

Національна академія педагогічних наук України
Інституту проблем виховання

Методика фізичного виховання
учнів 1 – 11 класів

Київ – 2012

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, протокол № 1 від 5 січня 2012 року.

Рецензенти:

О.В. Тимошенко – директор Інституту фізичного виховання та спорту, доктор педагогічних наук, професор.

В.Г. Арефьев – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарюк [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с.

У навчальному посібнику обґрунтовано сутність понять „методика фізичного виховання”, „фізична культура”, проаналізовано стан досліджень проблем посібникознавства з фізичної культури у літературі розкрито становлення і розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури, методику фізичного виховання учнів початкових, середніх і старших класів; вікові особливості розвитку в учнів фізичних якостей; визначено ефективність методики фізичного виховання і фізичної культури учнів загальноосвітньої школи; розроблено педагогічні умови підвищення ефективності виховання фізичної культури учнів початкової, основної і старшої школи.

Для вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, аспірантів, батьків та читачів, які цікавляться питаннями фізичного виховання та фізичної культури учнів загальноосвітньої школи.

Зміст

Вступ.....	5
1. Стан досліджень проблем посібничознавства з фізичної культури та фізичного виховання в літературі.....	7
2. Реформування змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання.....	20
3. Розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання у сучасних умовах	42
4. Виховання фізичних здібностей в учнів початкових класів	65
4.1. Особливості виховання фізичних здібностей у молодших школярів.....	65
4.2. Планування педагогічних дій у вихованні фізичних здібностей в учнів початкових класів	75
4.2.1. Вибіркове планування	75
4.2.2. Комплексне планування	85
5. Методика виховання фізичних здібностей в учнів початкових класів.....	99
5.1. Загальні компоненти методики виховання фізичних здібностей у молодших школярів	99
5.2. Методичні основи виховання фізичних здібностей у молодших школярів.....	106
5.3. Спортивно-ігровий метод фізичної підготовки учнів початкових класів.....	114
5.3.1. Розвиток швидкості й витривалості в процесі виконання вправ з бігу	114
5.3.2. Виховання швидкісно-силових здібностей під час виконання стрибків.....	122
5.3.3. Розвиток швидкості, спритності та гнучкості в процесі виконання вправ з м'ячем	127
6. Контроль та оцінка ефективності педагогічних дій у фізичній підготовці учнів початкових класів.....	138

6.1. Педагогічні спостереження за процесом формування фізичних здібностей у молодших школярів	138
6.2. Методика розробки програм тестування основних компонентів фізичної підготовленості учнів	151
6.3. Зміст тестування та оцінка фізичних і функціональних можливостей молодших школярів	157
7. Виховання фізичної культури в молодших підлітків у процесі навчання.....	182
8. Виховання фізичної культури в молодших підлітків у процесі позакласної роботи.....	209
9. Виховання фізичної культури в молодших підлітків у процесі самостійних занять у сім'ї.....	223
10. Теоретико-методичні основи навчання спортивних ігор у середніх класах.....	244
10.1. Загальні положення про спортивні ігри.....	244
10.2. Вікові особливості учнів середніх класів.....	251
10.3. Методика вивчення спортивних ігор у середніх класах	263
10.3.1. Методика навчання елементам волейболу.....	263
10.3.2. Методика навчання елементам футболу.....	273
10.3.3. Методика навчання елементам гандболу.....	279
10.3.4. Методика навчання елементам баскетболу.....	288
10.4. Організація і проведення спортивних змагань	297
11. Методика фізичного виховання дівчат старших класів	301
11.1. Фізіологічні особливості дівчат.....	301
11.2. Методика формування у дівчат правильної постави.....	304
11.3. Методика розвитку в дівчат рухливості суглобів.....	310
11.4. Методика позбавлення зайвої ваги фізичними вправами.....	317
11.5. Самостійні заняття фізичною культурою дівчат старших класів.....	330
11.6. Самоконтроль дівчат за своїм фізичним станом	345
Список рекомендованої літератури	356

Вступ

Ефективність упровадження в загальноосвітніх школах нового навчального матеріалу з фізичної культури залежить від розробки і реалізації ефективних методик фізичного виховання та багатьох інших факторів. Вони розкриваються у Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України, Державному стандарті базової і повної середньої освіти, Державному стандарті освітньої галузі „Здоров’я і фізична культура”, а також у навчальних програмах “Фізична культура” для 1-4, 5-9 і 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, підручниках з фізичної культури для учнів та навчально-методичних посібниках з фізичного виховання для вчителів фізичної культури. Названі програмно-нормативні документи є майже в усіх школах, а сучасної навчально-методичної літератури з фізичної культури та фізичного виховання постійно бракує як в сільських, так і в міських загальноосвітніх навчальних закладах. Основними причинами такого стану є: відсутність в Україні спеціалізованих спортивних видавництв та редакцій спортивної літератури; недостатність кваліфікованих методистів та науковців, які досліджують проблеми фізичної культури, фізичного виховання і масового спорту; недостатньо розроблені нові підходи та методичні рекомендації щодо формування в учнів фізичної культури; брак сучасних фундаментальних досліджень з фізичного виховання для 11-річної загальноосвітньої школи; відсутність Всеукраїнських конкурсів на кращі навчально-методичні посібники для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів тощо.

Мета навчального посібника – розкрити дидактико-методичні вимоги до створення сучасних навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів; обґрунтувати теоретичні основи і соціальні фактори розвитку фізичної культури та фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах; розробити навчально-методичне забезпечення нових навчальних програм з

фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів; розробити нові методики виховання в учнів 1-11 класів фізичної культури; розкрити зміст, форми і методи фізичного виховання та рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів з метою надання ефективної допомоги вчителям фізичної культури, заступникам директорів з навчально-виховної роботи, класним керівникам, вихователям під час роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.

Викладені у навчальному посібнику теоретичні положення, дидактико-методичні основи створення сучасних навчальних посібників з фізичної культури та фізичного виховання, методичні рекомендації щодо формування фізичної культури і фізичного виховання учнів 1-11 класів у процесі навчання та позакласної роботи розроблені у відповідності з Концепцією фізичного виховання в системі освіти України, Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти, Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки, навчальними програмами „Фізична культура” для 1–4, 5–9 і 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів та іншими нормативними документами.

Автори розділів і підрозділів навчального посібника: М.Д.Зубалій (Вступ, розділи 1-3); О.І.Остапенко (розділ 4); Л.В.Волков (розділи 5,6); Є.В.Столітенко (розділи 7-9); М.В.Тимчик (розділ 10); А.І.Шинкарюк, В.В.Івашковський, В.І.Мудрік, С.І.Жевага (розділ 11, підрозділи 11,1-11,4); А.І.Ільченко (підрозділ 11,5); І.В.Мудрік (підрозділ 11,6).

1. Стан досліджень проблем посібничознавства з фізичної культури та фізичного виховання в літературі

Вивчення і аналіз літератури [3; 4; 5; 8; 9; 10] засвідчують, що проблема посібничознавства завжди була і є актуальною в усіх країнах, а в останнє двадцятиліття, набула гостроти і в Україні” [7, с. 4]. Вона активно обговорюється на колегіях Міністерства освіти і науки України, засіданнях Національної академії педагогічних наук України, Інституту педагогіки НАПН України, Інституту проблем виховання НАПН України, Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України та інших наукових і освітніх установах. Ця проблема стала в останні роки актуальною й тому обговорюється на різних наукових конференціях, методичних семінарах, круглих столах, міжнародних і регіональних книжкових виставках. Їй відводиться гідне місце і в педагогічних журналах та газетах. Особливо пильну увагу проблемі підготовки й видання сучасної навчально-методичної літератури з фізичної культури та фізичного виховання для вчителів фізичної культури і учнів загальноосвітніх навчальних закладів приділяють фахові педагогічні журнали „Фізичне виховання в школі”, „Основи здоров’я і фізична культура”, „Освіта і управління”, „Початкова школа”, газети „Освіта”, „Здоров’я та фізична культура”, „Освіта України” та інші видання.

Серед фахових журналів видавництва „Педагогічна преса” особливо виділявся перший в Україні спеціалізований педагогічний журнал „Підручник ХХІ століття”, 1-4 номери якого видані у 2003 році. Він був створений під егідою Міністерства освіти і науки України, яке об’єднало для його видання такі відомі українські видавництва, як „Педагогічна преса”, „Освіта” і „Генеза”. Цей журнал з першого номера почав активно займатися проблемою створення й підготовки сучасних досконалих навчальних книг, що дають учням наукову інформацію, яку вони мають перетворювати на систему педагогічних знань. Його читачами і потенційними авторами стали наукові співробітники Національної академії педагогічних наук України, її науково-дослідних інститутів та різних навчальних закладів, які розробляють

наукові основи створення навчальних книг, навчально-методичних посібників та іншої друкованої продукції для учнів та вчителів з різних предметів для загальноосвітніх навчальних закладів. Це вказує на те, що даний журнал потрібний науковцям, викладачам, фахівцям, вихователям, педагогам і, зокрема, вчителям фізичної культури й тому його необхідно видавати щорічно.

Актуальною проблемою у підготовці сучасних посібників з фізичної культури та фізичного виховання є відбір змісту фізкультурної освіти. Він має враховувати сьгоднішні й майбутні потреби суспільства в оздоровленні дітей та учнівської молоді, а також мету, яку воно ставить перед змістом предмета “Фізична культура” і методикою його викладання у загальноосвітніх навчальних закладах у сучасних умовах. Особливого значення, зазначає М.І. Бурда, тут набуває “проблема цілісності змісту” [4, с. 43]. Вона передбачає правильне відображення нових наукових даних з фізичної культури і фізичного виховання у навчально-методичних посібниках; дидактичне обґрунтування цього відображення; спільні наукові підходи до трактування понятійного апарату з фізичної культури і фізичного виховання; дотримання концентричного розвитку змістово-методичних ліній та забезпечення їх послідовності на різних ступенях навчання в загальноосвітній школі. Актуальність цієї проблеми в сучасний період зумовлюється, насамперед, переходом загальноосвітніх навчальних закладів на 11-річний термін навчання. І хоча зміст предмету “Фізична культура” впроваджується поетапно (початкова, основна і старша школа), однак без цілісного уявлення про зміст навчання на всіх ступенях сучасної загальноосвітньої школи може бути порушена його послідовність. Адже зміст навчання з фізичної культури у старшій школі має узгоджуватися із змістом основної і початкової школи. Наприклад, традиційний зміст предмету ”Фізична культура” пов’язаний з поняттям неперервності й дотримання послідовності. Проте введення у загальноосвітніх школах нових навчальних предметів (“Основи здоров’я”, “Основи безпеки

життєдіяльності”) не дало можливості включити у Типові навчальні плани загальноосвітніх навчальних закладів три і більше годин на тиждень на фізичну культуру, спочатку в початкових, потім у середніх, а згодом і старших класах. До речі, на необхідність створення належних умов для забезпечення фізичного виховання і масового спорту в загальноосвітніх навчальних закладах “в обсязі не менше 5-6 годин рухової активності на тиждень” указано і в Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України № 1594 від 15 листопада 2006 р. Адже лише за такої рухової активності й кількості уроків учитель фізичної культури може увести учнів у розвиваючий режим й вони будуть дотримуватися біологічної потреби організму в рухах. Це необхідно зробити терміново, тому що Україна до цього часу входить до групи держав, які не ввели у загальноосвітніх навчальних закладах трьох і більше уроків фізичної культури на тиждень.

На цілісність змісту сучасних навчально-методичних посібників з фізичної культури і фізичного виховання для вчителів фізичної культури впливає також загальноприйнятий спосіб їх удосконалення. Він передбачає активізацію й виховання прагнення авторів розробити такий зміст посібників, щоб вони давали кращі результати навчання учнів з фізичної культури за рахунок уведення локальних змін. Тобто, у зв'язку із зменшенням навчального часу при збереженні того самого обсягу змісту, вивчення предмету “Фізична культура” призведе до перевантаження учнів, яке негативно позначиться на їхньому інтересі до фізичної культури і фізичного виховання. У деяких навчально-методичних посібниках інколи зміст основної і старшої школи розвантажується шляхом необов'язкового чи оглядового вивчення окремих тем, їх перестановки або вилучення без цілісного переосмислення змісту всього навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання. Висловлюються також пропозиції авторам навчальних програм, підручників і посібників з фізичної культури про те, щоб зміст старшої одинадцятирічної школи розтягнути на дванадцятирічну.

Виходячи з цього, деякі вчителі фізичної культури починають користуватися альтернативними навчальними програмами і посібниками, які відображають різні авторські дидактичні підходи до вивчення фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. Вони часто не узгоджуються один з одним і чинною навчальною програмою з фізичної культури. Наведене вище призводить до фрагментарності навчального змісту й зумовлює потребу значного доопрацювання вже виданих навчальних програм, підручників і навчально-методичних посібників, що призведе до фінансових труднощів і певних збитків. Цього можна уникнути, якщо розробити концептуальні підходи до вивчення предмету “Фізична культура” на весь термін його викладання в загальноосвітніх навчальних закладах. У них можуть визначатися нові методичні підходи до навчання, які дадуть цілісне уявлення про зміст фізкультурної освіти, що буде відповідати новій соціальній ситуації, що склалася у державній освіті. Ці концептуальні підходи мають бути основою для подальшої розробки державних стандартів, нових навчальних програм, підручників і навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл.

Актуальною проблемою при розробці авторами сучасних навчально-методичних посібників з фізичної культури і фізичного виховання є використання нових педагогічних технологій. Вони мають задовольняти такі основні вимоги: урахувати особливості навчальної діяльності з фізичної культури, її зміст, структуру, біологічні цикли життєдіяльності учнів різних класів, їхні рухові здібності, інтереси і нахили до занять фізичною культурою та різними видами спорту; спрямуватися на моделювання освітнього середовища з фізичної культури, його організаційних, методичних і змістових компонентів, що враховують типові й індивідуальні фізичні відмінності між учнями і форми їх прояву в сфері комунікативних відносин та під час фізичного виховання; забезпечувати цілісне дидактичне проектування навчального процесу з фізичної культури і фізичного виховання в умовах навчання в початкових і середніх класах та профільної

його диференціації у старшій школі. При їх розробці автори мають урахувати пріоритети розвитку змісту предмета “Фізичної культура” й інші фактори, що впливають на його відбір у кожному класі. Це дасть змогу окреслити дидактичні й методичні межі пошуку змісту з фізичної культури і фізичного виховання, які забезпечать його цілісність при поетапній розробці нових державних стандартів і навчальних програм з фізичної культури для початкової, основної і старшої загальноосвітньої школи.

