

proves the factors, which influence this process and which should be paid special attention when teaching students motor actions. Also the article presents data, with the help of which we can determine the level of motivation to doing self-study home-made exercises for the development of physical qualities. Condition of the system of physical education is determined by the progress of the set tasks and organizational physical culture forms, scientific substantiation of its content, methodology level, as well as conditions, which secure its qualitative functioning. We should take into account that one of directions in the contemporary concept of physical education is focused on the achievement of the highest results in physical fitness, based on the implementation of revolutionary approaches, events, technologies, where the basis is not motor competence, but complex and hard work in the formation of really interested attitude to the process of body self-perfection. The task is to make active motor activity more conscious and purposeful, so that it meets the individual characteristics of the performer.

Key words: learning, motor activity, physical culture lesson.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 373.5.016: 796

А. П. Полтавський, А. В. Брагунець

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом цілеспрямованого впливу, в рамках якого виявляється позитивний вплив на фізичний розвиток дітей. Як відомо не використання сенситивних періодів для досягнення оптимальних результатів призведе до того, що багаточисельний потенціал організму не буде повністю реалізований в розвитку певних якостей і на їх реалізацію буде потрібно значно більше часу і сил. На сучасному етапі розвитку гуманістичного суспільства в останні роки особливу актуальність у сфері фізичної культури і спорту особливої актуальності набувають питання, пов'язані з розвитком фізичних якостей і підвищенням загального рівня фізичної підготовленості школярів для підсилення спортивної складової шкільного фізичного виховання. Навчальний процес у загальноосвітній школі передбачає створення основ базової фізичної підготовки, формування необхідного фонду рухових умінь і навичок, досягнення всебічного гармонійного розвитку. Однак, рівень фізичної підготовленості школярів не відповідає запитам сьогодення.

Дане положення набуває особливої значущості, якщо врахувати, що молодший шкільний вік в переважній більшості видів спорту співпадає з початком спеціалізації. У зв'язку з цим, вирішення даної проблеми є досить актуальним у вдосконаленні навчального процесу. Виникає необхідність розробки нових методик, за допомогою яких можна було б підвищити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До числа найбільш значимих і перспективних проблем у галузі фізичного виховання фахівці відносять проблему підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. Ряд великих вчених [1; 4] вказують на те, що сформована «традиційна» система фізичного виховання в школі не повною мірою задовольняє потреби зростаючого організму в руховій активності. Для інтенсифікації процесу фізичного виховання і вирішення сформованих протиріч деякі вчені [2; 4] пропонують використовувати вибірково-направлені навантаження в сенситивні (сприятливі) періоди для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Багато дослідників [1; 4] стверджують, що в сучасних умовах ефективність процесу фізичного виховання обумовлена використанням засобів і методів комплексного виховання фізичних якостей. Існує думка про необхідність пріоритетного розвитку швидкісно-силових якостей в шкільному віці. Оскільки майже для всіх видів вправ характерно комплексний розвиток і прояв швидкості і сили, доцільно виділити швидкісно-силову підготовку. При цьому найбільш сприятливим періодом у розвитку швидкісно-силових якостей вважається молодший шкільний вік 9-10 років.

З кожним роком особливого значення набувають питання диференційованого підбору засобів фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що в цей віковий період мають у наявності значні функціональні резерви в організмі дітей. Однак ці вікові можливості використовуються не в повній мірі [2], внаслідок чого рівень фізичної підготовленості дітей низький. У зв'язку з цим актуальним є дослідження, пов'язане з розробкою ефективних методик підвищення фізичної підготовленості з метою розвитку основних фізичних якостей дітей 9-10 років.

