.) початок навчального року									7 років (експер. контр.) кінець навчального року								
X1 ек.п	X2 кнтр	$\sigma 1$	$\sigma 2$	m	m2	t	C	P	X1	X2	$\sigma 1$	$\sigma 2$	m	m2	t	C	P
32,63	39,75	±13,47	±9,54	±1,76	±3,37	1,22	14	>0,25	52,5	47,5	±9,37	±7,54	±3,31	+2,66	1,18	14	>0,250
7 років початок – кінець навчального року																	
експер									контр								

Таблиця №2

Динаміка росту фізичних якостей школярів 8 річного віку

8 років (експер. контр.) початок навчального року									7 років (експер. контр.) кінець навчального року								
X1 експ	X2 кнтр	$\sigma 1$	$\sigma 2$	M1	M2	t	C	P	X1	X2	$\sigma 1$	$\sigma 2$	m	m2	t	C	P
35	31,13	±13,12	+11,68	±4,64	±4,19	0,62	14	>0,558	50,86	46	±39,26	±11,60	±13,87	±4,10	0,34	14	0,769
8 років, початок – кінець навчального року																	
експер									контр								

Мета нашої роботи – на основі практичного матеріалу шкільної програми 1 – 3 класів з початкової гімнастики, прослідкувати як впливають заняття гімнастикою на здатність концентрувати увагу у дітей 7 – 10 років.

Нами проведений експеримент на групах оздоровчої гімнастики які займаються при Львівському інституті фізичної культури. Для визначення концентрації уваги використовувалась загально прийнята методика з коректурними таблицями. Дітям до занять і після роздавались коректурні таблиці і пропонувалось за 60 с. проглянути таблиці закреслюючи якомога швидше і без помилок вказані знаки. В експерименті взяло участь 120 дітей.

Проведені нами заняття ми поділили на три групи. До першої групи відносили заняття, де діти мали можливість багато рухатись. Це заняття на яких використовувались вправи, що вивчені раніше; різноманітні лазіння, перелізання, акробатичні вправи, стрибки. В кінці основної частини проводилась гімнастична естафета. Діти більшість часу без зайвого простою, активно емоційно зайняті рухливою діяльністю середньої інтенсивності. До другої групи віднесли заняття, переважно навчального характеру. Після короткої розминки вивчався новий матеріал у вправах на гімнастичних снарядах. Діти впродовж заняття активно зайняті, але деякий час знаходяться без дії, очікуючи черги. Емоційність і рухливість низька.

До третьої групи відносили заняття високої інтенсивності, на яких діти займаються вправами для розвитку фізичних якостей. На таких заняттях основна увага зверталась на виконання силових вправ у висах, упорах, рухливих іграх та гімнастичних естафетах. Заняття в більшості випадків коловим методом з вільним вибором вправ. Рухливість, емоційність та зацікавленість до виконання вправ висока.

На основі отриманих даних, виявилось, що здібність концентрувати увагу у дітей 7 – 10 років після проведення занять початкової гімнастики покращилась. Так, після заняття діти в середньому на п'ять пар знаків закреслювали більше, ніж перед заняттям. При цьому у 76% дітей спостерігалось покращання концентрації уваги, в 11% погіршення і в 13% змін не зафіксовано.

Експериментальним шляхом підтверджений вплив інтенсивності та характеру заняття на концентрацію уваги. Найкращі показники уваги показані при проведенні занять III групи (на 6,2 пари більше ніж до занять) I група (на 5,5 пари більше ніж до занять) II (3,4 пари більше ніж до занять).

Проведені дослідження дозволяють зробити такі висновки:

Заняття початковою гімнастикою позитивно впливають на концентрацію уваги у дітей 9 – 10 років.

Основними факторами які впливають на покращення концентрації уваги на заняттях дітей 7 – 10 років є рухливість, емоційність, зацікавленість при виконанні фізичних вправ.

Заняття при яких діти мають можливість постійно рухатись, вибирати вправи за своїм бажанням, емоційно реагувати при виконанні ігрових вправ мають найбільший позитивний вплив на концентрацію уваги.

ОЦІНКА АЕРОРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШИХ ТА СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

*Зенцева Ю.Ю. Державний інститут фізичної культури
та спорту м. Дніпропетровськ*

Зростання рівня механізації та автоматизації трудових процесів призвело до гострого зменшення фізичної роботи та психо-емоційного напруження. Урбанізація сприяла у деякій мірі відсталості фізичного розвитку людини із зростанням інтелектуальних начал її життєвої діяльності. До змін, які сталися в соціумі належить віднести появлення “хвороби цивілізації”.

Погіршення рівня здоров'я населення потребує зміщення акценту у фізичному вихованні з розвитку фізичних якостей на культурно-оздоровчий напрям. Для вирішення цього питання постає необхідність перегляду існуючих програм підготовки фахівців з фізичного виховання, які б змогли, маючи базову підготовку з виду спорту, збільшити обсяг знань про оздоровче тренування і формування здорового способу життя.