

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ОЛЬГА ЖДАНОВА УЛЯНА ШЕВЦІВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

На сьогодні однією із сучасних проблем фізичного виховання є залучення школярів до активних занять фізичною культурою. Фізична культура є важливою складовою у системі освіти та виховання.

Однак фахівці, зокрема А.Огністий і М.Мединський (2000) наголошують, що причиною низької мотивації учнів до уроків фізичною культурою є незадоволеність традиційним змістом шкільної фізкультури. У зв'язку з цим є актуальною проблема запровадження нетрадиційних урочних форм роботи зі школярами.

Відомо, що використання різноманітних засобів та методів фізкультурної діяльності сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, рівню здоров'я, розвитку якостей та рухових здібностей (Б.М.Шиян, 1999; О.Д.Дубогай, 2001; Т.І.Суворова, 2002).

Результати аналізу літературних джерел засвідчили актуальність проблеми і дозволили визначити мету дослідження: підвищення ефективності уроків фізичної культури в загальноосвітній школі шляхом застосуванням шейпінг-технологій.

Досягнення поставленої мети передбачало такі завдання:

1. Вивчити показники фізичної підготовленості дівчат – старшокласниць та їх мотивацію до шкільних уроків фізкультури.
2. Запровадити шейпінг-технології на шкільних уроках фізкультури у старших класах.
3. Довести доцільність застосування шейпінг - технологій на уроках фізичної культури в школі.

В ході педагогічного експерименту було запропоновано замінити традиційні уроки фізичною культурою на уроки за модифікованою системою шейпінгу. Під час експерименту вивчався вплив занять нового змісту на рівень фізичної підготовленості та фізичного стану школярів.

Дослідження проводилися на базі Львівського фізико-математичного ліцею. У ньому брали участь 34 школярки, з яких було сформовано одну експериментальну та одну контрольну групи, кількість їх була однаковою по 17 осіб у кожній. Під час педагогічного експерименту нами проводилось тестування фізичної підготовленості дівчат-школярів обох груп на початку (вересень 2005р.) експерименту і після п'яти місяців занять (лютий 2006 року). Для цього нами використовувались наступні тести: біг на 100м, човниковий біг (4x9 м), стрибок у довжину з місця, згинання - розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба з положення лежачи, стрибки через скакалку, біг на 2000м та тест на гнучкість.

Отримані результати виконання тестів ми розподілили на три рівні

оцінювання: визначались – низька, середня та висока оцінка.

Аналіз результатів досліджень свідчить, що до початку експерименту достовірних розбіжностей між результатами школярок контрольної та експериментальної груп не було ( $p < 0,05$ ). Це підтверджують приблизно однакові на початку експерименту значення всіх показників фізичної підготовленості школярок, які були включені до КГ та ЕГ (табл.1)

Таблиця 1

**Розподіл складу експериментальної та контрольної груп за оцінками фізичної підготовленості дівчат на початку експерименту (%)**

№	Випробування	Експериментальна група			Контрольна група		
		низька	середня	висока	низька	середня	висока
	<i>Рівень оцінок</i>						
1.	Біг, 100м	47	35	18	59	24	17
2.	Човниковий біг	65	35	0	53	47	0
3.	Стрибок з місця	88	12	0	82	18	0
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	0	76	24	0	82	18
5.	Підйом тулуба з положення лежачи	24	64	12	24	65	11
6.	Стрибки через скакалку	41	53	6	18	76	6
7.	Біг, 2000м	12	29	59	6	47	47
8.	Загальна сума	29	71	0	12	88	0

Аналіз отриманих в експериментальній групі даних свідчить, що стан фізичної підготовленості більшості старшокласниць, за нашою умовною градацією результатів виконання тестів, можна оцінити, як середній (71% дівчат отримали оцінки «середнього рівня»), в контрольній групі також більшість дівчат (88%) мали оцінки середнього рівня (таблиця 2).

Таблиця 2

**Розподіл складу експериментальної та контрольної груп за оцінками фізичної підготовленості дівчат після п'яти місяців занять у (%)**

№	Випробування	Експериментальна група			Контрольна група		
		низька	середня	висока	низька	середня	висока
	<i>Рівень оцінок</i>						
1.	Біг, 100м	41	41	18	32	50	18
2.	Човниковий біг	82	18	0	60	40	0
3.	Стрибок з місця	100	0	0	88	12	0
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	0	65	35	0	76	24
5.	Підйом тулуба з положення лежачи	0	53	47	21	67	12
6.	Стрибки через скакалку	6	65	29	17	83	0
7.	Біг, 2000м	6	76	18	0	50	50
8.	Загальна сума	0	100	0	9	91	0

Результати тестування фізичної підготовленості дівчат після п'яти місяців занять (табл. 2) свідчать про позитивні зміни в обох групах. Однак більш вираженими вони є в експериментальній групі. Тут, за нашою умовною градацією, всі дівчата виконали нормативи з оцінками середнього рівня. В контрольній групі також зменшилася кількість старшокласниць, які показали оцінки низького рівня, їх стало 9%, а оцінок середнього рівня – 91%.

Отже, аналізуючи дані таблиць 1, 2 та враховуючи вищезазначене, можна констатувати, що протягом п'яти місяців занять різниці між показниками фізичної підготовленості зросла на користь дівчат, які займалися за модифікованою системою шейпінг-тренування. Вимірювання після п'яти місяців занять за модифікованою шейпінг-програмою показало, що результати рухових випробувань були достовірно кращими в експериментальній групі. Найбільший приріст спостерігався у результатах таких вправ: біг на 100м, згинання - розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба в положення сидячи, стрибки через скакалку та тест на гнучкість. Це свідчить про покращення швидкості, витривалості, сили та гнучкості у дівчаток експериментальної групи.

Таким чином, заняття за модифікованою шейпінг-системою тренування позитивно вплинули на фізичну підготовленість дівчат-школярок.

## МАЛИЙ ТЕНІС - ВЕЛИКІ ПЕРСПЕКТИВИ

ГАЛИНА СТЬОПКІНА, РОМАН БЕНЦАК  
*Львівська ЗСШ №17, ЛНУ імені Івана Франка*

Виступаючи на конференціях, ми неодноразово піднімали питання про ефективність введення такого виду спорту як малий теніс, до шкільної програми з фізичного виховання. Продовжуючи цю тему, хочемо поділитися своїм досвідом.

З січня 2003 р. ми почали вносити елементи малого тенісу до занять з фізичної культури в 2-7-х класах. Вправи з м'ячем і ракеткою зміцнюють організм школярів, розвивають спритність, координацію рухів, швидкість реакції, виховують стійкість, загартовують волю та характер.

Розпочинати потрібно з навчання дітей правильно тримати ракетку, набивати м'яч на ракетці як правою, так і лівою рукою, перекидати тенісний м'яч на бік супротивника (рукою чи ракеткою). Учні пропонуються різноманітні ігри та естафети з м'ячем і ракеткою, які поступово ускладнюються. Тому перед вивченням гри або вправ з ракеткою та м'ячем учні повинні знати основні правила поведінки:

- 1) швидко і влучно займати місце для гри та естафет;
- 2) починати і закінчувати гру ( вправу) за першим сигналом учителя;
- 3) спокійно чекати своєї черги, не переступаючи визначеної межі, не заважаючи іншим займатися;