Найважливішими *принципами* відбору змісту з кожного навчального предмету, зазначає М.І. Бурда, є: *пріоритет розвивавальної функції навчання*, яка передбачає реалізацію в підручнику і навчально-методичному посібнику **діяльнісного** підходу, спрямованого не лише на засвоєння готових знань з фізичної культури і фізичного виховання, а й на методи цього засвоєння та засоби, що застосовуються в процесі навчання та на створення педагогічних ситуацій, які стимулюють самостійну роботу учнів з фізичної культури і фізичного виховання; відповідність змісту навчального матеріалу з фізичної культури сучасному рівню розвитку науки й характеру навчально-пізнавальної діяльності учнів та сучасним цілям навчання у загальноосвітній школі; *диференційована реалізованість*, яка передбачає, що зміст фізичної культури і фізичного виховання має бути розрахований на реалізацію диференційованого навчання учнів на всіх ступенях початкової і основної школи й профільного – в старшій школі; *інформаційна місткість і діагностико-прогностична реалізованість змісту* з фізичної культури і фізичного виховання передбачає, що обсяг знань з фізичної культури і фізичного виховання має бути достатнім для продовження освіти в даній галузі, для кваліфікованої праці чи для майбутньої військової служби, а зміст навчання – сприяти виявленню в учнів рухових та інтелектуальних здібностей; *модульність*, яка передбачає, що шкільний курс з фізичної культури має включати дві частини – інваріантну, яка передбачає дві частини курсу і варіативну, яка охоплює одну третину курсу й містить логічно завершені частини навчального матеріалу з фізичної культури і фізичного

виховання, що доповнюють інваріантну частину; *фузіонізм* (від лат. фузіо – злиття), який передбачає інтегрування знань учнів з фізичної культури та фізичного виховання на різних етапах навчання й запровадження, де це доцільно, інтегрованих підручників і навчально-методичних посібників; *концентризм*, який передбачає, що підготовка учнів з фізичної культури і фізичного виховання досягається концентричним розвитком певних блоків навчального матеріалу [4, с. 46–47].

Важливе значення для створення навчально-методичних посібників з фізичної культури і фізичного виховання для вчителів різних класів мають блоки навчального матеріалу, які концентрично розгортаються й виділяються для кожного ступеня навчання, де вивчається фізична культура чи проводиться відповідний курс занять. Ці блоки утворюють змістово-методичні лінії, які мають відповідну характеристику. Ця характеристика складається з двох частин. У першій частині окреслюється інваріантна частина змісту з фізичної культури і фізичного виховання з орієнтацією на виділені змістово-методичні лінії, що включають перелік основних понять з фізичної культури і фізичного виховання, правила і закономірності розвитку фізичних якостей, їх залежність у віковому вимірі тощо. Друга частина містить критерії розробки змісту, що передбачають конкретні вимоги до відбору навчального матеріалу з фізичної культури і фізичного виховання з точки зору обсягу фізичних навантажень на учнів різного віку і фізичної підготовленості, структури вправ, логічного впорядкування навчального матеріалу, строгості його викладу в посібнику, співвідношення між теоретичним і практичним матеріалом тощо. Урахування при підготовці навчально-методичних посібників цих блоків навчального матеріалу з фізичної культури і фізичного виховання, які виділяються окремо для початкової, середньої і старшої школи, а також їх ліній, сприятиме правильному викладу й логічному впорядкуванню змісту посібників для вчителів фізичної культури. Це зробить їх логічно впорядкованими й

наближеними до змісту чинних навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Важливою складовою посібничознавства є проблема вдосконалення навчально-методичних посібників з фізичної культури і фізичного виховання. Вона пов'язана з тим, що будь-який посібник для вчителів фізичної культури, на відміну від літературних, художніх і наукових праць, поєднує в собі певні особливості кожного з них і крім того включає багато інших складових. Тому він “не може бути одноразовою реалізацією творчого натхнення і великої праці його автора або авторів” [3, с. 28]. Він ніколи не є остаточно завершеним, тому що в його тексті завжди якісь складові можна поліпшити, переробити, удосконалити. Історичні приклади засвідчують, що автори багатьох своїх навчально-методичних посібників завжди їх удосконалювали, з метою зробити кращими й потрібнішими для науковців, викладачів, учителів, фахівців і читачів. Наприклад, найпопулярніший в Україні і Росії у першій половині ХХ століття навчально-методичний посібник “Новая система. Психофизиологические движения» Олександра Костянтиновича Анохіна витримав 16 перевидань. Уперше він був опублікований у 1909 році [1], у 1910 р. у світ вийшло 2-е видання, у 1911 р. – 3-є, у 1912 р. – 4-є, у 1923 р. у Харкові. – 8-е (перше посмертне) і 9-е, у 1928 р. – 14-е, у 1929 р. – 15-е, у 1930 р. – 16-е видання. Такої популярності не мав ні один навчально-методичний посібник на фізкультурно-спортивну тематику ні в Україні, ні в Росії, ні в СРСР.

Майже кожне видання цього навчально-методичного посібника О.К. Анохін доопрацьовував і удосконалював. Наприклад, четверте перевидання він доповнив новими розділами: “Гігієнічне значення кімнатної гімнастики” (с. 6–8); “Роль дихання” (с. 9–12); “Поняття про дихальні вправи” (с. 13–14); “Техніка вправ для розвитку ємності легенів” (с. 16–18); “Користування вправами вольової гімнастики при деяких хворобах” (с. 40–41); “Головні вимоги, котрим має задовольняти правильно розвинуте тіло чоловіка і жінки” (с. 42). У харківському виданні 1923 року його редактор Б.М. Шифрін у назві

посібника змінив слова “Нова система” на “Вольова гімнастика” [2]. У “Передумові”(може, "Передмові?)" до четвертого видання О.К. Анохін писав: “Можна тепер сказати з почуттям задоволення, що “Нова система” завоювала міцну позицію. І сказати це не тому, що за два роки вона вийшла четвертим виданням, а з приводу багатьох листів і відгуків про неї як лікарів, так і фахівців–керівників гімнастики і спортсменів. Не бажаючи приводити низку листів і цих відгуків цілком або у витягах ... дозволю вказати лише на той факт, що в м. Юр’єві, в атлетичному товаристві тренуються за “Новою системою”, а багато користуються системою навіть як лікувальною гімнастикою...” [2, с. 4–5]. Наведений приклад свідчить про те, що підготовка досконалих навчально-методичних посібників залежить від високого професіоналізму й досвіду авторів, які здобуваються і поглиблюються в процесі створення посібників й під час роботи над їх удосконаленням.

Значне місце у належному забезпеченні загальноосвітніх шкіл навчальною літературою займає їх орієнтація на впровадження навчально-методичних комплектів з фізичної культури та фізичного виховання. Вони включають навчальні програми, підручники для кожного класу, робочі зошити з фізичної культури, навчально-методичні посібники для вчителів, літературу з фізичного виховання для батьків, паспорти здоров’я для учнів, Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України та інші дидактичні матеріали. Цей навчально-методичний комплект з фізичної культури і фізичного виховання має розроблятися на спільній науково-методичній основі. Тому під час його підготовки й видання необхідно дотримуватися системного підходу, де навчальна програма з фізичної культури, підручники для кожного класу, Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України і посібники для вчителів виконують системоутворюючу функцію. Відповідно до цього підходу, навчально-методичний комплект з фізичної культури і фізичного виховання має бути узгоджений зі змістом чинної навчальної програми,

державних тестів і нормативів, підручників для учнів і навчально-методичних посібників для вчителів. Крім того, всі складові навчально-методичного комплексу мають спиратися на спільні терміни, поняття, тести і нормативи й відображати притаманні фізкультурній науці закономірності пізнання й викладу змісту навчального матеріалу.

Вивчення системи підготовки навчально-методичних комплектів з фізичної культури і фізичного виховання засвідчує, що в останні роки їх кількість значно розширила свої межі. До одного підручника випускають кілька навчально-методичних посібників з фізичної культури і фізичного виховання для вчителів, робочих зошитів для учнів, дидактичних матеріалів та іншої навчально-методичної літератури у різних видавництвах. У той же час з 1996 року не видавалися Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України і їх немає у більшості учителів фізичної культури й їх не тримали в руках учні загальноосвітніх навчальних закладів. Нерівномірна насиченість складовими навчально-методичних комплектів у більшості випадків зумовлює перевантаженість навчального процесу і зайві витрати батьків учнів. Тому для правильного вирішення питання щодо оптимальної кількості навчальних і навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання для кожного класу загальноосвітньої школи необхідне регулювання цього процесу відповідними органами освіти. Зокрема, поява нового підручника для певного класу, навчально-методичного посібника для вчителя фізичної культури, а тим більше системи навчальних книг має стати визначним явищем для освітян та загальноосвітніх навчальних закладів. Цьому найкраще сприятиме підготовка навчально-методичних комплектів з фізичної культури і фізичного виховання досвідченими авторськими колективами, які об'єднують фахівців з різних видів спорту і галузей знань. Було б добре, якби їх очолювали відомі методисти з фізичної культури або вчені з фізичного виховання та спорту. Необхідно також усі навчально-

методичні комплекти для загальноосвітніх навчальних закладів попередньо обговорювати на відповідних конференціях і семінарах.

Надзвичайно важливою є також роль видавництва у якісній підготовці й виданні навчально-методичних посібників з фізичної культури і фізичного виховання. Вони мають об'єктивно рецензувати перед виданням усі підручники й посібники, що включені в навчально-методичні комплекти. Тому саме від авторитету видавництва і кваліфікації працівників залежить якість навчально-методичних комплектів з фізичної культури і фізичного виховання за всіма параметрами їх складових. До експертизи підручників і навчально-методичних посібників необхідно також залучати різні асоціації творчих учителів, спеціалізовані кафедри інститутів післядипломної педагогічної освіти, університетів і інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів. Отже, основним у створенні й виданні якісних навчально-методичних комплектів з фізичної культури і фізичного виховання є суттєве поліпшення процедури проведення експертизи й аналізу результатів апробації навчальної і методичної літератури, одержання пріоритету в наданні державного замовлення на їх випуск видавництвам, які довели свою високу кваліфікацію у видавничій справі.

Велике значення у правильному вирішенні проблем посібникознавства з фізичної культури і фізичного виховання має фахова підготовка відповідних спеціалістів у вищих навчальних закладах, які зв'язані з підготовкою та використанням у навчально-виховній роботі різних навчально-методичних посібників. Мається на увазі не тільки підготовка науково-педагогічних кадрів, а й майбутніх фахових, художніх і технічних редакторів, працівників видавництва, оформлювачів посібників, художників-дизайнерів, бібліотечних працівників, поліграфістів, книгорозповсюджувачів, економістів, спеціалістів-гігієністів, які розробляють санітарно-гігієнічні норми на друковану продукцію для учнів загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів. Підготовка фахівців цих напрямів має передбачати

ознайомлення їх з теорією і методикою створення сучасних навчально-методичних посібників та інших навчальних книг з фізичної культури і фізичного виховання. Це потребує розробки і включення до навчальних планів з різних спеціальностей відповідних курсів, предметів, вивчення яких сприятиме підготовці необхідних фахівців для системи створення, видання й розповсюдження сучасної навчально-методичної літератури з фізичної культури і фізичного виховання для методистів та вчителів загальноосвітніх навчальних закладів.

Отже, удосконаленню змісту сучасних навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання сприятиме створенню цілісної загальної теорії і методики посібникознавства, що передбачає розв'язання таких завдань: розроблення дидактичних, психологічних, гігієнічних і книгознавчих вимог до створення навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання; дослідження шляхів найповнішої реалізації освітнього, розвивального й виховного потенціалів посібників, їх емоційного впливу на учнів різного віку; реалізація у навчально-методичних посібниках з фізичної культури та фізичного виховання всіх компонентів змісту фізкультурної освіти, системного розгортання навчального матеріалу, відповідності змісту посібників віковим особливостям учнів; створення комп'ютерної підтримки навчально-методичних посібників, як засобу посилення функціональності змісту фізичної культури і фізичного виховання та забезпечення мотивації до навчання; створення комп'ютерних навчальних курсів, які відповідають сучасним навчальним програмам з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Розв'язання означених завдань посібникознавства з фізичної культури і фізичного виховання в сучасний період набуває особливої актуальності. Пояснюється це такими причинами: по-перше, зміст освіти з фізичної культури і фізичного виховання постійно оновлюється за рахунок диференціації та інтеграції знань з метою забезпечення особистісно-

орієнтованого навчання; по-друге, на оновлення змісту освіти з фізичної культури та фізичного виховання постійно впливає активізація процесу розвитку творчих і рухових здібностей учнів, умінь та навичок застосування набутих знань з фізичної культури і фізичного виховання для вирішення освітніх, оздоровчих та розвивальних завдань; по-третє, в умовах значного збільшення потоку наукової інформації з фізичної культури, фізичного виховання і масового спорту традиційно підготовлені навчально-методичні посібники не в змозі ефективно вирішувати означені проблеми, що виникають на практиці; по-четверте, це загострює проблему вдосконалення змісту й підготовки сучасних посібників з фізичної культури та фізичного виховання, що мають розширювати їхню інформаційну й виховну функції.

