

філіями було також неприйнятне польській владі. Щоб зберегти мережу товариств у 1932 році було прийнято ухвалу про увагу тільки спортивним заняттям серед населення. З 1932 року Львівське воєводство підпорядкувало собі пожежну справу, а "Луг" став називатися "руханково-спортивним товариством"[1].

Проведений історичний аналіз підтверджує гіпотезу про важливу роль фізичної підготовки у діяльності пожежних товариств Львівщини, єдність їх організаційних засад наприкінці XIX - початку XX століття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Попович С. Пожежна охорона Львівщини: (1772-1939). - Львів: Світ, 1999, 256 с.
2. Вісті з Лузу, 1928. Жовтень. - С.11.
3. Державний архів Львівської області, ф. 3, оп. 1, спр.2102, арк. 27-27а.
4. Львівська Наукова бібліотека ім.В.Стефаника Національної Академії наук України. Відділ рукописів, ф. Л. Райса, р-с 24, арк. 25.
5. *Przegląd pozarniczy*.1888. Nr. 12. S. 125.

THE UNITY OF THE PROFESSIONAL AND PHYSICAL TRAINING ORGANIZATION PRINCIPLES IN FIREFIGHTING CENTRES IN LVIV REGION (HISTORICAL ASPECT) YURI ANTOSHKIV

Ministry of Internal Affairs of Ukraine Lviv Firefighting Technical School

Historical aspect of physical training organization principles in firefighting centres in Lviv region has been analysed.

СПОРТИВНА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

МИХАЙЛО БОРЕЙКО

Тернопільський державний педагогічний університет імені В.Гнатюка

Велике оздоровче значення мають заняття, спрямовані на розвиток витривалості. Для її розвитку можна використовувати різноманітні фізичні вправи, виконання яких забезпечить тривале підвищення функціональної активності м'язової, серцево-судинної і дихальної систем [1, 2, 3]. Підбираючи засоби рухової активності для учнів перших класів, які були б найбільш ефективними, ми зупинились на таких вправах як ходьба, біг та ігри. В силу своєї емоційності ігри мають перевагу перед циклічними вправами, проте мають і суттєвий недолік. Під час ігор важко дозувати навантаження для кожного учня, особливо в першому класі, коли можливості учнів ще достатньо не вивчені вчителем.

Під час виконання таких циклічних вправ, як ходьба і біг, до роботи залучаються майже всі м'язи, активно працюють провідні функціональні системи організму [4]. На відміну від ігор, виконання вправ циклічного характеру дає можливість дозувати навантаження відповідно до оперативного фізичного стану учнів.

Найпростішим, а отже, і доступним, засобом розвитку витривалості є ходьба, але, як все просте і доступне, ходьба, на думку багатьох авторів, як вказує М.М.Линець [2], є недостатньо ефективною вправою.

Водночас раціональна ходьба сприяє формуванню правильної постави, оптимальному розташуванню і діяльності внутрішніх органів. Під час ходьби тулуб повинен бути прямим, плечі розправлені, живіт підтягнутий. Відомий письменник і лікар Вікентій Вересаєв писав: "Тіло діє на душу, як і душа на тіло. Якщо будеш ходити прямо, то і поникла душа випрямиться". Під час ходьби всім класом в учнів виховується організованість, вміння орієнтуватись в різних ситуаціях на місцевості, виховується злагодженість рухів, почергово напружуються і розслаблюються м'язи, що дозволяє тривалий час виконувати роботу.

Проте відсутність технології навчання обмежує можливості широкого використання спортивної ходьби, як і легкоатлетичних вправ загалом в процесі фізичного виховання

першокласників. Для перевірки ефективності впливу легкоатлетичних вправ на покращання фізичного здоров'я молодших школярів перед дослідженням було поставлено завдання - розробити методику розвитку фізичних якостей першокласників у процесі навчання техніки спортивної ходьби та експериментально перевірити її ефективність.

Особливості методики навчання першокласників спортивної ходьби.

1. Під час навчання ходьби першокласників переважали методи пояснення і демонстрації пересування, враховуючи прагнення дітей рухатися красиво, легко, ритмічно з правильною поставою.

2. Для підвищення емоційного стану при навчанні першокласників використовувались ігрові елементи, мінявся напрямок і темп ходьби, ходьба пов'язувалась з іншими руховими діями – підлізанням, підскоками тощо.

3. Оскільки діти важко звикають до темпу, ширини кроку направляючого, їх розміщували так, щоб не заважати один одному – в шеренгу або вільною групою, а не в строю, як це робиться традиційно. Перед учнями ставились завдання дійти до певного предмета, обійти прапорець тощо.

4. Темп ходьби регулювався оплесками, свистом, командою, музичним супроводом.

