

Аналіз отриманих даних свідчить про високу ефективність диференційованої методики експериментальної програми занять у порівнянні з загальноприйнятною. Про це свідчить високий рівень статистичної вірогідності ($P < 0,001$) у зміні показників виконання вправи у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги та їх приросту від 1 до 3-го класу. І хоча у другому класі у хлопців спостерігається деяке зниження приросту, на 5 разів у другому класі проти 7 у першому, але на кінець навчання у третьому класі приріст показників значно вищий, ніж у попередніх.

У дівчат дещо інша картина. З кожним наступним роком навчання даний показник стабільно збільшується. Різниця заключається лише у динаміці приросту.

Аналіз іншої тестової вправи, піднімання в сід за 1хв. показує дещо іншу картину.

Так, якщо у хлопців обох груп при виконанні попередньої вправи у другому класі спостерігається зниження приросту по відношенню до 1-го класу, то при виконанні вправи у підніманні в сід за 1хв. проявляється інша особливість. У хлопців контрольних класів відбулося зменшення показників приросту на 13%, у порівнянні до вихідних, тоді, як в експериментальних класах, навпаки, приріст показників збільшився на 18,1%.

На кінець навчання у 3-му класі, по відношенню до 1-го класу, в обох групах відбулося зменшення показників приросту. Так, у хлопців контрольних класів зменшення показників приросту відбулося на 62%, тоді як в експериментальних лише на 29,7%.

Аналогічна ситуація спостерігається і у дівчат. Так, у дівчат контрольних класів зменшення приросту показників відбулось на кінець навчання у третьому класі на 34,6%, а у дівчат експериментальних класів на 20,2%.

На наш погляд тенденція, яка спостерігається у зменшенні приросту даного показника обумовлюється тим, що у третьокласників значно вищий стан тренуваності, ніж у першокласників, різниця у збільшенні величини приросту у дітей експериментальних класів, по відношенню до контрольних класів, свідчить про перевагу диференційованої методики над загальноприйнятною.

Це припущення підтверджує і різниця результатів в абсолютних величинах.

Так, якщо в експериментальних 3-х класах по відношенню до 1-х, показники у підніманні в сід за 1 хв. у хлопців збільшились з $29,26 \pm 0,74$ до $50,38 \pm 0,82$ на 27 підйомів, а у дівчат з $28,08 \pm 0,70$ до $43,98 \pm 0,83$ на 15,9 підйомів, то у контрольних класах у хлопців з $22,25 \pm 1,19$ до $38,25 \pm 1,66$ на 16 підйомів і у дівчат з $22,63 \pm 1,17$ до $37,06 \pm 1,16$ на 14,4 підйоми.

Аналіз проведених досліджень свідчить про велику ефективність та перевагу диференційованої методики у розвитку силової витривалості у дітей експериментальних класів по відношенню до контрольних, які займалися за загальноприйнятною програмою з фізичної культури.

Таким чином, викладені результати проведених досліджень свідчать, що використаний диференційований підхід у розвитку силової підготовки учнів початкових класів, дає можливість ефективно індивідуалізувати процес підготовки, з високим ступенем статистичної вірогідності прогнозувати динаміку змін показників фізичної підготовленості за допомогою пропонувананих засобів її розвитку.

ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ М.ТЕРНОПОЛЯ ТА МОЖЛИВОСТІ ЙОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

МИХАЙЛО БОРЕЙКО

*Тернопільський державний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка*

В Україні здійснюються певні заходи щодо розвитку фізичної культури. Розроблені та затверджені Кабінетом Міністрів України Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовки населення. Державні вимоги до системи фізичного виховання у навчальних закладах. Проте в практиці помітні тенденції до зниження якості фізичного виховання та організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школах [1, 2, 3].

Погіршення стану здоров'я учнів, хвилює сьогодні фахівців. Іде пошук ефективних методів оптимізації режиму рухової активності, який забезпечив би зміцнення здоров'я і підвищення загального рівня фізичного стану учнів [4].

