

Варіанти колового тренування можуть бути найрізноманітнішими. Термін роботи на кожній станції 30-40 сек. Відпочинок і перехід триває 30 сек.

Наприкінці уроку можна запропонувати учням гру в парах. Зала ділиться на 4 майданчики розміром 12x5 м². Майданчики маленькі, тому не варто робити сильні удари. Учні більше працюють над технікою виконання удару, розвиваючи силу, гнучкість, швидкісно-силові якості. Діти настільки зацікавлені грою, що дотримуються дисципліни, спостерігаючи за цим, як виконують вправи інші.

Коли діти достатньо обізнані з правилами гри, протягом уроку можна провести міні-турнір на уроці фізичної культури.

У кожного вчителя фізкультури є проблема з учнями, які не займаються. Особливо зимою, коли таких учнів може бути до 7-8-ми чоловік. У таких випадках ці учні отримують ракетки і завдання: відбити кожною рукою до 20-ти разів без зупинки тенісний м'яч, протримавши на ракетці м'яч до 1 хвилини, пронести на ракетці м'яч до позначки і назад, перебивати м'яч з ракетки на ракетку до 10 разів, удари м'яча об підлогу, об стінку. Для цього відводиться місце на краю зали, де вони не будуть заважати проведенню уроку. Навантаження не настільки велике, щоб учні втомлювались.

Усе вищевикладене стосувалося учнів молодшої школи.

Проводячи уроки в 9-11 класах, ми зіткнулися з такою ситуацією, коли деякі учні не можуть займатися з причин хвороби або не вміють виконувати ту чи іншу вправу. Через це вони без особливої зацікавленості відвідують уроки. Даючи таким учням індивідуальні завдання з ракеткою і виставляючи їм за це оцінки, досягається збільшення щільності уроку, покращення дисципліни.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ХЛОПЧИКІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

МИРОСЛАВА ДАНИЛЕВИЧ, АНДРІЙ ГАЧКЕВИЧ
Львівський державний інститут фізичної культури

Доведено що малорухливий спосіб життя сприяє розвитку різноманітних захворювань. Особливо це небезпечно для дітей, оскільки саме в дитячому віці закладається фундамент майбутнього здоров'я дорослої людини. Додаткові заняття в спортивних секціях, які діють на базі загальноосвітніх шкіл дозволяють суттєво зменшити дефіцит рухової активності й тим самим зменшити негативний вплив науково-технічного прогресу на організм дитини. Найбільшою популярністю серед хлопчиків користується футбол. За останні роки впевнено здобуває популярність бойовий гопак, секції якого діють у багатьох загальноосвітніх школах м.Львова.

У зв'язку із вищевикладеним нами проводилося дослідження, метою якого було оцінити та порівняти рівень фізичного здоров'я та показники розумової працездатності хлопчиків, які займаються в спортивних секціях і тих, які не займаються спортом.

Дослідження проводилися на базі Львівських шкіл №№18, 62. У ньому брали участь 87 хлопчиків 12-13 років, які були поділені на три групи. До першої групи були віднесені футболісти, до другої – гопаківці, а третю, контрольну групу (КГ) склали діти, які не займаються спортом.

У ході роботи використовувалися такі методи дослідження: оцінка рівня фізичного здоров'я (РФЗ) за методикою Г.Л. Апанасенко; тестування властивостей уваги (коректурна проба), педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