Література

1. Анохин А.К. Новая система. Психо-физиологические движения / А.К.Анохин. – С.-Петербург: Типо-Литография т-ва А.Ф. Маркс, 1909. – 44 с.
2. Анохин А.К. (Б.Росс). Волевая гимнастика. Психо-физиологические движения / А.К.Анохин [под редакцией и с добавлением Б.М. Шифрина]. Издание восьмое (первое посмертное). – Харьков: Изд-во «Молодой рабочий», 1923. – 40 с.
3. Арцишевський Р. Підручник учора, сьогодні, завтра / Р. Арцишевський // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 22-28.
4. Бурда М. Концепція шкільного курсу як розв'язання проблеми його цілісності / М. Бурда // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 43-47.
5. Гельфман Э.Г. Психодидактика школьного учебника, интеллектуальное воспитание учащихся / Э.Г. Гельфман, М.А. Холодная. – СПб: Питер, 2006. – 384 с.
6. Жерар Франсуа-Марі. Як розробляти та оцінювати шкільні підручники / Франсуа-Марі, Ксав'є Роеж'єр [пер. з франц. Марини Марченко]. – К.: К.І.С., 2001. – 339 с.
7. Іванова О. Майбутнє творимо сьогодні / О. Іванова // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 4-5.

8. Кузнецов Ю. Філософія підручника / Ю. Кузнецов // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 14-21.

9. Мадзігон В. Підручник нового покоління: яким йому бути / В. Мадзігон // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 41-42.

10. Проблеми сучасного підручника: збірник наукових праць. Вип.8. – К.: Педагогічна думка, 2008. – 544 с.

Контрольні запитання

1. На чому полягає актуальність досліджень із посібникознавства з фізичної культури та фізичного виховання?

2. Які вимоги ставлять до посібників з фізичної культури та фізичного виховання нові педагогічні технології?

3. Що мають урахувати автори при підготовці навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання?

4. Які принципи відбору змісту з фізичної культури та фізичного виховання під час підготовки навчально-методичних посібників?

5. На чому полягає важливість проблеми вдосконалення навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання?

6. Який навчально-методичний посібник на фізкультурно-спортивну тематику найбільше перевидавався?

7. Що входить до навчально-методичних комплектів з фізичної культури та фізичного виховання?

8. Які фахівці мають входити до авторських колективів з підготовки навчально-методичних комплектів з фізичної культури та фізичного виховання?

9. Для чого проводиться експертиза навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання?

2. Реформування змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання

Дидактичні дослідження [23; 32] засвідчують, що зміст предмету „Фізична культура” є первинним системотворчим компонентом шкільної фізкультурної освіти, а підручники і навчально-методичні посібники з фізичної культури та фізичного виховання – основними засобами його реалізації. У зв’язку з цим, для вивчення становлення й розвитку змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання необхідно, насамперед, проаналізувати видані в Україні в останнє двадцятиріччя навчальні програми з фізичної культури. Їх аналіз показує, що перша українська Програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл [29] була видана у 1992 році тиражем 1500 примірників й розповсюджувалась безкоштовно. Її укладачами були В.Г. Ареф’єв, Л.М. Белоус, Г.В. Воробей, Е.Ю. Гельфанд, О.О. Євтушенко, В.Р. Коса, Т.В. Пігіна, О.Й. Ромбай, Н.П. Сахарова, І.Р. Стойков, В.В. Столітенко та інші члени творчої групи з фізичного виховання учнівської молоді Міністерства освіти України. Відповідав за випуск програми А.А. Комар. У її змісті були враховані найбільш сприятливі вікові й анатомо-фізіологічні періоди розвитку фізичних якостей учнів. Програма була побудована на принципах пріоритетного та варіативного використання засобів фізичної культури, що давало можливість учителям фізичної культури врахувати особливості контингенту учнів, умови проведення уроків, самостійно визначати кількість фізичних вправ, творчо планувати та доповнювати викладений навчальний матеріал. Автори виходили з того, що вчителі фізичної культури, за допомогою різних форм навчальної та позакласної роботи, мали закласти фундамент фізичної культури учнів, указати шляхи отримання необхідних знань, формування умінь і навичок рухової активності, розвитку фізичних якостей, необхідних для зміцнення організму, ведення здорового способу життя, підготовки до активної праці та військової служби в армії.

У зв'язку з малим тиражем даної програми та неврахуванням негативного впливу радіоактивного забруднення була терміново підготовлена й видана українською мовою у 1993 році Комплексна програма „Фізична культура” для 1 – 11 класів середньої загальноосвітньої школи [19]. Її зміст розробили співробітники лабораторії фізичного виховання Науково-дослідного інституту педагогіки України, з урахуванням наслідків Чорнобильської катастрофи та вимог Державної національної програми „Освіта” („Україна XXI століття”) [7], створеної за участю провідних учених Академії педагогічних наук України. Згідно цієї державної програми, необхідно було докорінно оновити зміст навчальних програм з окремих предметів (у тому числі й з фізичної культури) і на їх основі створити нові підручники для учнів, навчально-методичні посібники для вчителів. Але підготовку нових підручників і посібників з фізичної культури та фізичного виховання стримували незавершені дослідження щодо негативного впливу Чорнобильської катастрофи на фізичну підготовленість учнів та недосконалість нормативної бази з фізичної підготовки школярів. Її основою до 1991 року, як відомо, були фізкультурні комплекси БГПО, ГПО і ГЗБ, що діяли в усіх союзних республіках. Тому перед науковцями й методистами стояло в цей період завдання терміново провести відповідні дослідження й на їх основі розробити державні тести і нормативи з фізичної підготовки для створення нових навчальних програм, підручників і навчально-методичних посібників з фізичної культури та фізичного виховання.

На зміст навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання значно вплинуло те, що після аварії на Чорнобильській АЕС рівень фізичної підготовленості учнів більшості загальноосвітніх шкіл значно погіршився. Це було викликано необхідністю обмеження організаційно-методичних умов проведення уроків фізичної культури і позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах у зв'язку з радіоактивним забрудненням великої території. Ці обмеження були викладені у Рекомендаціях Міністерства

народної освіти УРСР щодо внесення змін у Комплексну програму фізичного виховання учнів шкіл республіки, що знаходяться в зонах радіоактивного забруднення [30] та Рекомендаціях Міністерства народної освіти УРСР щодо проведення уроків фізичної культури та позакласної фізкультурно-масової роботи в школах, що знаходяться в зоні радіоактивного забруднення [31], підготовлених співробітниками лабораторії фізичного виховання НДІ педагогіки УРСР. У методичних рекомендаціях було зроблено наголос на обмеженні фізичних навантажень учнів і скороченні перебування їх на свіжому повітрі й спортивних майданчиках сільських і міських загальноосвітніх шкіл, розміщених в зоні радіоактивного забруднення. На той час ще не були проведені наукові дослідження, в яких би розкривалися особливості фізичного виховання учнів різного віку, що проживали в зоні підвищеної радіоактивності.

Перші наукові праці з цієї тематики в Україні опублікували у 1993 – 1994 роках Е.О. Ясинський, В.І. Берзін, Р.Т. Раєвський [37], М.Д.Зубалій [16], В.І. Завацький, Б.П. Грейда, А.І. Зимовін [12], Г.В. Бельский [2], П.С. Данчук [6], О.С. Куц [22] та інші. Пізніше підключилися до дослідження проблеми фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл в умовах пострадіаційного забруднення О.В. Андрощук, В.А. Барабой, В.Г. Бебешко, С.М. Дмитренко, І.А. Панін та інші українські вчені. У їхніх працях наголошувалося, що недостатня рухова активність учнів, які проживають у зонах пострадіаційного забруднення, негативно позначається на діяльності серцево-судинної, дихальної і кістково-м'язової систем, залоз внутрішньої секреції, на стійкості організму, що розвивається, до впливу шкідливих факторів зовнішнього середовища, а також на розумовій діяльності школярів. Зокрема, у дослідженні І.А. Паніна вказується на необхідність перегляду існуючих методик фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл у пострадіаційний період. А одним з головних напрямів усунення негативних тенденцій у руховій підготовленості школярів, що проживають у зоні пострадіаційного забруднення, має стати, зазначив автор, розробка нових

навчальних програм з фізичної культури для означеного вище контингенту учнів загальноосвітніх шкіл. У цих навчальних програмах є можливість розкрити зміст, методи і прийоми підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів, які мешкають в умовах пострадіаційного забруднення [27].

Новим етапом у реформуванні змісту освіти з фізичної культури та фізичного виховання були 1993 – 1994 роки, коли було підготовлено й прийнято Закон України „Про фізичну культуру і спорт” [14]. У ньому закладено основи розвитку фізичної культури, фізичного виховання і масового спорту у загальноосвітніх навчальних закладах на майбутні роки. Згідно Закону, намічалася розробка Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Для їх розробки було створено групу науковців з фізичної культури і спорту. До неї увійшли В.Г. Ареф’єв, М.М. Бака, А.О. Єфімов, М.В. Жмарьов, В.О. Запорожанов, М.Д. Зубалій, В.І. Кубасов, Ю.П. Мічуда, Р.Т. Раєвський, П.Ф. Савицький, В.В. Столітенко, Б.М. Шиян та ін. Першим було розроблено й опубліковано проект Концепції національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України [20, с. 50 – 54]. Після тривалого обговорення на різних рівнях її було затверджено. Потім ця група у розширеному складі розробила у 1995 році Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні та Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, які були обговорені й затверджені постановою Кабінету Міністрів України. У 1995 році також розпочалося друкування для вчителів фізичної культури у журналі „Початкова школа” першого українського „Словника спортивних термінів” [17] й видано В.Г. Ареф’євим новий навчальний посібник „Методика викладання фізичної культури в школі” [1].

Продовженням етапу реформування змісту галузі „Фізична культура” були 1996 – 1998 роки, коли після прийняття Закону України „Про освіту”

[13] розпочалася активна робота над державними стандартами загальноосвітньої підготовки учнів. Першими на початку 1996 р. підготували й видали у журналі „Педагогіка і психологія” проект стандарту під назвою „Вимоги до навчальних програм фізичного виховання в системі освіти України (основи стандарту фізичного виховання)” [14, с. 219 – 231] науковці В.Г. Ареф’єв, М.Д. Зубалій, Р.Т. Раєвський, Т.М. Ройко, М.О. Третьяков та ін. Видання проекту цього стандарту викликало необхідність його термінового обговорення, адже до цього часу стандарти з фізичного виховання в Україні ще не видавалися. Для централізованого керівництва їх підготовкою для основних освітніх галузей на різних рівнях було створено відповідну групу. Від Міністерства освіти України керувала цією роботою О.Я. Савченко, від Академії педагогічних наук України – С.У. Гончаренко, від Національної академії наук України – П.П. Толочко, від Інституту змісту і методів навчання – О.І. Ляшенко. Зміст освітніх галузей опрацювали вчені АПН і НАН України та Головного управління загальної середньої освіти Міністерства освіти України. У 1996 р. Колегія Міністерства освіти України затвердила Концепцію державного стандарту. У проекті Базового плану було виділено вісім освітніх галузей, серед яких і „Фізичну культуру і здоров’я”. Розробляли зміст цієї освітньої галузі наукові співробітники лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України у складі Е.С. Вільчковського, М.Д. Зубалія, А.Ф. Борисенка, В.Ф. Новосельського, О.І. Остапенка та ін. Новий варіант базового стандарту було обговорено у 1996 році на Всеукраїнській науково-практичній конференції „Стандарти загальної середньої освіти. Проблеми, пошуки, перспективи” [26, с. 117 – 119]. Науковцями були висловлені побажання поетапного введення державних стандартів, забезпечити еквівалентність загальної середньої освіти в різних типах навчальних закладів, дотримуватися єдиного освітнього простору в державі. Пріоритетним завданням уведення державних стандартів з різних освітніх галузей була мінімізація навчального навантаження на учнів. Проект державного стандарту освітньої галузі „Фізична культура і

здоров'я” також пройшов ґрунтовну апробацію серед фахівців фізичного виховання і на основі їхніх зауважень був доопрацьований Базовий навчальний план, який було затверджено Постановою Кабінету Міністрів України.

У 1997 році доопрацьований проект Державного стандарту освітньої галузі „Фізична культура і здоров'я” був надрукований у різних виданнях [8; 33]. На його основі науковці розробили науково-методичні вимоги до складання програм з фізичної культури, вимоги до фізичного виховання школярів, учнів і студентів, методичні вимоги щодо змісту базової програми з фізичної культури, пропозиції щодо нормативних актів з фізичного виховання у навчально-виховній сфері. Науковцями було вивчено стан фізичної підготовленості учнів, доопрацьовано й масовим тиражем опубліковано, за редакцією М.Д. Зубалія, друге видання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [11]. Це дало можливість їх масово використовувати в загальноосвітніх навчальних закладах, а також перевірити під час проведення першого Всеукраїнського конкурсу „Учитель року – 97” в номінації „Фізична культура”[5], фінал якого проходив 14 – 20 квітня 1997 року в м. Луцьку. Його переможцем стала учитель фізичної культури гімназії № 21 м. Луцька Наталія Григорівна Денисенко, яка рівно виступила в усіх видах програми конкурсу. Їй першій серед конкурсантів – учителів фізичної культури було присвоєно почесне звання Заслужений учитель України. Проведення конкурсу виявило сильні й слабкі сторони змісту діючої навчальної програми „Фізична культура” для 1 – 11 класів та інших нормативних документів з фізичного виховання. Це вимагало розробки у 1998 р. проекту Концептуальних засад подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердження Концепції фізичного виховання в системі освіти України [21], розробки й затвердження Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” [36], розробки й видання нової навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів „Фізична культура” для 1 – 11 класів [34].

Під час розробки змісту цієї програми співробітники лабораторії фізичного виховання дотримувалися Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [10], затверджених наказом Міністерства освіти України № 188 від 25 травня 1998 року й зареєстрованих в Міністерстві юстиції України за № 500/2940 від 7 серпня 1998 року. В них зазначалося, що зміст навчального матеріалу з фізичної культури визначається програмою, яка є основою державного стандарту й розробляється на його основі та нормативних документах, що регламентують організацію навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах. Навчальна програма визначає мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму учнів, який держава гарантує на всіх етапах навчання в загальноосвітніх навчальних закладах. Зміст програми з фізичної культури має чітку гуманістичну й оздоровчу спрямованість, сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню в учнів усвідомленої потреби щодо зміцненні здоров'я та фізичного вдосконалення. Така навчальна програма є базовою й затверджується Міністерством освіти України. Реалізація змісту навчального матеріалу цієї програми сприяє залученню учнів до здорового способу життя та цінностей фізичної культури. Він також задовольняє їхні потреби у фізичному розвитку, забезпечує науково обґрунтований обсяг рухової активності протягом усіх років навчання в загальноосвітніх навчальних закладах.

