

7. Barton J. Are there general rules in snatch kinematics? *Proceedings of the weightlifting symposium. Budapest. 1997 s. 119-129.*
8. Hiskia G. Biomechanical analysis on performance of world and Olympic class weightlifters. *Proceedings of the weightlifting symposium. Budapest. 1997 s. 121-125.*
9. www.iwdi.net

WEIGHTLIFTERS PHYSICAL READINESS

VLADYSLAV MOCHERNYUK

Pre-Carpathian University named after V.Stefanyk

The physical possibilities of a sportsman in competitive exercises are defined by the level of a development of the power in motional structure of the given exercise. The weightlifter's ability to demonstrate maximum power is the main criterion of his physical efficiency. The power consists of the sum of indices' speed and force. The development of power demands the elaboration of the defined methods.

НЕТРАДИЦІЙНА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДОШКІЛЬНЯТ

ОЛЕНА НОВІКОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Вагомий відсоток дошкільнят підготовчих до школи груп мають недостатній рівень "шкільної зрілості", значна їх частина має низький рівень рухової підготовленості. Це значною мірою сприяє підвищенню захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Екологія у промислових розвинутих містах сходу України погіршує становище.

У зв'язку з цим підвищується значення успішного вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань фізичного виховання в дошкільних закладах. З цією метою сприяють чинна програма "Малятко" та її розділ "Виховуємо здорову дитину", передбачаючи гнучкий режим дня, оптимальний повсякденний руховий режим та різні форми роботи.

Автори програми не обмежують творчості педагогів та вихователів, а зазначають, що можливе використання будь-яких доцільних методичних розробок з цього напрямку. Такою, на наш погляд, серед деяких інших є авторська система фізичного виховання, розроблена М.М. Єфименко (1997 р.): "Театр фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку". Ця система передбачає руховий розвиток дітей від горизонтального розслабленого стану (поза: лежачи на спині, животі; руховий режим: лежачо-повзаючий) до все більш вертикальних, гравітаційних, "жорстких" (вправи в ходьбі, бігу, підскоках, стрибках).

Слід зазначити, що згадані програми, не принижуючи їх значення, не повною мірою сприяють вирішенню завдань, визначених Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації" для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Це стосується насамперед підготовки опорно-рухового апарату дітей, систем керування рухами, їх енергетичного забезпечення, психологічного до наступного значного підвищення фізичних та розумових навантажень у зв'язку з початком навчання у школі.

Ми зі свого боку з метою запобігання деяким аномаліям фізичного розвитку, активним дітям 4-6 років (послаблення м'язової системи та суглобних зв'язок, наслідком чого можуть бути порушення постави, плоскостопість, викривлення кінцівок та хребта), розробили та впроваджуємо методику, побудовану на оволодінні дітьми підготовчих та базових рухів гімнастик цигун та ушу під час занять з фізичного виховання.

Діти цієї вікової групи знаходяться на початковому етапі інтенсивного розвитку координаційних здібностей та становлення рухової функції організму, і цей етап може вважатись сприятливим для початку навчання складним руховим діям [5]. Тому підготовка до цього відповідального періоду в розвитку моторики людини є головним у фізичному вихованні дошкільнят.

Зміст фізичного виховання за пропонованою методикою полягає у поєднанні різноманітного фізичного удосконалення з усе більш спеціалізованим розвитком окремих фізичних якостей і здібностей, насамперед з освоєнням нових рухів, а також оволодіння складнішими видами рухів з арсеналу східних единоборств.

На наш погляд, образне сприймання та копіювання дітьми окремих рухів звірів та птахів у різних ситуаціях (спокою, при пробудженні, проповзанні, вмиранні, при пересуванні, стрибках через перешкоду, у польоті, полюванні, лазанні по дереву та інших) вирішує питання ефективного розвитку рухових здібностей дошкільнят на значно підвищеному емоційному фоні, в ігровій формі.

