

7. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта. - Челябинск, 1975.

8. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи // Теор. и практ. физ. культ., 1995, №4.

THE PECULIARITIES OF EDUCATIONAL PROCESS OF YOUNG SCHOOLCHILDREN USING FOOTBALL

VASYL BIGUN

Lviv State Institute of Physical Culture

The article by Vasyl Bigun "The peculiarities of educational process of young schoolchildren using football" demonstrates using of football in process of education of children 6-12 years. This will give possibility to improve level of physical preparation, physical development and health.

Insertion of football in to the program of physical education will allow to intensify the program and bring it to modern standards in method and physical training of children of such an age.

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ ТА СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

ОКСАНА СОРОКІНА

Харківський державний інститут фізичної культури

Науково-технічний прогрес суттєво змінює характер вимог до рухових здібностей людини і, у зв'язку з цим, встановлює нові завдання в галузі фізичного виховання населення. В сучасних умовах збільшився обсяг діяльності в ситуаціях, що несподівано виникають і вимагає винахідливості, швидкості реакції, здібності к концентрації на переключенню уваги, просторово-часової точності рухів та біомеханічної раціональності.

Більшість вітчизняних та закордонних авторів (М.О. Бернштейн, 1947; В.М.Заціорський, 1970; В.П. Філін, 1974 Л.П. Матвеев, 1977; В.І.Лях, 1986; Blume D., 1984; Hirts P., 1985; Winter R., 1984) розглядають спритність або як комплексну рухову (фізичну) якість або як сукупність означених здібностей людини.

Одним з перших намагався визначити суттєвість спритності доктор Ф. Лагранж {6}. "Спритність, - пише автор, - залежить не аби як більше від віку, ніж від кінцівок, і ця якість не завжди висловлюється пропорційно устрою тіла. Спритність є якість перед усім народжена: людина стає дужчою, але спритним народжується. Ця здібність контролювати точні та добре узгоджені рухи загублюється досить повільно".

Питанням розвитку спритності у людей різних вікових груп присвячено багато праць: А.Я.Козлов, 1971; В.П.Філін, 1974; Ю.М.Портнов, 1968; В.П.Назаров, 1969; В.М.Заціорський, 1970; В.А.Алов, 1971; В.И.Філіпович, 1977; В.І.Лях, 1985, 1989; Hirts, P. 1985; В.И.Дятлов, 1992. Усі автори при цьому відзначають, що спритність як особлива якість підкорюється вихованню.

Питанням сенситивного періоду у розвитку спритності у дітлахів займались: В.П.Філін, 1974; Н.А.Гужаловський, 1976; В.І.Лях, 1984, 1986, 1987; Д.С.Любомирський, 1987. Їх дані нагадують про те, що сенситивний період розвитку спритності випадає на вік 10-15 років. При цьому, вивчаючи різноманітні складові спритності, вік 7-12 та 13-16 років виявляється сприятливий для розвитку рівноваги; 10-12 та 14-15 років для розвитку орієнтування у просторі; 12-15 років - для розвитку точності, 8-12 років для розвитку відчуття часу.

Розвитку спритності у дітей в загальноосвітньої школі присвячені праці: А.Я.Козлова, 1965; Ю.М.Портнова, 1968; В.І.Філіповича, В.М.Туревського, 1977; В.І.Ляха, 1985, 1987, 1991; Hirts.P., Thomas.S., 1977.

Однак всі ці роботи не містять науково обгрунтованого підбору засобів та методів розвитку цієї якості в умовах загально-освітньої школи, де не враховують того, що однією з умов підвищення показників спритності є поліпшення функціонального стану вестибулярного апарату.

Шкільна програма з фізичної культури визначає, на наш погляд, недостатній підбір засобів для розвитку спритності: різноспрямовані рухи руками і ногами одночасно і послідовно; метання на точність, проходження смуги перешкод, естафети, рухливі ігри.

З аналізу цього програмного матеріалу ми бачимо, що цих засобів недостатньо для виховання цієї складної, але дуже необхідної якості.

Метою нашого дослідження є визначення стану розвитку спритності у школярів 7-15 років загальноосвітньої школи.

Завдання: 1. Визначити рівень розвитку спритності учнів 7-15 років.

2. Визначити просторову характеристику школярів на фоні вестибулярного подразнення.

Дослідження проводились на базі ліцею № 149 та СШ № 51 м.Київ. В них приймали участь біля 700 учнів 1-х -9-х класів. Всі вони

були розподілені на 6 вікових груп: 1 - 7-8 років; 2 - 8-9 років; 3 - 9-10 років; 4 - 11 років; 5 - 12-13 років; 6 - 14-15 років.