У 1999 році відбувся перехід до нової структури і змісту 12-річної шкільної освіти. Він викликаний Законом про загальну середню освіту. Його затвердження зумовлено необхідністю принципово по-новому визначити функції усіх етапів шкільної освіти, забезпечити її цілісність, більш повну й точну відповідність викликам часу. Теоретичне осмислення нових цілей і змісту освіти розроблено у Концепції 12-річної середньої загальноосвітньої школи, підготовленій під керівництвом О.Я. Савченко й затвердженій спільною постановою Колегії Міністерства освіти і науки України і Президії Академії педагогічних наук України. У Концепції вказується, що для

переходу на новий зміст освіти необхідно в аксіологічному плані й на рівні предметного забезпечення здійснити системну гуманізацію і диференціацію навчального змісту, програм, підручників, навчальних посібників, методик, надати їм виразного культурологічного, розвивального, комунікативно-діяльнісного спрямування. У подальшій роботі над відбором і структуруванням змісту враховувався фактор навчального часу. Вперше в історії шкільництва на рівні Закону про загальну середню освіту було визначено кількість навчальних годин на кожен клас і обов'язкових робочих днів на навчальний рік. Звідси й виникла потреба змінити розподіл часу між освітніми галузями в Базовому навчальному плані, а надалі це зумовило удосконалення змісту освітніх галузей, скорочення обов'язкового класно-урочного навантаження на учнів, переосмислення ролі самостійної домашньої роботи тощо.

Однак у цих документах, підготовлених без фахівців фізичного виховання, не було зафіксовано мінімальну кількість годин на тиждень на фізичну культуру, яку визначено у Законі України „Про фізичну культуру і спорт”[14] ще в 1994 році. З цього витікало, що дотримання біологічної потреби організму учнів загальноосвітніх шкіл у рухах не було передбачено на найближчі роки, що привело тепер до загальнонаціональної катастрофи у стані фізичного розвитку і здоров'я більшості школярів. Ураховуючи незадовільний стан рухової активності і здоров'я школярів, науковці й фахівці фізичного виховання намагалися самостійно вирішити ці питання. Зокрема, науковий співробітник лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України і працівник Федерації футболу України В.В. Столітенко та Генеральний секретар федерації А.І. Попов першими вирішили домовитися з Міністерством освіти і науки України про введення в загальноосвітніх школах третього уроку фізичної культури – уроку футболу, який пізніше було названо уроком фізичної культури з елементами футболу. Для підтримки цієї ідеї у Києві було проведено 26-27 травня 1999 року Всеукраїнську науково-практичну конференцію „Впровадження уроку з

футболу в середніх закладах освіти” за участю науковців, методистів, учителів та інших фахівці фізичної культури і спорту. Цю ідею було підтримано всіма учасниками конференції й поступово урок футболу почав впроваджуватися у загальноосвітніх школах. Для вчителів фізичної культури була підготовлена нова навчальна програма „Основи здоров’я і фізична культура” для 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів [24] з поглибленим вивченням футболу й видано навчально-методичний посібник „Футбол у школі” [3]. З цього часу також розпочалося поглиблене дослідження історії українського футболу, яке дозволило встановити, що перший офіційний матч на етнічних українських землях було проведено між футбольними командами „Сокіл” (Львів) і „Сокіл” (Краків) у Львові 14 липня 1894 року за старим стилем, на новозбудованому стадіоні у Стрийському парку, в рамках другого зльоту гімнастичного товариства „Сокіл”, який проходив під час відкриття другої Галицької загальнокрайової виставки досягнень. Гра тривала до першого гола. М’яч у ворота суперників забив на 6-й хвилині 16-річний львівський студент учительської семінарії Володимир Хомицький. За львівську команду „Сокіл” також виступали Ксенофонт Теодорович, Северин Рудницький, Олександр Козел та інші [15]. Цю дату було затверджено 3 липня 1999 року виконавчим комітетом Федерації футболу України, а у 2004 році на честь 110-річчя українського футболу на місці проведення цього матчу у Стрийському парку було встановлено пам’ятний знак. Він є одним із пунктів його відвідин уболівальниками футбольних матчів Євро – 2012.

У 1999 р. було також проведено у Києві „круглий стіл” з фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, на якому піднімалося питання про необхідність підвищення їхньої рухової активності й уведення в усіх школах 3-х уроків фізичної культури. На цьому засіданні також обговорювалися підготовлені науковцями Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти, Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнів та студентської молоді, Положення про

заліки з фізичного виховання, які були опубліковані у збірнику „Освіта і управління” [28] та журналі „Фізичне виховання в школі”. У цьому ж журналі було опубліковано й аналітичний звіт про засідання круглого столу „Фізичне виховання шкільної молоді України” [35]. На засіданні було вперше піднято питання про необхідність розробки проекту державного стандарту лише з освітньої галузі „Фізичне виховання”, тобто без об’єднання з іншими освітніми галузями. Проте ця ідея не була підтримана в Міністерстві освіти і науки України, тому що в початкових класах вводився новий предмет „Основи здоров’я”, на який необхідно було виділити відповідні навчальні години. Й тому освітню галузь було названо „Здоров’я і фізична культура”. Це викликало у фахівців фізичного виховання неоднозначне ставлення, адже за логікою цю освітню галузь необхідно було назвати “Фізична культура і здоров’я”.

Розробка змісту для 12-річної школи розпочалася з підготовки стандартів для 4-річної початкової школи, які були затверджені Постановою Кабінету Міністрів України. У 2001 році Проект цього документа розробили науковці АПН України під керівництвом О.Я. Савченко, М.С. Вашуленка і Т.М. Байбари. Відповідно до Державного стандарту початкової освіти, було розроблено Типовий навчальний план 4-річної початкової школи, обґрунтовано теоретичні засади відбору і структурування змісту навчальних предметів цього ступеня школи, який було розкрито у нових навчальних програмах для 1 – 4 класів з різних предметів, у тому числі й з “Основи здоров’я”. Новий навчальний зміст було презентовано у нових підручниках з усіх предметів інваріантної частини Базового навчального плану. На допомогу вчителям і методистам у запровадженні нового змісту початкової освіти були розроблені навчальні посібники для учнів – робочі зошити з різних предметів, у тому числі й з “Основи здоров’я”, і підготовлені методичні посібники для вчителів з навчання й виховання у 1 і 2 класах. Науковцями також було визначено обсяги і характер навчального навантаження на учнів початкової школи; розроблено нову систему оцінювання навчальних

досягнень молодших школярів; розроблено й опубліковано методичні рекомендації щодо її впровадження у початкових класах; проведено експериментальну апробацію нового оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів.

Ураховуючи Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [10] та різке зниження рівнів фізичної підготовленості й погіршення стану здоров'я учнів, викликане низькою руховою активністю в процесі навчання, співробітники лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України розпочали розробку змісту нової освітньої галузі – „Фізична культура і здоров'я”, розрахованої на 3 і більше уроків фізичної культури на тиждень. Ця освітня галузь була альтернативною галузі „Здоров'я і фізична культура”, розрахованої на 2 уроки „Фізичної культури” і 1 урок „Основ здоров'я”. Проект цієї освітньої галузі було опубліковано для обговорення в журналі „Фізичне виховання у школі” [8] і в навчальному посібнику для студентів педагогічних навчальних закладів 2 – 4 рівнів акредитації [9]. Паралельно з проектом даної освітньої галузі були розроблені й Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури за 12-бальною системою. Однак, пройшовши всебічне обговорення серед учителів фізичної культури, студентів вищих педагогічних навчальних закладів та інших фахівців фізичного виховання, даний проект не був затверджений у зв'язку з паралельним опублікуванням проекту освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура”, який підтримували Академія педагогічних наук України й Міністерство освіти і науки України.

Після цього співробітники лабораторії фізичного виховання звернулися по допомогу до Федерації футболу України щодо сприяння у підписанні з Міністерством освіти і науки України договору про офіційне введення у загальноосвітніх навчальних закладах I – III ступенів уроків футболу. Цьому сприяла особиста підтримка цієї ідеї Міністром освіти і науки України В.Г. Кременем, який знав стан здоров'я учнів і розумів необхідність підвищення їхньої рухової активності та фізичної

підготовленості учнів. Й тому у 2001 році такий договір було підписано і на його основі підготовлено лист № 1/9 – 246 від 23.07.2001 р. Міністерства освіти і науки України “Про введення уроку футболу в загальноосвітніх закладах I – III ступенів” [18] й розіслано Міністру освіти Автономної Республіки Крим, начальникам управлінь освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій. У листі зазначалося, що у зв’язку зі складністю введення у загальноосвітніх школах третього уроку з фізичної культури згідно Закону України “Про фізичну культуру і спорт” (стаття 12) та Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації” Міністерством освіти і науки України і Федерацією футболу України заплановано введення третього уроку футболу. “Міністерство освіти і науки України, зазначається в листі, розглядає урок футболу як розвантажувальний від значного навантаження на учня і рекомендує його ввести з 1 вересня 2001 року в усіх загальноосвітніх закладах I – III ступеня, за рахунок варіативної частини навчального плану” [18, с. 430]. Існуюча практика підтвердила позитивний вплив уроків футболу на підвищення рухової активності та поліпшення стану здоров’я школярів. Й тому з метою успішного їх проведення в листі пропонувалося правильно скласти розклади занять, раціонально використовувати навчально-спортивну базу, а також, спільно з Федерацією футболу України, забезпечити курсову підготовку вчителів фізичної культури в інститутах післядипломної педагогічної освіти.

Для викладання 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів уроків фізичної культури з елементами футболу у 2001 році була підготовлена нова навчальна програма “Основи здоров’я і фізична культура” [24]. Програму розробили М.Д. Зубалій, В.В. Столітенко і Є.В. Столітенко. Її було затверджено Міністерством освіти і науки України (лист №1/11-4518 від 29. 11. 2001 р.) і видано за рахунок коштів Федерації футболу України. Розіслано програму в усі загальноосвітні навчальні заклади, які вводили уроки фізичної культури з елементами футболу. Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів

фізичної культури на уроках з учнями різної статі та віку, з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівнів фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Навчальний матеріал розрахований на три і більше уроків фізичної культури на тиждень, з яких один був обов'язковий урок фізичної культури з елементами футболу для хлопців і дівчат. В умовній сітці розподілу навчальних годин за темами та елементами програмового матеріалу на футбол відведено по 34 години в кожному класі. Зміст розділу навчальної програми з футболу передбачає теоретичну, фізичну, технічну і тактичну підготовку учнів кожного класу, а також виконання домашніх завдань та складання контрольних навчальних нормативів і вимог. Основними вимогами до сучасних уроків фізичної культури з елементами футболу є: вироблення в учнів інструктивних навичок і уміння самостійно займатися футболом, розвиток інтересу до футболу, здійснення міжпредметних зв'язків, виконання домашніх завдань з футболу. Уроки фізичної культури з елементами футболу проводяться як на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, так і в спортивних залах, з обов'язковим дотриманням установлених вимог та заходів щодо запобігання травматизму. Дана навчальна програма не встановлює чітко визначеної кількості годин для проходження тих чи інших розділів, але під час планування зобов'язує вчителя фізичної культури більшу частину часу відводити вивченню і засвоєнню пріоритетного матеріалу, враховуючи місцеві умови проведення уроків фізичної культури з елементами футболу та найсприятливіші вікові періоди розвитку фізичних якостей учнів [24].

Для масового впровадження уроків фізичної культури з елементами футболу у 2001 році було видано нову навчальну програму “Основи здоров'я і фізична культура” для всіх загальноосвітніх навчальних закладів [25]. Програму підготувала група фахівців Науково-методичної комісії з фізичного виховання під керівництвом М.Д. Зубалія. Вона була відредагована редакторами журналу “Початкова школа” під керівництвом А.М. Лук'янець й затверджена Міністерством освіти і науки України (лист №

1/11-4518 від 29.11.2001 р.). Надруковано програму масовим тиражем у Державному видавництві “Преса України” й розіслано до всіх загальноосвітніх навчальних закладів. Предмет “Основи здоров’я і фізична культура” вивчався в усіх класах, його зміст був інтегрований з хореографією та іншими предметами. У процесі його вивчення здійснювалися міжпредметні зв’язки з гігієною, біологією, анатомією і фізіологією людини, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту, музикою та іншими предметами. У середніх і старших класах інтеграція предмета та міжпредметні зв’язки поглиблювалися, але головні функції покладалися на практичне виконання учнями фізичних вправ. Відповідно до цього й змінювалася назва предмета: у середніх класах він називався “Фізична культура і здоров’я”, а в старших класах – “Фізична культура”. Матеріал навчальної програми був розрахований на три і більше обов’язкових уроків на тиждень, з яких виділявся один урок фізичної культури з елементами футболу. Всього на уроки футболу було відведено у кожному класі по 34 години на навчальний рік.

Основна мета інтегрованого предмету “Основи здоров’я і фізична культура” – збереження й зміцнення здоров’я, розвиток основних фізичних якостей, рухових здібностей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. У процесі його вивчення враховувалися найсприятливіші вікові й анатомо-фізіологічні періоди розвитку та оздоровлення організму школярів; розкривалося значення занять фізичними вправами для здоров’я учнів; розвивалися основні фізичні якості та рухові здібності; формувалися вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формувалися знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки; розвивалося вміння і формувались навички використання фізичних вправ для запобігання порушення постави та зняття втоми учнів. Завдання предмету “Основи здоров’я і фізична культура” були спрямовані на розвиток в учнів основних

фізичних якостей та рухових здібностей; формування життєво важливих рухових навичок та вмінь; набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя; виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості; формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності; формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості. Протягом кожного навчального року учні основної групи виконували вправи орієнтовних комплексних тестів оцінки фізичної підготовленості (6 вправ упродовж року і 6 – наприкінці). Вони склалися з фізичних вправ, які визначали рівень розвитку в учнів фізичних якостей. Для проведення цього тестування протягом навчального року учитель фізичної культури застосовував змагальний метод. Перед закінченням загальноосвітнього навчального закладу учні виконували на вибір 6 вправ обов'язкових комплексних тестів. Отримані ними оцінки зараховувалися до Державної підсумкової атестації навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти [25].

