

5. Мунтян В.С. Биомеханическая характеристика кругового удара ногой в рукопашном бое // Физическое воспитание студентов творчески специальностей. – 2005. – №8. – С. 50 – 59.

## **ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 6 РОКІВ ПРИ ВИКОРИСТАННІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВПРАВ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТА ЕЛЕМЕНТІВ ТЕНІСУ**

**Шуба Л.В., Мелешко В.І.**

*Дніпропетровський державний інститут фізкультури і спорту*

**Актуальність.** В наш час зростає роль фізичного виховання та спорту для дітей з метою вирішення завдань оздоровлення та гармонійного розвитку підростаючого покоління. Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей [1].

Дитячий організм на кожному етапі свого розвитку - це складна біологічна система, формування якої є природною передумовою для навчання та виховання. Найбільшим чутливими до педагогічного впливу є діти 6 років, бо у цей період формуються життєво важливі рухові уміння, навички та здібності. [3].

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на розвиток пам'яті, мислення, уваги дітей, удосконалення фізичних якостей, рухову підготовленість і фізичну готовність до життя, збільшують і урізноманітнюють їхні фізичні можливості.

Відомо, що програми з фізичного виховання спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. Але, як вважають Холодов Ж.К. та Кузнецов В.С (2001), цей потенціал реалізується тільки на 40% [3]. У державних програмах для дітей велику увагу приділяють окремим спортивним (основи футболу, баскетболу, волейболу та інше) та руховим іграм, східним оздоровчим системам при зменшенні обсягу інших вправ. Це свідчить про ще недостатнє використання вправ оздоровчої спрямованості та їх різноманітності дій [2]. Учені та практики відзначають, що різноманітність фізичних вправ може бути реалізована і за рахунок включення до програми елементів тенісу, легкої атлетики, бадмінтону та ін. На думку вчених С. П. Беліц-Геймана та Т.С.Іванової [2] дуже широкий спектр

рухових дій використовується в заняттях із тенісу. Це сприяє вирішенню оздоровчих, та освітніх завдань. Необхідність дитини займатися з м'ячем зумовлена природною потребою і бажанням дитини грати з м'ячем, а також визначеними труднощами придбання навичок володіння м'ячем. Завдяки тенісу досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, покращується функціонування основних систем і внутрішніх органів дітей. При використанні фізичних вправ здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти рухових здібностей, таких як: швидкість зорово-моторної реакції, частота рухів, короткочасні силові напруги. Оскільки кількість різних проявів рухових якостей дуже велика, то і досконалість кожної з них вимагає розробки диференційованої методики.

Однак, обґрунтованої методики проведення уроків фізичного виховання для дітей 6 років з використанням елементів тенісу та оздоровчих вправ не розроблено. Для вирішення даного питання ми пропонуємо обґрунтувати положення про те, що третій урок фізичної культури в школах може присвячуватися тенісу. Нами розроблений та впроваджений в практику нетрадиційний підхід до уроків фізичної культури з використанням елементів тенісу та оздоровчих вправ, які спрямовані на підвищення імунної системи організму дитини та сприяють розвитку і удосконаленню його природних рухових умінь. Завдяки тенісу можливе вирішення оздоровчих задач, які ставить перед собою наша країна та фізична культура для дітей 6-річного віку.

**Мета дослідження** – визначити стан фізичної підготовленості дітей 6 років при використанні вправ оздоровчої спрямованості та елементів тенісу на уроках фізичного виховання.

У процесі дослідження вирішувались такі **завдання**:

1. Оцінити фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей 6 років.
2. Визначити вплив занять з використання елементів тенісу на рівень фізичної підготовленості дітей 6 років.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел,

педагогічне тестування, антропометричні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У наших дослідженнях велику увагу ми приділяли оцінці постави дітей [3]. При проведенні занять в експериментальній групі ми застосовували вправи, які нівелювали однобічність розвитку пов'язану із грою в теніс. Для визначення стану постави були використані візуальний метод і метод вимірів. При зовнішньому огляді визначалась висота розміщення плечових ліній, нижніх кутів лопаток і відставання їх від грудної клітки, форма просвітів утворених внутрішніми поверхнями рук і тулуба. При методі вимірів вираховували плечовий індекс (вимірювалися ширина плечей плечова дуга) і здійснювали оцінку постави. Результати визначення плечового індексу та оцінка постави дітей наведені на рис. 1.

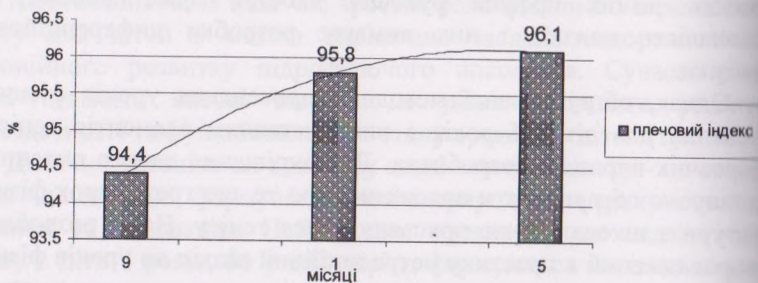


Рис. 1. Плечовий індекс (оцінка постави) дітей в експериментальній групі.

