

Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Редакція науково-методичного журналу
«Теорія та методика фізичного виховання»

Матеріали наукової конференції

**«АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ»**

VI наукова конференція
(21—22 квітня 2011 року)

Харків
«ОВС»
2011

ББК 75.1
А38

Редакційна колегія

Прокопенко І.Ф., академік — голова

Худолій О.М., канд. пед. наук, проф. — заступник голови

Микитюк О.М., д-р пед. наук, проф.

Єрмаков С.С., д-р пед. наук, проф.

Гринченко І.Б., канд. пед. наук, доц.

Іващенко О.В., канд. пед. наук, доц.

Мірошніченко В.І., канд. пед. наук, доц.

Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали VI наукової конференції (21—22 квітня 2011 року м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Харків: «ОВС», 2011. — 72 с.

У збірнику вміщені матеріали доповідей конференції, що висвітлюють актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в Україні.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

© Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, 2011

© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-макет, 2011

АНАЛІЗ ТА ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І., Руцька Т.С.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

Аналіз показників здоров'я дітей дав можливість говорити про те, що рівень показників індексу Робінсона, який характеризує якість регуляції серцево-судинної системи у більшості (54,2% хлопців та 30,5% дівчат) обстежених знаходиться на низькому рівні.

Дещо інша ситуація спостерігається при аналізі життєвого індексу легенів молодших школярів, де у значній кількості (27,4%) хлопчиків виявлений рівень життєвого індексу нижчий за середній, у дівчат цей показник дорівнює 18,3% відповідно.

При аналізі результатів силового індексу, ми виявили, що у жодного з досліджуваних учнів немає високого рівня даного індексу.

У найбільшій кількості як хлопців, так і дівчат виявлений низький показник силового індексу (71,4% та 74,4% відповідно). До того ж, у 21,4% хлопців та 23,2% дівчат визначений рівень силового індексу нижчий за середній.

Схожа ситуація спостерігається і при визначенні рівня індексу Руф'є, який є комплексом навантаження, призначеним для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні. У жодного з досліджуваних учнів як хлопців так і дівчат не виявлено високого рівня та рівня вищого за середній. У найбільшій кількості дітей (72,9% хлопців та 67,1% дівчат) виявлено низький рівень індексу Руф'є.

При аналізі результатів ваго-ростового індексу, ми виявили, що у переважної більшості 48,7% дівчат виявлений рівень даного індексу нижчий за середній, у хлопців цей показник склав 30,6%.

На відміну, у переважної більшості хлопців спостерігається середній показник ваго-ростового індексу, який дорівнює 44,5%, у дівчат він склав 35,1%.

Отримані дані красномовно свідчать про низький рівень стану здоров'я учнів початкових класів.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів, за допомогою педагогічних тестів.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «нахил тулуба», виявив, що у переважної більшості (29,5%) дітей виявлений середній рівень фізичної підготовленості у даній тестовій вправі. Проте у 22,7% та 20,5% досліджуваних виявлено вищий за середній та середній показник фізичної підготовленості.

При аналізі показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів у тесті «піднімання тулуба в сід» спостерігається дещо інша картина. У переважної більшості (35,2%) молодших школярів виявлений рівень фізичної підготовленості вищий за середній.

Також у 12,6% досліджуваних спостерігається високий рівень фізичної підготовленості в даному тесті. Проте у значної кількості (23,9%) обстежених школярів виявлений середній рівень фізичної підготовленості.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «згинання-розгинання рук» свідчить, що у переважної більшості (23,9%) дітей наявний середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлений у 21,6% дітей, високий — у 20,4% молодших школярів

Дещо інші результати отриманні в тесті «стрибок у довжину з місця». В даному тесті у переважної більшості (28,4%) дітей наявний рівень фізичної підготовленості нижчий за середній. Середній рівень фізичної підготовленості виявлений у 23,9% дітей, вищий за середній — у 18,2%.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «човниковий біг» показав, що у переважної більшості (26,1%) дітей наявний середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлений у 18,2% дітей, високий — у 13,7% молодших школярів. Рі-

вень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлено у 22,7% дітей, низький — у 19,3% обстежених школярів.

Найгірші показники розвитку фізичної підготовленості були виявлені при тестуванні «біг 500 м», де у переважній більшості (58,0%) дітей наявний низький рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлений у 33,0% дітей, середній — у 8,0%. Високий рівень розвитку фізичної підготовленості молодших школярів у даній тестовій вправі не виявлений у жодного з досліджуваних.

Таким чином, дослідження показали, що діти мають середні, нижче середнього і вище середнього показники фізичної підготовленості при виконанні тестів згинання та розгинання рук в упорі лежачи (23,9 %, 21,6 %, 21,6 %), стрибку у довжину з місця (23,9 %, 28,4 %, 18,2 %), відповідно.

Значний відсоток дітей, які мають показники вище середнього спостерігається при виконанні піднімання тулуба у сід (35,2 %). Це пов'язано з тим, що у дітей даного віку відбувається типове зростання м'язової тканини й значне прогресуюче збільшення її сили, тонус згиначів все частіше переважає над тонусом розгиначів.

Відмінності, які нами були виявлені в рівні розвитку рухових якостей є підставою для впровадження диференційованого підходу до учнів у визначенні оптимальних фізичних навантажень, об'єму та інтенсивності фізичних вправ для формування здорового способу життя молодших школярів.

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІЙ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ВІКОМ 15—16 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Батрак Н. О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Актуальність роботи. У спортсменів високий рівень розвитку різноманітних фізичних якостей є наслідком постійного науково-практичного пошуку, що ведуть протягом десятиліть тренери, вчені і самі спортсмени у напрямку вдосконалення фізичної

підготовки, підвищення її ефективності[4]. Отже, в умовах сучасного спорту теорія і методика розвитку фізичних якостей є науково обґрунтованою галуззю знань.

Саме тому проблема фізичного удосконалення витривалості, як і інших фізичних якостей, на сьогоднішній день є дуже актуальною і потребує зі сторони тренерів, вчених і самих спортсменів подальшого постійного науково-практичного пошуку у напрямку вдосконалення фізичної підготовки, підвищення її ефективності.

Мета дослідження — розглянути основні підходи до методики розвитку витривалості бігунів на середні дистанції віком 15—16 років у річному циклі тренування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних джерел (плани, щоденники тренувань спортсменів), метод тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 5 дівчат 15 років, які тренуються у навчально-тренувальній групі під керівництвом тренера Іванова П. П. та Іванової Т. П. та мають таку кваліфікацію: 2 — III дорослий розряд, 3 — II дорослий розряд.

Дослідження проводилося на базі КСДЮСШОР «Олімпія» в період вересня-жовтня 2009 та 2010 років та березня-квітня 2010 року.

Для визначення динаміки розвитку загальної та спеціальної витривалості у юних бігунів на середні дистанції з піддослідними проводилися такі тести: біг на 600, 1000, 3000 м, 5' біг, 12' біг та вис на зігнутих руках.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження показав, що використання представлених засобів та методів позитивно вплинули на розвиток витривалості юних бігунів на середні дистанції.

Спеціальна витривалість (600 м, 1000 м та 5 хв. біг) значно зростає після проходження другого тестування, а показники з бігу на 600 та 1000 м після третього тестування дещо зменшуються. Це пов'язано з тим, що третє тестування проводилось в період вересня-жовтня на ранньому етапі підготовчого періоду. І організм спортсменок ще не встиг набрати відповідної форми, але результати третього тестування порівняно кращі, ніж першого.

Порівняно із спеціальною, загальна витривалість помітно зростає протягом всіх етапів експерименту. Це свідчить про те, що використан-

ня активного відпочинку та рівномірного бігу під час перехідного періоду дає можливість утримувати загальну витривалість на певному рівні, а використання визначених засобів та методів сприяти її підвищенню.

Крім того, аналізуючи спортивні щоденники піддослідних та порівнюючи їх із запланованим тренувальним планом, можна зробити висновок, що запланований загальний обсяг тренувальних навантажень був виконаний в середньому на 88%, також помітні деякі недоліки у виконанні силових вправ та вправ загально-розвиваючого характеру. Можливо в майбутньому, звертаючи увагу на ці недоліки та виправляючи їх, дівчата зможуть досягти кращих результатів у бігу на середні дистанції.

Таким чином, можна зробити **висновок**, що система спортивної підготовки буде ефективною тільки тоді, коли навчально-тренувальний процес буде побудований на підставі закономірностей розвитку організму, що росте, і правильно підібраних засобів та методів тренування.

Подальші дослідження передбачається проводити в напрямку удосконалення даної методики та пошуку нових методик для розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Бондаренко В. С.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Проблема зміцнення та збереження здоров'я, ідеї формування гармонійно розвиненої особистості займали провідне місце у вченнях видатних діячів науки і культури всіх часів і народів. Суспільство завжди хвилювало питання про те, як людині протистояти несприятливим або екстремальним проявам оточуючого середовища, бути фізично досконалою і витривалою, мати добре здоров'я, щоб прожити довге і творчо активне життя. Хоча розуміння доцільності використання фізичних вправ з метою оздоровлення сягає корінням у глибоку давнину, актуальною дана проблема залишається і в наш час, особливо по відношенню до дітей, рівень рухової активності яких, а значить і загальний стан здоров'я з кожним роком погіршуються.

У зв'язку з цим стає актуальним вивчення педагогічних умов ефективного розвитку спритності дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Об'єкт дослідження — фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження — спритність як фізична здібність та її розвиток засобами рухливих ігор.

Мета дослідження — визначити значущість рухливих ігор для процесу розвитку спритності в учнів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Дослідити філософські й історичні аспекти ефективності впливу ігрової діяльності на розвиток рухових і пізнавальних процесів школярів.

2. Систематизувати знання щодо вікових та фізіологічних особливостей розвитку координаційних здібностей у молодших школярів.

3. Розробити і експериментально обґрунтувати методику розвитку спритності дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: вивчення аналіз і узагальнення даних літературних джерел, анкетне опитування та бесіди, педагогічні спостереження, аналітичне осмислення отриманих даних, педагогічний експеримент.

У дослідженні прийняли участь молодші школярів Вільшанської ЗОШ I-III ступенів віком 7 років. Упродовж семи уроків фізичного виховання у експериментальному класі, здійснювали апробацію розробленої методики.

Ефективність розроблених педагогічних умов визначилася після проведення педагогічного експерименту, на основі даних анкетування, педагогічного спостереження й оцінки рівня розвитку спритності дітей експериментального і контрольного класів. Встановлено, що розроблені педагогічні умови сприяють створенню позитивних емоцій у дітей в процесі уроків фізичної культури, підвищують рівень фізичної підготовки і вольових якостей, що закономірно сприяє зміцненню їх фізичного і психічного здоров'я.

Отримані результати дали змогу зробити висновки, що саме ігровий метод, засобом якого є рухливі ігри, є найефективнішим для розвитку спритності у школярів молодших класів.

Звідси, вважаємо за доцільне продовжити роботу в даному напрямі, оскільки розвиток спритності засобами рухливих ігор є ефективним методом у фізичному вихованні підростаючого покоління.

НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Гогін О.В., Петяк С.В.

Харківський Національний Педагогічний
університет ім. Г.С.Сковороди

Актуальність пов'язана з загально-педагогічною темою оптимізації процесу навчання, в тому числі з навчанням учнів окремим фізичним вправам, однією з яких є біг на короткі дистанції. Було спробоване вирішити цю проблему на прикладі бігу по дистанції, як однієї з основних фаз бігу на короткі дистанції за рахунок використання спеціальних бігових вправ: біг через перешкоди, біг по відмітках, біг з високим підійманням стегна, багатоскоки з ноги на ногу, біг стрибками, прискорення.

Мета роботи — обґрунтувати запропоновану послідовність використання спеціальних бігових вправ для ефективного навчання бігу по дистанції дітей середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Дослідити процес підготовки школярів до бігу на короткі дистанції в середній школі.

2. Визначити вікові передумови організму школярів до оволодіння технікою спринтерського бігу.

3. Дослідити особливості використання запропонованих спеціальних бігових вправ у навчанні бігу по дистанції учнів середніх класів.

4. Розробити методичні рекомендації щодо ефективного використання кола запропонованих спеціальних бігових вправ у навчанні бігу по дистанції учнів середніх класів.

Методи дослідження: 1. Аналіз науково-методичної літератури. 2. Узагальнення практичного досвіду за результатами бесід з викладачами та вчителями фізичної культури. 3. Педагогічне спостереження. 4. Педагогічний експеримент.

Організація дослідження. Експеримент був проведений у Харківській гімназії №55 без зміни учбового розкладу протягом чотирьох тижнів. Були виділені контрольна та експериментальна групи серед хлопців 7-х класів. В контрольній було 18, а в експериментальній 16 учнів. Для виявлення динаміки зміни рівня сформованості техніки були проведені два заміри: перший — на початку, а другий — наприкінці експерименту. Навчання визначеним біговим вправам відбувалось на початку основної частини уроку.

Для оцінювання техніки бігу була залучена група експертів, яка складалася з трьох вчителів ФК та двох магістрів факультету фізичної культури. Експертна група оцінювала техніку виконання бігу по дистанції відносно визначених елементів (ООТ) в системі «виконує — не виконує» та техніку виконання запропонованих бігових вправ за п'ятибальною шкалою.

Для проведення експерименту в бігу були виділені основні опорні точки (ООТ): 1. Загальне положення тіла. 2. Біг на передній частині ступні. 3. Підймання стегна до горизонтального положення без вихльостування гомілки. 4. Випрямлення опорної ноги. 5. Бігові рухи руками. 6. Відштовхування від доріжки. 7. Ненапружене виконання вправи.

Через чотири тижня проведення визначених бігових вправ з експериментальною групою в чітко визначеній вище послідовності (загальна кількість проведення всіх вправ складала 6-8х10-15м з наступним переходом у звичайний біг по дистанції 30-50 м) визначили суттєву різницю в техніці виконання елементів бігу. Так кількість учнів, які допускають помилки в першому елементі зменшилась на 36,1%, другому на 27,6%, третьому на 41,5%, четвертому на 31,2%, п'ятому на 21,3%, шостому на 37,3% і сьомому на 19,7%. Визначені статистичні зв'язки свідчать про те, що виконання бігу через перешкоди та бігу по відмітках перед вивченням бігу з високим підніманням стегна є доцільним і високоефективним. Подальше вивчення багатоскоків з ноги на ногу сприяє оволодінню бігом стрибками, а прискорення остаточно поєднує в собі всі елементи техніки (ООТ).

Висновки: 1. В шкільній практиці рекомендується широко використовувати для вдосконалення в техніці бігу спеціальні бігові вправи, але вони будуть ефективні для навчання тільки за умови, що при їхньому використанні будуть дотримуватися такі вимоги: — рухова структура спеціальної вправи повинна відповідати структурі

бігового кроку чи окремої його фази; — показником правильного виконання спеціальної бігової вправи є можливість без утруднення перейти в біг по дистанції. 2. Педагогічним дослідженням виявлено, що найбільшу кількість елементів бігу по дистанції можна вивчати і вдосконалювати використовуючи запропоновані спеціальні бігові вправи. Найбільш ефективним виявилось їх виконання у визначеній послідовності. 3. Використовуючи кореляційний аналіз визначили статистичний зв'язок між запропонованими спеціальними біговими вправами, який виявився на рівні середньому і вище.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ХЛОПЦІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Гогін О.В., Теремкова В.В.
Харківський Національний Педагогічний
університет ім. Г.С.Сковороди

Актуальність. Витривалість вважається однією з основних рухових здібностей людини. Показник витривалості з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я людини і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем.

Об'єкт дослідження — розвиток витривалості в бігу у хлопців середніх класів загальноосвітньої школи. Предмет дослідження — використання видів бігової підготовки для розвитку витривалості в бігу у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури.

Мета роботи — теоретично обґрунтувати ефективність використання запропонованих видів бігової підготовки для розвитку витривалості в бігу у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Визначити вікові передумови до засвоєння учнями середніх класів навантажень на витривалість.
2. Дослідити особливості розвитку витривалості в загальноосвітній школі.
3. Визначити методи і засоби розвитку витривалості в бігу у хлопців середніх класів.

