

Грицюк С.А.

Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ОСНОВНЫХ ЛОКОМОТОРНЫХ АКТАХ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

Исследованы теоретические вопросы особенностей осуществления основных видов двигательной деятельности в младшем школьном возрасте. Определены возможности формирования умений и навыков базовых движений у младших школьников. Обусловлена необходимость развития двигательных умений и навыков детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательного заведения.

Ключевые слова: локомоторный акт, ходьба, бег, прыжки, умения, навыки, младший школьник.

Gritsyuk S.A.

Eastern European National University named after Lesya Ukrainka

FEATURES OF BASIC PHYSICAL ABILITIES AND SKILLS FOR CHILDREN OF THE INITIAL CLASSES

Summary

The theoretical questions of realization of basic types of motive activity of junior schoolboys are investigational. Possibilities of forming of abilities and skills of base motions are certain for junior schoolboys. The necessity of development of motive abilities and skills of junior schoolboys is conditioned for school.

Keywords: physical activity, walking, run, jumps, ability, skills, junior schoolboy.

УДК 37.037

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ЛУЦЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕУ З ПОСИЛЕНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Іванова А.Є.

Луцький національний технічний університет

У даній статті представлений матеріал про рівень фізичної підготовленості за державними тестам курсантів Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою. Встановлено, що найбільший відсоток юнаків здали контрольні вправи на 3 бали. Слід зазначити, що за умови обов'язкових і факультативних занять, курсанти мало уваги приділяють самостійній роботі з фізичної культури.

Ключові слова: фізична підготовленість, курсанти, державні тести, фізичні якості, військовий ліцей.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість займає важливе місце у підготовці майбутніх захисників Вітчизни [1, с. 20; 10, с. 18; 11, с. 372]. Це пояснюється тим, що сучасний стан ситуації в країні вимагає від майбутніх офіцерів мати необхідний рівень спеціальної фізичної підготовленості для швидкого та якісного виконання своїх службових обов'язків у різних умовах, у тому числі і в екстремальних [3, с. 45; 16, с. 15]. Рівень своєї фізичної підготовленості майбутні службовці підвищують під час свого навчання [6, с. 77; 15, с. 30]. Тому доцільно постійно вивчати динаміку показників фізичної підготовленості у курсантів Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні потреби суспільства до рівня фізичної підготовленості молоді визначають необхідність всебічного розвитку фізичних якостей, що є одним із основних напрямків процесу фізичного виховання, значно сприяють формуванню рухових здібностей, необхідних у повсякденному житті [4, с. 74; 12, с. 65]. Польський вчений W. Osinski підкреслює, що людина, яка має високий рівень фізичної підготовле-

ності, характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь та навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та терморегуляційної систем, правильною тілобудовою, а також ознаками здорового способу життя [7, с. 27; 14, с. 48].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У науковій та методичній літературі не знайдено результатів досліджень, які присвячені вивченню даного питання. І це свідчить про актуальність даної теми.

Мета роботи: визначити рівень фізичної підготовленості у курсантів Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою, за показниками задач державних тестів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою. Всього у дослідженні взяли участь 31 юнак. Слід зазначити, що заняття з фізичного виховання проходять три рази на тиждень, крім цього є два факультативні заняття.

Для встановлення рівня фізичної підготовленості використовувались державні тести [2, с. 118;

5, с. 81]. У даному дослідженні було використано 6 вправ з державних тестів: біг 3000 м, підтягування на перекладині, біг 100 м, «човниковий» біг (4x9 м), стрибок у довжину з місця та нахил тулуба вперед з положення сидячи. Під час оцінювання результатів за отримані показники виконання тестів нараховувались бали (від 1 до 5) згідно стандартних таблиць. Отримані результати були внесені в протокол і опрацьовані статистично.

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини [9, с. 15; 13, с. 25]. Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я [8, с. 32].

Результати досліджень показали, що при здачі державного тесту на витривалість (біг 3000 м), 4-и особи, що становить 12,9%, мають – 1 бал; 7 осіб, що становить 22,5%, мають – 2 бали; склали тест на 3 бали 12 курсантів (38,7%); на 4 бали показали результат 8 осіб, що становить 25,8% і на 5 балів пробігли 3 курсанта (9,6%). При здачі тесту на силу (підтягування на перекладині), результати розподілились наступним чином: 2 особи (6,5%) мають 1 бал; 9 осіб (29,1%) отримали 2 бали; на 3 бали виконали дану контрольну вправу 10 курсантів (32,2%); на 4 бали підтягнулись 5 курсантів (16,1%) та на самий вищий бал здали 5 осіб (16,1%) (табл. 1).

При здачі тесту на швидкість (біг на 100 м), курсанти показали наступні результати, а саме: жоден підліток не має низького рівня фізичної підготовленості саме з цієї вправи (тобто на 1 бал).

7 хлопців, що складає 22,6% мають – 2 бали; на 3 бали (38,7%) пробігли 12 юнаків; на 4 бали показали результат 8 осіб (25,8%); найвищий бал отримали 4 особи (12,9%). При визначенні спритності 4 курсанти, що становить 12,8%, отримали самий низький бал. На 2 бали здали вправу 8 чоловік (25,8%); на 3 бали – теж саме; 6 юнаків, що становить 19,3%, отримали 4 бали і високу оцінку (5 балів) отримали 5 чоловік (16,3%).

При визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей розподіл балів відбувся наступним чином: найнижчу оцінку 3 бали отримали 15 осіб, що складає 48,4%. На 4 і 5 балів показники виявились однаковими: вправу виконало по 8 осіб, що складає 25,8%. При здачі тесту на гнучкість, ми отримали наступні дані: 3 підлітка, що становить 9,6% отримали 1 бал; 7 осіб (22,5%) мають 2 бали; на 3 бали здали 15 вихованців (48,4%); на 4 бали виконали вправу 6 юнаків, що становить 19,5%. На відміну не здав жоден з курсантів. На нашу думку, даний факт пояснюється тим, що в групі немає дівчат. А як відомо, в дівчат м'язи більш гнучкі та еластичні у порівнянні з хлопцями (табл. 1).

Висновки та пропозиції. Проведені дослідження фізичної підготовленості курсантів Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою дозволили встановити, що найбільший відсоток юнаків здали державні тести на 3 бали. З вище наведених даних можна констатувати, що при умові трьох обов'язкових та двох факультативних занять, молодь мало уваги приділяє власне самостійній роботі з фізичної культури.

Пропозиціями є визначення рівня фізичної підготовленості курсантів Луцького військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою у наступні роки навчання та порівняння отриманих результатів з попередніми.

Таблиця 1

Результати тестування курсантів військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою за 2013-2014 навчальний рік (м. Луцьк)

Тести	Кількість школярів у відсотках, %				
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Витривалість: біг 3000 м;	12,9	22,5	38,7	16,3	9,6
Сила: підтягування на перекладині;	6,5	29,1	32,2	16,1	16,1
Швидкість: біг 100 м;	–	22,6	38,7	25,8	12,9
Спритність: «човниковий» біг (4x9 м);	12,8	25,8	25,8	19,3	16,3
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця;	–	–	48,4	25,8	25,8
Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи.	9,6	22,5	48,4	19,5	–

Список літератури:

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Боднар Ірина Романівна ; Волин. держ. ун-т. – Луцьк, 2000. – 20 с.
2. Васильченко В. Науково-методичні основи використання тесту Купера на учбових заняттях з плавання / В. Васильченко // Мат. Всеукраїнської науково-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Миколаїв, 2002. – С. 117-119.
3. Вовченко І. І. Фізична підготовленість і здоров'я молодших школярів / І. І. Вовченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 18. – С. 42-47.
4. Волков В. Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів / В. Л. Волков // Мат. 10-ї Всеукраїнської конф. аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2006. – С. 73-75.
5. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
6. Демків А. Формування спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів під час їх навчання у ВВНЗ / А. Демків, М. Єна, О. Лойко, В. Щукін, С. Харабуга // Молода спортивна наука України. – Вип. 12. – Т. 2. – Львів : ЛДУФК, 2008. – С. 75-78.
7. Довбуш В. Фізична підготовленість учнів старших класів спеціалізованої середньої школи № 15, з поглибленим вивченням англійської та французької мов / В. Довбуш, О. Лесько // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів. – Львів, ЛНУ, 2007. – С. 26-28.

8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 32 с.
9. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Драчук Андрій Іванович ; ЛДІФК. – Львів, 2001. – 20 с.
10. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Дрозд Олександр Васильович ; НУФВіСУ. – К., 1998. – 24 с.
11. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай // Мат. науково-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху» Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України». – Тернопіль, 2004. – С. 370-374.
12. Дудорова Л. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів / Л. Дудорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. пр. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 64-66.
13. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Педагогічні науки (основи здоров'я, фіз. культура)» / Єднак Володимир Дмитрович ; НУФВіСУ. – К., 1997. – 25 с.
14. Кутек Т. Б. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студенток, які проживають в різних екологічних зонах / Т. Б. Кутек // Молода спортивна наука України : Матеріали V всеукр. наук. конф. – Львів: ЛДІФК, 2001. – С. 47-49.
15. Кутек Т. Б. Засоби підвищення фізичної підготовленості студенток, які зазнали радіаційного впливу / Т. Б. Кутек. – Методичні рекомендації. – Вінниця : 2001. – 30 с.
16. Носко М. О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М. О. Носко, А. П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. – Харків : ХХІІІ, 2000. – № 22. – С. 14-18.

Иванова А.Е.

Луцкий национальный технический университет

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ ЛУЦКОГО ВОЕННОГО ЛИЦЕЯ С УСИЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Аннотация

В данной статье представлен материал об уровне физической подготовленности по государственным тестам курсантов Луцкого военного лицея с усиленной физической подготовкой. Установлено, что наибольший процент юношей сдали контрольные упражнения на 3 балла. Следует отметить, что, при условии обязательных и факультативных занятий, курсанты мало внимания уделяют самостоятельной работе по физической культуре.

Ключевые слова: физическая подготовленность, курсанты, государственные тесты, физические качества, военный лицей.

Ivanova A.E.

Lutsk National Technical University

PHYSICAL FITNESS CADETS MILITARY LYCEUM LUTSK WITH ENHANCED PHYSICAL FITNESS

Summary

This article presents material on the level of physical fitness on state tests students Lutsk military lyceum with heavy physical training. It is found that the highest percentage of young men surrendered control exercises on 3 points. It should be noted that, subject to mandatory and optional classes, the students pay little attention to independent work in physical education.

Keywords: physical fitness, students, state tests, physical qualities, military lyceum.