Нами проведено декілька циклів експериментального навчання з розвитку рухових здібностей дітей у дошкільних закладах Дніпропетровська у 1996-2001 рр. Навчання проводилось на базі дитячих комбінатів № 334, 368, адміністрація та батьки яких дали згоду на вивчення дітьми підготовчих та базових рухів гімнастик цигун та ушу під час занять з фізичного виховання. Спеціально розроблені комплекси складають вправи на координацію і рівновагу, динамічні та статичні вправи, дихальні вправи, відмінні від звичайного типу дихання. Особлива увага приділялась вивченню особливостей координації рухів та дихання.

Протягом кількох років, здебільшого в другому півріччі навчального року, експериментальній перевірці піддавалася ефективність педагогічного впливу запропонованої методики на рухові якості дошкільнят у підготовчих до школи групах. Навчання проводилось по підгрупах, здійснювався диференційний підхід до дітей з урахуванням рівня розвитку кожної дитини. Фізична підготовленість оцінювалася за показниками, що характеризують координаційні здібності, швидко-силові якості, гнучкість, витривалість. Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем контролювався за показниками пульсометрії та спірометрії. Рухова активність контролювалася показниками крокоміру. Лікар та медична сестра у разі потреби давали вказівки вихователям про тимчасове зменшення фізичного навантаження.

Контрольні підгрупи займалися за традиційною методикою в загальному режимі дошкільного закладу. Моторна щільність занять у середньому досягала 70-80%. Тижневий цикл експериментальної підгрупи загалом мав 7-8 вправ у ранковій гімнастиці щодня, оволодіння підготовчими та базовими вправами на фізкультурних заняттях три рази на тиждень та цільові завдання додому. Моторна щільність, яка на початку занять кожного разу відповідала показникам контрольних підгруп, у кінці перевищувала їх на 5-10%.

Фізкультурно-оздоровча рухова активність дітей експериментальних підгруп, за показниками індивідуальних карт, перевищувала показники дітей контрольних підгруп на вулиці та у залі в середньому на 200-250 рухів за заняття.

Отримані результати свідчать по-перше, про зниження кількості захворювань гострими респіраторними захворюваннями дітей "східних" підгруп, по-друге, про значне підвищення емоційного тону та уваги дітей під час занять, по-третє, про значно вищий рівень розвитку рухових якостей дітей за рахунок оволодіння новими, складнішими рухами. Це у свою чергу сприяло пробудженню інтересу дітей до спеціалізованих занять у спортивних секціях з олімпійського виду східних одноборств – тхеквондо, а випускники цих дошкільних закладів 1996 р. О.Баранов та О.Талдикін вже стали чемпіонами Дніпропетровської області з тхеквондо у своїй віковій групі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. - К.: Рад.шк., 1985. - 224 с.
2. Малятко. Програма виховання дітей дошкільного віку. – Київ, 1991. – 198 с.
3. Ефименко М.М. Авторская система физического воспитания дошкольников. – К., 1997.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
5. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. -1990.-№3. – С. 15-18.

NONTRADITIONAL METHODS OF DEVELOPMENT METHODS OF UNDER-SCHOOL CHILDREN MOTOR ABILITIES

OLENA NOVIKOVA

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

Two cycles of preliminary experimental training in motor abilities development children were carried out in Dnipropetrovsk pre-school institutions.

Complexes of static and dynamic exercises, special exercises for training coordination and balance, preliminary and base exercises from some kinds of martial arts imitating birds and animals movements were used during experimental training.

The obtained results witness considerable raising of children emotional vitality as well as rather high motor abilities level and reducing acute respirator diseases.

ДО ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ОЦІНКИ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ

НАТАЛІЯ ОГІЄНКО

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Оцінка стану рухової функції дітей, на думку фахівців, є однією із центральних наукових і практичних проблем фізичного виховання [2].

Система оцінювання рухової функції дітей в школах, як нашої так і зарубіжних країн, різноманітна. Переважно, це п'ятибальна система оцінювання. Із