4. Розробити методичні рекомендації щодо використання видів бігової підготовки з метою розвитку витривалості у хлопців середніх класів.

Експеримент був проведений у Харківській гімназії №55 у восьми класах під час проходження педагогічної практики без зміни учбового розкладу протягом шести тижнів. Були виділені контрольна та експериментальна групи. В контрольній було 16, а в експериментальній — 17 хлопців. За результатами медичного огляду всі хлопці були віднесені до основної медичної групи. Для виявлення динаміки зміни рівня розвитку витривалості в бігу були проведені два заміри з 6-хвилинного бігу на початку і в кінці експерименту. Особливості проведення. 1. Тестування слід проводити за сприятливих погодних умов. 2. Перед тестом необхідно провести розминку, а після нього заминку. 3. При появі неприємних відчуттів тестування припиняють.

Реакція організму на бігове навантаження у 6-хвилинному бігу відбувалася за допомогою вимірювання пульсу пальпаторно у спокійному стані зразу після закінчення бігу і через 3 хвилини після закінчення.

Після проведення попереднього дослідження з 6-хвилинного бігу на високому рівні в контрольній групі опинились 12,23% учнів, на середньому — 68,21% і на низькому — 19,56%. В експериментальній такі показники дорівнюють відповідно 11,45%, 67,31%, 21,24%. Підсумкове дослідження з 6-хвилинного бігу дало такі результати. На високому рівні в контрольній групі опинилися 14,65% школярів, на середньому — 70,14% і на низькому — 15,21%. В експериментальній групі відповідно — 15,74%, 71,18% та 13,08%. На високий рівень в контрольній групі вийшло на 2,42% хлопців більше, показник середнього збільшився на 1,93%, а низького зменшився на 4,35%. В експериментальній групі високий рівень збільшився на 4,29%, середній на 3,87%, а низький зменшився на 8,16%.

Висновки: 1. Планувати витривалість хлопців середніх класів потрібно комплексно, включаючи в урок бігові вправи, ігри, естафети відповідного характеру, протягом всього навчального року. 2. Для розвитку витривалості в бігу рекомендується використовувати біг малої (35 — 40% від максимуму), помірної (40 — 50% від максимуму), субмаксимальної (70 — 80% від максимуму) і максимальної інтенсивності. 3. Найбільш ефективним виявилось таке співвідношення видів бігу: 30% від загального обсягу повинен складати біг малої ін-

тенсивності, 50% — помірної, 5% — субмаксимальної, 15% — максимальної інтенсивності. Це дало можливість підняти рівень розвитку витривалості учнів на 6,87%. Результати підтверджують необхідність проводити розвиток витривалості з урахуванням підготовленості і індивідуальних особливостей фізичного розвитку.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Дуднік З.М.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Неухильне збільшення числа школярів з відхиленнями в стані здоров'я обумовлює значимість досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню безпечних і ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками (Б.М. Шиян, 1993; Т.Ю. Круцевич, 2000). На думку ряду авторів (Андреева Е.В., 1999; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2000), щоб досягти результатів у поліпшенні фізичного здоров'я підростаючого покоління потрібні принципово нові підходи, засоби і технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, максимально ефективно реалізувати їхні інтереси, схильності, здібності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для школярів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю і раціональних параметрах занять.

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання (О.В.Андреева, 1999; Дорошенко В. В., 2007; Н.В.Москаленко, 2003 та ін.).

Проте, незважаючи на те, що накопичені численні дані про вплив фізичних вправ на організм школярів (В.К.Бальсевич, 1987; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2000; В.О.Романенко, 2005; та ін.), й до цього часу недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздо-

ровчих занять. Визначення рівня фізичної підготовленості дозволить ефективніше здійснювати диференційований підхід на заняттях з ученицями Х—ХІ класів.

Мета дослідження — проаналізувати стан рухової підготовленості дівчат Х, ХІ класів за Державними тестами України.

Задачі дослідження:

1. Визначити вікові зміни рухової підготовленості дівчат Х—ХІ класів.
2. Визначити структурні зміни рухової підготовленості дівчат Х—ХІ класів.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання дівчат Х—ХІ класів.

Предмет дослідження — вікові особливості розвитку рухових здібностей у дівчат Х—ХІ класів.

Методологія дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані як філософські, так і загальнонаукові методи дослідження. Теоретичну основу дослідження складають праці із загальної теорії і методики фізичного виховання (В.К.Бальсевич, 1987; Б.М. Шиян, 1993; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.О. Романенко, 2005; О.М. Худолій, 2008).

Для вирішення поставлених задач були використані такі **методи:**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне тестування.
3. Методи математичної статистики.

Для визначення вікових змін рухової підготовленості у дівчат реєструвалися показники Державних тестів. В дослідженні взяли участь 15 дівчат Х класу і 15 дівчат ХІ класу. Результати дослідження проаналізовані за допомогою статистики Хотеллінга.

У таблиці 1 наведені результати аналізу. Дівчата ХІ класу показують кращі результати у «згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи», «підніманні тулуба в сід за 1 хв», «стрибку в довжину з місця» ($p < 0,01$). В тесті на гнучкість різниця в результатах не значна.

Таким чином, дівчата Х та ХІ класів за комплексом Державних тестів мають суттєву різницю в руховій підготовці.

У дівчат Х класу виділилися два фактори, які на 56,8 % відновлюють вихідну матрицю. Перший фактор на 50,948 % пояснює варіацію результатів, другий фактор — на 49,052 %. З першим фактором

найбільшу кореляцію мають: «Згинання і розгинання рук в упорі» (0,938), «Біг на 100 м» (-0,806), «Човниковий біг 4x9 м» (-0,512). Так як з фактором найбільшу кореляцію має показник який характеризує відносну силу то фактор отримав назву «Відносна сила».

З другим фактором найбільшу кореляцію мають такі випробування: «3 сіду нахил тулуба вперед» (-0,748), «Човниковий біг 4x9 м» (0,695), «Стрибок в довжину з місця» (0,689). Фактор отримав назву «Загальна фізична підготовка».

У дівчат XI класу виділилося два фактори, які на 51,020 відновлюють вихідну матрицю. Перший фактор на 57,563% пояснює варіацію результатів, другий фактор — на 42,437% (таблиця 3). У дівчат XI класів спостерігається зміна в структурі підготовки. Перший фактор характеризує координаційну підготовленість дівчат. Другий фактор — відносну силу.

Таким чином, у дівчат X і XI класу спостерігається чітка структура рухової підготовленості. Пріоритетне місце займає силова і координаційна підготовленість.

Висновки:

1. Дівчата XI класу показують кращі результати в «згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи», «підніманні тулуба в сід за 1 хв», «стрибку в довжину з місця», «човниковому бігу 4x9 м» ($p < 0,01$). В тесті на гнучкість різниця в результатах не значна.

2. У дівчат X і XI класу спостерігається чітка структура рухової підготовки, в якій перше місце займає силова, друге координаційна підготовки.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Пелепенко О.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. Можна з певністю сказати, що наука про рухову діяльність людини все ще в величезному боргу перед дослідженням специфіки жіночого організму, мета якої полегшити ту подвійну ношу, що природа поклала на жінку.

У роботі проаналізовані дані провідних вчених сучасності по проблемам вікового формування рухової функції у дівчат 12 — 14 років (А.А. Маркосян, 1969; М.А. Фомін, В.П. Філін, 1972; В.С. Фарфель, 1957, 1975; Й. Янкаускас, Е. Логвинов, 1984).

Аналіз даних літератури показав, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком наукових досліджень у світовій і вітчизняній практиці. У результаті таких розробок встановлена роль рухової активності, сформульовані загальні принципи використання фізичних вправ, уточнені мета та завдання занять, запропоновані тести і системи оцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, встановлена ефективність використання окремих засобів програмування на фізкультурно-оздоровчих заняттях (А.Г.Сухарев, 1991; В.В.Петровский, 1992; В.Г.Ареф'єв, 1996; М.Д.Зубалій, 1997; Т.Ю.Круцевич, 1999; Л.П.Сергієнко, 2001 та ін.).

У результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що в недостатній ступені вивчені питання: 1) вікових змін рухової підготовленості дівчат-підлітків; 2) структури рухової підготовки дівчат-підлітків.

Мета дослідження — проаналізувати стан рухової підготовки дівчат-підлітків за Державними тестами України.

Завдання дослідження:

1. Визначити вікові зміни рухової підготовки дівчат-підлітків.
2. Визначити структурні зміни рухової підготовки дівчат-підлітків.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання дівчат середніх класів.

Предмет дослідження — вікові особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів.

Для визначення вікових змін рухової підготовленості дівчат-підлітків було проведено тестування за програмою державних тестів. Результати проаналізовані за допомогою критерію Хотеллінга. В дослідженні взяли участь 12 дівчаток 5 класу, 12 дівчаток 6 класу, 12 дівчаток 7 класу.

Дівчата 5 класу за комплексом тестів мало відрізняються від дівчат 6 класу. Вони показують гірші результати в «Підніманні тулубу в сід за 1 хв» і «Стрибку в довжину з місця» ($p < 0,01$).

Порівняння результатів тестування дівчат 5 і 7 класу свідчить, що за багатовимірним критерієм Хотеллінга дівчата за комплексом

тестів статистично достовірно відрізняються один від одного. При цьому дівчата 5 класу показують кращі результати в «Згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи» і гірші результати в «Стрибку в довжину з місця».

Дівчата 6-го класу також показують кращі результати в «Згинанні, розгинанні рук в упорі лежачи» чим дівчата 7-го класу і гірші результати в «Стрибку в довжину з місця».

Таким чином:

1. В віковому діапазоні 11-13 років спостерігається зростання швидкісної сили, про що свідчить покращання результатів в «Стрибку в довжину з місця».

2. З віком у дівчат 11-13 років спостерігається зниження сили розгиначів передпліччя.

Для визначення структури рухової підготовленості дівчат підлітків аналізувалися результати тестування наведені вище. Був використаний факторний аналіз.

У дівчат 5-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 54,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають тести, які характеризують силові здібності дівчат. Фактор отримав назву «Відносна сила». Найбільш інформативним тестом є «Піднімання в сід за 1 хв».

Другий фактор на 45,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З фактором найбільшу кореляцію мають біг, 60 м (0,966) і біг, 1500 м (0,951). Так як з фактором корелюють бігові вправи фактор отримав назву «Бігова підготовка». В цьому розділі найбільш інформативними показниками рухової підготовки є біг на швидкість і витривалість.

У дівчат 6-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 68,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають біг на швидкість і біг на витривалість. В зв'язку з цим фактор отримав назву «Бігова підготовка». Найбільш інформативними показниками в групі фактору є «Біг, 60 м» і «Біг, 1500 м».

Другий фактор на 31,4% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З другим фактором найбільшу кореляцію мають показники гнучкості, відносної сили розгиначів передпліччя. Так як, гнучкість зв'язана з фактором негативно, а показник відносної сили

позитивно фактор отримав назву «Відносна сила». Найбільш інформативним показником в групі фактору є «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи».

У дівчат 7-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 60,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають «Човниковий біг, 4х9 м» та «Стрибок в довжину з місця». В зв'язку з тим, що показник, який характеризує спритність має найбільшу кореляцію фактор отримав назву «Спритність». Найбільш інформативним показником в групі фактора є «Човниковий біг, 4х9 м».

Другий фактор на 39,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З другим фактором найбільшу кореляцію мають показники відносної сили «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» та «Піднімання в сід за 1 хв.». Фактор отримав назву «Відносна сила». В групі фактору найбільш інформативним є «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи».

Таким чином, у дівчат-підлітків спостерігається чітка структура рухової підготовки, яка з віком змінюється. У дівчат 5-го класу чільне місце займають силова і бігова підготовка, у дівчат 6-го класу — бігова і силова підготовки, у дівчат 7-го класу — спритність і відносна сила.

Найбільш інформативними показниками рухової підготовленості у дівчат 5-го класу є:

1. Піднімання в сід за 1 хв.
2. Біг, 60 м.
3. Біг, 1500 м.

Найбільш інформативними показниками рухової підготовленості у дівчат 6-го класу є:

1. Біг, 60 м.
2. Біг, 1500 м.
3. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

Найбільш інформативними показниками рухової підготовленості у дівчат 7-класу є:

1. Човниковий біг, 4х9 м
2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

Висновки:

1. В віковому діапазоні 11-13 років спостерігається зростання швидкісної сили, про що свідчить покращання результатів в «Стрибку в довжину з місця».

2. З віком у дівчат 11—13 років спостерігається зниження сили розгиначів передпліччя.

3. У дівчат-підлітків спостерігається чітка структура рухової підготовки, яка з віком змінюється. У дівчат 5-го класу чільне місце займають силова і бігова підготовка, у дівчат 6-го класу — бігова і силова підготовки, у дівчат 7-го класу — спритність і відносна сила.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Мірошніченко Д.Т., Сінельников О.М.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. Збереження здоров'я громадян України є виключно актуальною проблемою сьогодення. Загальновідомо, що головний фактор ризику захворюваності — це спосіб життя людини, який на 51% визначає стан її здоров'я. Формування належного ставлення до свого здоров'я є необхідною умовою оздоровлення суспільства. Його здійснення важливо починати з дитячого садка та школи, адже це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни, а навчально-виховний процес є цілеспрямованим та систематизованим, за допомогою якого можливо створити умови для збереження і зміцнення здоров'я дитини (Н.В. Москаленко, 2010).

Одними із засобів фізичного виховання які сприяють укріпленню здоров'я є вправи основної гімнастики. Вправи в лазінні і перелізанні — активні рухові дії, виконання яких включає в роботу всі ланцюги рухового апарату. Наявність великої кількості прийомів в лазінні по різних гімнастичних приладах (під нахилом поставлених гімнастичних лав, гімнастичній стінці, канатам, шестам), перелізання через гімнастичну колоду, коня, козла, горки матів — роблять ці вправи доступними для учнів всіх вікових груп (О.М. Худолій, 2008) .

На заняттях основною гімнастикою в молодших класах вправи в лазінні проводяться в змішаних упорах і висах. Лазіння в змішаних висах і упорах виконується з меншою напругою, чим лазіння на одних руках тому, що при виконанні лазіння в змішаних висах в роботі приймають участь руки, ноги і м'язи тулуба.

В роботі зроблена спроба обґрунтувати програму навчання лазанню по канату у висі на зігнутих руках для школярів третіх класів.

Мета дослідження — розробити програму навчання лазанню у висі на зігнутих руках учнів третього класу.

Задачі дослідження:

1. Визначити доступні навчальні завдання для навчання лазанню дітей третього класу.

2. Визначити взаємозв'язок навчальних завдань в програмі навчання лазанню дітей третього класу.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання школярів молодших класів.

Предмет дослідження — навчальна програма лазінню по канату.

Для вирішення поставлених задач були використані наступні **методи:**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічні спостереження.

3. Методи математичної статистики.

Лазіння по канату — найбільш складна вправа і без відповідної підготовки учню часто не вдається піднятися навіть на невелику висоту на канаті. Вправи в лазінні по канату потребують доброї силової підготовки і уміння поєднувати рухи руками і ногами.

Суттю данного дослідження є обґрунтування навчальної програми. Результати проаналізовані за допомогою елементарних статистик, кореляційного і факторного аналізу.

Кореляційний аналіз показав, що між рівнем навченості навчальним завданням і умінням лазити по канату у висі на зігнутих руках спостерігається висока кореляційна залежність (0,771—0,980). Кожне завдання позитивно зв'язане з наступним, це свідчить про те, що вони підібрані по складності. Крім цього виявлена висока кореляційна залежність, як між завданнями серії, так і між серіями навчальних завдань. Звертає увагу те, що між навченістю вправам техніки руху руками і ногами існує позитивна залежність (0,463—0,520).

Отже, в запропонованій програмі всі навчальні завдання позитивно зв'язані з цільовим руховим навиком. Між завданнями різних серій існує позитивний кореляційний зв'язок.