Мета дослідження – розробити і експериментально перевірити ефективність змісту та форм розроблених методик підвищення рівня фізичної підготовленості у молодших школярів.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування. 3. Педагогічний експеримент. 4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. В дослідженні брали участь 23 учні (10 хлопчиків та 13 дівчаток) четвертих класів віком 9-10 років. Всім учням було запропоновано виконати контрольні випробування для визначення для визначення рівня розвитку пружкості (біг на 30 м), швидкісно-

силових здібностей (стрибок у довжину з місця), сили (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), спритності (човниковий біг 4x9,14 м) та гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), що інформативно відображають поточний рівень їх фізичної підготовленості. Методика проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі рівня фізичної підготовленості молодших школярів обґрунтовані в джерелах [4; 8; 9].

Оскільки виникла потреба в підвищенні рівня фізичної підготовленості молодших школярів, були розроблені методики для розвитку фізичних якостей.

Методика розвитку швидко-силових здібностей включала в себе виконання двох серій вправ за методом кругового тренування. Кожна серія включала в себе 10 вправ. Одну вправу діти виконували протягом 15 секунд, інтервал відпочинку між ними становив 30 секунд. Методика займала 8-10 хвилин основної частини уроку. Між серіями вправ була 1 хвилина відпочинку. Тривалість застосування даної методики склала 8 тижнів по 2 уроки щотижня.

Методика включала в себе наступні вправи: біг на місці (за сигналом дитина прагнула якомога частіше почергово торкатися колінами гумового шнура, який був натягнутий горизонтально на висоті піднятого під прямим кутом стегна дитини); стрибки зі скакалкою (за сигналом хлопчик чи дівчинка прагнули виконати якомога більше стрибків на двох ногах); піднімання тулуба в положення сидячи з вихідного положення лежачи на спині (за сигналом діти прагнули виконати якомога більше піднімань тулуба, ноги при цьому були зігнуті в колінах); біг згинаючи ноги назад (по сигналу діти прагнули якомога частіше бігти); човниковий біг 3x10 м (у вихідному положенні високого старту обличчям вперед); вистрибування вгору (з вихідного положення сидячи, вистрибування вгору з повним випрямленням тіла); упор лежачи (вихідне положення – основна стійка, потім упор присівши, потім упор лежачи, знов упор присівши і повернутися у вихідне положення); прискорення на 10 м (з високого старту).

Методика розвитку гнучкості використовувалися: в підготовчій частині після вправ на розігрівання як засіб підготовки м'язів, сухожиль і зв'язок до виконання об'ємної чи високоінтенсивної тренувальної програми; в основній частині уроку як засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів; у заключній частині уроку як засіб відновлення після високих навантажень і профілактики травм опорно-рухового апарату, а також зняття болю і запобігання спазм. Під час уроків на м'язи був направлений вплив, щоб отримати локальний, але значний за величиною тренувальний ефект. Використовувалося 5-7 вправ, кожне з яких впливала на певну групу м'язів. У цьому випадку величина тренувального ефекту була для кожної з цих груп невелика.

Вправи, направлені на розвиток гнучкості проводилися на кожному уроці впродовж 8-10 хвилин. Кожна вправа виконувалась

впродовж 10-20 секунд. Виконання кожної вправи діти повторювали 3 рази, з відпочинком між повтореннями 30 секунд. На одному уроці діти виконували 6 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.

Школярі були проінформовані, про те, що під час виконання вправ увагу слід концентрувати на групі м'язів, на яку впливає навантаження. Застосовувався метод повторної динамічної вправи і метод повторної статичної вправи. Динамічні активні вправи включали різноманітні нахили тулуба, пружинисті, махові, ривкові, стрибкові рухи. У числі динамічних пасивних вправ застосовувалися вправи з використанням додаткової опори (гімнастична стінка, лава) і маси власного тіла (шпагат). Статичні активні вправи припускали утримання певного положення тіла з розтягуванням м'язів, близьким до максимального, за рахунок скорочення м'язів, що оточують суглоби і здійснюють рух. У цьому випадку в розтягнутому стані м'язи знаходилися до 5-10 секунд. При виконанні статичних пасивних вправ утримання положення тіла або окремих його частин здійснювалося за допомогою впливів зовнішніх сил – ваги власного тіла

Розроблена методика вдосконалення спритності ґрунтована на урізноманітненні занять, систематичному введенні в них нових фізичних вправ, різних форм їх поєднання; варіюванні навантаження на організм за першими ознаками погіршення точності рухів; регулюванні вживаних зусиль та умов, які супутні заняттям; визначенні достатності відпочинку між повтореннями окремих завдань за показниками відновлення пульсу.

