

вового обґрунтування. Крім того невідома мінімальна необхідна частота і тривалість фізичних зусиль для одержання позитивного ефекту по зміненню здоров'я.

В дослідженнях добової і звичної РА молодших школярів можна виділити слідуєчі напрямки:

- визначення добової, тижневої РА в умовах школи, сім'ї з допомогою крокомірів та актометрів;
- визначення РА у відсотках до добової по сумарному підрахунку рухів в період вільний від сну, навчальний та позанавчальний час за даними тижня, сезонам року;
- вивчення тривалості динамічного компоненту за тиждень;
- динаміка РА від молодшого віку до старшого;
- стабільний рівень організованої РА школярів, як основний резерв РА.

В останні роки одержує розповсюдження внутрігруповий аналіз РА з врахуванням рівнів розвитку і стану здоров'я на основі кореляційних взаємозв'язків різних показників і вдосконалення методики реєстрації локомоцій. Втрачається головуюче значення показників фізичної підготовленості, все більша кількість морфофункціональних параметрів дитини підключається для науково-обґрунтованої регламентації режимів РА.

Метою роботи являлось обґрунтування раціональних параметрів рухових режимів молодших школярів на основі вивчення взаємозв'язків якісних і кількісних характеристик РА, морфофункціонального статусу і захворюваності для корекції їх фізичного стану.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ

АСМІ НАЗЕМ

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Розвиток рухової функції у дітей з моменту народження і до віку пізнього дозрівання (14-15 років) проходить нерівномірно, спостерігаються періоди прискореного і періоди повільного розвитку, а також періоди зупинки.

В теперішній час існує великий матеріал, який присвячений вивченню рухових координацій у дітей (О. О. Маркосян, 1969; І. О. Аршавський, 1975; І. О. Вахрамєєва, 1980 і др.)

Авторами показано, що гетерохронізм дозрівання структур мозку і формування механізмів його саморегуляції з віком, забезпечують вже до 7-9 років не тільки розвиток минулих, але і виникнення нових рухових координацій: налагоджування м'яких, металевих, ударних і точ-

Опитування вчителів фізичного виховання та вчителів початкових класів, які проводять уроки фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку (МШВ) (n=100) показало, що за останні десятиріччя в шкільній практиці засобам української народної фізичної культури (УНФК) не приділялося належної уваги. В той же час, 98% респондентів позитивно оцінюють широке впровадження засобів УНФК у фізичне виховання дітей МШВ. Так, 44% дали відповідь "дуже добре", 45% - "добре", 4% - "посередньо". Разом з тим усі респонденти наголошують на необхідності розробки методики застосування засобів УНФК, а 38 з них пропонують проводити курси та семінари, на яких би розглядалися ці питання.

Збірки засобів УНФК (Г.Довженко, 1990; В.Пепа, 1993; І.Боберський, 1994; А.Цьось, 1995 а інші), що останнім часом вийшли з друку, мало поширені серед респондентів і не забезпечують успішне використання цих фізичних вправ у шкільній практиці.

Враховуючи вищесказане, перед нами було поставлене завдання розробити методику ефективного застосування засобів УНФК у фізичному вихованні дітей МШВ (7-10 років).

Для вирішення поставленого завдання необхідно було, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дітей МШВ, провести підбір засобів УНФК та вивчити їх вплив на організм учнів 1-3-х класів.

Аналіз науково-методичної літератури (Г.Богданова, 1971; Н.Фомін, В.Філін, 1972; Л.Волков, 1980, 1988, 1993; В.Бальсевич, В.Запорожанов, 1987 та інші) показав, що автори розглядають зміни в організмі молодших школярів в рамках вікової групи і сходяться на думці, що цей вік найсприятливіший для вивчення складнокоординованих рухів і розвитку більшості фізичних якостей. В той же час, інтенсивний розвиток організму дітей 7-10 років вимагає щорічної корекції в їх фізичному вихованні.

Аналіз літературних джерел і власний педагогічний досвід дають підстави стверджувати, що в фізичному вихованні дітей 7-8 років більшу увагу слід звертати на удосконалення часової і просторової точності рухів, на розвиток простої реакції, швидкості окремого руху, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості; в дітей 8-9 років - на розвиток складної реакції, особливо на рухомий об'єкт, частоти руху, на розвиток сили згиначів кисті і передпліччя, розгиначів плеча і литкових м'язів, швидкісно-силових якостей, гнучкості, на розвиток витривалості до малоінтенсивних динамічних дій, витривалості до статичних зусиль м'язів кисті, передпліччя, тулуба; в дітей 9-10 років - на вдосконалення точності м'язевого напруження, на розвиток складної реакції, особливо на рухомий об'єкт, частоти руху, вибухової сили, на розвиток витривалості до малоінтенсивних динамічних дій, витривалості до швидкісно-силових зусиль, витривалості до статич-

них зусиль м'язів кисті, передпліччя, тулуба, на розвиток спритності. Крім того, діти 7-8 років свої дії можуть успішно узгоджувати з діями партнера, діти 8-9 років успішно діють разом з групою партнерів, діти 9-10 років успішно реагують на одночасні дії як партнерів, так і суперників.

Для підбору засобів УНФК використовувалися збірки вищевказаних авторів, описи фізичних вправ, що подані в етнографічних джерелах (А.Маркевич, 1861; Н.Заглада, 1929; С.Килимник, 1959, 1962 та інші), а також власні записи, зібрані через опитування населення. Були відібрані ті засоби УНФК, рухові дії в описах яких адекватні рівневі фізичного розвитку дітей МШВ. До відібраних фізичних вправ входять рухові ігри, протиборства, рухові забави, танці (хороводи). Для ефективнішого використання засобів УНФК були частково змінені їх правила, що забезпечило збільшення моторної щільності цих фізичних вправ і чітку регламентацію їх тривалості. Сюжет та рухові дії тих чи інших фізичних вправ залишилися без змін.

Для вивчення впливу засобів УНФК на організм дітей МШВ було проведено педагогічне спостереження із застосуванням інструментальних методик реєстрації показників функціональних систем дитячого організму. За допомогою 4-х каналної радіотелеметричної системи "Спорт - 4" реєструвалися показники ЧСС і частоти дихання під час проведення фізичних вправ, що дозволило визначити сп'ямованість, величину та інтенсивність навантаження.

На основі отриманих результатів було запропоновано 55 засобів УНФК для їх використання у фізичному вихованні дітей МШВ, з яких 42 рухові ігри, 5 протиборств, 4 рухові забави, 4 хороводи. По класам таке співвідношення виглядає наступним чином: 1 клас - 23,2,2,1; 2 клас - 19,4,1,2; 3 клас - 15,3,2,2. Для поглиблення міжпредметних зв'язків шкільних дисциплін і виховного впливу засобів УНФК запропоновано методику їх застосування впродовж навчального року із врахуванням релігійного та господарського календарів українського народу.

Розроблена методика застосування засобів УНФК у фізичному вихованні дітей МШВ впроваджена в процес фізичного виховання ряду шкіл м. Львова. Окремі її положення висвітлювалися на заняттях із студентами ЛДІФК, на курсах підвищення кваліфікації вчителів початкових класів, на сторінках "Методичного бюлетня" управління освіти Департаменту гуманітарної та соціальної політики Львівського міськвиконкому й інформаційно-методичного центру освіти та в інших публікаціях.