В результаті факторного аналізу виділилося три фактори.

Аналіз показав, що перший фактор має найбільшу вагу і є домінуючим. Його можна характеризувати як «цілісність навчальної програми», тому що найбільшу кореляційну залежність з ним мають «Лазання на задану відстань» (0,902; 0,895), а інші показники ввійшли в фактор з досить високими коефіцієнтами кореляції.

Отже, запропонована програма характеризується цілісністю. Окремі групи вправ не виділяються як структурні елементи, це вказує на високу залежність кожної вправи від попередньої.

Аналіз показав, що для засвоєння рухових завдань достатньо кожне повторювати 6—10 разів. Для навчання лазанню по канату пропонуємо план-графік і програму, які пройшли експериментальну перевірку.

Висновки:

1. В запропонованій програмі навчання лазанню по канату всі навчальні завдання позитивно зв'язані з цілевим руховим навиком. Між завданнями різних серій існує позитивний кореляційний зв'язок (таблиця 1).

2. Навчальна програма характеризується цілісністю. Окремі групи вправ не виділяються як структурні елементи, це вказує на високу залежність кожної вправи від попередньої.

3. Встановлено, що навчальні завдання доступні для школярів других класів. Послідовне навчання кожній групі вправ до рівня навченості 75—80 % сприяє ефективному засвоєнню рухового матеріалу.

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Бочкіна М.М.

Харківський національний педагогічний університет
імні Г.С. Сковороди

Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.

У давні часи, коли від розвитку фізичних якостей, технічних навичок

та умінь залежало життя, фізичному вихованню надавалося найважливіше значення. «Він не вмів ні читати, ні плавати», — говорили в Древній Греції, бажаючи підкреслити повну неспроможність людини. Зараз, коли, з одного боку, спорт наближається до піку людських можливостей, а, з іншого боку, цивілізація страждає від гіподинамії, найважливішу роль починає грати розробка методик та приладів, які гармонійно зближують фізичний, психологічний та інтелектуальний розвиток дитини. Для того, щоб розробка методик інтегрального розвитку дитини стала реальністю, необхідне дослідження особливостей фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1-5 років.

Мета роботи — визначити особливості структури фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Методи та організація дослідження. Для визначення рівня фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку було проведено психофізіологічне тестування, що включає визначення латентного часу простої реакції на світловий і звуковий на подразники; педагогічне тестування, що включає біг 10 м., метання мішечка з піском вагою 40 г, стрибок у довжину з місця, утримання рівноваги на одній нозі. В якості показників фізичного розвитку застосовуються довжина і маса тіла. Отримано результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 52 дитини вікової групи 1-2 років, 56 дітей 3-4 років, 56 дітей 4-5 років.

Результати дослідження. Аналіз взаємозв'язку показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей 1-2 років показав наявність достовірного взаємозв'язку ($p < 0,05$) між показником довжини тіла і показником часу пробігання відрізка 10 м ($r = -0,54$).

Крім того, виявлені достовірні коефіцієнти кореляції між показниками довжини тіла і середнім значенням часу латентного періоду реакції на звук ($r = -0,51$), середнім значенням часу латентного періоду реакції на світло ($r = -0,35$), коефіцієнтом варіації часу латентного періоду реакції на світло ($r = -0,31$) і на звук ($r = -0,44$).

У віковій групі 3-4 років виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку не тільки між показниками довжини тіла і показниками фізичної підготовленості ($r = 0,52$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском правою рукою, $r = 0,46$ між показниками

довжини тіла і метання мішечка з піском лівою рукою, $p < 0,05$). На відміну від вікової групи 1-2 роки, у віковій групі 3-4 років не виявлено достовірних коефіцієнтів взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками психофізіологічних можливостей.

У той же час виявлені достовірні значення коефіцієнтів взаємозв'язку ($p < 0,05$) між деякими показниками фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей. Так, отримані достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками часу пробігання відрізка 10 м і часом латентного періоду простої реакції на світловий подразник ($r = 0,31$, $p < 0,05$), показником часу утримання рівноваги в положенні стоячи на одній нозі і коефіцієнтів варіації часу простої реакції на звуковий подразник ($r = 0,51$, $p < 0,05$).

У віковій групі 4-5 років знову спостерігається посилення впливу показників рівня фізичного розвитку на розвиток фізичних якостей і психофізіологічних можливостей, як це характерно і для групи 1-2 років. Так, виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками фізичної підготовленості ($r = 0,41$) між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском правою рукою, $r = 0,44$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском лівою рукою, $r = 0,37$ між показниками довжини тіла і часом утримання рівноваги на одній нозі, $p < 0,05$).

На відміну від вікової групи 3-4 років, у віковій групі 4-5 років виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками психофізіологічних можливостей ($r = -0,41$ між показниками довжини тіла і часом простої реакції на світловий подразник, $r = -0,41$ між показниками довжини тіла і коефіцієнтом варіації часу простої реакції на світловий подразник, $p < 0,05$).

Виявлено також достовірні значення коефіцієнтів взаємозв'язку ($p < 0,05$) між деякими показниками фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей. Так, отримані достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками дальності метання мішечка з піском правою рукою і коефіцієнтом варіації часу простої реакції на звуковий подразник ($r = -0,39$, $p < 0,05$).

Отримані дані ми можемо пояснити тим, що в даній віковій групі спостерігається поряд з новою активізацією впливу фізичного розвитку на рівень фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей спостерігається наявність взаємозв'язків між показниками, що відображають різні аспекти розвитку дитини.

Висновки:

1. Розвиток дітей від 1 до 5 років відбувається гетерохронно. У початковому дослідному віковому періоді (1-2 роки) спостерігається значна роль показників фізичного розвитку у розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

2. У віці 3-4 років посилюється роль рівня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей у структурі комплексної підготовленості, а у віковому періоді 4-5 років знову спостерігається підвищення ролі фізичного розвитку зі збереженням ролі фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей.

ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Козіна Ж.Л., Жабровець О.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. В наукових дослідженнях у видах спорту з мінливими обставинами, таких, як спортивні ігри, єдиноборства, спортивне орієнтування, необхідно, окрім застосування педагогічних, фізіологічних, біомеханічних методів досліджень, широке використання психофізіологічних методів. Це пов'язано з тим, що ці види спорту вимагають не тільки розвитку основних фізичних якостей, але й розвитку психофізіологічних здатностей, таких, як швидкість реакції, почуття часу, якості нервової системи до регулювання вегетативного балансу, судинного тону та інші. Адже для ситуаційних видів спорту характерна постійна зміна ситуацій, що потребує миттєвої реакції на неї організму.

Тому розглянемо основні психофізіологічні методи, які можуть застосовуватись в наукових дослідженнях ситуаційних видів спорту.

Мета роботи складалася у визначенні психофізіологічних методів, адекватних для ситуаційних видів спорту, таких як спортивні ігри, єдиноборства, спортивне орієнтування.

Результати дослідження. У результаті аналізу літературних даних у якості основних психофізіологічних методів дослідження були обрані наступні.

Метод кінестезії. Вимір чутливості кінестетичного аналізатора вироблялося кінестезіометром. У процесі кінестезіометрії випробуваний у правій руці утримує легкий поліетиленовий мішечок за

маленьку коркову кульку, прикріплена до нього. Як вантаж використовується вода, що надходить у мішечок зі скляної судини. Обсяг її вимірюється за допомогою бюреток, що через трійник гумовими трубочками з'єднуються як із судиною, так і з мішечком. Вага мішечка разом з кулькою і кінцем гумової трубки, що підходить до мішечка, дорівнює 70 р. Під час дослідження вода в мішечок надходить доти, поки у випробуваного не виникає відчуття ледь помітного збільшення вихідної ваги. Про це він сигналізує натисканням на кнопку, що включає сигнальну лампочку на пульті керування.

Метод визначення сили нервової системи. Сила нервової системи визначалася за допомогою запропонованого Е. П. Ільїн теплінг-тестом. Даний тест заснований на зміні в часі максимального темпу рухів кисті. Випробувані протягом 30 с намагаються удержати максимальний для себе темп. Показники фіксуються перші 5 с, після невеликого відпочинку випробуваний працює протягом 30 с. Показники фіксуються кожні 5 с, і по шести одержуваних результатах будується крива працездатності кожного випробуваного.

Метод визначення якості уваги («Червоно — чорна таблиця», чи Методика Гоброва). Дослідження проводиться за допомогою спеціальних таблиць, на яких випадковим чином розташовані 25 червоних і 24 чорних числа. Випробуваний повинен спочатку відшукати чорні числа в порядку зростання, потім червоні числа в порядку спадання. Відразу після виконання першого завдання, числа в таблиці перемішуються і випробуваний приступає до виконання другого завдання. Воно полягає в поперемінному пошуку чорних чисел у зростаючому і червоних в убутному порядку.

Методика визначення психічної працездатності («таблиці Шульте»). Випробуваному по черзі пропонується п'ять таблиць, на яких у довільному порядку розташовані числа від 1 до 25. Випробуваний відшукує, показує і називає числа в порядку їхнього зростання. Проблема повторюється з п'ятьма різними таблицями.

Коректурна проба, якість зосередження (Тест Бурдона). Обстеження проводиться за допомогою спеціальних бланків з рядками букв, розташованих у випадковому порядку. Досліджуваний переглядає бланк рядок за рядком (починаючи з верхнього лівого кута бланка) і виділяє задалегідь визначену букву. Для скасування помилково виділеної букви необхідно повторно виділити її одинарним щигликом по лівій кнопці мишки. Результати проби оцінюються по кількості пропущених незакреслених знаків чи за часом виконання по кількості переглянутих знаків.

Проба Ромберга виявляє порушення рівноваги в положенні стоячи. Підтримка нормальної координації рухів відбувається за рахунок спільної діяльності декількох відділів ЦНС. До них відносяться мозочок, вестибулярний апарат, провідники глибоком'язової чутливості, кора лобової і скроневої областей. Центральним органом координації рухів є мозочок. Проба Ромберга проводиться в чотирьох режимах при поступовому зменшенні площі опори.

До методик психофізіологічного тестування також належать також наступні тести: тест на вимір часу простої реакції на світло, тест на вимір часу простої реакції на звук, тест на вимір складної реакції розрізнення, тест на відтворення заданого короткого інтервалу часу, тест на відтворення заданого довгого інтервалу часу, тест на укорочення заданого короткого інтервалу часу наполовину, тест на укорочення заданого довгого інтервалу часу наполовину, тест на відтворення заданого інтервалу часу по звуку, тест на укорочення заданого інтервалу часу наполовину по звуку.

До психофізіологічних методик можна також віднести методику регулювання фізичного навантаження по суб'єктивним відчуттям спортсмена по лінійній та нелінійній шкалах Г. Борга.

Висновок. Таким чином, у результаті проведеного аналізу літературних даних були визначені основні психофізіологічні методи дослідження, які можуть бути використані в наукових дослідженнях у видах спорту з мінливими обставинами.

У перспективі подальших досліджень планується розширення сфери застосування психофізіологічних методів дослідження у видах спорту з мінливими обставинами.

СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТУ ДЛЯ ІНТЕГРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Назаренко В.
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На початкових етапах розвитку дитини всі сторони його

особистості розвиваються гармонійно і тісно взаємозалежні між собою. І лише пізніше відбувається поділ його цілісного розвитку на окремі компоненти, що, як правило, прямо протилежні, тобто встигаючий дитина по математиці, письму, малюванню, музиці далеко не завжди досить добре розвинутий фізично. Ця ситуація не є природною, вона створюється штучним поділом цілісного формування дитини на окремі компоненти, і при цьому відбуваються втрати якості як у цілісному розвитку дитини, так і в окремих складових його особистості.

Тому задачею сучасної педагогіки є пошук і створення методик, що гармонійно впливають на всі сфери розвитку дитини, не поділяючи складний і єдиний, цілісний процес на окремі, практично не зв'язані між собою компоненти. На це вказували як класики дитячої фізіології, зокрема І.А. Аршавський, так і сучасні дослідники.

В теперішній час високу популярність і ефективність для інтегрального розвитку дітей отримали методики проведення вправ під вірші, зокрема, вправ, побудованих за принципами цілісних природних рухів. Але на наш погляд, для інтегрального розвитку дітей 1-5 років необхідне також застосування спеціальних технічних приладів, оскільки в даному віці спостерігається інтенсивний розвиток освоєння навколишнього світу, прагнення взаємодіяти з різними предметами. Але технічні розробки, які пропонуються малюкам, направлені на розвиток фізичних якостей або інтелектуальних здібностей без їх інтеграції. Крім того, практично не застосовують елементи різних видів спорту при розробці технічних приладів для фізичного та інтелектуального розвитку дітей 1-5 років.

Мета роботи — розробити та теоретично обґрунтувати систему технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, методи моделювання, аналізу, синтезу, педагогічних спостережень.

Результати дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були розроблені і апробовані методики інтегрального розвитку дітей 1-5 років із застосуванням технічних приладів з елементами спорту.

Розроблені методики інтегрального розвитку спрямовані на розвиток точності рухів, логічного мислення та на розвиток мілкої моторики засобами рухливих ігор, елементами баскетболу та туризму.

Прилад «Розумне кільце» був розроблений нами на основі звичайного баскетбольного кошика та щита. Основною метою створен-

ня було ознайомлення, пробудження цікавості та заохочення дітей дошкільного віку до гри у баскетбол та спорту в цілому. Окрім цього, влучний кидок вимагає злагодженої дії ніг, рук та кисті, зокрема. Виконання будь-яких вправ саме кистю є дуже корисним для розвитку дитини, бо, розвиваючи моторику рук, ми одночасно впливаємо на розвиток головного мозку.

Ми пропонуємо не просто виконувати кидки в кошик з різної відстані та під різним кутом, а кидати м'ячі різного кольору та розміру у відповідності до кольору та розміру кошика з заданого вихідного положення.

«Веселі куточки» — це геометричні фігури з підставкою. Фігури (квадрат, ромб, трикутник та трапеція), зроблені з фанери та дерев'яних планок. Пофарбовані у чотири базових кольори червоний, жовтий, синій та зелений. До кожної фігури є підставка, яка відповідає формі, розміру та кольору однієї конкретної фігури. Кожна фігура виконана у двох варіантах, які відрізняються між собою розміром. Висота великих 40-45 см, маленьких 25-30 см. Вага маленьких фігур 300- 400 г, великих 800- 900 г.

«Веселі куточки» допомагають дітям вивчати кольори та геометричні фігури, навчать відрізняти велике та мале, візуально співставляти форму та розмір фігур, сприяють розвитку логічного мислення. Окрім цього, для того, щоб переставити фігуру, дитина має її підняти, і це навантаження безпосередньо впливає на фізичний розвиток.

Гра «Парочка — це 10 м'яких іграшок, які потрібно розібрати по парам відповідно тематиці (ягоди, овочі, фрукти, день, ніч). Кожна іграшка має одну мотузку довжиною 50 см. Одна іграшка з пари має сіру мотузку, друга білу. Дитині потрібно вірно підібрати пари та зв'язати їх туристським вузлом за завданням.

Висновки.

Розроблено технічні пристрої з елементами баскетболу, рухливих ігор, спортивного туризму для інтегрального розвитку дітей 1-5 років.

Технічний пристрій «Розумне кільце» допомагає дитині не лише навчитися виконувати кидки, (що являє собою виключно фізичну вправу), а й запам'ятати кольори, навчитися співзставляти предмети за розміром та одразу кільком показникам (колір, розмір, вихідне положення), тобто вимагає від дитини як фізичних, так і розумових навичок та зусиль, що сприяє гармонійному інтегральному розвитку.

Геометричні фігури з підставкою «Веселі куточки» допомагають дітям вивчати кольори та геометричні фігури, навчать відрізняти велике та мале, візуально співставляти форму та розмір фігур, сприяють розвитку логічного мислення. Окрім цього, для того, щоб представити фігуру, дитина має її підняти, і це навантаження безпосередньо впливає на фізичний розвиток.

