

sflhmomanometriya; teaching – supervision, test, experiment (ascertaining); mathematical and statistical methods defined morphological, functional, performance of physical and technical preparedness handball 10 – 14 years. The study found that during the year girls morphological parameters were not significantly changed. With eleven functional parameters improved – 5, tended to deterioration – 6. With twelve indicators of physical fitness improved – 8, tended to deterioration – 4. Of the five indicators of technical readiness girls received high marks 2 and the average rate for the 3.

The research does not settle all aspects of the problems raised. Further research finds to improve the content of training process of young handball- players of 10 – 14 years in the development and implementation of new forms, methods and means to improve the physical condition of children and adolescents.

Key words: hysical condition, young handball-players 10– 14 years, functional performance, physical quality, technical preparedness.

Отримано: 16.04.2016

УДК 37.042:612.76

С.В. Сембрат, В.В. Погребний

ВІКОВА СПРЯМОВАНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ ПРИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації..

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних якостей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною

мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні якості, планування.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивчення вікових особливостей розвитку якостей дітей та підлітків дозволило Л.С. Вигодському [3] визначити одну із важливих закономірностей – здібність розвивається гетерохронно, в їхньому розвитку існують періоди активного збільшення термінів приросту.

Активні темпи приросту – чутливі, сенситивні, були визначені автором для педагогічної дії. Таким чином, вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити періодизацію вікового виховання якостей дітей та підлітків.

Теоретична концепція про сенситивні періоди отримала достатньо об'єктивну оцінку в дослідженні фізичних якостей дітей шкільного віку.

У дослідженнях Є.С. Вільчковського [1], Л.В. Волкова [2], А.А. Гужаловського [4], та інших авторів визначено наявність сенситивних періодів у розвитку сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей у дітей шкільного віку.

Ці дані і є основою для розроблення педагогічних технологій вибіркового планування засобів і методів фізичної підготовленості школярів.

Метою даного дослідження є розроблення методичних рекомендацій по комплексному плануванні педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Для реалізації мети були сформульовані такі **завдання дослідження:**

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.

2. Визначити педагогічні дії у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, які ґрунтуються на основі визначення вікової динаміки розвитку основних компонентів, темпів їх річного розвитку та наявності сенситивних періодів.

Методи та організація дослідження.

Дослідження проходили у школах м. Переяслав-Хмельницький Київської області за участю школярів різних статей, вік – від 6 до 8 років. Загальна кількість досліджених в кожному віці становить близько 100 учнів.

В процесі педагогічних експериментів використовувались такі **методики**: спостереження, динамометрія, гоніометрія, пульсометрія, хронометрія, тепінгметрія.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливу цікавість для практики фізичного виховання дітей і підлітків є комплексне дослідження, яке дозволяє отримати інформацію про розвиток і виховання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності в процесі проведення уроку фізичного виховання.

Дослідники [5, 7, 8] зазначають, що в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, направлена головним чином на засвоєння конкретного об'єму рухальних дій. Але разом з тим, практично не приділяється увага вихованню фізичних якостей, а тому і не вирішуються питання оздоровчої спрямованості.

Це питання стало предметом нашого дослідження, що дозволило стверджувати цілеспрямовано застосовувати в заняттях з дітьми молодшого шкільного віку вправи, які тренують направленість, яка сприяє підвищенню рівня розвитку фізичних якостей у комплексі.

У відповідності із розробленими методичними рекомендаціями у вихованні: витривалості – використовуються бігові вправи і рухливі ігри; швидкості – бігові та стрибкові вправи на протязі 5 – 8 секунд з перервами для відпочинку від 40 до 90 сек.

Виховання спритності ґрунтуються на виконанні вправ, які показують відповідні координаційні труднощі, а також нестандартні вихідні положення. Інтенсивність – середня і низька.

Швидко-силові якості рекомендуються виховувати з використанням обтяжування (набивний м'яч до 1 кг), а також з подоланням власної маси тіла. В наших дослідженнях зазначається, що розвиток гнучкості у дітей знаходиться на достатньо високому рівні, тому для досконалості даних здібностей рекомендується використовувати вправи із збільшенням амплітуди рухів після 16 – 24 разів, а статистичні вправи за рахунок збільшення часу, витримки від 6 до 16 сек.

Крім цього, потрібне уточнення величини тренувальних навантажень та інтервалів відпочинку між ними з урахуванням віку і направленості педагогічного впливу.

А тому необхідно зазначити, що це одна із багатьох науково-методичних праць, в якій є інформація про комплексне виховання фізичних якостей дітей 6 – 8-річного віку та інтервали відпочинку між виконаними вправами.