Для опрацювання другого покоління Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти у 2002 р. були створені творчі колективи з науковців Академії педагогічних наук України і спеціалістів Міністерства освіти і науки України. Передусім їм необхідно було уточнити й конкретизувати концептуальні засади розробки опрацювання нового державного стандарту. В основному, це стосувалося структурування освітніх галузей, співвідношення вимог до результатів навчання у межах освітніх галузей, можливостей профілізації старшої школи, обговорення доцільності наскрізних змістових ліній для основної і старшої школи та ін. Керівником творчого колективу науковців з розробки освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура” від Академії педагогічних наук України було призначено директора Інституту проблем виховання АПН України, академіка І.Д. Беха.

Наукові проблеми стандартизації змісту освіти в основній і старшій школі було розглянуто на Загальних зборах АПН України в 2003 році. За результатами обговорення було внесено пропозиції щодо поліпшення цього документа. У підготовці й подальшому доопрацюванні стандарту освітньої галузі „Здоров’я і фізична культура” взяли активну участь співробітники лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання та інших методичних лабораторій Інституту педагогіки АПН України. У ньому були використані результати попередніх і сучасних досліджень, виконаних співробітниками названих інститутів за роки становлення української загальноосвітньої школи. При доопрацюванні тексту стандарту також було реалізовано сучасне бачення мети і завдань загальноосвітніх навчальних закладів, що втілено у Базовому навчальному плані, змісті освітньої галузі „Здоров’я і фізична культура” й вимогах до загальноосвітньої підготовки учнів основної і випускників старшої школи.

Таким чином, вивчення і аналіз перших українських навчальних програм з фізичної культури, створених у 90-х роках ХХ – на початку ХХІ століття, засвідчують, що зміст навчального матеріалу був розрахований на три і більше уроків фізичної культури на тиждень. Це дозволяло учням загальноосвітніх навчальних закладів дотримуватися таких фізичних навантажень, які відповідають біологічній потребі їхнього організму в рухах. Дані вимоги було зафіксовано у статті 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” 1994 року [14], Концепції фізичного виховання в системі освіти України [21] та Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” [36], затвердженій у 1998 році. Проте три уроки фізичної культури не були введені у загальноосвітніх навчальних закладах у ці роки. Основними причинами невиконання вимог державних документів були: скорочення в апараті Міністерства освіти України відділу фізичного виховання (завідувач А.І. Основа), який керував навчально-виховним процесом з фізичної культури і позакласною фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою в загальноосвітніх навчальних закладах;

передача у Міністерстві освіти України функцій керівництва проведенням уроків фізичної культури, позакласною та позашкільною фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою в загальноосвітніх школах нефахівцям, що привело до поступового розпаду системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Сприяло цьому й те, що лише частину керівних функцій було передано створеному на базі спортивного товариства “Буревісник” Центральному спортивному клубу “Гарт”, при Міністерстві освіти України, а на місцях – Кримському республіканському та обласним спортивним клубам “Гарт”. Їхні співробітники головним чином займалися проведенням фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час і на введення трьох уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах вони не впливали. Лише з нового 2001/2002 навчального року в усіх загальноосвітніх навчальних закладах I-III ступенів рекомендувалося вводити уроки фізичної культури з елементами футболу за рахунок варіативної частини навчального плану. Вони вводилися на основі договору між Міністерством освіти і науки України і Федерацією футболу України, яка сприяла забезпеченню загальноосвітніх шкіл футбольними майданчиками, футбольними м'ячами та проводила курсову підготовку вчителів фізичної культури в інститутах післядипломної педагогічної освіти [18].

Література

1. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.
2. Бельський Г.В. Вплив Чорнобильської катастрофи на здоров'я дітей / Г.В. Бельський // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні [матеріали першої республіканської науково-практичної конференції]. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 439-441.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник / К.Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.

4. Зубалій М.Д. Вимоги до навчальних програм фізичного виховання в системі освіти України [основи стандарту фізичного виховання] / М.Д. Зубалій, Р.Т. Раєвський, Т.М. Ройко та ін. // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 219-231.
5. Всеукраїнський конкурс з фізичної культури / М.Д. Зубалій, В.Г. Ареф'єв, Т.М. Ройко, В.М. Довганюк, В.В. Столітенко, Ю.Й. Волинець [за ред. М.Д. Зубалія]. – Луцьк, 2008. – 73 с.
6. Данчук П.С. Особенности физического воспитания школьников 7-9 лет, проживающих в зоне повышенной радиоактивности: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / П.С. Данчук. – М., 1994. – 23 с.
7. Державна національна програма “Освіта” [“Україна ХХІ століття”]. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
8. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” (проект) / Е.С. Вільчковський, А.Ф. Борисенко, М.Д. Зубалій, О. І. Остапенко, С.Ф. Цвек // Фізичне виховання в школі, 1997. – № 1. – С. 3-12.
9. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” // Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівнів акредитації. – 2-е вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – С. 45-57.
10. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32-34.
11. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за ред. М.Д. Зубалія]. – 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
12. Завадський В.І. Соціальні та медико-біологічні особливості життєдіяльності дітей і дорослого населення, які постраждали внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС / В.І. Завадський, Б.П. Грейда, А.І. Зимовін. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 152 с.
13. Закон України “Про освіту” // Освіта. – 1991. – 25 червня.

14. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: ВППДКНТ, 1994. – 23 с.
15. Знайдено імена учасників першого в Україні футбольного матчу // Спортивна газета. – 2008. – № 623. – 15-18 серпня.
16. Зубалій М.Д. Підвищення опірності організму школярів проти радіаційної дії засобами фізичної культури / М.Д. Зубалій // Актуальні проблеми з оздоровчої фізичної культури в навчальних закладах. – Кіровоград, 1993. – С. 17-18.
17. Зубалій М.Д. Словник спортивних термінів / М.Д. Зубалій // Початкова школа. – 1995. – № 2. – С. 23-25; № 3. – С. 58-59; № 4. – С. 50-52; № 10. – С. 55-57; № 12. – С. 50-52; 1996. – № 2. – С. 46-48; № 3. – С. 47-49; № 5. – С. 43; № 6. – С.42-45; № 11. – С. 49-50; № 12. – С. 45-47.
18. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання [упоряд. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 560 с.
19. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура. 1-11 класи. – К.: Освіта, 1993. – 54 с.
20. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / В.Г. Ареф’єв, М.Д. Зубалій, В.І. Кубасов, Р.Т. Раєвський, В.В. Столітенко // Початкова школа. – 1994. – № 4. – С. 50-54.
21. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.
22. Куц О.С. Особливості змісту фізичного виховання в умовах підвищеної радіоактивності / О.С. Куц. – К.: Континент, 1994. – 144 с.
23. Мадзігон В. Підручник нового покоління: яким йому бути / В. Мадзігон // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 41-42.
24. Основи здоров’я і фізична культура. Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 98 с.

25. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів [за ред. М.Д. Зубалія]. – К.: Початкова школа, 2002. – 112 с.

26. Основні вимоги до змісту базового стандарту з фізичного виховання учнів 1-11 класів школи / Е.С. Вільчковський, А.Ф. Борисенко, М.Д. Зубалій та ін. // Матеріали Всеукраїнської наук.-практич. конф. “Стандарти загальної середньої освіти. Проблеми, пошуки, перспективи”. – 1996. – С. 117-119.

27. Панін І. Рухова активність школярів у пострадіаційний період / І. Панін, М. Зубалій, А. Панін // Освіта і управління. – 2006. – № 1. – С. 169-174.

28. Положення про заліки з фізичного виховання / М. Зубалій, Е. Вільчковський, Р. Раєвський // Освіта і управління. – Том 3. – 1999. – № 1. – С. 183-185.

29. Програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл [укл. В.Г. Ареф'єв, Л.М. Белоус, Г.В. Воробей та ін.]. – К.: РНМК заг. сер. пед. освіти, 1992. – 36 с.

30. Рекомендації Міністерства народної освіти УРСР щодо внесення змін у Комплексну програму фізичного виховання учнів шкіл республіки, що знаходяться в зонах радіоактивного забруднення. – К., 1990. – 2 с.

31. Рекомендації Міністерства народної освіти УРСР щодо проведення уроків фізкультури та позакласної фізкультурно-масової роботи в школах, що знаходяться в зоні радіоактивного забруднення. – К., 1990. – 4 с.

32. Савченко О. Нова доба шкільної освіти. Зміст підручників – пріоритет наукової діяльності АПН України / О. Савченко // Підручник XXI століття. – 2003. – № 1-4. – С. 30-40.

33. Фізична культура і здоров'я. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. Освітня галузь “Фізична культура і здоров'я” (проект) / Е.С. Вільчковський, А.Ф. Борисенко, М.Д. Зубалій, О.І. Остапенко, С.Ф. Цвек. – К.: Генеза, 1997. – С. 58.

34. Фізична культура. 1-11 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 1998. – 64 с.

35. Фізичне виховання шкільної молоді України [аналітичний звіт про засідання круглого столу] / В. Бодня, М. Зубалій, С. Присяжнюк // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 51-55.

36. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К.: Держкомспорт України, 1998. – 48 с.

37. Ясинский Е.А. Оптимизация физического совершенствования населения районов, пострадавших от аварии на ЧАЭС, как приоритетная проблема физкультурного движения в Украине: концепция программы комплексных научных исследований / Е.А. Ясинский, В.И. Берзинь, Р.Т. Раевский // Медицинские проблемы физической культуры. – К.: Здоров’я, 1993. – С. 7-8.

Контрольні запитання

1. Яка основна форма реалізації змісту предмета “Фізична культура” в загальноосвітніх школах?

2. Що негативно впливало на фізичне виховання учнів у кінці 80-х – початку 90-х років минулого століття?

3. Як впливала недостатня рухова активність на здоров’я учнів зони пострадіаційного забруднення?

4. Що сприяло розвитку змісту освіти з фізичної культури в другій половині 90-х років минулого століття?

5. Коли було розроблено проект Концепції національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України?

6. Як називалися державні нормативи з фізичної підготовки?

7. У якому році було розроблено основи стандарту з фізичного виховання?

8. Які державні документи з фізичного виховання було розроблено у другій половині 90-х років минулого століття?

9. Де було проведено перший Всеукраїнський конкурс “Учитель року-97” у номінації “Фізична культура” і хто став його переможцем?

10. Коли відбувся перехід до 12-річної освіти?

11. Коли почали вводитися в загальноосвітніх школах уроки футболу?

12. Коли було видано навчальну програму “Основи здоров’я і фізична культура” для 1-11 класів з поглибленим вивченням футболу?

13. Коли відбувався перший офіційний футбольний матч на етнічних українських землях?

14. Коли запроваджено критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури за 12-бальною системою?

3. Розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання у сучасних умовах

Вивчення і аналіз змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання свідчить, що на його розвиток в останні роки мав великий вплив Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений Постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року [2]. У ньому визначено вимоги до освіченості учнів і випускників основної та старшої школи, гарантії держави у її досягненні в процесі навчання. Державний стандарт охоплював Базовий навчальний план, давав загальну характеристику інваріантної і варіативної складових змісту базової і повної загальної середньої освіти, включав державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів. Зміст базової і повної загальної середньої освіти створював передумови для всебічного розвитку особистості. Він визначався на засадах загальнолюдських і національних цінностей, науковості та систематичності знань, їх значущості для соціального становлення людини, гуманізації й демократизації шкільної освіти. У ньому зверталася увага на надання навчанню українознавчої спрямованості, що безпосередньо забезпечувалося підготовкою освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура”, Базового навчального плану, навчальних програм з фізичної культури, підручників і навчально-методичних посібників, виданих українською мовою. У змісті Державного стандарту вказувалося й на необхідність дотримання індивідуалізації та диференціації навчання, його профільованості у старшій школі, запровадження персонально орієнтованих педагогічних технологій, формування соціальної комунікативної, комп’ютерної, фізкультурно-спортивної та інших видів компетентності учнів.

У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти особливу увагу приділено теоретичній, практичній і творчій складовій. У державних вимогах до рівня загальноосвітньої підготовки учнів указано на зростаючу роль уміння отримувати інформацію з різних джерел, засвоювати,

поповнювати та самостійно оцінювати її, застосовувати різні способи пізнавальної і творчої діяльності. Для цього між ступенями шкільної освіти забезпечується послідовність і перспективність змісту та вимог щодо його засвоєння учнями різного віку. Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів у державному стандарті подано за галузевим принципом у семи освітніх галузях, що є органічним продовженням змісту відповідних освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти. Зміст освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” структуровано і реалізовано в системі навчальних предметів “Основи здоров’я” і “Фізична культура”, для яких розроблено окремі навчальні програми, підручники й навчально-методичні посібники, затверджені Міністерством освіти і науки України.

Згідно Державного стандарту і змісту освітніх галузей, основна школа забезпечує базову загальну середню освіту, що, разом із початковою, є фундаментом загальноосвітньої підготовки, формує в учнів готовність до вибору і реалізації шляхів подальшого здобуття освіти. Зміст освіти з фізичної культури та фізичного виховання на цьому ступені є єдиним для всіх учнів основної і старшої школи. Особистісно орієнтований підхід здійснюється через варіативність методик організації навчання залежно від пізнавальних здібностей учнів, а також через факультативні курси, фізкультурні гуртки та спортивні секції з різних видів спорту. У старшій школі навчання з фізичної культури має бути профільним. У зв’язку з цим зміст освіти з фізичної культури і вимоги до його засвоєння диференціюються за двома або трьома рівнями: обов’язковий рівень навчання визначено Державним стандартом, профільний – визначається змістом навчальних програм, затверджених Міністерством освіти і науки України; академічний рівень тісно пов’язаний з профільними предметами, що вивчаються в старших класах за розробленими профільними програмами (наприклад, “Основи здоров’я” у спортивному профілі). Для учнів, які не визначилися щодо напрямку спортивної спеціалізації, здійснюється навчання

із загальноосвітньої підготовки за чинною навчальною програмою з фізичної культури для старшої школи.