Найширші можливості впливати на організм учнів серед засобів навчання має легка атлетика. Легкоатлетичний біг, стрибки і метання є складовою частиною програм у всіх ланках системи фізичного виховання. Заняття легкою атлетикою мають велике оздоровче значення, бо проводяться на свіжому повітрі (загартування). У виконанні вправ беруть участь усі основні групи м'язів, розвиваються всі рухові якості. Легкоатлетичні вправи дають змогу цілеспрямовано впливати на функціональні можливості окремих систем організму учнів.

Під час занять формуються знання, уміння й навички, що сприяє поліпшенню якості підготовки до праці і формуванню фізичного здоров'я. Одночасно з вирішенням оздоровчих і освітніх завдань реалізуються виховні завдання (сила волі, спритність, сміливість, рішучість та ін.), що сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Вибираючи засоби і методи фізичного виховання учнів, слід надавати перевагу таким легкоатлетичним вправам, при виконанні яких навантаження легко контролюється і регулюється, а умови занять - максимально доступні.

Різновиди бігу, ходьби, стрибків і метань дають змогу вибірково впливати на окремі органи і системи організму учнів. Наприклад, ходьба та біг – ефективний засіб переважної дії на серцево-судинну, дихальну і

вегетативну системи. Вони розвивають швидкість і витривалість, істотно активізують енергообмін, споживання кисню, діяльність ендокринної і нервової систем. Біг сприяє поліпшенню постави, нормалізації маси тіла, підвищенню життєвої смності легень, запобігає плоскостопості. Заняття бігом проводяться на свіжому повітрі в будь-яку пору року і за будь-якої погоди, що сприяє загартуванню організму та профілактиці простудних захворювань.

Стрибкові вправи, діючи на опорно-руховий апарат, розвивають переважно вибухову силу, швидкість і спритність.

Застосування різних метань дає змогу розвивати практично всі рухові якості, але здебільшого впливає на рівень розвитку сили, швидкісної силової підготовленості, спритності. У процесі засвоєння техніки бігу, стрибків і метань (поряд з формуванням специфічних знань, умінь і навичок) відбувається спрямований розвиток окремих м'язових груп; поліпшується постава, здатність правильного виконання поз, положення стоп, збільшується рухливість у суглобах; покращується функціонування систем організму, фізичні якості, а також якість управління рухами і швидкість реагування на ситуацію, що змінюється.

Пристаєвальні перебудови функцій серцево-судинної системи спостерігаються вже на 4–5-му тижні занять легкоатлетичними вправами, що виражається у зниженні артеріального тиску, уповільненні частоти пульсу, поліпшенні скоротливих властивостей серцевого м'яза в спокої і при навантаженні.

Таким чином, цінність легкоатлетичних вправ полягає у:

- їх позитивному значенні для життєдіяльності;
- підготовці до засвоєння інших розділів навчальної програми з фізичної культури;
- вирішенні оздоровчих завдань фізичного виховання;
- розвитку потрібних для людини фізичних якостей.

Викладене обумовило вибір легкої атлетики як ефективного засобу поліпшення фізичного стану учнів молодших класів та зміцнення здоров'я дітей.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості учнів перших класів СШ №6 та №9 м.Тернополя

	Кількість учнів	Біг 30 м з високого-го старту	Оцінка в балах	Човниковий біг	Оцінка в балах	Стрибок у довжину з місця	Оцінка в балах	Біг на витривалість 1000м	Оцінка в балах
Дівчатка	45	7.25	3	13.6	3	102	2	7.52	1
Хлопчики	50	6.9	3	12.7	4	115.2	3	6.33	2

Нами було проведено тестування учнів перших класів шкіл №6 та №9 м.Тернополя. З таблиці №1 видно, що середній показник в бігу на 30 м у дівчаток дорівнює 7,25 с., у хлопчиків - 6,9 с. За таблицею Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [5] обидва показники оцінюються в 3 бали. Зауважимо при цьому, що дані тестувань у СШ №6 і СШ №9 відрізняються між собою. Так, середній показник у дівчаток СШ №6 складає 7,5 с., а аналогічний показник в СШ №9 - 7,0 с. У хлопчиків відповідно - 7,1 с. та 6,75 с.