М'які іграшки «Парочка» спрямовані не тільки на вивчення туристичних вузлів та розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей, але й на розвиток морально-етичних якостей, розуміння дружби, співпраці тощо.

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЯК ОСНОВА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ГУМАНІТАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Козіна Ж.Л., Чернухіна Т.
Харківський національний педагогічний
університет ім.. Г.С. Сковороди

Актуальність теми. Підготовка студентських команд, особливо у вузах нефізкультурного профілю, має свої складності й особливості. Для того, щоб баскетбольна команда була «зіграною», необхідно кілька років. А склад баскетбольної студентської команди увесь час міняється, оскільки одні спортсмени надходять на перший курс, інші закінчують інститут і вибувають із команди. Крім того, утруднена комплектація команди відповідно до функцій гравців: адже далеко не завжди в інститут надходять гравці саме тих амплуа й рівня підготовленості, які необхідні команді в цей момент.

У студентській команді режим тренувань і відпочинку визначається не самим тренером, як у професійних і клубних командах, а заданими умовами навчального процесу у вищому навчальному закладі. Тому тренер студентської команди змушений переборювати ряд труднощів, включаючи складності при комплектації команди, при спробі правильної організації тренувального процесу відповідно до законів розвитку спортивної форми й адаптації при побудові навчально-тренувального процесу з урахуванням недостатньої кількості (2-3 рази в тиждень) тренувань, різного рівня підготовленості студентів-баскетболістів і постійної зміни складу команди.

Таким чином, на даний момент визначена проблема необхідності сполучення спрямованості до високих спортивних досягнень і обліку професійних особливостей студентів — гравців баскетбольних команд вищих навчальних закладів гуманітарного профілю ще не знайшла свого рішення й вимагає детального й поглибленого вивчення. Питання особливостей побудови тренувального процесу для студентів-баскетболістів вищих навчальних закладів взагалі, і гуманітарних вищих навчальних закладів, зокрема, вимагає своїх експериментальних досліджень і аналітичних обґрунтувань.

Це й визначило обраний напрямок наших досліджень.

Ціль роботи: визначити особливості структури підготовленості й розвитку психофізіологічних функцій гравців баскетбольних команд гуманітарних вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. Аналіз літератури щодо наявності особливостей мислення у студентів-гуманітаріїв і можливостей врахування даних особливостей при побудові навчально-тренувального процесу в баскетбольних командах показав наступне:

- існують певні особливості в процесах вищої нервової діяльності у студентів-«гуманітаріїв» і «природників»: гуманітарні професії вимагають більшого розвитку художнього типу мислення, а технічні професії вимагають більшого розвитку логічного типу мислення;
- для гуманітаріїв є характерним сполучення сили й лабільності нервової системи, що становить природну основу художнього типу;
- для природників є характерним сполучення слабості й інертності нервової системи, що відрізняє «розумовий» тип.

Питання врахування особливостей мислення та психофізіологічних здібностей баскетболістів при побудові навчально-тренувального процесу з баскетболу в гуманітарних вищих навчальних закладах у наявних на даний момент наукових дослідженнях не розглядалося.

Показники антропометричних даних, рівня спеціальної фізичної й технічної підготовленості пов'язані з показниками психофізіологічних здібностей, про що свідчать наступні дані:

- довжина тіла позитивно пов'язана з різницею ЧСС між значенням у положенні лежачи й положенні стоячи ($r=0,97$ при $p<0,001$);
- довжина тіла позитивно корелює з показниками варіативності реакції ($r=0,56$ для варіативності реакції на світло і $r=0,60$ для варіативності реакції на звук при $p<0,01$);

- показник швидкісної стрибучості пропорційний коефіцієнтам перемикання уваги ($r=0,58$ при $p<0,05$), часу реакції на звук ($r=-0,42$ при $p<0,05$), складній реакції на відсутність ознаки ($r=-0,43$ при $p<0,05$), психічній стійкості ($r=-0,40$ при $p<0,05$), здатності до концентрації уваги ($r=-0,81$ при $p<0,05$);
- показники швидкості пробігання баскетбольної площадки «туди й назад» і стрибка з місця зворотно пропорційні розумовому впрацьовуванню за тестом Шульте ($r=-0,85$ і $r=0,75$ при $p<0,05$);
- показники тестів «швидкісна стрибучість» і «швидкість захисних переміщень» проявляють достовірні коефіцієнти кореляції з результатами виконання тестів Шульте, Горбова й Бурдона, а також з показниками швидкості простої і складної реакції.

Висновок. Загальна характеристика студентів-баскетболістів гуманітарних вищих навчальних закладів на підставі проаналізованих показників і виявленої загальної структури підготовленості формулюється як «перевага уваги, швидкісних якостей і високої стомлюваності», на відміну від структури комплексної підготовленості баскетболістів технічних вузів, у якій на перший план виступають такі фактори, як витривалість і стан серцево-судинної системи в сполученні з розумовою працездатністю.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ З РОЗУМОВИМ

Курінна В.В., Токар С.І.

Черкаський державний технологічний університет

Актуальність. Специфіка і умови навчальної діяльності характерно впливають на функціональний стан і розумову діяльність студентів вузів, та тісно пов'язані з руховою діяльністю. Саме вивчення взаємодії та взаємозв'язку розумового і фізичного виховання у навчально-виховному процесі вищої школи є, на нашу думку, актуальним питанням, так як сучасний стан фізичного та психічного здоров'я студентів привертає сьогодні увагу.

Проблемою гармонізації фізичного і розумового компонентів в процесі навчання студентів займаються багато вітчизняних і зарубіжних суспільних діячів, педагогів і вчених. Так, доведено, що

в умовах інтенсифікації навчальної діяльності успішне вирішення задач навчання не можливо досягти тільки одними педагогічними методами. Вчені пропонують використовувати рухливі ігри в системі навчання і виховання, так як вони сприяють не тільки фізичному розвитку, а й інтелектуальному. Отже, вище сказане, зумовлює мету нашого дослідження — проаналізувати розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів технологічного ВНЗ, які займаються фізичним вихованням у секціях плавання та аквааеробіки.

Організація та методи дослідження. Враховуючи вищезазначене, наші дослідження були спрямовані на вивчення впливу занять з ФВ на розумову працездатність та психоемоційну стійкість.

Дослідження були проведені на 108 (53 юнаки та 55 дівчат) студентах черкаського державного технологічного університету. Заняття з ФВ у ЧДТУ проводились за секційною системою і винесені за загальний розклад.

Досліджувався вплив 80-хвилинного заняття ФВ секцій плавання та аквааеробіки. Для оцінки інтенсивності занять ФВ використовувалася реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС) до заняття та в кінці нього. Середні показники ЧСС у студентів секції плавання склали до занять 86 уд./хв., після занять — 130 уд./хв. У студентів секції аквааеробіки відповідно — 85 уд./хв. та 117 уд./хв. Ми скористались одним із найпоширеніших та доступних методів дослідження функції уваги та розумової працездатності — коректурною пробою Анфімова.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати чистої працездатності студентів до та після занять ФВ представлені в таблиці 1.

Слід зазначити, що студенти і секції плавання, і секції аквааеробіки достовірно покращили показники розумової працездатності після занять ФВ.

За допомогою графіку продуктивності роботи за серіями (хвилинами), ми визначили продуктивність роботи на протязі 5 хвилин, та відмітили, що покращення результатів відбулося також в обох секціях: плавання — на 148 одиниць (16%), аквааеробіки — на 212 одиниць (23%).

Отримані результати свідчать про те, що заняття з фізичного виховання (секції плавання та аквааеробіки) інтенсивністю 130 уд./хв. та 117 уд./хв. відповідно, значно впливають на розумову працездат-

Таблиця 1

Показники чистої працездатності студентів до та після занять ФВ

Секція	До занять ФВ			Після занять ФВ			Р
	х	σ	m	х	σ	m	
Плавання (n=61)	915,5	174,9	22,4	1064,0	203,8	26,1	<0,01
Аквааеробіка (n=47)	928,3	176,5	25,8	1140,2	204,4	28,8	<0,01

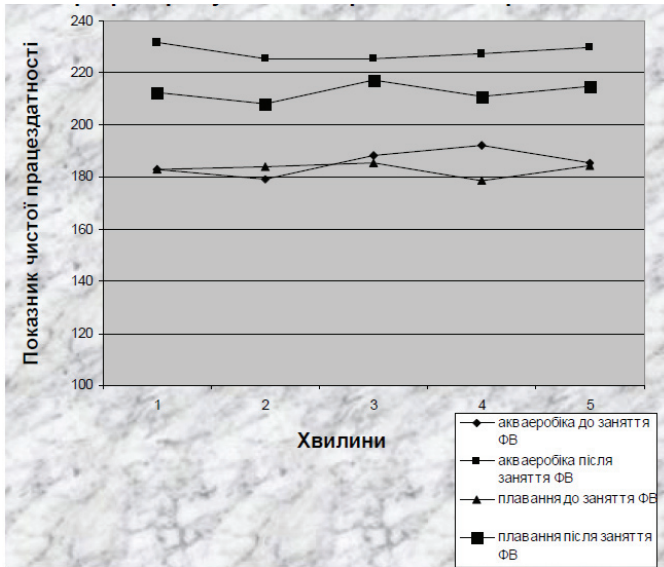


Рис. 1. Графік продуктивності роботи за серіями

ність та психоемоційну стійкість. Безпосереднім впливом цих занять є підвищення розумової працездатності.

Висновки

1. Одним із ефективних заходів спрямованих на підвищення розумової працездатності студентів, на подолання та профілактику психоемоційного та функціонального перенапруження є фізичні вправи.

2. Ефективна підготовка спеціалістів у вузі вимагає створення умов для інтенсивної і напруженої творчої навчальної праці без пе-

ревантаження і перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком і фізичним вдосконаленням.

3. Подальше вивчення цього питання актуальне тим, що продумана система фізичного виховання має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку в процесі щоденного навчання. У перспективі систематичні заняття фізичними вправами мають позитивно позначитись на розумовій працездатності в рамках обраної трудової діяльності.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЧИКІВ 6—10 РОКІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Марченко С. І., Іванов В. В.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. Завдання сучасної системи фізичного виховання характеризуються оздоровчою спрямованістю, забезпеченням морального і фізичного розвитку особистості на засадах індивідуалізації змісту, методів і засобів фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що останні дослідження свідчать про негативні зміни у стані здоров'я, фізичній підготовленості та працездатності дітей шкільного віку.

Тому актуальність проблеми визначення особливостей та рівня фізичного розвитку не викликає сумніву. Це дасть можливість індивідуалізувати навчально-виховну роботу з фізичної культури школярів молодших класів, диференціювати навчальні завдання та шляхи їх використання, нормувати фізичні навантаження та засоби їх регулювання, підібрати методи та прийоми дидактики відповідно до індивідуальних особливостей організму дитини.

Мета дослідження: визначити особливості фізичного розвитку хлопчиків молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Визначити загальний рівень фізичного розвитку хлопчиків 6-10 років.
2. Виявити морфофункціональні особливості хлопчиків 6-10 років.

3. Визначити індекс фізичного розвитку (ІФР).

Методика та методи дослідження. У 151 хлопчика молодшого шкільного віку визначали рівень і особливості фізичного розвитку. Для правильної оцінки фізичного розвитку на початку експерименту визначався вік дитини з чітким визначенням кількості років і місяців, щоб одержати число повних років. У обстежуваних вимірювали соматометричні показники довжини тіла стоячи, маси тіла, окружності грудної клітки та фізіометричні показники сили стискання кистів рук і життєвої ємності легень.

Для обробки та аналізу результатів дослідження використовували методи математичної статистики. Метод стандартів, суть якого полягає в порівнянні індивідуальних антропометричних величин з регіональними таблицями, що розробляються місцевими органами охорони здоров'я і метод індексів для визначення рівня функціональних і рухових можливостей обстежуваних нами дітей [3].

Результати дослідження. У результаті констатуючого експерименту встановлено, що за більшістю антропометричних показників хлопчики 6-10 років мають нижче середнього, середній і вище середнього бал. З віком у них відбуваються зміни у фізичному розвитку. Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що з віком збільшується кількість дітей з дисгармонійним розвитком.

У результаті порівняльного аналізу визначено, що у хлопчиків 6-10 років спостерігаються достовірні збільшення показників маси, довжини тіла та ОГК ($p < 0,05$). У показниках ЖЄЛ та динамометрії відбуваються недостовірні зміни ($p > 0,05$). Приріст маси тіла щорічно збільшується у середньому на 2,51 кг, довжини тіла — 4,96 см, ОГК — 2,4 см, що співпадає з даними інших авторів.

Значні зміни за показниками довжини тіла, маси тіла, ОГК та динамометрії спостерігались у віці 8-9 років. Довжина тіла у середньому збільшується на 5,27 см, маса тіла — на 3,6 кг, ОГК — на 3,4 см, сила правої кисті — на 2,3 кг, сила лівої кисті — на 1,86 кг ($p < 0,05$). Це підтверджує дані Л.В.Волкова про те, що у цьому віці збільшується сила згиначів кисті та передпліччя. ЖЄЛ суттєво не змінюється ($p > 0,05$), бо дихальні м'язи у цьому віці ще відносно слабкі. Недостатня глибина дихання компенсується порівняно більшою його частотою — від 20 до 22 раз за хвилину. Треба відмітити значне збільшення довжини тіла (на 6,03 см) у віці 9-10 років.

Якщо брати за основу, що ЖЄЛ збільшується протягом всього шкільного періоду і підвищується у хлопчиків з 1400 см^3 в 7 років до

2000 см³ в 11 років, то отримані нами дані свідчать про добрі середньостатистичні показники спірометрії у хлопчиків.

Висновки

1. Результати досліджень хлопчиків 6-10 років свідчать, що всі показники фізичного розвитку знаходяться в межах вікових норм. Вони постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється механізмами пубертатного періоду.

2. Протягом навчання у початковій школі поступово збільшується кількість дітей, які мають середній і вище середнього рівні функціональних і рухових можливостей.

3. Результати дослідження дозволяють враховувати отримані дані під час складання індивідуальних програм для фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку у відповідності до індексу фізичного розвитку.

4. Будь-які відхилення від норми у фізичному розвитку свідчать про відносне неблагополуччя у стані здоров'я і повинні прийматися до уваги.

ОЦІНКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Марченко С. І., Поручіков В. В.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні у галузі фізичного виховання в школі є цілий ряд проблем, серед яких: низький рівень здоров'я учнів, відсутність фізіологічнообґрунтованого фізичного навантаження, недосконалість програми щодо її особистісно-орієнтованого підходу; вчителями не використовуються методи контролю рівня фізичної підготовленості учнів з урахуванням вікових особливостей.

Вирішення питання оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості хлопчиків 6-10 років дає можливість перенести акценти з авторитарно-консервативного на більш ефективний особистісно-орієнтований підхід до організації процесу фізичної підготовки дітей.

Мета дослідження: визначити особливості рухової підготовленості молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Визначити загальний рівень рухової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку.
2. Виявити вікові особливості рухової підготовленості хлопчиків 6-10 років.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було проведено тестування прояву рухових здібностей, яке дозволило отримати об'єктивну картину рівня рухової підготовленості хлопчиків.

При цьому фіксувались такі показники: біг 30 м (швидкість), біг 300 м (витривалість), «човниковий» біг 4x9 м (спритність), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості), підтягування у змішаному висі на канаті із положення сидячи (сила), ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба вперед (гнучкість). В тестуванні прийняли участь 151 учень.

Результати дослідження оброблялись методом математичної статистики.

Результати дослідження. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями, які характеризують динаміку змін у кожній віковій групі. Визначено загальний рівень рухової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку.

У хлопчиків 6-7 років спостерігаються достовірні зміни у бігу на 30 м, стрибку в довжину з місця та «нахилі тулуба вперед із положення, сидячи» ($p < 0,05$). Це можливо обумовлено тим, що з 6-7 років відбувається інтенсивний розвиток м'язової системи, збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості, збагачуються іннерваційні відношення. Сила м'язів стає більшою. Приріст сили, пов'язаний з віковими змінами, відбувається деякою мірою незалежно від фізичних навантажень.