У визначенні інваріантної і варіативної складової змісту освіти з фізичної культури основну роль відіграє Базовий навчальний план для загальноосвітніх навчальних закладів II-III ступенів [2, с. 153]. Інваріантна складова передбачає дотримання всіма навчальними закладами, що надають загальну середню освіту, єдиних вимог до загальноосвітньої підготовки учнів. Варіативна складова спрямована на забезпечення індивідуальної орієнтованості змісту освіти з фізичної культури і фізичного виховання. Під час складання типових навчальних планів для учнів спеціалізованих шкіл, гімназій, ліцеїв і колегіумів дозволяється перерозподіляти між освітніми галузями до 15% навчального часу, визначеного інваріантною частиною Базового навчального плану. Змістове наповнення освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” визначається Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти [2]. Змістове наповнення її варіативної складової формується навчальним закладом з урахуванням особливостей регіону, типу закладу, навчально-спортивної бази, індивідуальних освітніх потреб учнів. В основній школі навчальні години варіативної складової використовуються головним чином для загальноосвітньої підготовки учнів, індивідуальних занять, консультацій та факультативного навчання. У старшій школі, де створюються різнопрофільні навчальні групи учнів, за рахунок варіативної складової здійснюється профільне навчання з фізичної культури та фізичного виховання. Години цієї складової можуть використовуватися також для вивчення предметів за вибором учнів, факультативного навчання, проведення занять у спортивних секціях тощо.

На основі Базового навчального плану для загальноосвітніх навчальних закладів II-III ступенів [2] Міністерство освіти і науки України розробило типові навчальні плани для загальноосвітніх навчальних закладів. У типових навчальних планах визначено перелік навчальних предметів і курсів, відповідно до змісту освітніх галузей, кількості годин, відведених на їх

вивчення у кожному класі. Типові навчальні плани відображають різні варіанти структурування, інтеграції та розподілу навчального змісту з фізичної культури та фізичного виховання за роками навчання в межах годин, визначених Базовим навчальним планом. На основі типових навчальних планів загальноосвітні навчальні заклади складають робочі навчальні плани, в яких конкретизується варіативна складова освіти з фізичної культури із урахуванням особливостей організації навчально-виховного процесу в навчальному закладі, наявної навчально-спортивної бази та освітніх потреб учнів. У загальноосвітніх навчальних закладах з навчанням мовами національних меншин, у спеціалізованих школах, гімназіях, ліцеях, колегіумах дозволяється за рахунок загального навчального навантаження збільшувати гранично допустиме навантаження на учнів до меж, що не перевищують санітарно-гігієнічні норми. В даний період частина загальноосвітніх навчальних закладів уже скористалася цим положенням і ввела по три, чотири, а деякі школи й щоденні уроки фізичної культури, що значно підвищило рухову активність учнів впродовж навчального дня, поліпшило їхню фізичну і функціональну підготовленість, загальний фізичний розвиток та стан здоров'я. На думку директорів і вчителів фізичної культури цих загальноосвітніх навчальних закладів – це той шлях, на який мають поступово перейти всі загальноосвітні школи України.

Вирішенню цієї актуальної загальнодержавної проблеми сприяє і зміст освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура” [2, с.151-158]. Він спрямований на зміцнення в учнів загальноосвітніх навчальних закладів здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості; формування основних життєво важливих рухових умінь і навичок та пов'язаних з ними знань; підготовку учнів до повноцінного тривалого життя в природних, техногенних та соціальних умовах, які постійно змінюються; підготовку до безпечної трудової діяльності та надання першої долікарської допомоги; підготовку до вибору майбутньої професії, військової служби та захисту своєї Вітчизни. У повній і старшій загальноосвітній школі зміст освітньої галузі “Здоров'я і

фізична культура” реалізується за такими змістовими лініями: фізичне здоров’я людини, духовне здоров’я людини і соціальне здоров’я людини. Зміст лінії “Фізичне здоров’я людини” дає можливість учням вивчити: особливості формування власного організму та його фізичного розвитку; основи здорового способу життя та занять фізичною культурою як основним засобом фізичного самовдосконалення; переваги систематичних занять фізичною культурою, відновлення і корекції власного здоров’я; переваги регулярного проведення активного і безпечного дозвілля та відпочинку й сформувати навичок надання першої долікарської допомоги. Змістові лінії “Соціальне здоров’я людини” та “Духовне здоров’я людини” спрямовані на ознайомлення учнів із: засадами соціальної адаптації і підготовки їх до дорослого життя та професійного самовизначення; способами формування та виявлення в учнів духовного здоров’я; засобами збереження життя та зміцнення здоров’я учнів; умовами формування стійких мотиваційних установок щодо застосування набутих знань у дотриманні здорового способу життя, підготовці до вибору майбутньої професії, військової служби та захисту Батьківщини.

Зміст складових освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” базується на принципі наступності між початковою, основною і старшою школою. У початковій школі зміст освітньої галузі „Здоров’я і фізична культура” спрямовано на формування в учнів знань і життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя; на розвиток практичних умінь самостійно займатися фізичними вправами й регулярно проводити активний відпочинок у режимі дня; розширення в молодших школярів рухового досвіду; підвищення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей; удосконалення навичок базових рухових дій і використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; формування потреби в рухових діях для забезпечення біологічно необхідного обсягу рухової активності як одного з головних чинників здорового способу життя; виховання в учнів потреби

зміцнювати власне здоров'я як найважливішу життєву цінність. У початковій школі (1 – 4 класи) на освітню галузь „Здоров'я і фізична культура” відводиться 16 годин на тиждень, а на навчальний рік – 560 годин. При цьому години занять фізичною культурою даної освітньої галузі не враховуються при визначенні гранично допустимого навантаження на учнів початкових класів [2].

В основній школі змістом освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура” передбачено: надання учням загальних знань і формування вмінь збереження власного здоров'я як важливого компоненту загальнолюдської культури; зміцнення навичок здорового способу життя; оволодіння способами розвитку фізичних якостей та удосконалення морфологічних і функціональних можливостей організму; формування в учнів основних життєво важливих рухових умінь і навичок; сприяння збереженню життя учнів, оволодінню раціональними прийомами запобігання порушень стану здоров'я; вивчення термінових дій у надзвичайних ситуаціях і надання першої долікарської допомоги. В основній школі (5–9 класи) на освітню галузь “Здоров'я і фізична культура” відводиться 17,5 годин на тиждень, а на навчальний рік – 612, 5 годин. При цьому години фізичної культури даної освітньої галузі не враховуються у гранично допустимому навантаженні учнів середніх класів [2].

У старшій школі зміст освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура” передбачає: формування в учнів старших класів стійких мотиваційних установок і застосування набутих знань щодо здорового способу життя та системи підтримки, реабілітації і корекції власного здоров'я; сприяння підвищенню адаптаційних можливостей організму; усвідомлення учнями необхідності подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості через розвиток основних фізичних якостей і рухових здібностей; формування умінь і навичок щодо систематичних занять фізичними вправами, підвищення функціональної та фізичної підготовленості; підготовку до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, визначених

чинним законодавством; підготовку до вибору професії та надання першої долікарської допомоги. В старшій школі (10 – 12 класи) на освітню галузь „Здоров’я і фізична культура” відводиться на тиждень лише 9 годин, а на навчальний рік – 315 годин. При цьому години фізичної культури даної освітньої галузі не враховуються в гранично допустимому навантаженні учнів старших класів [2].

Важливим етапом формування нового змісту освіти з фізичної культури стала підготовка навчальних програм для початкової, основної і старшої школи, які діють упродовж перехідного періоду на 12-річний термін шкільного навчання. Вони будуть поступово замінені на нові навчальні програми, що реалізують зміст Державного стандарту початкової загальної освіти і Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти. Програму фізична культура для 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів [14] підготували М.Д. Зубалій, В.В. Дерев’янка, О.М. Лакіза, В.Ф. Шегімага. Вона затверджена Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11-6611 від 23.12.2004 р.) й видана за рахунок державних коштів у 2006 році. Розіслано програму в усі сільські й міські загальноосвітні навчальні заклади. Основна мета предмету “Фізична культура” – збереження й зміцнення в учнів здоров’я; розвиток фізичних, соціальних, психічних і духовних якостей; формування природних рухових здібностей; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів до повноцінного життя у навколишньому середовищі, що постійно змінюється. Зазначена мета реалізується шляхом дотримання найсприятливіших вікових та анатомо-фізіологічних періодів розвитку організму молодших школярів; розкриття значення занять фізичними вправами для зміцнення здоров’я учнів; розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей; формування вмінь і навичок здорового способу життя; проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формування знань, умінь і навичок дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки під час занять

фізичними вправами; розвиток умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання (синонім – з метою) порушення постави та зняття втоми учнів.

Під час вивчення у 1–4 класах предмета “Фізична культура” реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі. Навчальні цілі реалізуються під час вивчення учнями рухливих і народних ігор, елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання загальнорозвиваючих, спортивних, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових і танцювальних вправ, художньої і ритмічної гімнастики, вправ ковзаняра, лижника, туриста, кросмена та плавця; отримання елементарних знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, правил техніки безпеки, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності. Розвивальні та оздоровчі цілі реалізуються під час формування в учнів початкових класів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави і зняття втоми; отримання основ знань про фізичну культуру, власне здоров’я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; підвищення рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; отримання елементарних знань про рухливі, народні й спортивні ігри, гімнастику, акробатику, танцювальні вправи, туризм, плавання, кросову підготовку, ковзанярський і лижний спорт [14].

Пізнавальні цілі реалізуються на уроках фізичної культури під час розвитку й розширення світогляду, елементарних уявлень учнів щодо фізичної культури, масового спорту, туризму, плавання, основ здоров’я та здорового способу життя; ознайомлення з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними українськими спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, спортивними командами та їхніми виступами на

Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях. Виховні цілі полягають у вихованні в учнів початкових класів інтересу і звички до регулярних занять фізичними вправами; цікавості до українських народних ігор, національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого ставлення до особистого здоров'я; формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формування індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості [14].

Основним організаційно-педагогічним принципом навчальної програми “Фізична культура” для 1–4 класів є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку, з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Основними темами для учнів є рухливі й народні ігри та забави, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, туризм, кросова, лижна і ковзанярська підготовка, а також орієнтовні комплексні тести, теоретико-методичні знання з фізичної культури, основ здорового способу життя, гігієни та техніки безпеки. Зміст предмету “Фізична культура” також інтегрований з хореографією, естетикою та іншими предметами. У процесі їх вивчення здійснюються міжпредметні зв'язки з анатомією і фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту, музикою та іншими предметами. Засвоєння учнями практичного матеріалу поєднується з фізкультурною освітою, теоретичний матеріал тісно пов'язується з практичним. Школярі мають також опанувати основи знань, пов'язані з особистою гігієною, значенням фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я, організацією найпростіших форм самостійних занять в школі й за місцем проживання [14].

У змісті навчальної програми “Фізична культура” для 1–4 класів ураховується, що в молодших школярів відбувається інтенсивний розвиток

більшості рухових якостей, формування різних систем організму. Тому вчителі мають розповідати учням, що в цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, гнучкість, і помірно – сила та витривалість. Виходячи з цього, уроки фізичної культури з учнями початкових класів проводять спеціалісти з фізичної культури і спорту або відповідно підготовлені вчителі початкової школи. Вони також раз на півріччя, за положенням, затвердженим педагогічною радою школи, проводять фізкультурно-спортивні заходи і змагання з вправ комплексних тестів та елементів видів спорту, які входять до навчальної програми; організують роботу спортивних секцій з обраних учнями або традиційних для даної школи видів спорту; організують підготовку та забезпечують участь команд школи у різних спортивних іграх, змаганнях та туристських походах.

Навчальна програма “Фізична культура” для 1–4 класів не встановлює чітко визначеної кількості годин для тих чи інших розділів, але під час планування зобов’язує вчителів фізичної культури більшу частину часу приділяти навчанню й засвоєнню пріоритетного матеріалу, враховуючи місцеві умови проведення уроків фізичної культури та найсприятливіші вікові періоди розвитку фізичних якостей учнів. Тому, згідно зі схемою розподілу програмового матеріалу, кількість годин, відведених для його вивчення – мінімально три уроки на тиждень. Умовна кількість часу, відведеного для засвоєння тих чи інших елементів програми, – показник пріоритетності їх використання під час вивчення цих рухових дій та розвитку необхідних фізичних якостей. Учителі фізичної культури, залежно від умов проведення уроків, наявності спортивного обладнання та інвентарю, фізичної підготовленості учнів кожного класу, враховуючи вказану пріоритетність елементів програми, можуть змінювати кількість навчальних годин, відведених для їхнього вивчення в обсязі не більш 20 % від загальної кількості годин. Це допоможе їм домогтися, щоб молодші школярі виконали навчальні контрольні нормативи, вимоги і показники комплексних тестів.

Крім того, в кінці навчання в початковій школі учні мають набути певних предметних та ключових компетентностей. Вони повинні володіти основними життєво важливими навичками і вміннями ходити, бігати, стрибати, лазити, метати, плавати; вміти виконувати основні рухові дії з базових видів спорту, що входять до навчальної програми, й мати елементарні навички здорового способу життя [14].