Середні показники бігу на 1000 м, що характеризують рівень витривалості у дівчаток дорівнює 7 хв. 52 с. - 1 бал, а у хлопчиків - 6 хв. 33 с. - 2 бали. Ці показники в учнів СШ № 9 також переважають над показниками своїх однолітків СШ № 6. Середній показник учнів СШ № 9 у дівчаток - 7 хв. 30 с., у хлопчиків - 6 хв. 23 с., в СШ № 6 відповідно - 8 хв. 14 с. і 6 хв. 43 с.

Пошук причин виявленого факту шляхом педагогічних спостережень та ретроспективного аналізу навчально-методичних матеріалів показав, що в СШ №9 традиційно використовувались деякі засоби легкої атлетики, і школа має в цьому певні традиції. Два останні роки учні школи є переможцями легкоатлетичного кросу серед шкіл міста і легкоатлетичної естафети серед дівчат і юнаків шкіл м.Тернополя. Уроки фізичної культури насичені легкоатлетичними вправами, проводяться на свіжому повітрі та відрізняються особливою зацікавленістю серед учнів, що відповідає вимогам до навчальних програм [6].

Середні результати тесту "стрибок з місця в довжину" складають у дівчаток - 102 см, у хлопчиків - 115,2 см, що за таблицею Державних тестів і нормативів оцінки підготовленості населення України в дівчаток дорівнює 2 бали, в хлопчиків - 3 бали. Середні показники човникового бігу 4х9 м за тією ж оцінкою у дівчаток - 12,6 с. відповідно 3 бали, у хлопчиків - 12,7 с. - 4 бали. Результати в цих тестах суттєво не відрізняються в обох школах.

Експрес-оцінка рівня фізичного стану хлопчиків і дівчаток перших класів м.Тернополя

	Життєвий індекс	Силовий індекс	Відповідність маси до довжини тіла	Індекс Робінсона	Сума балів	Оцінка рівня фізичного розвитку
Дівчатка (середні показники)	54.46 2(середній)	26.22 0(низький)	0 (вище середнього)	99 у.о 1 (нижче середнього)	3	Нижче середнього
Хлопчики (середні показники)	67.02 3 (вище середнього)	34.77 0(низький)	0 (вище середнього)	98 у.о 1 (нижче середнього)	4	Нижче середнього

Отримані середні показники (табл. 2) експрес-оцінки рівня фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток перших класів СШ № 6 і 9 м.Тернополя оцінюються, за методом Г. Л. Апанасенка (1992), як нижче середні [7, 8].

Отже, дані таблиць 1-2 свідчать про те, що фізична підготовленість і фізичний розвиток у дітей перших класів є практично незадовільним.

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Результати констатуючого експерименту переконують, що обстежені діти перших класів мають недостатню фізичну підготовленість, яка оцінюється Державними тестами і нормативними оцінками фізичної підготовленості населення України від 1 до 3 балів.
2. Фізичний розвиток перших класів м.Тернополя оцінюється за методикою Г.Л.Апанасенка як нижче середній.
3. Показники фізичного розвитку та підготовленості учнів перших класів СШ № 9 є кращими, ніж СШ № 6, що пов'язано з пріоритетним використанням у навчальному процесі з фізичного виховання елементів легкої атлетики. Це свідчить про їх ефективність і дає підстави для розробки спеціалізованої програми фізичного виховання учнів молодших класів з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Про Цільову комплексну програму "Фізичне виховання – здоров'я нації" // Інформ. збірник М-ва освіти України. – 1999. - № 7. – С.3-14.
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1993.
3. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 2. – С.3.
4. Физическая подготовленность и здоровье населения: Сб. материалов междунар. науч. симпозиума /Общий сост. и научн. ред. – проф. Р.Т.Раевский. – Одесса: ТЭС, 1998. – 260 с., ил.
5. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
6. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Затверджені наказом М-ва освіти України від 25.05.1998 р., № 188.
7. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие для вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
8. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.

In accordance with the investigation of the new essence and the state standard of education the priority usage of the element of track-and-field athletics in the process of physical training of junior pupils is being carried out.