Під час нашого експерименту було проведене комплексне дослідження вікових особливостей розвитку фізичних якостей.

В результаті дослідження нами підтверджена практична необхідність урахування критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних якостей для розроблення програми фізичної підготовки підростаючого покоління.

У розвитку фізичних якостей школярів спостерігаються сенситивні періоди, величині відносного збільшення на періоди з помірно високими темпами зросту (від 1,0 до 1,5 умов.од.), періоди з високими темпами зросту (від 1,51 до 2,00 умов.од.) і періодами з найбільш високими темпами зросту (більше 2,0 умов.од.).

Виявлена таким чином хронологія критичних періодів розвитку фізичних якостей, надалі була покладена в основу нашого дослідження планування фізичної підготовки школярів.

Таким чином була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів на основі даних сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.

Найбільш близькі у направленні і методології дослідження були здійснені Л.В. Волковим [2], Е.С. Вільчковським [1], О.С. Куцом [6].

Проте, ці засоби, як і система планування фізичної підготовки, не були диференційовані у віковому аспекті.

При розробленні диференційованої фізичної підготовки учнів нами використані не тільки показники рухливої активності, але й динаміку взаємозв'язку у віковому аспекті [5].

Отримані дані дозволили виявити сенситивні періоди розвитку фізичних якостей і розробити вікову періодизацію загального об'єму педагогічних дій. На основі даних комплексного показника максимальної рухливої активності учнів виявлено, що періоди статевого дозрівання співпадають з пониженням рухливої активності і біологічної надійності організму, що росте, який потребує зменшення величини педагогічних дій у фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку.

Під час виховання *силових якостей* груп м'язів нижніх та верхніх кінцівок, плечового поясу і т.ін. найбільш ефективно силові якості розвиваються при використанні такої форми організації вправ, яка дозволила б комплексно розвивати всі м'язові групи.

В основі розвитку *швидкісних якостей* включають вправи, які виконуються з максимальною (обмеженою) інтенсивністю на протязі короткого часу – не більше 10-15 сек.

Вправи, які виконуються для виховання даних якостей, не повинні носити односторонній характер. Їх завдання – охопити різні групи м'язів і як можна ширше удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищувати координаційні можливості дітей.

Відносно чергування навантаження і відпочинку слід зазначити, що результати досліджень дозволяють зробити відповідні висновки; під час занять із дітьми та підлітками для виховання швидкісних якостей при повторювальному виконанні вправ доцільно робити перерви з інтервалами на 1-2 хв. А тому, перерва для відпочинку повинна бути постійною. Їх слід чергувати, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку даної якості, яка пов'язана з адаптацією організму на одну і ту ж саму працю, яка часто повторюється.

Перед виконанням вправ на швидкість рекомендується проводити розминку 15 – 20 хв. Особлива увага приділяється підготовці опорно-рухливого апарату для виконання швидких рухів.

Вправи, які направлені на виховання швидкості, повинні проводитись на початку уроку, але найбільш ефективніше відбувається розвиток цих якостей під час проведення рухливих та спортивних ігор.

Необхідно також зазначити, найбільш доцільно виховувати швидкість, дотримуючись таких методичних правил: по техніці вправи не повинні бути складними; вправи повинні бути добре засвоєні; виконання вправ повинні бути такими, щоб до закінчення їх швидкість не знижувалась із-за перевтоми.

Для розвитку *загальної витривалості* пропонується у початковій школі приділяти більше уваги використанню повільного бігу у рівномірному темпі на протязі 8-30 хв., а також регбі, футбол 30-60 хв. з перервами для відпочинку до 1,5 хв., які сприяють розвитку витривалості.

Об'єм та інтенсивність виконання вправ можна регулювати перервами для відпочинку, орієнтуючись на показники ЧСТ, величина якого не повинна перебільшувати 190 уд/хв., перерва для відпочинку, під час бігу на короткі відстані 30 – 80 м, може бути від 60 до 90 сек. Під час бігу від 150 до 250 м перерва збільшується до 3-4 хв.

Найбільш сприятливим віковим періодом удосконалення *спритності*, координації рухів і просторової точності є вік 7 років. Оптимальний час, який потрібний для удосконалення в дітей реакції на об'єкт, який рухається, складає 15 – 20 тренувань.

При використанні спеціальних вправ на уроках фізичної культури, просторова точність відтворення вправ підвищується на протязі 4 – 5 уроків, точність передбачування початку руху на протязі 3 – 4 років, точність дозування, яке потребують м'язові зусилля на протязі 5 – 6 уроків. Після цих строків динаміка показників стабілізується.