Статистично суттєво відрізняються хлопчики 7-8 років за показниками тестів: біг на 300 м, «човниковий біг» 4x9 м, стрибок у довжину з місця та «нахил тулуба вперед із положення, сидячи».

Значні позитивні зрушення у руховій підготовленості спостерігались за показниками всіх тестів у хлопчики 8-9 років, крім «нахилу тулуба вперед із положення, сидячи». Це свідчить про те, що хлопчики цього вікового періоду здатні до прояву швидкісних зусиль більш

тривалий час. Загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту від 8 до 9 років.

У хлопчиків 9-10 років не відбуваються достовірні зміни за комплексом усіх тестів, значно зростають лише показники швидкості та спритності. Отримані результати показали високий рівень сили у хлопчиків 8-9 років, незначне зменшення спостерігається у віці 9-10 років, але стосовно всіх показників практично цей показник залишився на високому рівні.

Загалом аналіз тесту «підтягування на канаті у змішаному висі» свідчить про поступове зростання сили у хлопчиків. Дослідження також засвідчує, що у цьому виді тестування спостерігається великий розкид результатів (від 24 до 0 разів). Це вказує на необхідність індивідуального підходу до розвитку силових якостей дітей молодшого шкільного віку.

За показниками тесту біг 300 м отримані дані розвитку витривалості, які засвідчують, що у хлопчиків з 7 до 9 років результати покращуються, а в 10 років знову спостерігається їх зниження. Порівнюючи показники «човникового бігу» 4х9 м, ми бачимо, що результати за цим тестом у хлопчиків з роками також покращуються. Найбільша різниця показників спостерігається між хлопчиками 7-ми та 8-ми років.

Аналіз результатів тестування стану рухової підготовленості школярів 6-10-ти років показав певну тенденцію до поліпшення результатів всіх випробувань, яка пов'язана з природнім зростанням дитячого організму та здобуття певного рухового досвіду.

Дані про темпи природного зростання рухових здібностей дозволяють враховувати можливість збільшення або зменшення кількості вправ, що спрямовані на вибіркового розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та інших рухових здібностей.

Висновки. Підсумовуючи результати тестування фізичного стану організму та рухової підготовки учнів, що досліджувалися, можна зробити висновки про те, що вихідний загальний середній рівень фізичного стану організму та рухової підготовки учнів має низький рівень. Визначивши кожному учневі загальну оцінку рухової підготовки і слабкі результати окремих тестових вправ, можна зорієнтувати особисто кожного на розвиток відстаючих якостей і визначити шляхи самовдосконалення рухової підготовки молодших школярів.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ДІТЕЙ 8 РОКІВ КЕРУВАТИ ОСНОВНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ РУХІВ

Мірошниченко В.І., Му Тун
Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С.Сковороди

Постановка проблеми. Фізичне виховання є важливим засобом у системі освіти та виховання учнів загальноосвітньої школи. Головна увага у справі фізичного виховання має приділятися учням початкових класів, анатомо-фізіологічні особливості та стан фізичної підготовленості школярів цього вікового періоду найсприятливіші для розвитку більшості фізичних якостей людини та навчання рухам.

На думку А.М.Шлемина розвиток і вдосконалення вмінь керувати рухами повинно бути основою системи фізичного виховання в початкових класах і підвищення цих вмінь необхідно ставити як самостійне завдання. Питання, пов'язані з вивченням формування вмінь школярів молодших класів керувати рухами у просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль є актуальні. .

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості формування вмінь дітей 8 років оцінювати рухи у просторі, за часом і за ступенем м'язових зусиль.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники вмінь оцінювати рухи в просторі у хлопчиків 8 років свідчать про те, що максимальні результати були зареєстровані на V і VI занятті. Результати дисперсійного аналізу показують, що динаміка показників вірогідна ($p < 0,01$).

При цьому ступінь впливу попередніх занять на зміну показників оцінки складає 21,55% .

Аналіз результати вмінь оцінювати рухи у просторі у дівчаток 8 років свідчить, що максимальні оцінки були зареєстровані на V і VI занятті. Дані дисперсійного аналізу показують, що у дівчаток відмічається вірогідне збільшення кількості стрибків в зону шириною 15 см ($p < 0,001$). При цьому зміна оцінки залежить від впливу попередніх занять на 38,66%.

Результати досліджень свідчать про те, що різниця в показниках вмінь оцінювати рухи в просторі між хлопчиками та дівчатками в

кожному досліді статистично не вірогідна ($p > 0,05$), а міра впливу статевих особливостей на зміну оцінки складає 7,18%.

Дані результатів вмінь оцінювати рухи за часом у хлопчиків 8 років показують, що в процесі експерименту динаміка показників керування цими вміннями була суттєва ($p < 0,05$), а міра впливу занять на зміну оцінки складала 19,90%.

У дівчаток досліджуваного віку в результаті проведених дослідів кількість успішно виконаних спроб, які характеризують вміння оцінювати рухи за часом, статистично не змінилась ($p > 0,05$), а ступінь впливу занять на динаміку показників складала 9,35%.

Аналіз результатів залежності виконання завдання від статевих особливостей школярів 8 років показує, що різниця успішних спроб з оцінки часових характеристик між хлопчиками і дівчатками вірогідно відрізняється ($p < 0,05$). При цьому результати виконання завдання залежать від статевих особливостей досліджуваних на 30,71%.

Результати хлопчиків 8 років оцінювати рухи за м'язовими зусиллями показують, що максимальні оцінки були зареєстровані на V і VI занятті. Дані дисперсійного аналізу свідчать про те, що у хлопчиків в процесі експерименту кількість стрибків з мінімальним зменшенням сили відштовхування в кожній наступній спробі в порівнянні з попередньою вірогідно збільшувалось ($p < 0,01$). При цьому збільшення результату залежить від впливу попередніх занять на 21,11%.

Аналіз результатів дівчаток оцінювати рухи за ступенем м'язових зусиль показує, що максимальні показники досліджуваних вмінь були зареєстровані на IV і V занятті. Результати дисперсійного аналізу показують, що у дівчаток в процесі експерименту зміна результату суттєва ($p < 0,001$). При цьому міра впливу попередніх занять на показники керування досліджуваного параметру складає 29,27%.

Результати досліджень показників формування вмінь школярів 8 років оцінювати силові характеристики рухів в залежності від статі свідчать про те, що різниця в показниках між хлопчиками і дівчатками не вірогідна ($p > 0,05$), а ступінь впливу на результат статевих особливостей незначна.

Таким чином, отримані результати досліджень свідчать про те, що у дітей 8-річного віку під час проведення експерименту відмічалось чергування вдалий та невдалих спроб виконання модельних вправ як в одному, так і в серії уроків. При цьому у хлопчиків вірогідне покращення результатів відмічалось у всіх досліджуваних показниках, а у дівчат — при оцінюванні просторових та силових характеристик.

Наведені результати досліджень показують, що в залежності від статевих особливостей дітей існують відмінності в характері зміни вмінь керувати рухами. Отримані результати дослідження підтверджують положення А.М.Шлемина про те, що процес навчання вмінням керувати основними параметрами рухів підлягає загальній закономірності, згідно якої формуються рухові навички.

Наведені нами результати досліджень доповнюють відомості А.А.Бишаевой про гетерохронний розвиток рухової функції у дітей молодшого шкільного віку.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІВЧАТОК 7 — 9 РОКІВ ВМІННЯМ КЕРУВАТИ ОСНОВНИМИ ПАРАМЕТРАМИ РУХІВ

Мірошниченко В.І., Чжоу Зібо
Харківський національний педагогічний
університет ім.Г.С.Сковороди

У науково-методичній літературі навчання рухам розглядається як основний компонент формування рухової функції дітей (А.М. Шлемин, Е.С. Вільчковський). Підвищення якості навчання рухам дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури є одним з головних завдань фізичного виховання в школі.

Відомо, що від запасу добре засвоєних рухів залежить розвиток якісних сторін рухової діяльності. В низці досліджень А.М. Шлемин (1968, 1983), Д.Г. Дежнікова (1977), О.М. Худолія (1984), В.І.Мірошниченка (2001, 2010) відмічається, що розвиток вмінь дітей керувати основними параметрами рухів позитивно впливає на початковому етапі навчання на формування рухових навичок: полегшує засвоєння техніки рухів, прискорює цей процес.

Завдання дослідження: 1) визначити вікові особливості формування вмінь дівчаток 7—9 років керувати рухами; 2) дослідити вплив співвідношень спеціальних вправ на рівень вмінь дівчаток 7—9 років керувати рухами в просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження; лабораторний експеримент, педагогічні контрольні іспити (тести); методи планування багатофакторних експериментів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Передбачалося, що урахування багатofакторних взаємодій дозволить визначити особливості формування вмінь керувати рухами дівчаток досліджуваного віку, а на цьому підґрунті визначити методику навчання цим вмінням. Для цього в педагогічному експерименті окремо для кожного віку, проводилось дослідження за планом

ПФЕ типа 2³. Вивчався одночасний вплив трьох факторів на показники керування рухами. Фактор Х1 — час виконання вправ на просторову точність рухів. Фактор Х2 — час виконання вправ на диференціювання часових характеристик руху. Фактор Х3 — час виконання вправ на диференціювання м'язових зусиль.

Проведеними дослідженнями встановлено, що одночасне застосування спеціальних вправ різноманітно впливає на формування вмінь дівчаток 7—9 років керувати рухами в залежності від співвідношення часу виконання цих вправ і вікових особливостей дітей. На підставі опрацювання даних плану ПФЕ типу 2 отримані моделі залежності зміни показників керування рухами від співвідношення часу виконання спеціальних вправ. Аналіз рівнянь регресії дозволив визначити оптимальні варіанти співвідношення часу їх виконання, спрямованих на підвищення рівня просторових, часових і силових диференцировок рухів. Запропоновані варіанти свідчать про те, що можливо таке сполучення спеціальних вправ, при якому різноманітне співвідношення часу виконання їх сприяє підвищенню рівня вмінь управляти тим самим параметром руху, або однакове співвідношення часу виконання їх є оптимальним для підвищення вмінь управляти двома або трьома параметрами руху. Це дає можливість управляти даним процесом за допомогою цілеспрямованого добору співвідношень спеціальних вправ у кожному конкретному випадку в залежності від вікових особливостей молодших школярів.

Отримані результати свідчать про те, що в уроці фізичної культури загальний час виконання спеціальних вправ, спрямованих на формування вмінь керувати рухами в просторі, за часом і за ступенем м'язових зусиль складає для дівчаток 7 років 11-22 хвилини, для дівчаток 8 років — 12-15 хвилин, для дівчаток 9 років — 14-18 хвилин.

Отримані моделі регресії дають можливість планувати навчальну роботу. Це дає можливість прогнозувати очікувані результати в залежності від завдань навчання і управляти даним процесом за

допомогою цілеспрямованого добору співвідношень спеціальних вправ у кожному конкретному випадку з урахуванням вікових особливостей дівчаток молодших класів.

Для навчання вмінням оцінювати просторові, часові і силові характеристики рухів розроблені загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів, різновиди ходьби, бігу та стрибків. Передбачається можливість їх виконання з різноманітною амплітудою рухів в просторі, за визначений час і з певною силою. Підтверджено, що підвищенню рівня цих вмінь сприяє використання методу термінової і поточної інформації про точність рухів, що виконуються.

Таким чином, визначені вікові особливості формування вмінь дівчаток 7—9 років керувати рухами; встановлена можливість підвищення рівня вмінь керувати рухами за допомогою варіювання часу виконання спеціальних вправ; визначені оптимальні варіанти співвідношень вправ, що сприяють підвищенню рівня вмінь керувати рухами у просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль.

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Мірошниченко В.І., Аксьонов К.В.
Харківський національний педагогічний
університет ім.Г.С.Сковороди

Постановка проблеми. Для практики фізичного виховання є цікавими дослідження, що спрямовані на вивчення закономірностей фізичного виховання школярів. Особливу увагу дослідників привертає молодший шкільний вік (Е.С.Вільчковський, М.П.Козленко, С.Ф.Цвек, 1998; О.В.Гогін, Т.І.Гогіна, 2001; В.І.Мірошниченко, Т.В.Ніжевська, 2001 та ін.). Встановлено, що в цей віковий період існують найсприятливіші умови для навчання руховим діям та розвитку спритності, гнучкості та пружкості в умовах вірно організованого педагогічного процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Встановлено (І.Дрозд, 2006), що у молодших школярів інтерес до занять фізичною культурою залежить від ставлення до цих занять на початковому етапі навчання. Позитивними особливостями розвитку інтересу сприя-

ють яскраво виражений змагальний інтерес, задоволення досягнутими результатами, низький рівень невдачі своєї діяльності. Питання, пов'язані з активізацією діяльності учнів на уроках фізичної культури шляхом використання рухливих ігор, моделюванням та організацією навчально-ігрового середовища досліджувались Н. Карачевською, 2005, 2006; Н.Павловою, 2006; І.Дрозд, Л.Завацькою, 2006.

Велике місце у роботі з молодшими школярами займають сюжетні рухливі ігри. У цих іграх поряд з розвитком та удосконаленням рухів привчають дітей діяти згідно з правилами ігор.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначити передумови розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити початковий рівень розвитку швидкісно-силових якостей учнів молодших класів.

3. Визначити педагогічні умови використання рухливих ігор, які позитивно впливають на розвиток швидкісно-силових якостей учнів молодших класів.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження, бесіди.
3. Педагогічний експеримент.
4. Педагогічні контрольні іспити /тести/.
5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що під час експерименту відбулися певні зрушення в розвитку досліджуваних якостей як в експериментальних, так і в контрольних групах.

Так, показники контрольних вправ, що характеризують розвиток пружкості в досліджуваних групах в бігу на 10 та 20м з ходу, 30м зі старту і часу рухової реакції покращились. При цьому більш суттєві зміни спостерігались у хлопчиків і дівчаток експериментальної групи. У дівчаток в бігу на 10м з ходу результат покращився на 5,45%, на 20м з ходу — 10%, на 30м зі старту — 5,2%. Час простої рухової реакції покращився на 29,2%. У хлопчиків ці показники при виконанні бігових вправ змінилися відповідно на 7,27%, 9,0%, 6,8%, а час простої рухової реакції покращився на 29,8%.

Аналогічна тенденція відмічалась і при виконанні тестів, що характеризують розвиток швидкісно-силових якостей (стрибок у дов-

жину з місця та утору). У дівчат експериментальної групи показники, що характеризують розвиток цих якостей, збільшилися на 17,4% та 30,8%, у хлопчиків — на 16,0% та 17,0%, а в контрольних групах у дівчат відповідно на 8,0% та 23,3%, а у хлопчиків на 8,8% та 8,6%.

Показники виконання тесту «Човниковий біг»(4х9)м, що характеризує розвиток спритності, свідчать про те, що в усіх досліджуваних групах відмічається суттєве покращення результатів. При цьому як у хлопчиків, так і дівчаток експериментальної групи відмічались більш суттєві зрушення ($p < 0,01$), ніж в контрольній ($p < 0,05$).

В усіх досліджуваних групах спостерігалась позитивна динаміка зрушень показника, що характеризує розвиток гнучкості. При цьому у хлопчиків експериментального класу різниця складала 7,4см, при ($p < 0,01$), а контрольного — 4,0см ($p < 0,05$). У дівчат як експериментальної, так і контрольної груп теж відбулися вірогідні зміни в покращенні виконання «шпагату» ($p < 0,01$).

Таким чином, використання рухливих ігор в групах подовженого дня позитивно впливає на розвиток швидкості, швидко-силових якостей та гнучкості молодших школярів. При цьому більш високі темпи їх приросту спостерігались в експериментальних групах як у хлопчиків, так і у дівчаток. Це пов'язано, на нашу думку, з доцільністю запропонованої нами методики виховання швидкості та швидко-силових якостей засобами і методами рухливих ігор.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Ожерельєв С. С.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Здоров'я людини визначається як один із найважливіших соціальних факторів, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти та організації виробництва.

