

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

підходи, подумати над розв'язанням удома [2].

Усі завдання з логічним навантаженням розраховані на пошукову діяльність учнів, неординарний, нетрадиційний підхід та творче застосування набутих на уроках знань і вмінь. Учителі початкових класів намагаються розвинути гнучке мислення, навчити кожну дитину логічно розмірковувати, нестандартно підходити до розв'язування проблем, не зубрити, а думати, самостійно робити висновки, знаходити оригінальне рішення.

Розвиток логічного мислення готує учнів до майбутньої трудової діяльності. Ким би не мріяв стати учень, йому потрібно правильно і швидко міркувати, діяти організовано, урахувуючи обставини і наявні ресурси. Саме вміння самостійно і творчо мислити допоможе йому в цьому.

Література:

1. Богданович М. В. Математика: Підручник для 4 кл. – К. : Освіта, 2004. – 159 с.
2. Богданович М. В. Методика розв'язування задач в початковій школі. – К. : Вища школа, 1990. – 183 с.
3. Державний стандарт початкової загальної освіти : Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 20 квітня 2011р. №462 // Початкова освіта. – 2011. – №18. – С. 4-39.
4. Коцюбинська С. Вплив курсу «Логіка» на успіх дитини в соціумі // Початкова школа. – 2008. – №7. – С. 17.
5. Панченко В. Розвиток логічного мислення на уроках математики // Гуманітарний вісник. – 2010. – №24. – С. 268-271.
6. Програма курсу «Логіка» для 2-7 класів загальноосвітньої школи / За ред. О. Митника // Директор школи. – 2002. – №42. – С. 7-10.
7. Розв'язування математичних задач у початкових класах: Збірка статей / За ред. Т. М. Хмари. – К. : Радянська школа, 1986. – 96 с.
8. Словник іншомовних слів / За ред. О. С. Мельничука. – К. : Головна редакція УРЕ, 1977. – 775 с.

Горбаненко Л.Г.*

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті уточнено роль силових якостей у житті людини. На основі аналізу навчально-методичної літератури та власного професійного досвіду конкретизовані педагогічні умови розвитку силових якостей учнів старших класів Херсонського навчально-виховного комплексу №48.

Розвиток фізичної культури та спорту в Україні, беззаперечно, повинен передбачати зміцнення здоров'я, підвищення функціональних і фізичних можливостей організму дитини, виховання гармонійно розвинутої людини [1; 3; 7]. Виховання такої особистості значною мірою залежить від розвитку фізич-

* © Горбаненко Л.Г.

них якостей: швидкості, гнучкості, витривалості, сили тощо. Особливе місце в житті людини посідає сила, оскільки на її основі будуються всі інші фізичні якості.

З огляду на це, питання дослідження теоретико-методичних засад формування силових якостей учнів старших класів є актуальним та своєчасним для педагогічної науки.

Метою статті є уточнення методичних умов розвитку силових якостей учнів старших класів.

У системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей старшого шкільного віку, її спрямованості та організації, розвитку фізичних якостей (О. Д. Дубогай, 2001; В. М. Качашкин, 1998; О. С. Куц, 2006; Г. В. Петровська, 2009 та ін.). Питанню розвитку сили старшокласників приділяли увагу такі науковці, як Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян, М. М. Лінець, А. А. Гужаловський та ін. [2; 3; 4; 6; 7].

У теорії фізичного виховання поняття «сила» застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних питань.

Без прояву фізичної сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей. При виконанні силових вправ м'язи людини можуть працювати в наступних режимах роботи:

- утримуючому, який виконується за рахунок напруження м'язів без змін їх довжини (ізометричний режим) – застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів тощо;
- долаючому, який виконується за рахунок зменшення довжини м'язів – застосовується найчастіше при виконанні рухових дій;
- поступливому, який виконується за рахунок збільшення довжини м'язів – завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо; зауважимо, що в цьому режимі м'язи можуть проявити на 50-100 % більше сили, ніж у долаючому та утримуючому;
- комбінованому, який складається з почергової зміни названих вище режимів [3].

Отже, сила, як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Опором можуть виступати сили земного тяжіння; протидія навколишнього середовища; маса власного тіла; чи спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його частин та інших тіл; опір партнера [4].

Для розвитку сили використовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає від учнів більших зусиль ніж у звичайних умовах. Ці вправи називаються силовими.

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

Вправи з обтяженням масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не сприяють травмуванню та перевантаженню і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

Вправи в подоланні опору еластичних предметів ефективні для розвитку м'язової маси, а отже й максимальної сили, але менш ефективні для розвитку швидкісної сили і не придатні для розвитку вибухової сили, негативно впливають на міжм'язову координацію.

Вправи у подоланні опору партнера. Їх особлива цінність полягає в тому, що, виконуючи їх, учні змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

Вправи у самоопорі. Їх суть полягає в тому, що в одночасному напруженні м'язів синергістів та антагоністів певного суглобу, вони можуть виконуватись у режимі статичного напруження або в напруженому повільному русі по всій його амплітуді, коли одна група м'язів працює в долаючому, а протилежна – у поступливому режимі. Ці вправи сприяють зростанню м'язової сили та вдосконаленню внутрішньом'язової координації.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативного впливу і цим підвищити емоційність та ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні [2].