5. Навантаження при ходьбі регулювалось зміною швидкості виконання і рельєфом місцевості, де проводились уроки.

6. Для засвоєння техніки спортивної ходьби першокласників використовувались такі її різновиди як: звичайна ходьба в помірному темпі, ходьба на носках, ходьба на п'ятках, ходьба, високо піднімаючи коліна, ходьба широким кроком, ходьба перекатом з п'ятки на носок, ходьба приставними кроками, ходьба в напівприсіді і присіді, ходьба схресним кроком, ходьба випадками, ходьба спиною вперед, ходьба з закритими очима.

7. При ознайомленні першокласників з технікою спортивної ходьби ми дотримувались наступних правил: 1) повинна зберігатись постійна опора на землю, що не дозволятиме дітям підбігати і випереджувати суперника за будь-яку ціну; 2) основну увагу приділяли роботі ніг. Оскільки рух в ходьбі відбувається за рахунок відштовхування від доріжки, то головне навантаження припадає на м'язи тазу і ніг, нога, випрямлена в суглобі, ставиться на доріжку з п'ятки і зберігає пряме положення до моменту відштовхування (при звичайній ходьбі нога зігнута на протязі всієї фази передньої опори); 3) руки повинні бути зігнуті в ліктях під кутом 90-95° і активно працювати.

На початку навчання раціональної техніки ходьби засвоювали правильну постановку ноги. Спостереження показали, що при виносі ноги після відштовхування багатьох учнів допускають помилки: нога, яка відштовхується, залишається напруженою і недостатньо згинається і, як наслідок, з'являється невелике ковзання (шурхання по землі), або опорна нога, торкнувшись вільною доріжки, надто високо піднімається на носок (стрибаюча ходьба). Бокові коливання тулуба спричинені надто широкою постановкою стоп або зайвим розведенням носків назовні (вільна ходьба). Для зменшення бокових коливань використовувалась ходьба по лінії. Щоб зменшити вертикальні коливання, використовувались вправи в ходьбі, крадучись (на зігнутих ногах). Правильна робота рук при ходьбі теж зменшує бокові коливання тулуба. Щодо роботи рук, то найчастіше зустрічається в першокласників помилка – рух передпліч при обмежених рухах у плечових суглобах. При цьому бралось до уваги, що вільні, з великою амплітудою рухи руками в плечовому і ліктьовому суглобах та швидка ходьба на велику відстань впливає на розвиток і зміцнення органів дихання і кровообігу, в зв'язку з підвищеним рівнем їх функціонування. Для заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу використовували спокійну ходьбу з розслабленням і дихальні вправи.

9. Зміст навчальних засобів, інтенсивність і тривалість навантаження, кількість перерв та інтервали відпочинку показані в таблиці 1.

Спостерігаючи за дітьми, ми зауважили, що вони самостійно ускладнюють ходьбу: переступають через гілки, піднімаються сходами, заходять на гірки, в пісок тощо. Тому дуже актуальним в цій ситуації є ознайомлення першокласників з технікою спортивної ходьби, способами пересування і проведення змагань з ходьби. Змагання

першокласників, як показали наші спостереження, є стимулом для навчання елементів техніки.

Таблиця 1

**Дозування навантаження під час навчання першокласників
техніки спортивної ходьби**

№ п/п	Зміст навчальних засобів	Інтенсивність, ЧСС/хв	Кількість повторень, раз	Інтервали відпочинку, с	Тривалість навантаження, с
1.	Ходьба звичайна в колоні.	110	3	30	90
2.	Ходьба в колоні із зміною темпу.	140	3	30	60
3.	Ходьба в шерензі з однієї сторони площадки на іншу.	130	3	30	60
4.	Ходьба змієюю	130	3	30	60
5.	Ходьба по колу	130	2	30	60
6.	Ходьба з високим підніманням колін	120	2	30	45
7.	Ходьба приставними кроками	130	2	30	60
8.	Ходьба на носках	120	2	30	45
9.	Ходьба на п'ятках	120	2	30	45
10.	Ходьба на внутрішній стороні стопи	110	2	30	45
11.	Ходьба на зовнішній стороні стопи	110	2	30	45
12.	Ходьба широким кроком	130	3	60	90
13.	Ходьба короткими кроками	120	3	60	90
14.	Ходьба перекатом з п'ятки на носок	110	2	30	60
15.	Ходьба із зміною положення рук –	120	3	60	90
16.	вверх, вниз, в сторони, вперед.				
17.	Ходьба перехресним кроком	120	2	30	45
18.	Ходьба випадами	110	2	30	45
19.	Ходьба із заплющеними очима	110	2	30	30
20.	Ходьба спиною вперед	110	2	30	30
21.	Ходьба в присіді і напівприсіді	120	2	60	30
22.	Ходьба з гори і в гору	130	3	60	45
23.	Спортивна ходьба	150	5	120	90

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що спортивна ходьба є доступною для першокласників і повинна займати чільне місце у їх фізичному вихованні як на уроках фізичного виховання, так і в позаурочний час.