На жаль, на сьогоднішній день, багато чинників впливають на стан здоров'я сучасних школярів і підлітків. Подальша інтенсифікація учбо-

вого процесу шкільної програми, яка пов'язана з необхідністю засвоєння зростаючого об'єму учбової і наукової інформації викликає нервово-психічну напругу й втому школярів. Тільки у 2008 р. сталися чотири фатальні випадки на уроках фізичної культури в різних регіонах України.

Це пов'язано з низькою рухливою активністю школярів, недостатньою кількістю занять, низькою моторною динамікою, емоційністю, насиченістю уроків і рядом інших причин.

Сучасні школярі усвідомлюють цінність здоров'я як один з пріоритетів забезпечення національних інтересів. Ігрова діяльність ставиться до числа потреб, обумовленими фізичними якостями людини, потреба в тренуванні м'язів і внутрішніх органів, потреба спілкування, одержання зовнішньої інформації. Учні розуміють, що ніякі чинники не можуть применшити значення гри. Отже, для них вкрай актуальним постає питання ефективного розвитку витривалості засобами рухливих ігор. Тому актуальність досліджуваної проблеми, її недостатньо теоретична й практична розробленість зумовили вибір теми «Педагогічні умови ефективного розвитку витривалості у школярів середніх класів засобами рухливих ігор».

Об'єкт дослідження є процес розвитку витривалості школярів середніх класів.

Предметом дослідження виступають педагогічні умови розвитку витривалості засобами рухливих ігор у школярів середніх класів.

Мета— теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови ефективного розвитку витривалості у школярів середніх класів засобами рухливих ігор.

Завдання:

1. Проаналізувати та узагальнити педагогічні умови ефективного розвитку витривалості у школярів середніх класів за літературними джерелами;
2. Визначити ефективність розвитку витривалості у школярів середніх класів засобами рухливих ігор.
3. Сформулювати практичні рекомендації і зробити висновки за наслідками проведених досліджень з питань витривалості школярів середніх класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи, педагогічний констатуючий та формуючий експерименти, методи психодіагностики, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

У експериментальному класі використовувалися для розвитку витривалості рухливі ігри: «Боротьба в квадратах», «Боротьба за м'яч», «Тягни до кола», «М'яч-капітану», «Квач маршем», «День та ніч», «Боротьба за прапорці». Так-як основою більшості рухливих ігор є бігові вправи, для визначення оптимальної інтенсивності бігових вправ нами проведено спеціальне дослідження. Вивчався вплив на організм хлопчиків дванадцяти років різноманітних режимів неперервного бігу до відмови інтенсивністю від 2 до 4 м/с. Спостерігається різкий спад тривалості бігу при швидкості 3,5 м/с і вище.

Виявилось, що саме така інтенсивність бігу у хлопчиків відповідає так званій критичній швидкості. Тобто такої потужності дій, при якій спостерігається максимальне поглинання кисню. У наших досліджуваних в середньому вона склала $3,7 \pm 0,2$ м/с. Це і є верхньою межею застосованих тренувальних режимів при розвитку загальної витривалості.

Знаючи величину критичної швидкості бігу, визначалися умови проведення рухливих ігор (розмір майданчика, кількість гравців). Зазвичай, основні тренувальні швидкості просування знаходилися в межах 70—80 % від критичної.

Не дивлячись на короткочасність впливу, хлопчикам за нашими спостереженнями, дуже важко вдається біг на критичних і надкритичних швидкостях. Це стосується і відносно слабкої здібності відновлюватися порівняно з помірними і середніми швидкостями пересування.

Таким чином режими бігу від 2,5 до 3,0 м/с, рекомендовані нами, характеризуються оптимальними умовами відновлюваного організму дітей даного віку.

Оцінка рівня фізичної підготовленості, згідно розробленим регіональним стандартам, показала, що на початку педагогічного експерименту більшість учнів обох груп мали низький, нижче середнього і середній рівень підготовленості.

Після педагогічного експерименту кількість учнів з низьким рівнем підготовленості зменшилася в експериментальній групі на 32,7%, а в контрольній групі збільшилося на 5,2%. Кількість учнів з рівнем «нижче середнього» зменшилася в обох групах: в експериментальній — на 10,3%, а в контрольній — на 19,3%.

Аналіз дії педагогічного експерименту виявив цілий ряд закономірностей розвитку фізичних якостей, які були використані в екс-

периментальній роботі і сприяли підвищенню рівня підготовленості. Так, кількість учнів експериментальної групи, що досягли рівня розвитку «вище середнього» збільшилося більш ніж удвічі. Разом з тим, кількість учнів цього рівня в контрольній групі зменшилася на 5%. Аналогічна картина спостерігається і при оцінці високого рівня підготовленості. В експериментальній групі спостерігається підвищення на 21,5%, а в контрольній — зниження кількості хлопчиків з високим рівнем підготовленості на 27,2%.

При оцінці рівня підготовленості була визначена цільова установка — в контрольній групі на досягнення задовільного, тобто середнього рівня, а в експериментальній — на досягнення високого рівня. Це підтверджує той факт, що кількість учнів, що досягли середнього рівня, збільшилася в контрольній групі на 20,5%, а в експериментальній — уменшилось на 14%.

Таким чином, упровадження експериментальної програми забезпечило високий рівень фізичної підготовленості учнів експериментальної групи.

КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ГАНТЕЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

Омельченко Д. С., Кравчук Т. М.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Найбільш поширеними захворюваннями сучасної шкільної молоді є різні патологічні відхилення у формуванні постави, викликані надмірними розумовими навантаженнями та малорухливим образом життя як молодших школярів так і учнів середніх класів і старшокласників. Формуванню правильної постави в старшому шкільному віці можуть сприяти вправи гантельної гімнастики. Доступність вправ з гантелями у поєднанні з високою дієвістю у вирішенні завдань зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку і рухової підготовленості дозволяє розглядати їх не лише як один з ефективних засобів фізичного виховання молоді, а й як засіб корекції постави.

Загальним питанням формування постави присвячено чимало робіт, зокрема О. Бичука (2002), О. Бубели (2002), Є.Земскова (1997)

та ін. Проблеми впливу фізичного виховання та спорту на формування правильної постави досліджували А. Бенсбаа (2001), В. Кашуба (2003), С. Лемешева (2000) та ін. Але досліджень, присвячених вивченню впливу гантельної гімнастики на корекцію постави ще не було, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити корегуючий вплив вправ гантельної гімнастики на формування постави старшокласників.

Завдання дослідження: на основі вивчення й аналізу досвіду використання силових вправ для корекції вад опорно-рухового апарату, скласти комплекси вправ гантельної гімнастики для старшокласників, що мають порушення постави та експериментально перевірити їх ефективність.

Методи дослідження: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями; педагогічне спостереження; діагностичні методи; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що традиційно одна з основних рекомендацій при проблемах із хребтом — тренування «м'язового корсета». Виходячи з цього, у своєму дослідженні для кожного виду порушення постави ми підібрали окремі вправи гантельної гімнастики, які б створювали найбільший корегуючий вплив на сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту спину.

Для корекції сутулої і круглої спини підбиралися вправи на розвиток сили м'язів сини і плечового поясу та розслаблення і розтягування м'язів грудей, обережне збільшення рухливості грудного відділу хребта. Виправленню плоско-увігнутої спини мали сприяти вправи на зміцнення всіх груп м'язів, окрім м'язів попереку. Особлива увага приділялась розвитку м'язів задньої поверхні стегон і чревного преса.

Вправи для корекції кругло-увігнутої спини спрямовувалися на зміцнення м'язів живота, спини, задньої поверхні стегон, плечового поясу і розтягування м'язів грудей, попереку і передньої поверхні стегон. При плоскій спині ми зміцнювали всі групи поставних м'язів, м'язи плечового поясу і ніг, обережно розвивали рухливість грудного відділу хребта й уникали зайвого збільшення поперекового лордозу.

Корегуючий вплив гантельної гімнастики на формування постави старшокласників ми визначили за допомогою експерименту, який

було проведено на базі старших класів ЗОШ № м. Харків. В якості досліджуваних були хлопці старшого шкільного віку, всього 30 осіб — 15 осіб – контрольна та 15 — експериментальна група.

Для досліджуваних експериментальної групи, після визначення основних характеристик їхньої постави, були запропоновані спеціальні комплекси вправ гантельної гімнастики, що мали сприяти виправленням вже існуючих відхилень постави та запобіганням можливим порушенням. Комплекси впроваджувалися під час уроків фізичної культури. Досліджувані контрольної групи продовжували відвідувати традиційні уроки фізичної культури в школі.

Правильність постави досліджуваних ми вимірювали за модифікованим способом Drew, за яким правильність положення окремих частин тіла оцінювалася в балах: верхня й нижня частина тулуба по 12 балів та постава вцілому — 24 бали. Для визначення правильності зберігання постави в русі ми проводили тест «динамічна постава» — ходьба по лавці, зберігаючи поставу, заздалегідь зафіксовану біля стіни. Уміння утримувати правильну поставу в русі оцінювалося в балах за п'ятибальною шкалою.

Аналіз показників постави досліджуваних контрольної групи до та після педагогічного експерименту показав, що зміни, які відбулися у основних показниках постави були незначними і статистично не вірогідними. До того ж оцінки за майже всі показники постави, а саме за верхню, нижню частину тіла і поставу вцілому дещо знизилися (на 1,1%, 2,6% та 0,2% відповідно). Оцінка за динамічну поставу залишилася без змін.

Зовсім іншою виявилася динаміка показників постави до та після експерименту у досліджуваних експериментальної групи. Значного покращення набули всі показники постави: на 8,2% — збільшилася оцінка за верхню частину тіла, на 4,5% — за нижню, на 6,9% — за поставу вцілому, на 19,4% — за динамічну поставу. Позитивна динаміка зростання показників постави у досліджуваних експериментальної групи показує доцільність використання розроблених нами комплексів вправ гантельної гімнастики для корекції постави учнів старших класів, особливо вад верхньої частини тіла та збереження правильної постави під час руху.

Висновки. У результаті дослідження було розроблено комплекси вправ гантельної гімнастики, які б створювали найбільший корегуючий вплив на сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту спину.

Експериментально доведено, що включення цих комплексів до змісту уроків фізичної культури може сприяти зростанню оцінок за правильність положення верхньої, нижньої частини тіла та постави вцілому, а також динамічної постави.

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Приходько В. В., Гринченко І.Б.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Актуальність. Як показує аналіз методичних матеріалів і практичного досвіду, фізична підготовка юних волейболістів, в основному, спирається на вирішення оздоровчих і загальноосвітніх завдань, найчастіше без урахування специфіки змагальної діяльності і раціонального співвідношення у розвитку рухових фізичних якостей.

У зв'язку із вищевикладеним, дослідження структури фізичної підготовленості юних волейболістів і формування на цій основі шляхів оптимізації тренувального процесу по розвитку фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів, є актуальним. Це і обумовило постановку цілей і завдань дослідження.

Мета дослідження — визначення структури фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: змагальна діяльність, навчально-тренувальний процес юних волейболістів 16-17 років.

Предмет дослідження: структура фізичної підготовленості юних волейболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні системи тестів і критеріїв оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів.

2. Визначити структуру діагностики можливостей юного волейболіста по наступним елементам — особливостям, якостям, здібностям.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження за тре-

нувальною і змагальною діяльністю, антропометричні методи дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Для виявлення й уточнення основних складових структури фізичної підготовленості був проведений множинний кореляційний аналіз, за результатами якого виявилися ведучі фактори структури фізичної підготовленості юних волейболістів.

Відповідно до наукових даних виявлення факторної структури підготовленості припускає визначення між її окремими елементами відповідних зв'язків і відносин. Поряд із вищевикладеним, це не повне вирішення проблеми, якщо не буде представлена структура діагностики можливостей юного волейболіста по наступним елементам — особливостям, якостям, здібностям.

У результаті статистичної обробки отриманих даних визначено, що структура підготовленості юних волейболістів припускає наявність 6 основних факторів, кожний з яких формується поруч із основними показниками, які несуть інформацію про різні сторони підготовленості волейболістів. До цих факторів відносяться: силові можливості, швидкість, швидкісно-силові можливості, гнучкість, витривалість, фізичний розвиток.

Висновки. Аналіз результатів досліджень структури фізичної підготовленості юних волейболістів показав, що вона припускає наявність шести факторів, кожний з яких формується низкою основних показників, які несуть інформацію про різні сторони підготовленості юних волейболістів. До цих факторів відносяться: силові можливості, швидкість, швидкісно-силові можливості, гнучкість, витривалість, фізичний розвиток.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Рябченко О. В., Кравчук Т. М.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Вступ. Аналіз різних джерел свідчить, що в сучасних умовах спостерігається все більша дисгармонія у фізичному вихо-

ванні дівчат, особливо старшого шкільного віку. У більшості старшокласниць відсутня культура рухів, пластичність, жіночність, наявні порушення постави й інші вади опорно-рухового апарату. Всі ці недоліки, на нашу думку можна виправити за допомогою впровадження в практику шкільного фізичного виховання високохудожніх видів спорту, таких як художня гімнастика.

Питання використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання дітей різного шкільного віку досліджували Л.О. Новикова (2004) , С.Г. Лемешева (2000), О.В. Шевченко (2001), студенток — Л.І. Лубишева (1984). Проте питання уведення засобів художньої гімнастики до сучасних навчальних програм з фізичної культури для старшокласниць розроблені ще недостатньо, що й визначило актуальність дослідження.

Мета дослідження — розробити методику фізичного виховання старшокласниць засобами художньої гімнастики та визначити її ефективність.

Завдання дослідження: розкрити зміст та методи проведення уроків фізичної культури для старшокласниць з використанням елементів художньої гімнастики. Дослідити вплив запропонованої методики на показники фізичної підготовленості учениць старших класів.

Методи дослідження: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз різних джерел свідчить про доцільність використання вправ художньої гімнастики з метою удосконалення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дівчат різного віку. Але на сьогодні не існує конкретної програми застосування засобів цього виду спорту в процесі фізичного виховання старшокласниць.

Враховуючи ці факти, ми розробили експериментальну програму занять з художньої гімнастики. За основу нашої розробки було взято нову навчальну програму з фізичної культури (авт. Т.Ю.Круцевич та інші, в-во «Літера», 2009 р.), згідно з якою змістове наповнення уроків фізичної культури навчальний заклад має формувати самостійно з варіативних модулів. Подібний варіативний модуль з художньої гімнастики нами й було розроблено.

Метою розробленого нами варіативного модулю «Художня гімнастика» для учениць 10-11 класів було удосконалення фізичного

розвитку, підвищення функціональних можливостей школярів засобами художньої гімнастики. До основних його завдань входило: зміцнення здоров'я та профілактика захворювань; гармонійний розвиток і вдосконалення основних фізичних здібностей учениць старших класів; підвищення їхньої працездатності й рухової активності та прищеплення потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Модуль був побудований з урахуванням основних педагогічних принципів та включав наступні розділи: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля.

У результаті проведеного дослідження нами було визначено вплив уроків фізичної культури з використанням засобів художньої гімнастики на фізичну підготовленість учениць старших класів. Експеримент проводився на базі ЗОШ № 143м. Харкова. В якості досліджуваних були дівчата старшого шкільного віку (учениці 10-х класів) в кількості 20 осіб (10 осіб – контрольна група та 10 — експериментальна група). Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних експериментальної групи проводився варіативний модуль з художньої гімнастики.

У результаті дослідження було виявлено вірогідний позитивний вплив занять художньою гімнастикою на гнучкість, спритність та витривалість досліджуваних. Так, показники гнучкості дівчат експериментальної групи зросли на 1 бал, спритності — на 1,3 бали, витривалості — на 1,6 бали, тоді як в контрольній групі вони майже не зросли, а в деяких випадках і знизилися.

Нажаль заняття з художньої гімнастики не здійснили очікуваного впливу на показники рівню розвитку сили й швидкості дівчат старшого шкільного віку.