Вправи, які були використані для розвитку спритності: перехід з бігу на місці з переходом на біг по прямій; біг по прямій, по сигналу розгорнутися й бігти в зворотному напрямку; біг спиною вперед з оббіганням стійок; з вихідного положення сід спиною вперед по сигналу зробити стартове прискорення; теж з вихідного положення в упорі лежачи; повороти на 360 градусів на місці, прискорення після перекиду вперед, ведення волейбольного м'яча однією, двома руками; передачі м'яча з рук у руки по колу; перешагування через гімнастичні лави; підлазання під легко атлетичний бар'єр; кидання тенісного м'яча в стіну з різних відстаней.

Для визначення ефективності розроблених методик був проведений педагогічний експеримент. Учні впродовж восьми тижнів займалися за запропонованими методиками. По закінченню експерименту ще раз, за допомогою тих самих тестів, був визначений рівень фізичної підготовленості дітей.

Обробка результатів експерименту проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Результати тестування рівня фізичної підготовленості учнів четвертих класів віком 9-10 років, а також кількісне і відсоткове порівняння досліджених показників до та після педагогічного експерименту, наведені у таблиці 1. Аналізуючи

дослідження показників рівня розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, спостерігається статистично значущі ($p < 0,05$) результати між подібними контрольними характеристиками до та після педагогічного експерименту. Згідно отриманих даних у ході досліджень:

– сумарний показник пружкості у школярів після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 6,19 с, що є на 10% швидше ніж до експерименту – 6,87 с; у дівчат – 6,35 с, що є на 11% швидше ніж до експерименту – 7,06 с;

– сумарний показник швидкісно-силових здібностей у дітей після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 165,29 см, що є на 9% більше ніж до експерименту – 151,70 см; у дівчат – 143,59 см, що є на 8% більше ніж до експерименту – 132,00 см;

– сумарний показник сили у школярів після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 21,49 разів, що є на 8% більше ніж до експерименту – 19,79 разів; у дівчат – 17,36 разів, що є на 15% більше ніж до експерименту – 14,98 разів;

– сумарний показник спритності у школярів після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 10,57 с, що є на 3% швидше ніж до експерименту – 10,88 с; у дівчат – 11,51 с, що є на 4% швидше ніж до експерименту – 11,93 с;

– сумарний показник гнучкості у школярів після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 8,49 см, що є на 7% більше ніж до експерименту – 7,92 см; у дівчат – 14,84 см, що є на 1% більше ніж до експерименту – 14,61 см. Це відбувається при $p > 0,05$, тобто результати не мають між собою достовірних розбіжностей.

Таблиця 1

Відсоткове порівняння сумарних показників прояву фізичних якостей учнів 9-10 років до та після педагогічного експерименту

Контрольні тести (Х–хлопчики, Д–дівчата)	До експерименту		t	p	Після експерименту		%	
	\bar{X}	m			\bar{X}	m		
Біг на 30 м, с	Х n=10	6,87	0,21	2,12	<0,05	6,19	0,24	10%
	Д n=13	7,06	0,24	2,16	<0,05	6,35	0,22	11%
Стрибок у довжину	Х n=10	151,70	4,41	2,21	<0,05	165,29	4,28	9%