Всі діти експериментальної групи відповідали нормативним показникам „правильної” постави, які становлять 90% - 100% значень плечового індексу.

Спостереження за поставою дітей здійснювали впродовж всього експерименту. У вересні, січні і травні місяці проводили контрольні виміри і математичну обробку результатів. Отримана крива представлена на рис. 1, де: вересень - 94,4%, січень - 95,8%, травень - 96,1% значення плечового індексу, які відповідають нормі по показникам „правильної” постави. Виходячи з цього ми стверджуємо, що в процесі експерименту права та ліва сторони тіла дітей розвивалися рівномірно і без перекосів у навантаженні.

Оцінку фізичної підготовленості дітей ми проводили наступними державними тестами: „нахил тулуба вперед”, „піднімання тулуба в сід за 1 хвилину”, „згинання та розгинання рук в упорі лежачи”, „стрибок у довжину з місця”, „біг 30 м”, „човниковий біг 4x9 м”.

Після проведення педагогічного експерименту нами отримані наступні результати. Ми не спостерігали рівнозначних приростів результатів параметрами, досліджувалися в обох групах. Так, показники тесту „нахил тулуба вперед” зросли на 222% у хлопців і на 189% у дівчат експериментальної групи. В той же час цей показник у контрольній групі зріс лише на 69,5% у хлопців та на 50,7% у дівчат. Такий істотний приріст в цьому тесті пов'язаний з тим, що період молодшого шкільного віку є сенситивним періодом для розвитку такої фізичної якості, як гнучкість. Значний приріст результатів ( $p=0,05$ ) спостерігали і при виконанні тесту „піднімання тулуба в сід за 1 хвилину” на 82,60% у хлопців і на 77,60% у дівчат експериментальної групи, і лише на 17,80% у хлопців та на 18,30% у дівчат контрольної групи. Показники тесту „згинання та розгинання рук в упорі лежачи” зросли на 96,20% у хлопців і на 84,20% у дівчат експериментальної групи, і лише на 19,50% у хлопців і на 28,20% у дівчат контрольної групи. У тесті „стрибок у довжину з місця” приріст результатів був однаковий як у хлопців, так і у дівчат експериментальної групи – 37,50% у хлопців і 37,50% у дівчат, в той же час в контрольній групі приріст результату був менш істотним і також не мав великого коливання – 7,80% у хлопців і 7,90% у дівчат. Аналізуючи приріст результатів тесту „біг 30 м” відмітимо, що показники експериментальної групи підвищилися на 18,70% у хлопців і на 17,50% у дівчат, а в контрольній групі приріст склав лише 9,60% у хлопців та 8,20% у дівчат. Показники тесту „човниковий біг 4x9 м” дали найменший приріст результату в зв'язку з тим, що координаційні якості дітей ще недостатньо розвинуті в цьому віці – 10,80% у хлопців і 9,70% у дівчат експериментальної групи та 2,70% у хлопців, 2,50% у дівчат контрольної групи.

Аналізуючи отримані результати ми можемо зробити висновок, що приріст результатів розвитку фізичних якостей у дітей свідчить про те, що застосування експериментальної програми в розвитку основних фізичних якостей сприяє більш інтенсивному розвитку фізичних здатностей дитини, а авторська експериментальна програма є ефективнішою у порівнянні з державною програмою.

## Література:

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 152с.
2. Аль Хаклик Махмуд. Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения ДЮСШ: Дис . . . канд. наук по физическому воспитанию и спорта: 24.00.01. – К., 1997. – 171с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- С. 157-160.

## ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Тараненко Ірина**

*Полтавський державний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Традиції сьогодення пов'язані із новими тенденціями, новітньою модою щодо рухової діяльності. Це зумовило появу таких нових видів спортивної спеціалізації, як спортивна аеробіка, спортивний танець і т.д., які користуються широким попитом, особливо у молодіжної аудиторії. Тому використання рухових елементів, запозичених із цих видів, поряд із традиційними засобами у рамках академічних форм фізичного виховання і є, на наш погляд, нагальною проблемою в загальноосвітній школі.

**Мета нашого дослідження** - визначення структури використання нетрадиційних форм рухової активності в процесі фізичного виховання в школі.

**Результати дослідження.** В.К. Петров у своїй роботі визначив, що атлетична гімнастика – це система вправ з різноманітними обтяженнями, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили та формування гарної статури. Велика кількість вправ і можливість дозувати навантаження робить цей важливий шлях оздоровлення доступним для людей будь-якого віку [3].

За даними В.В. Матова, О.А. Іванової сучасна ритмічна гімнастика – це вправи для покращення здоров'я та підвищення працездатності. Вона загальнодоступна, високоефективна і емоційна. Займатися нею можуть всі жінки та чоловіки будь-якого віку та