ЛІТЕРАТУРА

1. Линець М.М. *Основи методики розвитку рухових якостей.* – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
2. Линець М.М., Андрієнко Г.М. *Витривалість, здоров'я, працездатність.* – Львів, 1993. – 130 с.
3. Козленко Н.А., Мацулевич В.П. *Физическое воспитание учащихся первых классов шестилетнего возраста: Пособие для учителя.* – К.: Рад. шк., 1988. – 144 с.
4. Вавилова Е.Н. *Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада.* – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
5. Вільчковський Е.С. *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.* – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.

**SPORTS WOLKING AS A MEAN OF PHYSICAL EDUCATION
OF FIRST FORM PUPILS**

MIKHAYLO BOREYKO

Ternopil State Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk

Taking into consideration the first form pupils' peculatities of age the methodics of teaching of sports walking is grounded.

Such things were defined: intensity; size of beating; duration and character of rest; means of studies.

It was also proved the necessity of the usage of sports walking in the teaching process of the first form pupils.

ГРА – СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЖИТТЯ ДИТИНИ

НАТАЛІЯ БУЛИГА

Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського м.Одеса

Життя дитини починається з рухів. Ще в утробі матері вона переміщується і зовхається, а з'являючись на світ активно рухається. Певний час дитина спить і їсть, а весь який час вона грається з мамою, з іграшками тощо.

Гра є першим і основним видом спілкування дитини з навколишнім середовищем. При цьому відбувається інтенсивний розвиток особистості дитини. Завдяки грі дитина живлює, форми поведінки, моралі, стає маленьким членом суспільства.

Розумово відстала дитина, хоча в неї є свої вади, все ж таки теж пізнає навколишній світ через гру так само, як і нормально розвинута. Але вона не набуває тих навичок і здібностей в дошкільному віці, які набувають нормально розвинуті діти. Сьогодні вважається доведеним, що серед засобів корекції психофізичних недоліків учнів допоміжної школи найважливішими та найпотужнішими є фізичні вправи. Заняття фізичними вправами впливають не тільки на рухову сферу розумово відсталих дітей, але й розвивають процеси мислення, оскільки дитина вивчає та виконує нові рухи, пізнає нові слова, запам'ятовує та створює їх. Поєднуючи рухові вправи з багатьма іншими складовими частинами в одну, як вона здається, цілком природну для дитини гру, педагоги, вихователі, батьки, а також сама дитина досягає неймовірних успіхів. Хоч діти олігофрени відрізняються зниженою цікавістю до навколишнього середовища, вони байдужі, інертні, знервовані, задумані.

У таких дітей не виникає потреби до спілкування, не виникає цікавості до вчасного переходу при спілкуванні з дорослими на основі взаємних дій з іграшками, не проявляється жвава форма спілкування. Проте, все таки вони граються залюбки. Правильно підібрані вправи завжди сприяють всебічному розвитку дитини.

Отже, метою нашої роботи є вивчення ігротерапії, як ефективного напряму фізичного розвитку розумово відсталої дитини.

ЗАДАЧІ ДОСЛІДЖЕННЯ:

- I. Виявити експериментальним шляхом ефективність ігротерапії в розвитку розумово відсталої дитини.
- II. Вивчити рухову активність розумово відсталих дітей.
- III. Виявити експериментальним шляхом зрушення у всебічному розвитку розумово відсталої дитини.

Дослідження проводилося в допоміжній школі, впродовж 3-х місяців, двічі на тиждень. З дітьми проводилися ігри, спрямовані на їх всебічний розвиток. Це було запропоновано для доведення доцільності проведення ігротерапії в допоміжній школі. Для цього ми взяли до уваги деякі фізичні та психічні якості таких дітей

Спочатку було зафіксовано початковий рівень розвитку розумово відсталої дитини. Для цього бралися такі якості як: гнучкість, витривалість та швидкість, а також активність та зацікавленість до ігрової ситуації. Результати даних спостережень фіксувалися в спеціально зробленій таблиці. Критерієм для оцінки були такі показники:

0 балів – повна відсутність і відмова дитини брати участь у грі;

1 бал – слабкий рівень підготовки та зацікавлення з епізодичним відмовленням від гри;

2 бали – середній рівень підготовки, зацікавлення у виконанні всіх зауважень та правил гри;