з місця, см	Д n=13	132,00	3,97	2,10	<0,05	143,59	3,84	8%
Згинання - розгинання рук в упорі лежачи, разів	Х n=10	19,79	0,63	2,15	<0,05	21,49	0,48	8%
	Д n=13	14,98	0,61	2,51	<0,05	17,36	0,73	15%
Човнико- вий біг 4x9,14 м, с	Х n=10	10,88	0,09	2,62	<0,05	10,57	0,08	3%
	Д n=13	11,93	0,12	2,79	<0,05	11,51	0,09	4%
Нахил тулуба вперед з положен- ня сидячи, см	Х n=10	7,92	0,85	0,49	>0,05	8,49	0,94	7%
	Д n=13	14,61	0,73	0,20	>0,05	14,84	0,92	1%

Висновки

1. Виявлені статистично значущі сумарні показники прояву пружкості, швидкісно-силових здібностей, сили, спритності та гнучкості в учнів четвертих класів віком 9-10 років.

2. Проведено відсоткове порівняння у контрольних тестах до та після педагогічного експерименту, що відображають рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку та визначена статистично значуща ($p < 0,05$) кількісна і відсоткова перевага результатів.

3. Отримані в ході дослідження кількісні дані свідчать про ефективність розроблених методик розвитку фізичних якостей, що дає можливість стверджувати про доцільність їх використання в процесі організації уроків фізичної культури вчителями для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. У наступних дослідженнях планується розробка методик для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Онтокінезиологія человека / В. К. Бальсевич – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук. / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 26 с. **3. Ланда Б. Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с. **4. Лях В. И.** Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с. **5. Никитушкин В. Г.** Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста пола и состояния здоровья / В. Г. Никитушкин, В. К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №4. – С. 13–18. **6. Никитушкин В. Г.** Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с. **7. Присяжнюк С. І.** Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С. І. Присяжнюк; ЛДІФК. – Львів, 2001. – 13 с. **8. Романеско В. А.** Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с. **9. Семенов Л. А.** Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2011. – 200 с. **10. Спирин В. К.** Организационно-методические условия реализации физической подготовленности школьников на уроках физической культуры / В. К. Спирин, М. А. Шпартко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 6–10. **11. Теория** и методика физической культуры: учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с. **12. Фізична культура** для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2011. – 76 с.

Полтавський А. П., Брагунець А. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

У статті робиться спроба підвищити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку за допомогою розроблених методик підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Наводяться дані статистично значущих показників до та після педагогічного експерименту, а також здійснюється їх кількісне і відсоткове порівняння.

Ключові слова: підготовленість, пружкість, сила, гнучкість, підвищення.

Полтавський А. Ф., Брагунець А. В. Повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста

В статье делается попытка повысить уровень физической

подготовленности детей младшего школьного возраста с помощью разработанных методик повышения уровня развития физических качеств. Приводятся данные статистически значимых показателей до и после педагогического эксперимента, а также осуществляется их количественное и процентное сравнение.

Ключевые слова: подготовленность, быстрота, сила, гибкость, повышение.

Poltavsky A.P, Bragunets A.V. Enhancement of the Level of Fitness in Children of Primary School

The article is dedicated to primary school age, which is considered as the most favourable period for the purposeful influence, when positive influence on the physical development of children is performed. The article attempts to raise the level of fitness in primary school-aged children with the help of elaborated techniques, which enhance the level of physical quality development. It gives data of statistically relevant parameters before and after the educational experiment. Furthermore, quantitative and percentage comparison of them is shown. Academic activity in general education school stipulates the creation of the basis for general physical training, formation of necessary fund for movement skills, achievement of the comprehensive harmonious development of personality. However, the current level of physical fitness in schoolchildren does not meet the requirements of today. Primary school age is the beginning of specialization in most kinds of sports. There is a necessity in the development of new techniques, with the help of which it is possible to raise the level of fitness and develop physical qualities in primary school-aged children, including such parameters as swiftness, strength and flexibility.

Key words: fitness, swiftness, strength, flexibility, enhancement.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 796

Э. И. Савко, В. М. Гаптарь

**ТУРИЗМ КАК ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ**

Туризм включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, по рациональному преодолению значительных расстояний выполняемые в естественных условиях природной среды. Их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в