Порівнюючи загальний рівень фізичної підготовленості досліджуваних контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту ми виявили значне зростання цього показника в експериментальній групі, тоді як в контрольній він виявився майже без змін. Тобто заняття художньою гімнастикою сприяли статистично значущому приросту загальної фізичної підготовленості старшокласниць.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було розроблено та апробовано варіативний модуль з художньої гімнастики. Експериментально доведено, що організація і проведення уроків фізичної культури з використанням засобів художньої гімнастики в старших класах може сприяти підвищенню рівня розвитку гнучкості, спритності й витривалості, а також загального рівня фізичної підготовленості старшокласниць.

РОЗРОБКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ

Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Огарь Є. Г.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. Здоров'я підростаючого покоління формується під впливом біологічних і соціальних чинників. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем організму залежить здатність його зберігати стійкість до екзогенних чинників, адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Про те, що сучасна молодь стає все слабкішою, у плані фізичної стану, можна прочитати в багатьох наукових і популярних виданнях. Таким чином, сьогодні великий інтерес представляє питання впливу фізичних вправ на фізичний розвиток молоді людини.

Розвиток атлетизму, як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах світу.

Мета дослідження полягала у розробці й науковому обґрунтуванні ефективності тренувальних програм з атлетичної гімнастики з навантаженням різної спрямованості для корекції фізичного розвитку юнаків 16-17 років.

Завдання:

1. Проаналізувати проблему фізичного розвитку підростаючого покоління в Україні та сучасному світі.
2. Розробити програми з атлетичної гімнастики з навантаженням різної спрямованості для корекції фізичного розвитку учнів ПТУ і застосувати їх на факультативних заняттях.

3. Перевірити практичну ефективність експериментальних програм.

Організація дослідження. Для участі в експерименті були створені 4 групи. До експериментальної групи 1 і контрольної групи 1 увійшли підлітки з надлишковою масою тіла, індекс маси тіла яких був більше середніх показників для цієї вікової групи. Експериментальна група 2 і контрольна група 2 складались з юнаків з середніми показниками індексу маси тіла.

Юнакам першої експериментальної групи пропонувались навантаження із спрямованістю на зменшення жирової маси тіла. Вправи виконувались з помірною і малою вагою обтяження, але при цьому підвищувалось дозування у підходах і зменшувалась тривалість відпочинку між підходами і серіями.

Підвищення навантаження в другій експериментальній групі відбувалось за рахунок збільшення ваги снаряду і зменшення дозування, відпочинок між підходами був досить тривалий (3-4 хв.). Підготовка в групі була спрямована на розвиток абсолютної сили.

В контрольних групах застосовувалась програма спрямована на збільшення м'язової маси тіла, найбільш розповсюджена в оздоровчих групах секцій атлетичної гімнастики та бодібілдінгу.

Результати дослідження. У підсумку програма експериментальної групи 1 вплинула на зниження індексу маси тіла. Відбулось значне зменшення жирової маси і відсотку жиру в загальній масі тіла (найсуттєвіше зменшення серед усіх досліджуваних), а також збільшення відсотку м'язової маси в загальній масі тіла.

Підсумкові результати експериментальної групи 2 показують мінімальні зміни в антропометричних вимірюваннях. Вірогідно збільшилась тільки окружність грудної клітини. Разом з цим спостерігаються суттєве збільшення станової сили, і сили кистей лівої і правої рук (найбільша позитивна динаміка цих показників серед представників усіх груп).

Спостерігається декілька різних вплив програми контрольних груп на динаміку фізичного розвитку підлітків групи 1 і групи 2. Так, за час експерименту, в першій групі вірогідні зміни відбулись лише за двома показниками: збільшилась окружність грудної клітини та виросла станова сила. В другій контрольній групі відбулись значне збільшення розміру грудної клітини, виріс показник індексу маси тіла, збільшилась м'язова маса тіла і вміст м'язової маси в загальній масі тіла, що привело до збільшення останньої.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатній фізичний розвиток підростаючого покоління в Україні і в сучасному світі, пов'язаний, переважно, з низькою фізичною активністю.

2. При складанні тренувальних програм з атлетичної гімнастики, для корекції фізичного розвитку, необхідно враховувати, що спрямованість впливу програми залежить від характеру виконання вправ, величини обтяження, кількості підходів і кількості рухів у одному підході, інтенсивності виконання вправ, тривалості та характеру інтервалів відпочинку.

3. Застосування тренувальних програм з атлетичної гімнастики з навантаженням різної спрямованості ефективно впливає на корекцію фізичного розвитку юнаків.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ У ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Титаренко А.А., Худолій О.М.
Кіровоградський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. У процесі рухової підготовки школярів молодших класів соблива увага приділяється розвитку точних рухів, координації, загальній витривалості. Спостерігаються протиріччя між оцінкою окремого показника і багатомірною суттю рухової підготовленості. Виникає питання про доцільність розвитку сили у молодшому шкільному віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зміна рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку розглядається в аспекті становлення рухової функції (С. Семибрат, В. Погребний, А. Гаврилюк, С.І. Марченко). За даними С. Семибрата, В. Погребного, Т. Скалій молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку пружкості, витривалості, координації і гнучкості.

Встановлено, що у факторній структурі рухової підготовленості хлопчиків 2—4 класів виділяються: «силова підготовленість», «за-

гальна витривалість», «координаційна підготовленість». На прояв рухових здібностей впливає фізичний розвиток. У факторній структурі рухової підготовленості дівчаток 2—4 класів виділяються: «силово підготовленість», «швидкісно-силова підготовленість». На прояв рухових здібностей впливає фізичний розвиток. Дискримінантний аналіз дозволяє стверджувати, що рухову підготовленість дівчаток 2—4 класу визначають: «силово підготовленість», «швидкісно-силова підготовленість» і «фізичний розвиток».

Отже дослідженнями встановлено, що молодший шкільний вік сприятливий для розвитку силових здібностей. Оптимізація силової підготовки школярів пов'язується з використанням різних режимів виконання силових вправ і методів.

Мета дослідження — визначити ефективність розвитку сили у школярів молодших класів за допомогою комбінованого методу, варіант I.

Експеримент був проведений за планом факторного. Комбінований метод, варіант I, був реалізований для розвитку м'язів рук і плечового поясу (місце I), сили м'язів черевного пресу (місце II), сили м'язів спини (місце III) і сили м'язів ніг (місце).

У процесі експерименту реєструвалися результати в таких тестах:

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість
3. 3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.
4. 3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с.
5. Стрибок у довжину з місця

У перший день до експерименту реєструвалися результати тестів №№: 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість», 1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», 3 «3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.», 4 «3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с.», 5 «Стрибок у довжину з місця». Після виконання вправ на I місці — тести № 2, 1; на II місці — тест № 3; на III місці — тест № 4; IV місці — тест № 5. Після першого дня — тести № 2, 1, 3, 4. Результати батареї тестів реєструвалися: після 24 годин; після 3-х занять (I тиждень); після 6-ти занять (II тиждень); після 9-ти занять (III тиждень); після 12-ти занять (IV тиждень).

Дослідження проводилися у спеціалізованій загальноосвітній школі № 14 м. Кіровограда. У дослідженні взяли участь школярі

2—4 класів (в кожному віці по чотири групи по десять школярів у кожній).

Результати дослідження. У хлопчиків другого класу після виконання вправ в чотирьох режимах на I місці відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування (тест 1, 2; $p < 0,001$), після заняття ($p < 0,001$; 0,03). Після 24 годин відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування в разі використання I варіанту (тест 1; $p < 0,05$; тест 2; $p < 0,06$), II варіанту (тест 1; $p < 0,037$; тест 2; $p < 0,004$). Після виконання вправ в режимах III і IV зміни результатів тестування статистично недостовірні ($p > 0,05$).

Після I варіанта режиму виконання силових вправ відмічається статистично достовірне покращення результатів тестування після шести занять (тест 1, $p < 0,05$; тест 2, $p < 0,001$); II варіант виконання силових вправ приводить до покращення результатів тестування після трьох занять (тест 1, $p < 0,05$) і дев'яти занять (тест 2, $p < 0,001$); III варіант — після шести занять (тест 1, $p < 0,001$); IV варіант — після трьох занять (тест 1, $p < 0,005$) і дев'яти занять (тест 2, $p < 0,001$).

Після виконання вправ на II місці (вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу) відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи, після заняття і через двадцять чотири години після навантаження (I, II, III варіант; тест 3, $p < 0,001$).

Статистично достовірне покращення результатів тестування спостерігається після дев'яти занять (II варіант; тест 3, $p < 0,037$). Після I, III, IV варіантів статистично достовірних змін результатів після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ($p > 0,05$).

Після виконання вправ на III місці (вправи для розвитку сили м'язів спини) відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи, після заняття (варіант I, II; $p < 0,05$); після роботи, після заняття, через двадцять чотири години після навантаження (II варіант, $p < 0,05$); після заняття (IV варіант; $p < 0,05$).

Статистично достовірне покращення результатів тестування спостерігається після шести занять (варіант III, IV; $p < 0,05$).

Після виконання вправ на IV місці (вправи для розвитку сили м'язів ніг) відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (III, IV варіант; $p < 0,05$).

Статистично достовірне покращення результатів тестування спостерігається після шести занять (варіант IV; $p < 0,05$) і дев'яти занять (варіант II, $p < 0,05$).

Таким чином, на динаміку результатів тестування у хлопчиків другого класу впливає режим роботи. Покращення результатів тестування можливе за умови коли силове навантаження приводить до значних змін після роботи на кожному місці, після заняття (ТТЕ) і через двадцять чотири години після навантаження (ВТЕ). Чим більша динаміка ТТЕ і ВТЕ, тим значніші поліпшення результатів силових тестів спостерігаються вже через три заняття.

У хлопчиків третього класу після виконання вправ в чотирьох режимах на I місце (вправи для м'язів рук і плечового поясу) відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування (тест 1, 2; $p < 0,001$); після заняття (тест 1, 2; $p < 0,001$). Після двадцяти чотирьох годин відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування в разі використання I—IV варіантів (тест 1; $p < 0,001$; 0,05). Статистично достовірне погіршення результатів у швидко-силовому тесті (тест 2) відмічається після II і III варіантів ($p < 0,002$; $p < 0,001$).

Після I варіанта режиму виконання силових вправ відмічається статистично достовірне покращення результатів тестування після дев'ять занять (тест 1; $p < 0,001$; тест 2; $p > 0,05$); II варіант — після шести занять (тест 1; $p < 0,015$); III варіант — після дванадцяти занять (тест 1; $p < 0,015$). Після I—III варіантів позитивних змін у результатах швидко-силового тесту не спостерігається. Статистично достовірне покращення результату в тесті 2 відмічається після дванадцятого заняття (тест 2; $p < 0,037$).

Після виконання вправ на II місці (вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу) спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи, після заняття і через двадцять чотири години після навантаження (I, II, III і IV варіанти; тест 3; $p < 0,01$).

Статистично достовірного покращення результатів тестування після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ($p > 0,05$).

Після виконання вправ на III місці (вправи для розвитку сили м'язів спини) відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи і після заняття (I—IV варіанти; $p < 0,01$).

Статистично достовірних змін результатів тестування через двадцять чотири години після навантаження і після трьох, шість, дев'ять і дванадцять занять не спостерігається ($p > 0,05$).

Після виконання вправ на IV місці (вправи для розвитку сили м'язів ніг) відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (I, II, III і IV варіанти), після заняття (II, III, IV варіанти), через двадцять чотири години (II варіант)(тест 5; $p < 0,01$).

Статистично достовірне покращення результатів тестування спостерігається після дев'ятого заняття (I варіант; $p < 0,001$), II і IV варіанти не викликають статистично достовірних змін в результатах тестування ($p > 0,05$).

Таким чином, у хлопчиків третього класу спостерігається статистично достовірна динаміка результатів тестування після роботи, після заняття і через двадцять чотири години. Зміни в терміновому і відставленому тренувальних ефектах приводять до покращення результатів в тесті 1 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз».

У хлопчиків четвертого класу після виконання вправ на I місці (вправи для м'язів рук і плечового поясу) відмічається статистично достовірне погіршення результатів в тесті 1 після роботи, після заняття, через двадцять чотири години ($p < 0,001$). Статистично достовірне погіршення результатів у швидкодіючому тесті (тест 2) відмічається у I і IV варіантах після роботи і заняття ($p < 0,015$; $p < 0,001$).

Статистично достовірне покращення результатів у тесті 1 відмічається у I, II варіантах на дев'ятому занятті, у III варіанті на шостому занятті ($p < 0,01$; $p < 0,05$). У тесті 2 результати покращуються у III варіанті після трьох занять, у II і IV варіантах після дванадцяти занять ($p < 0,001$; $p < 0,03$).

Після виконання вправ на II місці (вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу) спостерігається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (варіанти I, II, IV), після заняття (I, IV варіант), через двадцять чотири години (I, II, IV варіанти)(тест 3; $p < 0,001$).

Статистично достовірне покращення результатів тестування після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ($p > 0,05$).

Після виконання вправ на III місці (вправи для розвитку сили м'язів спини) відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (I, IV варіанти), після заняття (I,

II, III, IV варіанти), через двадцять чотири години (I варіант)(тест 4; $p < 0,01$).

Статистично достовірні зміни результатів тестування спостерігаються після шостого заняття (варіант II; тест 4; $p < 0,052$).

Після виконання вправ на IV місці (вправи для розвитку сили м'язів ніг) відмічається статистично достовірне погіршення результатів тестування після роботи (I, II, III і IV варіанти), через двадцять чотири години (I, II, III і IV варіанти)(тест 5; $p < 0,005$; $p < 0,001$).

Статистично достовірного покращення результатів тестування після трьох, шести, дев'яти і дванадцяти занять не спостерігається ($p > 0,05$).

Таким чином, у хлопчиків четвертого класу спостерігається статистично достовірна динаміка результатів тестування після роботи і через двадцять чотири години. Зміни в терміновому і відставленому тренувальному ефекті приводять до покращення результатів в тестах 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи три рази на швидкість, с» і 3 «3 положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість раз».

Висновки:

1. Покращення силової підготовленості можливе за умови коли силове навантаження приводить до значних змін після роботи на кожному місці, після заняття (ТТЕ) і через двадцять чотири години після навантаження (ВТЕ).

2. Чим більша динаміка ТТЕ і ВТЕ, тим значніші поліпшення результатів силових тестів спостерігаються вже через три заняття.

3. Перспективним напрямком подальших розвідок є моделювання термінового, відставленого і кумулятивного тренувальних ефектів в процесі розвитку сили у школярів молодших класів.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРШИХ КЛАСАХ

Ходунова М.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Самостійні заняття, поряд з фізичної культури мають свої характерні риси і свій особливий зміст, які значно відрізняють їх від самостійних занять з інших дисциплін.

Питання про самостійні заняття є актуальними в зв'язку з необхідністю усунення розумового перевантаження учнів, а також з метою надання їм практичної допомоги в організації вільного часу, активного відпочинку і культурних розваг.

В зв'язку з вищевикладеним необхідно вивчати і узагальнювати наявний досвід самостійних занять і на цій основі розроблювати методику самостійних занять.

Мета дослідження — визначити місце самостійних занять фізичною культурою в структурі вільного часу школярів.

Для вирішення поставлених завдань був використаний: аналіз науково-методичної літератури та анкетування.

Анкетування включало опитування батьків і їх дітей з ціллю формування програми корекції фізичного виховання дітей в позаурочний час. Батькам було задано ряд питань, пов'язаних з самостійними заняттями фізичною культурою та спортом, включаючи: їх відношення до фізичної культури, особистий приклад, співпраця батьків зі школою та взагалі можливість організувати заняття фізичною культурою та спортом. В свою чергу, дітей запитали про наступне: які у них умови для самостійних занять фізичною культурою, особисті мотиви та завади для занять фізичною культурою тощо.

Серед питань були і загальні питання, що задавались як батькам, так і дітям, зокрема:

Питання про мотиви, що спонукають дітей займатися в вільний час фізичною культурою та спортом. Проаналізувавши відповіді дітей і батьків, можна зробити висновок, що згідно з оцінками батьків і дітей ці мотиви приблизно співпадають.