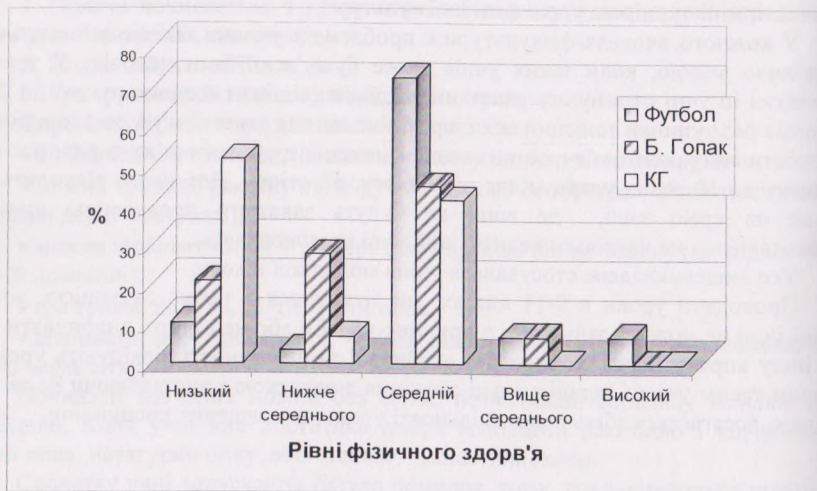


Рис.1. Рівні фізичного здоров'я хлопчиків 12-13 років

Отримані результати оцінки засвідчили наступне: у групі футболістів переважали діти з середнім РФЗ (72,4%). У групі гопаківців та контрольній групі цей показник становив 44,8% та 41,4% відповідно. Серед дітей, які не займаються спортом, переважали хлопчики з низьким РФЗ - 52%. Низький РФЗ зафіксовано у 10,3% футболістів та 20,7% гопаківців. Кількість дітей з РФЗ нижче середнього розподілилася таким чином: 3,4% футболісти, 27,6% - гопаківці, 6,9% - хлопчики-неспортсмени. У третій групі не виявлено дітей з вище середнього та високим РФЗ.

Показники розумової працездатності досліджувалися за допомогою коректурної проби, для якої використовувалися бланки з рядами букв. Визначались продуктивність уваги – загальна кількість оброблених символів та точність уваги – відношення кількості правильно закреслених літер до кількості літер, які слід було б викреслити. Рівень продуктивності та точності уваги оцінювався за трибальною шкалою: низький, середній та високий.

У результаті досліджень високий рівень продуктивності уваги трьох зафіксовано лише у групі гопаківців (3%). Середній рівень у 21% хлопчиків-

футболістів, 76% у гопаківців та 59% у неспортсменів. Діти з низьким рівнем продуктивності уваги переважали у першій групі - футболістів (79%). Майже половина хлопчиків контрольної групи (41%) теж продемонстрували низький рівень; серед гопаківців дітей такого рівня виявилось найменше - 21%.

Оцінка показників точності уваги показала наступні результати: у групі футболістів 66% - високий рівень, 21% - середній, 14% - низький; у групі гопаківців 86% - високий, 7% - середній і 7% - низький; у контрольній групі 69%, 14% та 17% відповідно.

Аналіз одержаних у ході дослідження результатів дозволяє зробити деякі висновки.

У групі футболістів переважають діти (понад 85%) з середнім, вище середнього та високим рівнем РФЗ; у групі хлопчиків, які займаються бойовим гопаком, близько 80% дітей мають нижче середнього, середній та вище середнього РФЗ; у контрольній групі більше 50% хлопчиків мають низький РФЗ.

Таким чином, заняття у спортивних секціях позитивно впливають на здоров'я дітей. Розбіжності у рівнях фізичного здоров'я між гопаківцями та футболістами на користь останніх можна пояснити наявністю конкурсного відбору в секцію футболу та його відсутністю в секції бойового гопака.

Показники розумової працездатності - продуктивність і точність уваги виявилися кращими у групі гопаківців, ніж у хлопчиків-футболістів та неспортсменів. Це, на нашу думку, пов'язано з особливостями навчально-вихідного процесу у школі бойового гопака: тренування спрямовані не лише на фізичний, але й на духовний та інтелектуальний розвиток хлопчиків.

ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ПЛАВАННЯ У СЕРЕДНІХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

АНДРІЙ КОРОСТЕЛЬОВ

Середня загальноосвітня школа № 97 м. Львова

Всім відомо, що у Державну програму з фізичної культури входить початкове навчання дітей плаванню. Для цього відводиться 24 години продовж чотирьох років у 1 - 4 класах. Але Державна програма з цього розділу в школах реально не виконується, тому що не достатньо фінансується матеріально-технічна база шкільних басейнів, які останнім часом у більшості не працюють.

Позитивним прикладом системи роботи з цього розділу може бути діяльність з організації початкового навчання дітей плаванню у шкільних басейнах СЗШ № 97 і 99 Шевченківського району м. Львова, де була розроблена та започаткована програма розвитку плавання, як виду спорту. Для її впровадження та реалізації були залучені педагогічні колективи СЗШ і ДЮСШ № 9 з плавання, студенти та викладачі ЛДІФК. Було прийнято положення про