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливають на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять [5].

Сучасні досягнення теорії і методики фізичного виховання різних верств населення та власний професійний досвід переконують, що у процесі силової підготовки школярів, педагог повинен вирішити три провідні завдання:

1. Гармонійно розвинути всі м'язові групи учнів.
2. Навчити школярів виконувати основні види силових зусиль (динамічні, статичні, долаючі, поступливі).
3. Розвинути здатність учнів раціонально користуватися своєю силою в різних ситуаціях [7].

При складанні конспекту уроку фізичної культури для розвитку сили старшокласників доцільно враховувати наступні організаційно-методичні аспекти:

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

- раціональний підхід до тренувальних засобів;
- кількість і характер вправ;
- послідовність вправ;
- темп використання вправ;
- інтервали відпочинку між окремими вправами;
- загальну кількість виконання чи підходів;
- метод виконання вправ (повторний, інтервальний і т.д.);
- загальний обсяг навантаження.

Під час розвитку силових якостей в учнів старших класів рекомендується застосувати різноманітні форми і організаційно-методичні прийоми організації навчального процесу.

Найважливіше місце у процесі розвитку силових якостей учнів на уроці фізичної культури посідає контроль. Для визначення рівня розвитку сили найбільш ефективним методом контролю є тестування.

Особливе значення в теорії та практиці фізичного виховання школярів, як зазначають Л.В.Волков, Т.Ю.Круцевич, О.С.Куц, Л.П.Сергієнко, є дотримання низки вимог щодо відбору рухових тестів: тест повинен бути цікавим та доступним для дітей, практичним і зручним для роботи вчителя фізичної культури, швидко оцінювати підготовленість і бути надійним при вимірюванні в різних умовах та різними вчителями [1; 3; 6].

Досвід роботи показує, що для контролю за рівнем розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу старшокласників достатньо ефективно можуть бути використані такі рухові вправи, як «Віджимання від підлоги» та «Метання медболу із-за голови» (таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу учнів 10-х класів Херсонського НВК №48

Клас	Назва тесту		Стать
	Віджимання від підлоги (кількість разів)	Метання медболу із-за голови (метри)	
10-А	19, 5	10, 2	хлопці
10-Б	20, 8	10, 7	
10-А	9, 7	6, 9	дівчата
10-Б	10, 2	7, 1	

Як видно з таблиці 1, середні показники тестування рівня розвитку сили учнів 10-Б класу перевищують аналогічні дані однолітків з 10-А класу. Так, у тесті «Віджимання від підлоги» у хлопців з 10-Б класу результат кращий на 1, 3 одиниці, ніж у паралельному класі, а у дівчат – на 0, 5 одиниці. За результатами тесту «Метання медболу із-за голови» видно, що у хлопців 10-Б класу середній результат на 0, 5 метра більше, ніж в учнів паралельного класу, а в дівчат – на 0, 2 метри. Для пояснення отриманих констатувальних даних було проведено додаткове опитування учнів зазначених вище класів. Опитування встано-

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

вило, що в 10-Б класі більше учнів відвідують різноманітні спортивні секції, а деякі вже багато років займаються спортом.

Отже, аналіз науково-методичної літератури та педагогічної практики засвідчив, що рівень фізичної підготовленості, основним компонентом якої є сила, значною мірою визначає стан фізичного і психічного здоров'я дітей. До педагогічних умов розвитку силових якостей старшокласників доцільно віднести:

– збалансований розвиток усіх основних груп м'язів учнів за допомогою вправ на тренажерах, з комбінованим обтяженням, у самоопорі, у подоланні опору партнера та еластичних предметів, з обтяженням масою предметів та власного тіла;

– гармонію між навантаженням та відпочинком, що досягається раціональним поєднанням у методиці кількості, характеру, послідовності, темпу, методу виконання відібраних вправ; інтервалів відпочинку між окремими вправами, загальним обсягом навантаження;

– систематичний (констатування та моніторинг) контроль за процесом розвитку силових якостей старшокласників.

Література:

1. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К. : Радянська школа, 1990. – 104 с.
2. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Народна освіта, 1998. – 276 с.
3. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания. Автореф.... докт. наук по ф. в. и спорту, Киев, 2000. – 44 с.
4. Кузьмин В. А. Система управления силовой подготовкой юношей старшего школьного возраста: Дис. канд. пед. наук. – М., 1986. – 182 с.
5. Лінець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Мтабар, 2007. – 207 с.
6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей школярів: Навч. посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 272 с.

Крюкова Л.М.*

ОБУЧЕНИЕ ОБЩЕНИЮ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ С ПОМОЩЬЮ РОЛЕВЫХ ИГР И ДРАМАТИЗАЦИИ ДЕТСКИХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

У статті висвітлене значення рольових ігор у підвищенні мотивації учнів початкової школи до вивчення англійської мови, знятті бар'єрів щодо іншомовного спілкування.

Современную картину мира, включая и виртуальную, невозможно представить без английского языка. Именно этот

* © Крюкова Л.М.