Питання щодо частоти занять фізичною культурою та спортом. 38% дітей відповіли, що вони займаються спортом систематично, а ще 37% — часто. За оцінкою батьків, відповідні відсотки дещо менші.

Ряд питань проведеного опитування стосувалися відношення батьків до здоров'я дітей, їх фізичного розвитку, факторів, що сприяють самостійним заняттям дітей фізичною культурою та спортом. Як показали відповіді батьків, вони розуміють велике значення, що мають заняття з фізичної культури та спорту для фізичного розвитку їх дітей і їх здоров'я. Ставлення батьків до фізичної культури і спорту є на 100% позитивним.

Лише половина батьків (53%) займаються фізичними вправами у вільний час, але це не дуже високий показник, оскільки приклад батьків

є важливим чинником для дитини, і якщо батьки не подають приклад, то вони не розуміють важливість впливу фізичних вправ на організм дитини. Далі щодо відповідальності за здоров'я і фізичний розвиток дітей, більшість батьків поставили відповідальність сім'ї на останнє місце (61,54%), в той час, як відповідальність сім'ї є одним з найважливіших, якщо не найважливішим чинником. Це же стосується оцінки батьками впливу сім'ї на рухову активність дітей. Велика частка батьків (30,77%) не розуміє, що це є найважливішим фактором. Переважна більшість батьків розуміє велике значення впливу вчителя з фізичної культури (майже 70%) на самостійні заняття дітей фізичною культурою та спортом. Більша частка батьків (53,85%) згодна співпрацювати зі школою.

Великий відсоток батьків (61,54%) залучає своїх дітей до занять фізичною культурою лише морально, а це недостатньо. Більш ефективним є метод застосування свого приклада. Батьки в цілому розуміють важливість індивідуальних бесід з вчителем фізичної культури та консультацій з лікарем при самостійних заняттях фізичною культурою та спортом, що співпадає з загальноприйнятою думкою.

Як свідчить анкетування, на думку дітей, у більшості сімей ніхто не займається спортом і фізичною культурою, а відомо, що до тих пір, доки батьки не будуть самі займатися фізичною культурою, дуже велика вірогідність, що не будуть займатися нею і їх діти. В цілому, згідно з оцінками дітей, більшість дітей мають місце для занять фізичною культурою та спортом лише найбільш простого рівня, а це явно недостатньо. Переважна більшість батьків заохочує своїх дітей до занять фізичною культурою. Це можна розглядати як добрий чинник, але не треба забувати, що найбільше значення має особистий приклад батьків. Найбільший вплив, який спонукає дітей займатися фізичною культурою та спортом, мають засоби масової інформації. Це зрозумілий результат, враховуючи те, що наразі значна частина дітей проводить свій час біля електронних засобів масової інформації. Тому важливо організувати пропагування фізкультури і спорту у цих засобах. Найбільшу заваду, на думку дітей, для їх занять спортом та фізичною культурою, є відсутність часу. Це наводить на думку про погану організацію дозвілля дітей. У дітей має бути більше часу для самостійних занять фізичною культурою та спортом. Більшість дітей позитивно відносяться до занять фізичною культурою та спортом.

Таким чином можна зробити висновок, що згідно з результатами опитування батьків і дітей щодо самостійних занять фізичною культурою та спортом, як діти так і їх батьки розуміють важливість цих занять.

Проблемою, що протидіє заохоченню дітей до самостійних занять фізичною культурою та спортом, є те, що батьки не показують дітям особистий приклад.

Дітям заважає самостійно займатися фізичною культурою та спортом відсутність вільного часу через погану організацію дозвілля.

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬО-РЕФЛЕКТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛУ

О.Г. Шалар, Є.Є. Мартиненко*

Херсонський державний університет, Новософіївська
ЗОШ Голопристанського району Херсонської обл.*

Вступ. Одним з основних завдань сучасної загальноосвітньої школи є збереження, розвиток і примноження інтелектуального потенціалу нації, вирішення якого тісно пов'язане з проблемою її фізичного вдосконалення (С.Сінгаєвський, 1999; Г.Погріванов, 2006). Фізкультурна освіта, як і будь-яка інша освіта, покликана надати дитині умінь свідомо аналізувати, співзвіставляти, порівнювати, синтезувати одержані нею знання, почуття і вираження, зробивши з них відповідні наукові висновки, свідомо ставитися до своїх рухів, дій і вчинків.

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту учнів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями.

Мета нашого дослідження полягала в удосконаленні методики організації освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу з учнями 6-7 класів.

Педагогічний експеримент проводився в умовах звичайного навчального процесу на базі Херсонської ЗОШ №52 протягом 2008-2010 років. Для проведення дослідження було залучено чотири 7-х класів, де експериментальним був визначений 7-Б, контрольними — 7-А, 7-В, 7-Г; загальною кількістю 113 учнів.

Експеримент проводився в процесі викладання волейболу на уроках фізичної культури під керівництвом вчителів-методистів вищої категорії Т.М.Ключник (2008-2009 н.р.) та О.О.Могилевського (2009-2010 н.р.).

Перший етап експерименту (2008-2009 н.р.) був спрямований на розв'язання таких основних завдань: 1) виявити рівень розуміння учнями 6-х класів основних теоретичних положень з волейболу; 2) розробити методику проведення уроків з волейболу для учнів 6-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості; 3) перевірити ефективність розробленої методики.

Другий етап експерименту (2009-2010 н.р.) мав підготовчий, основний та заключний цикли. Важливим моментом підготовчого циклу (вересень – жовтень 2009 р.) стала: по-перше, розробка 14 планів-конспектів уроків з волейболу для учнів 7-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості; по-друге, визначення рівня залишкових знань з волейболу за 6-й клас семикласниками.

Основний цикл експерименту (листопад-грудень 2009 р. та частково січень 2010 р.) склав дидактичний експеримент, в основу якого покладено розроблену методику організації уроків волейболу з учнями 7-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості.

Заключний цикл експерименту (січень-лютий 2010 р.) полягав у встановленні характеру і ступеня впливу уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості на рівень сформованості знань, техніку виконання елементів волейболу учнями 7-х класів.

В ході педагогічного експерименту використовувалися методи оцінки рівня теоретичних знань та методи оцінки рівня сформованості практичних вмінь та навичок.

У результаті дослідження встановлено:

1. Сучасні програми фізичного виховання повинні передбачати досить широке коло фізкультурно-спортивних знань, що охоплювали б усі чинники розумової організації і забезпечення життєдіяльності. Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей; знання суто прикладного характеру, які є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті та фізкультурно-гігієнічних знаннях.

2. Крім того, що при проведенні уроку з фізичної культури є певна структура (наявність підготовчої, основної і заключної частин), які послідовно розташовані, взаємопов'язані та підпорядковані фізіологічним закономірностям, характерним для будь-якої рухової діяльності учнів: стану втягнення в роботу, стійкого стану, стану зниження працездатності, для більш ефективного засвоєння учнями навчального матеріалу варто застосовувати освітньо-рефлекторну методику проведення уроку.

3. У процесі експериментального дослідження була застосована методика організації уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості з учнями 7-х класів, де у структурній побудові кожного уроку передбачено графа-нагадування для вчителя «Очікувані результати», «Бліц-турнір» (на початку основної частини), «рефлексійна» бесіда (заклучна частина).

4. Отже, результати даного експерименту, який проводився з учнями 7-х класів Херсонської ЗОШ №52 під керівництвом вчителя-методиста Могилевського О.О. свідчать про те, що впровадження в уроки фізичної культури освітньо-рефлекторної складової в організацію уроку з волейболу ефективно впливає на рівень знань, забезпечує оптимальний рівень сформованості індивідуального фонду рухових умінь і навичок учнів та доведення їх до відповідного ступеню досконалості. Також найкращим чином забезпечується обов'язковий мінімум знань фізкультурної освіти; а саме: техніки та методики виконання фізичних вправ, правил гри у волейбол, дотримання правил безпеки тощо.

5. Аналіз експериментального дослідження довів, що рівень сформованості знань з волейболу у експериментальній групі збільшився на 20-25% та техніки виконання — на 15-20% у порівнянні з контрольними.

Це дає змогу зробити висновок, що учні стали більш уважними, освіченими, здатними творчо мислити та генерувати нові ідеї, мати високий адаптаційний потенціал, особистісну відповідальність, бути добре налаштованими на максимальну самореалізацію, здатними досягати високої мети раціональним шляхом і конкретними засобами.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ В 9-ИХ КЛАСАХ

Щипка Л.С., Худолій О.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Управління навчальним процесом можливе на основі програмованого навчання. Про необхідність впровадження програмованого навчання уроку з фізичного виховання в загальноосвітніх

зкладах неодноразово підкреслювалось в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних спеціалістів теорії та методики шкільного фізичного виховання [К.Л. Віхров, 2000; А.В. Попов, 2002; Є.В. Столітенко, 2002].

Програмоване навчання елементам футболу недостатньо розроблене, і вчителі з фізичного виховання, які працюють у школі з дітьми, не забезпечені експериментально обґрунтованими рекомендаціями по програмованому навчанню технічних і тактичних дій у навчальному процесі. Це і стало проблемою даного дослідження.

Метою нашої роботи було розробити й експериментально перевірити програму навчання ударам правою та лівою ногами способами «удар з повороту» і «удар з полульоту» на уроках з футболу.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- аналіз документів планування учбового процесу;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Дослідження проводилось в період проходження педагогічної практики на базі Харківської гімназії № 55 під час уроків фізичної культури у 9-Б класі за розділом програми «футбол», в якому взяли участь 18 учнів. Педагогічний експеримент тривав на протязі вересня — жовтня 2010 року 6 тижнів.

На основі програмного матеріалу була розроблена навчальна програма для оволодіння різним способом удару по м'ячу. Складена навчальна програма була застосована в навчальному процесі з метою виявлення її доступності в реалізації. Для цього були проведені уроки, на яких вивчались нові елементи техніки футболу («удар з повороту» і «удар з полульоту»). Навчання кожного з них мало таку структуру: 1) імітація рухової дії без м'яча, стоячи на місці; 2) підвідні вправи з м'ячем, стоячи на місці; 3) виконання вправи в цілому з одного бігового кроку.

Під час навчання кожного з цих способів реєстрували кількість повторень кожної з підвідних вправ. При реєстрації робили відмітки: 1 — вірне виконання; 0 — нечітке або виконання з помилкою.

Для визначення оцінки необхідного рівня навченості при переході до навчання наступної рухової дії, ми розділили піддослідних на

дві групи. До першої групи ми віднесли учнів, рівень навченості яких мав значення $\leq 0,5$. До другої групи увійшли усі ті, хто мав рівень навченості $>0,5$ до 1. Після розподілу, при послідовній схемі навчання основним елементам, дані кожної з груп були знов прокорельовані, але вже з метою залежності рівня навченості різних рухових завдань.

Аналіз кореляції показав, що при рівні навченості імітаційним вправам від 0,25 до 0,5 спостерігається статистично недостовірний кореляційний взаємозв'язок ($r = 0,369$; $r = 0,529$; $r = 0,656$; $r = 0$; $r = 0,599$), а при рівні навченості від 0,75 до 1,0 спостерігається тісний взаємозв'язок ($r = 0,684$; $r = 0,752$; $r = 0,796$; $r = 0,325$; $r = 0,787$; $r = 0,411$).

Таким чином, чим вище рівень навченості вправи, тим більше її вплив на рівень навченості наступних вправ. Перехід від однієї серії вправ до наступної ($P = 0,75$) впливає на вдосконалення техніки виконання вправи в цілому. Чим нижче рівень навченості, тим нижче спостерігається коефіцієнт кореляції, що свідчить про поганий взаємозв'язок між руховими завданнями, внаслідок чого зустрічаються грубі помилки, які досить складно виправити на останньому етапі навчання.

Результати дослідження показали, що навчання ударам правою та лівою ногами по м'ячу способами «удар з повороту» і «удар з полутьоту» буде доцільним, якщо кожну серію вправ доводити до рівня навченості 0,75. Тільки після такого виконання можна приступити до оволодіння наступною серією вправ.

Висновки:

1. Використання кореляційного аналізу дозволило перевірити взаємозв'язок у послідовності виконання підібраних серій вправ.
2. Перехід від однієї серії вправ до наступної під час навчання новим руховим діям відбувається тільки тоді, коли ймовірність виконання попередньої вправи буде не менша рівня навченості 0,75.
3. Упорядкована навчальна програма була апробована на уроках з фізичної культури розділу програми «футбол» у 9-их класах і за результатами дослідження була підтверджена її ефективність.

ЗМІСТ

<i>Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І., Руцька Т.С.</i> Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості школярів молодших класів	3
<i>Батрак Н. О.</i> Динаміка розвитку витривалості бігунів на середні дистанції віком 15—16 років у річному циклі тренування	5
<i>Бондаренко В. С.</i> Педагогічні умови ефективного розвитку спритності дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор	7
<i>Гогін О.В., Петяк С.В.</i> Навчання бігу на короткі дистанції учнів середніх класів	9
<i>Гогін О.В., Теремкова В.В.</i> Розвиток витривалості у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури	11
<i>Іващенко О.В., Дуднік З.М.</i> Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів	13
<i>Іващенко О.В., Пелепенко О.В.</i> Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів	15
<i>Іващенко О.В., Мірошніченко Д.Т., Сінельников О.М.</i> Методика навчання елементів основної гімнастики учнів молодших класів.....	19
<i>Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Бочкіна М.М.</i> Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку	21
<i>Козіна Ж.Л., Жабровець О.</i> Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту	24
<i>Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Назаренко В.</i> Система застосування технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку	26
<i>Козіна Ж.Л., Чернухін Т.</i> Структура комплексної підготовленості як основа системи підготовки баскетболістів гуманітарних вищих навчальних закладів	29
<i>Курінна В.В., Токар С.І.</i> Взаємозв'язок фізичного розвитку студентів з розумовим	31
<i>Марченко С. І., Іванов В. В.</i> Оцінка фізичного розвитку хлопчиків 6—10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання	34

Марченко С. І., Поручіков В. В. Оцінка рухової підготовленості хлопчиків молодших класів	36
Мірошниченко В.І., Му Тун Особливості формування вмінь дітей 8 років керувати основними характеристиками рухів	39
Мірошниченко В.І., Чжоу Зібо Методика навчання дівчаток 7 — 9 років вміням керувати основними параметрами рухів	41
Мірошниченко В.І., Аксьонов К.В. Динаміка розвитку фізичних якостей учнів молодших класів	43
Ожерельєв С. С. Педагогічні умови ефективного розвитку витривалості у школярів середніх класів засобами рухливих ігор.....	45
Омельченко Д. С., Кравчук Т. М. Корекція постави старшокласників засобами гантельної гімнастики.....	48
Приходько В. В., Гринченко І.Б. Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку	51
Рябченко О. В., Кравчук Т. М. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць.....	52
Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Огарь Є. Г. Розробка тренувальних програм з атлетичної гімнастики для корекції фізичного розвитку юнаків	55
Тітаренко А.А., Худолій О.М. Особливості методики розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку	57
Ходунова М.І. Самостійні заняття фізичної культури у старших класах	62
Шалар О.Г., Мартиненко Є.Є. Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу.....	65
Щипка Л.С., Худолій О.М. Оптимізація та управління процесу навчання руховим діям на уроках з футболу в 9-их класах.....	67

Наукове видання

**«АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ»
VI НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ
(21—22 КВІТНЯ 2011 РОКУ)**

Відповідальний за випуск	<i>О. М. Худолій</i>
Комп'ютерна верстка	<i>М. О. Худолій</i>
За редакцією	<i>авторів</i>

Підписано до друку 20.04.2011. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 4,5. Обл.-вид. арк. 4,75.
Вид. № 11-02. Зам. № 11-232. Тираж 100 прим. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.
e-mail: books@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 756-73-38.

Свідцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Друкарня ТзОВ «Цифра прінт»
61166 м. Харків, вул. Культури, 20-В.