Для досягнення оптимального ефекту від використаних вправ, пропонується наступна кількість уроків фізичної культури: з метою удосконалення просторової точності рухів і точності прогнозування тимчасових інтервалів руху – 6 – 7 уроків, з метою розвитку якостей дозувати відповідні м'язові зусилля – 8 – 11 уроків фізичної культури.

При виконанні вправ, які сприяють вихованню спритності пропонує використати методичні прийоми з використанням засобів гімнастики, аеробіки, спортивних та рухливих ігор, легкої атлетики. Ці методичні прийоми пропонують наступні рекомендації: використання незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна просторових кордонів, в яких виконуються вправи; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; змінювання протидій під час групових або парних вправ.

Основним завданням під час розвитку спритності є оволодіння новими багатообразними рухливими навичками та їх компонентами. Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини тренувального уроку і включати у кожне заняття.

Виховання гнучкості у процесі занять фізичною культурою має свої засоби та методичні особливості.

Доцільно застосовувати засоби, які направлені на розвиток гнучкості у відповідності з конкретним суглобом і конкретним дозуванням педагогічної дії.

Під час виховання гнучкості хребетного стовпа рекомендується робити нахили із різних вихідних положень з дозуванням навантаження від 45 до 60 повторень.

Рухливість тазобедреного суглобу найбільш ефективно розвивається під час виконання рухів ногами вперед – назад та поперечних напрямках, випадів, шпагатів в опорі на руках, вправ на гімнастичній стінці. Ці вправи рекомендується повторювати від 30 до 35 разів.

Виховання гнучкості плечового поясу потребує виконання рухів з відведенням рук у різних площинах, обертання рук, вправ із гімнастичними палицями і за допомогою гімнастичної стінки. Дозування навантаження від 25 до 35 разів.

Ці вправи повинні виконуватися серіями – 3 – 5 ритмічних повторень з поступовим наростанням амплітуди.

Поряд із динамічними вправами рекомендується використовувати і статистичні, при фіксуванні окремих частин тіла на протязі 20 – 30 сек.

Висновки:

1. Проведені дослідження підтверджують теоретичну концепцію та доцільність вивчення сенситивних періодів розвитку якостей дітей та підлітків, які і визначають оптимальний варіант педагогічної дії у відношенні з особливостями вікового розвитку організму, що росте.

2. Конкретизація педагогічного впливу в фізичній підготовці дітей 6-8-річного віку базується на основі вікової динаміки розвитку основних її компонентів, темпів їх річного розвитку. Наявність сенситивних періодів.

3. Розвиток фізичних якостей спостерігається гетерохронністю, наявністю сенситивних періодів, а їх загальна активність в розвитку має хвилеподібний характер із значним зменшенням темпів розвитку як у дівчаток, так і в хлопчиків у 7-річному віці.

4. Що стосується методики виховання фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – об'єм та інтенсивність педагогічної дії, продовження відпочинку та його характер, а також загальний об'єм співпадань із закономірностями розвитку дітей та підлітків відповідного віку, статі, рівня фізичної підготовленості та здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Навчальна робота з фізичної культури в 1–3 класах / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленке // С. Ф. Цвек. – К. : Рад. школа, 1989. – 223 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. – К.: Родная школа, 1988. – 184 с.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л. С. Выгодский // Вопросы психологии. – 1972. – №2. – с. 14-16.
4. Гужаловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А. А. Гужаловський // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 32-33.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич // Олимпийская литература, 1999. – 231 с.
6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения центральной Украины / А. С. Куц. – К., Искра, 1993. – 256 с.

7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К., Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / С.В. Сембрат - Львів, 2003. - 21 с.

In the system of physical education of preschool children occupies a special place physical training. Much attention in studies of different authors paid to the content and structure of physical training of children of primary school age, and its focus of .

Many authors argue that the physical training of children at this stage are not taken into account new scientific position, and developed and recommended for implementation in practice of the system of evaluation of physical abilities is not conducive to their correction and implementation of educational and health problems in the physical training.

However, issues related to the comprehensive education of physical abilities, which are the basis of improvement of physical and mental health of primary school children were found to have scientific justification, which greatly hinders the efficiency of physical training of younger students.

Thus, the relevance of the study is due, on the one hand, the need to direct the physical education of young people to achieve health goals, and the other - the imperfection of methods of integrated development of physical abilities, which is a prerequisite for good health of children of primary school age.

Key words: physical training, physical quality planning.

Отримано: 28.04. 2016

УДК 378.147.091.31-051:796

М.С. Солончук, А.О. Боднар, Д.М. Солончук

ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядається роль освітнього середовища у формуванні позитивної мотивації майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів. Визначено сутність понять «середовище», «освітнє середовище». Описано