Для визначення рівня розвитку спритності ми використовували човниковий біг 4x9 м. Просторову орієнтацію визначали по відхиленню в прямоходінні з заплющеними очима до і після вестибулярного подразнення \5 обертань за 10 сек.\.

Наслідки човникового бігу 4x9 м подані в таблиці № 1, де m - середнє арифметичне значення \сек.\, Q - середнє квадратичне відхилення.

Таблиця 1

ГРУПА	m	\pm	Q	m	$xl \pm Q$	m	дів.= Q
1	14,80	$\pm 0,07$	14,61	$\pm 0,07$	15,06	$\pm 0,05$	
2	14,43	$\pm 0,06$	14,15	$\pm 0,10$	15,08	$\pm 0,05$	
3	13,07	$\pm 0,10$	13,08	$\pm 0,05$	13,17	$\pm 0,07$	
4	11,63	$\pm 0,10$	11,04	$\pm 0,10$	12,27	$\pm 0,05$	
5	11,53	$\pm 0,06$	11,08	$\pm 0,07$	1,90	$\pm 0,07$	
6	10,90	$\pm 0,07$	10,27	$\pm 0,05$	11,52	$\pm 0,05$	

Аналіз результатів човникового бігу показав, що з віком вони поліпшуються. Причому найбільш значні поліпшення спостерігаються в віці 10-11 років. На наш погляд, це пов'язано з початком сенситивного періоду розвитку швидкості, яка є однією з складових частин спритності. Розглядаючи наслідки тесту в статевому аспекті, треба відмітити, що результати хлопців у всіх вікових групах перевищують показники дівчат. Найбільш значні розходження спостерігаються в віці 11 та 14-15 років. Результати хлопців перевищують результати дівчат більш, чим на 1 сек. Аналіз динаміки результатів хлопців дає можливість говорити про те, що в 8 до 11 років спостерігається значний стрибок показників, які потім стабілізуються. У дівчат у цьому ж віці спостерігається значний стрибок результатів, які в подальшому продовжують зростати повільно.

Досліджуючи просторову орієнтацію після вестибулярного подразнення, слід відмітити, що відхилення в ходьбі після обертів, значно перевищують відхилення до обертів. Так, у школярів 11 років різниця складає 65 см.; 12-13 років - 34 см; 14-15 років 51 см; у дітей 7-10 років різниця ще більша. При цьому краща просторова орієнтація спостерігається у школярів 12-13 років. Розглядаючи статеві особливості стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень, слід відмітити, що у молодшому шкільному віці стійкість у хлопців перевищує стійкість його у дівчат, але в подальшому, починаючи з 11 років, вестибулярний апарат дівчат більш стійкий до обертальних навантажень.

на у хлопців. Враховуючи попередні дані, можливо зробити наступні висновки:

1. Наслідки в човниковому бігу 4x9 м. свідчать про те, що з віком показники спритності поліпшуються.
2. Показники спритності у хлопців усіх вікових груп перевищують показники дівчат.
3. Найкраща просторова орієнтація на фоні подразнення спостерігається у школярів 12-13 років, притому, дівчата у всіх вікових групах проявляють кращу орієнтацію, ніж хлопці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн М.О. *О построении движений.*-М.: Медгиз, 1947.
2. Заціорський В.М. *Фізичні якості спортсмена.*-М.: ФІС, 1970.
3. Любомирський Л.Є. *Керівництво рухами дітей та підлітків.*-М.: 1974.
4. Hirts P., Thomas S. *Theor. And Prax. Der Korperkult., 1977, N3*
5. Лях В.І. *Сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей дітей 7-17 років* // *Нові дослідження по віковій фізіології.* М., 1984.
6. *Зигзаги спритності* | І.М. Туревський, В.П. Філін та ін. - Тула: Приок.кн. ун-т, 1992-208 с.

PECULIARITIES OF TRAINING AGILITY WITH SCHOOLCHILDREN OF JUNIOR AND MIDDLE CLASSES OF SECONDARY SCHOOLS OKSANA .SOROKINA

Kharkiv State Institute of Physical Culture

Describes the state of the development of agility with schoolchildren of 7-15 years of age based on the data of shuttle running and space orientation after vestibular irritation describes in this article. The results of investigation testify to the fact that indexes of agility are being improved with age, the boys compared with girls being best in the first test and worse in the second one.

ZAINTERESOWANIA FORMAMI AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH Z WYBRANYCH MIAST DOLNEGO ŚLĄSKA

ANDRZEJ ROKITA

Akademia Wychowania Fizycznego Wrocław, Polska

Analizę zainteresowań formami aktywności ruchowej dziewcząt i chłopców przeprowadzono na podstawie uzyskanych danych z badań