Навчальну програму „Фізична культура” для 5–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів [15] підготували В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, С.І. Операйло, Г.Г. Смоліус, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко. Вона затверджена Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11 – 6611 від 23.12.2004 р.) й видана за рахунок державних коштів у 2005 році тиражем 50 тисяч примірників. Розіслано програму в усі сільські й міські загальноосвітні навчальні заклади. Основна мета предмета „Фізична культура” – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров’я школярів, фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-корективної та прикладної спрямованості фізкультурної діяльності, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Зазначена мета реалізується шляхом застосування комплексного підходу до розв’язання навчальних, оздоровчих і виховних завдань; формування в учнів знань щодо функціональної спрямованості занять фізичними вправами; набуття елементарних знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров’я та здорового способу життя; формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої долікарської допомоги; вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення; виховання дбайливого ставлення до свого здоров’я і здоров’я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості; виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами; розвиток кондиційних якостей (сили, швидкості,

витривалості, гнучкості й швидко-силових якостей) та координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо); профілактика асоціальної поведінки учнів засобами фізичної культури; формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки; виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Зміст навчальної програми з предмету „Фізична культура” спрямовано на формування в учнів середніх і старших класів загальноосвітніх шкіл таких ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва у процесі занять фізичною культурою, розв'язання життєвих оздоровчих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я, рухової активності та фізичної підготовленості, здатність до вивчення фізичної культури, прояву творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю умовах, адекватності); та *функціональних* (здатність до оперування знаннями щодо закономірностей рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей фізичної культури), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюються й удосконалюється в учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі вивчення предмету „Фізична культура” [15].

Навчальна програми „Фізична культура” для 5 – 12 класів [15] передбачає реалізацію змісту в обсязі трьох годин на тиждень. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів і тем, але під час планування зобов'язує вчителя фізичної культури більшу частину відведеного часу приділяти навчанню і засвоєнню

пріоритетного навчального матеріалу програми. За наявності в загальноосвітньому навчальному закладі умов для навчання плаванню доцільно виділяти 12 годин для продовження навчання цьому важливому засобу загартування, зміцнення здоров'я та збереження життя. У 10 – 12 класах уроки фізичної культури заплановано обов'язково проводити для юнаків і дівчат окремо. За наявності можливостей, уроки фізичної культури в 5 – 9 класах доцільно проводити для дівчат і хлопців теж роздільно. При реалізації змісту базової навчальної програми з фізичної культури на місцях допускається, виходячи з регіональних особливостей і умов навчання, внесення змін і доповнень до її змісту в обсязі не більше 10 відсотків від загальної кількості годин на навчальний рік. За цих умов регіональні навчальні програми з фізичної культури із доповненнями та змінами узгоджуються з Міністерством освіти Автономної Республіки Крим, обласними, Київським та Севастопольським міськими управліннями освіти і науки державних адміністрацій і надсилаються для затвердження в Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України.

У формуванні нового змісту з фізичної культури важливу роль відіграє нова навчальна програма для 10 – 12 класів загальноосвітніх навчальних закладів зі спортивного профілю [9, с. 531–555]. Вона розроблена згідно Закону України „Про загальну середню освіту”, постанови Кабінету Міністрів України № 1717 від 16 листопада 2000 року „Про перехід загальноосвітніх навчальних закладів на новий зміст, структуру і 12-річний термін навчання” [9, с. 126–128]. Зміст цієї програми ґрунтується на основних положеннях Концепції профільного навчання в старшій школі [8, с. 69-81], затвердженої рішенням колегії Міністерства освіти і науки України № 10/12 – 2 від 25 вересня 2003 року, Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року, Типових навчальних планів для профільного навчання на III ступені загальноосвітніх навчальних закладів, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України № 306 від 20

травня 2003 року, та компетентнісного підходу до формування навчальних програм з базових дисциплін для 12-річної школи і спрямована на реалізацію Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України № 1148/2004 від 28 вересня 2004 року [12]. У названих документах закладено нові підходи до організації профільної фізкультурної освіти в старших класах загальноосвітніх навчальних закладів, що створює сприятливі умови для врахування індивідуальних особливостей, інтересів, потреб, нахилів і здібностей старшокласників щодо вибору спортивного профілю, орієнтації їх на певний вид майбутньої професійної фізкультурно-спортивної діяльності.

Основна мета навчальної програми для 10–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів зі спортивного профілю – ознайомлення учнів старших класів з основними формами і методами професійної діяльності в галузі фізичної культури та спорту. Ця мета реалізується шляхом підвищення у старшокласників спортивної майстерності в обраному виді спорту; розвитку індивідуальних рухових здібностей та розширення уявлень про специфіку спортивної діяльності; формування в учнів стійкого інтересу до обраного виду спортивного профілю; вивчення способів зміцнення свого здоров'я в процесі занять фізичною культурою і спортом; виховання особистості, здатної до самореалізації у сфері фізичної культури і спорту; профільного зростання старшокласників й мобільності в умовах реформування і розвитку сучасного суспільства [9].

Завданнями навчальної програми зі спортивного профілю є: розвиток навчально-пізнавальних і спортивних інтересів, нахилів, здібностей і потреб учнів старших класів у процесі їхньої загальноосвітньої підготовки і профільного навчання; формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією зі спортивного профілю; формування соціальних, мотиваційних і функціональних компетентностей учнів на початковому допрофесійному рівні; формування в учнів спрямованості до майбутньої професійної діяльності зі спортивного профілю; забезпечення

перспективних зв'язків між загальною середньою і професійною освітою, відповідно до обраного спортивного профілю; формування знань щодо функціональної спрямованості занять фізичними вправами, ефективного користування ними для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя; формування у старшокласників навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток рухових здібностей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої долікарської допомоги; виховання інтересу, потреби і звички до регулярних занять фізичною культурою, спортом, туризмом і ведення здорового способу життя; розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, швидко-силових якостей), координаційних здібностей, вестибулярної стійкості тощо; виховання в учнів **дбайливого** ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих, як найвищої соціальної цінності особистості; виховання інтелектуальних, психічних, морально-вольових якостей та патріотичних почуттів; формування стійкого інтересу до обраного спортивного профілю, пізнання шляхів зміцнення свого здоров'я засобами фізичної культури і спорту, розвиток відповідних здібностей та орієнтації на професійну діяльність зі спортивного профілю; попередження та профілактика асоціальної поведінки учнів старших класів засобами фізичної культури і обраного виду спорту [9].

Зміст навчальної програми зі спортивного профілю ґрунтується на принципах наступності та неперервності, варіативності й альтернативності, гнучкості, фуркації, особистісної орієнтованості та діагностико-прогностичної реалізованості, який передбачає виявлення рухових здібностей учнів старших класів з метою їх обґрунтованої орієнтації на певний спортивний профіль навчання. **Наступність** та **безперервність** **дотримуються тісним зв'язком** між допрофільною фізкультурно-спортивною підготовкою, профільним навчанням і майбутньою професійною підготовкою старшокласників з обраного спортивного профілю. Варіативність й альтернативність змісту освітньої програми зі спортивного

профілю передбачає застосування у процесі профільного навчання сучасних інноваційних технологій і відповідного навчально-методичного забезпечення. Принцип фуркації передбачає розподіл учнів у класах, профільних групах і спортивних секціях за рівнем освітньої підготовки, інтересами, потребами, здібностями й нахилами до певного спортивного профілю. Принцип гнучкості дозволяє забезпечувати можливість зміни учнями старших класів обраного спортивного профілю, а також змісту й форм організації у загальноосвітніх навчальних закладах профільного навчання [9].

Навчальна програма зі спортивного профілю передбачає обов'язковий і змінний компоненти або модулі. Обов'язковий компонент включає загальноосвітню й загальнофізичну підготовку учнів, на яку відводиться 3 навчальні години на тиждень. Цей компонент викладається за змістом діючої навчальної програми з фізичної культури. Змінний компонент або його модуль передбачає спеціалізовану підготовку учнів, яка базується на одному з обраних видів спорту. На викладання у загальноосвітній школі цього компонента відводиться теж 3 навчальні години на тиждень. У процесі реалізації змісту навчальної програми зі спортивного профілю здійснюються міжпредметні зв'язки з іншими предметами та курсами: анатомією і фізіологією людини, біологією, валеологією, психологією, Захистом Вітчизни, теорією і методикою фізичного виховання і спорту, історією фізичної культури і спорту, музикою, хореографією, естетикою, фізикою, географією, природознавством, основами здоров'я, безпекою життєдіяльності та іншими предметами. Реалізується зміст навчальної програми зі спортивного профілю за модульно-тематичним принципом. Модулями є такі складові програми як "Баскетбол", "Гандбол", "Футбол", "Легка атлетика", "Гімнастика", "Атлетизм", "Плавання", "Спортивний туризм", "Лижна підготовка" та ін. Усі модульно-тематичні блоки складаються із тем програмового матеріалу із зазначенням кількості годин на навчальний рік у кожному класі. Реалізується зміст навчальної програми зі

спортивного профілю в обсязі 5 годин на тиждень у 10 і 11 класах та 6 годин – у 12 класі. Кількість годин на різні види профільної підготовки можна змінювати залежно від обраного виду спортивного профілю та рівня фізичної підготовленості учнів. Крім того, у сітці годин передбачається й резервний час до 10 годин у кожному класі. Він використовується учителем фізичної культури при нестандартних ситуаціях, пов'язаних з несприятливими погодними умовами, уведенням у школі карантину тощо. У разі їх відсутності учитель фізичної культури, тренер чи керівник спортивної секції можуть самостійно використовувати години резервного часу [9].

Впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах програми зі спортивного профілю дозволило учням старших класів самостійно обирати для поглибленого вивчення такі види спортивного профілю, як легка атлетика, гімнастика, плавання, спортивний туризм, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол та інші. Ці спортивні профілі вивчаються поглиблено з тим, щоб старшокласники мали перспективу в подальшому здобути фізкультурно-спортивну освіту й здійснити певні життєві плани та досягти спортивних успіхів. Проте, практика впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах спортивних профілів в останні роки засвідчила, що цим скористалися лише окремі навчальні заклади. Адже для їх упровадження загальноосвітні навчальні заклади повинні мати гарну матеріально-спортивну базу, достатню кількість спортивного інвентарю і вчителів фізичної культури з певною спеціалізацією. Частина загальноосвітніх навчальних закладів пішла шляхом створення профільних спортивних класів та окремих профільних груп з вивчення обраного навчально-спортивного профілю. У деяких загальноосвітніх навчальних закладах організовано профільне навчання за індивідуальними навчальними планами і програмами, під контролем учителів фізичної культури. А дирекції окремих загальноосвітніх навчальних закладів створили динамічні профільні групи, у тому числі й різновікові, з певного спортивного профілю.

У зв'язку із завершенням перехідного періоду на 12-річний термін шкільного навчання терміново була підготовлена у 2009 році нова навчальна програма з фізичної культури для 5 – 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів [11]. Вона розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого Постановою Кабінетів Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року. Цю навчальну програму підготував авторський колектив у складі Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленка, Д.В. Деменкова, І.Х. Турчик, Н.С. Кравченко, С.М. Чешейка, О.М. Лакізи, Є.В. Столітенка та ін. Програму затверджено Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11 – 4630 від 1.07.2009 р.). Зміст навчальної програми спрямовано на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових і статевих особливостей учнів, урахування їхніх інтересів, кадрового забезпечення та матеріально-технічної оснащеності навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Зміст даної навчальної програми складається з обов'язкових та варіативних компонентів–модулів. Обов'язкові модулі включають теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку, а варіативні модулі – легку атлетику, гімнастику, плавання, футбол, баскетбол, гандбол, туризм, аеробіку, бадмінтон та інші види спорту. Ці модулі розробляли для цієї навчальної програми фахівці з фізичної культури та названих видів спорту. Згідно пояснювальної записки, зміст занять з фізичної культури формує кожний навчальний заклад самостійно із варіативних модулів із обов'язковим включенням теоретико-методичних знань та загальної фізичної підготовки, передбачених навчальною програмою для кожного класу. Наприклад, у 5 – 6 класах учні опановують 5 – 6 варіативних модулів, у 7 – 8-х – 3 – 5 модулів, у 9-му класі – 3 – 4 модулі. На вивчення в загальноосвітньому навчальному закладі всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так, наприклад, у 5-му класі, при п'яти обраних модулях і 105 годинах фізичної культури на рік, на один модуль відводиться

21 навчальна година. Однак, не виключається можливість збільшення або зменшення кількості годин на вивчення того чи іншого модуля. При цьому вчитель фізичної культури має враховувати, що вивчення кожного модуля з обраного виду спорту розраховано на п'ять років [11].

У чинній навчальній програмі з фізичної культури для 5 – 9 класів звертається значна увага на домашні завдання для самостійного виконання вивчених на уроках фізичної культури фізичних вправ. Усі домашні завдання спрямовані на підвищення рухової активності учнів у вільний час та на досягнення оздоровчого ефекту. При відставанні учня у розвитку фізичних якостей учитель фізичної культури може скласти для нього індивідуальну програму з фізкультурно-оздоровчих занять. У 8 – 9 класах такі програми складаються вчителем разом з учнем. У програмі розкриваються завдання занять, приводяться необхідні фізичні вправи, зазначається послідовність їх виконання, вказується кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби контролю, проставляються відмітки про виконання завдань. Самостійні заняття за індивідуальною програмою дають можливість учневі отримати додаткові оцінки при оцінюванні навчальних досягнень. Ці заняття допомагають формуванню в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами у домашніх умовах. Такі індивідуальні програми сприяють диференційованому підходу до організації навчального процесу з фізичної культури із урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами за місцем проживання [11].

Таким чином, вивчення і аналіз навчальних програм з фізичної культури, виданих в останні роки для загальноосвітніх навчальних закладів, засвідчують, що їхній зміст розраховано на три і більше уроків фізичної культури на тиждень. Наприклад, зміст навчальних програм з фізичної культури для 1 – 4 і 5 – 12 класів передбачає проведення протягом кожного тижня трьох обов'язкових уроків фізичної культури. На практиці ж у більшості початкових, середніх і старших класів загальноосвітніх навчальних

закладів проводиться лише по два уроки на тиждень. У програмі з фізичної культури (спортивний профіль) для 10 – 11 класів, зміст якої викладений за модульним принципом, на загальнофізичну і спеціалізовану підготовку відводиться по три навчальні години на тиждень. Але впровадження цієї програми в загальноосвітніх навчальних закладах не є масовим, адже перехід на профільне навчання відбувається поступово, в залежності від багатьох організаційно-педагогічних факторів. Зміст нової навчальної програми з фізичної культури для 5 – 9 класів спрямовано на реалізацію принципу варіативності, де змістове наповнення програми кожний загальноосвітній навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів із розрахунку 105 годин на кожний навчальний рік або по три навчальні години на тиждень. Основними критеріями відбору варіативних модулів є наявність у загальноосвітньому навчальному закладі матеріально-спортивної бази, місцеві спортивні традиції та кадрове забезпечення навчального процесу за даною програмою. При цьому обов'язково враховуються побажання учнів, які визначаються шляхом їх письмового опитування наприкінці навчального року. Узгоджені результати цього опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання для аналізу й вибору варіативних модулів для вивчення у загальноосвітньому навчальному закладі.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): [навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації] / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – 3-є вид. перероб і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти (випуск) // Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання [упоряд. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС . – С. 149-158.

3. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” / А. Борисенко, М. Зубалій, О. Остапенко, Є. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 4. – С. 12-14.
4. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді / М. Зубалій, Е. Вільчковський, Р. Раєвський // Освіта і управління. – Том 3. – 1999. – № 1. – С. 174-179.
5. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти / М. Зубалій, Е. Вільчковський, Р. Раєвський // Освіта і управління. – Том 3. – 1999. – № 1. – С. 179-183.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минтулов. – Москва: Академия, 2006. – 272 с.
7. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: ВППДКНТ, 1994. – 23 с.
8. Книга вчителя географії: довідково-методичне видання [упоряд. Н.В. Бескова, В.М. Проценко]. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 288 с.
9. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання [упоряд. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 560 с.
10. Концепція позашкільної освіти та виховання // Освіта. – 1997. – 5 березня. – С. 7-9.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи / Т. Круцевич, С. Дятленко, Н. Кравченко, С. Чешейко, О. Лакіза, Д. Деменков, Є. Столітенко [спецвипуск] // Здоров’я та фізична культура. – № 26. – 2009. – 54 с.
12. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання [упоряд. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – С. 100-109.

13. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи [за ред. М.Д. Зубалія]. – К.: Початкова школа, 2002. – 112 с.

14. Фізична культура. 1–4 класи. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів / М.Д. Зубалій, В.В. Деревянко, О.М. Лакіза, В.Ф. Шегімага, В.І. Майєр. – Харків: вид-во “Ранок”, 2006. – 128 с.

15. Фізична культура. 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів /В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, С.І. Операйло, Г.Г. Смоліус, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко. – Київ-Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2005. – 272 с.

16. Фізична культура в школі: методичний посібник [за загальною редакцією С.М.Дятленка]. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

Контрольні запитання

1. На що спрямований Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти?

2. У яких навчальних предметах реалізовано зміст освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура”?

3. Чим визначається обов'язковий рівень навчання з фізичної культури?

4. Чим визначається профільний рівень навчання з фізичної культури?

5. З чим тісно пов'язаний академічний рівень навчання з фізичної культури?

6. Що передбачає інваріантна складова змісту освіти з фізичної культури?

7. На що спрямована варіативна складова змісту навчальної програми з фізичної культури?

8. Що відображається у Типових навчальних планах для загальноосвітніх навчальних закладів?

9. На що спрямовано зміст освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура”?

10. Що передбачає зміст освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” в початковій, основній і старшій школі?

11. За якою навчальною програмою з фізичної культури працювали загальноосвітні школи у перехідний період на 12-річний термін навчання?

12. Які ключові компетентності формуються в учнів у процесі занять фізичною культурою?

13. Зміст якої програми з фізичної культури спрямовано на профільне навчання?

14. У якій навчальній програмі з фізичної культури зміст реалізується за модульно-тематичним принципом?

4. Виховання фізичних здібностей в учнів початкових класів

4.1. Особливості виховання фізичних здібностей у молодших школярів

Вивчення літературних джерел [3; 4; 7] засвідчує, що удосконалення фізичних здібностей може бути ефективним та оптимальним у тому випадку, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії та основними закономірностями вікового розвитку фізичних здібностей.

Вивчення вікових особливостей розвитку здібностей дітей та підлітків дозволило відомому вченому Л.С.Вигодському визначити одну з важливих закономірностей: здібності розвиваються гетерохронно, а в їхньому розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту, пасивного і стабілізації. Активні темпи приросту автором були визначені як чутливі, сенситивні, що є ефективним для підвищення педагогічного впливу, який сприяє їх розвитку. Таким чином, вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити вікову періодизацію вибіркового та комплексного виховання здібностей дітей та підлітків.

Теоретична концепція сенситивних періодів отримала підтвердження і в дослідженнях розвитку фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості та інших здібностей дошкільнят та школярів різного віку і статі. Ці дані є основою для розробки педагогічних технологій планування засобів і методів фізичної підготовки дітей шкільного віку.

Вивченню цього питання були присвячені численні дослідження, в яких були представлені дані вікового розвитку однієї або декількох фізичних здібностей.

Другим, не менш важливим методичним фактором системи фізичної підготовки, є нормування педагогічних дій під час виховання конкретної фізичної здібності, а також перерва на відпочинок при виконанні фізичних вправ.

Відомо, що фізичні навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю по-різному діють на організм людини. Це залежить від віку та індивідуального розвитку.

Таким чином, системоутворюючим фактором у фізичній підготовці є принцип "чергування навантаження та відпочинку", від змісту якого і залежить ефект педагогічного впливу.

Система фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку передбачає реалізацію трьох основних завдань – оздоровлення, виховання та освіти. Проте основним її завданням є зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю. Поєднання педагогічних дій із віковими можливостями й сенситивними періодами і визначає оздоровчий ефект фізичної підготовки.

Віковому **розвитку сили** – здібності долати зовнішній опір та протидіяти цьому за рахунок м'язових напружень присвячені дослідження в яких автори приходять до висновку, що найбільш активний темп приросту сил кисті і станової сили спостерігається у старшому шкільному віці. До такої ж думки приходять проф. Ф.Г. Казарян при вивченні сили згинання і розгинання передпліччя, сили м'язів нижніх кінцівок.

Не менш важливим є вивчення динамічної сили дітей, зокрема одного з її різновидів – "вибухової" сили, характерної для швидкісно-силових вправ.

Поступальні але нерівномірні зміни швидкісно-силових здібностей відмічаються в залежності від віку і статі. Так, висота стрибка вгору з місця у дівчаток безперервно покращується до 12 - 14 років, потім спостерігається стабілізація результатів і навіть їх зниження.

У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили з віком підвищуються, досягаючи свого максимуму в 15 - 17 років. Достовірні прирости вибухової сили зафіксовані у дівчаток 8-10, 11-14 років та у

хлопчиків 11 - 12 і 13 - 15 років. Відповідно, молодший шкільний вік найбільш сприятливий для виховання даної здібності.

Досліджуючи сенситивні періоди розвитку силових здібностей, автори відмічають, що найбільш активні темпи розвитку характерні в основному для підліткового та юнацького віку.

Основні зміни при збільшенні показників абсолютної і відносної сили відмічаються у школярів 10-річного віку. Найбільш сприятливим часом для розвитку сили і посилення засобів педагогічного впливу є підлітковий віку – з 10 до 11 років, коли швидкісно-силові здібності збільшують темп свого розвитку на 12 - 15 %.

Вивченню особливостей вікового **розвитку швидкості** – здібності виконувати максимально рухові дії у можливо короткий проміжок часу і форм її прояву під час реагування на сигнал, одиночного руху, максимального темпу приділяється велика увага серед спеціалістів у галузі фізичної підготовки.

Проведені дослідження дозволили встановити, що прихований час рухової реакції у русі кисті в 9 - 13 років близький до показників дорослих. Залежно від віку, швидкість простої і складної рухової реакції змінюється незначно. Експериментально встановлено, що від 7 до 16 років темп руху збільшується в 1,5 рази.

Проте цей процес від однієї вікової межі до іншої протікає нерівномірно. Значна його інтенсивність спостерігається в 7 - 9 років.

Відносно швидкісних цілісних рухів, час збільшення максимальної швидкості під час стартового розбігу не залежить від віку та статі.

Відомо, що **витривалість** – здібність протягом довгого часу виконувати рухову діяльність без зниження її ефективності значною мірою визначає рівень працездатності, функціонування серцево-судинної і дихальної систем, загальний стан здоров'я.

У теорії і практиці фізичного виховання вікові особливості розвитку витривалості вивчаються в декількох напрямках. Це загальна, статична і швидкісно-силова витривалість.

У дослідженнях В.Д. Сонькіна і В.В. Зайцевої зазначено, що в хлопчиків та дівчаток загальна витривалість активно розвивається з 8 до 13 - 14 років, а енергійне збільшення витривалості до динамічних м'язових напружень – з 8 до 11 років [10].

При цьому О.О.Гужаловський відмічає, що витривалість при навантаженні субмаксимальної інтенсивності має хвилеподібну динаміку. Він вказує, що темпи розвитку витривалості мало змінюються в період від 7 до 11 років, але з початком процесів статевої зрілості різко зростає, ненадовго залишаючись на одному рівні лише в 14-річному віці. У дівчаток стабілізація в розвитку даних здібностей відмічена після 15 років і без застосування спеціальних режимів педагогічного впливу витривалість не збільшується [4].

Швидкісна витривалість різних груп м'язів також змінюється протягом шкільного періоду. У хлопчиків 8 - 11 років збільшується на 75,5%, тобто має найбільший темп розвитку в порівнянні із середнім і старшим шкільним віком. Таке збільшення витривалості відмічене і в дівчаток з 8 до 10 років.

На підставі вивчення статичної витривалості м'язів, які розгинають тулуб і нижні кінцівки, можна робити висновки щодо активності розвитку даних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Що стосується вікового розвитку витривалості у швидкісно-силових вправах, то в дослідженнях визначено найбільш високий темп її розвитку: в дівчаток з 9 - 10 років, а в хлопчиків з 8 - 10 років.

Аналіз теорії і практики вікового розвитку витривалості засвідчує, що молодший шкільний вік є сприятливим (сенситивним) періодом для спрямованого виховання цієї здібності. Все залежить від методики та форм організації тренувального процесу.

Спритність – здібність виконувати рухові дії відповідно до поставлених завдань, щодо напрямку та амплітуди, вчасно і пропорційно щодо зусиль займає особливе місце у фізичній підготовці юних спортсменів - дітей молодшого шкільного віку. Виявлення таких здібностей взаємопов'язане з такими показниками, як просторова, часова і силова характеристики, що значною мірою визначають координацію рухів людини в будь-якому виді її діяльності.

Перш за все необхідно зазначити, що амплітуда коливання тіла в дітей, коли вони стоять на горизонтальній поверхні, до 12 років зменшується, а вірогідне її зменшення характерне для періодів з 8 до 10 років і з 11 до 12 років.

Визначено, що ходіння у дітей досягає найбільшої прямолінійності до 13 років, а з 7 до 12 років це поліпшення є статистично достовірним. Таким чином, функції динамічної рівноваги найбільш інтенсивно розвиваються в молодшому шкільному віці.

Дослідники зазначають, що такі ж особливості характерні для розвитку просторової точності рухів дітей при виконанні стрибків і метань, при елементарних рухах верхніми кінцівками.

Особливий інтерес становлять дослідження стосовно ролі і взаємозв'язків спритності в дітей молодшого шкільного віку з іншими фізичними здібностями.

Вивчення цього питання дозволило І.І. Козетову визначити, що структура фізичної і координаційної підготовленості дітей молодшого шкільного віку складається як у хлопчиків, так і в дівчаток з п'яти основних факторів.

Для хлопчиків характерний вплив на структуру фізичної підготовленості мають швидкісно-силові здібності (31,7%), потім координаційні в ритмічних рухах (13,3 %), рухові перемикання (11,1 %), гнучкість (8,9 %).

Як бачимо, компоненти координаційних здібностей значною мірою впливають на формування структури фізичної підготовки хлопчиків 7-9 років.

Структура фізичної підготовки дівчаток такого ж віку формується такими факторами: ритмічністю рухів і швидко-силовими здібностями (36,7%); швидкісними здібностями і точністю рухів (17,0%); витривалістю (14,6%); руховим перемиканням у швидкісних здібностей (10,3%); здатністю до екстраполяції (6,7%).

Для вдосконалення цих здібностей автор пропонує використати нестандартне обладнання з використанням натуральних рухів – лазіння, спусків, підйомів, підтягування тощо. На думку дослідників, для розвитку статокінеетичної стійкості в дітей молодшого шкільного віку доцільно використовувати різноманітні кругові рухи, повороти, нахили голови і тулуба, акробатичні вправи, ігри та естафети. Експериментальні дані засвідчують, що додавання таких вправ, як гойдання й обертання на каруселях, стрибки по автомобільних шинах і трамплінах сприяють покращенню соматичних і вегетативних реакцій дітей на дозоване навантаження.

Діти віком від 4 до 7 років використовують різні засоби вирішення рухових вправ для рівноваги, найбільш ефективними з яких є точні координаційні рухи.

При відтворенні силових ознак руху відмічається точність збільшення на 35,0%, при відтворенні просторових ознак руху точність збільшується на 40,0 – 45,0%, при розвитку тимчасових ознак руху точність збільшується на 30,0%.

Гнучкість – здібність виконувати рухи з великою амплітудою та її розвиток визначається морфо-функціональними властивостями опорно-рухового апарату, що відображається в ступені рухливості його ланцюгів.

Вікові особливості розвитку даних здібностей вивчаються у 2-х формах: активній і пасивній для всіх ланцюгів тіла.

Дослідження вікового розвитку основних ланцюгів опорно-рухового апарату дітей шкільного віку були здійснені цілим рядом учених. Автори досліджень зазначають нерівномірне збільшення показників сумарної рухливості хребетного стовпа при згинальних рухах у хлопчиків і дівчаток шкільного віку.

Найбільша активність у розвитку характерна для хлопчиків віком від 7 до 10 років, для дівчаток від 10 до 14 років з найбільшим значенням у 14 років.

У віці від 7 до 12 років, незалежно від статі, активно збільшуються показники згинання випрямленої ноги.

Визначена і загальна закономірність у розвитку гнучкості: у віці від 7 до 11 років проходить інтенсивний приріст, а в 12-15 років вона досягає постійної величини.

Аналіз результатів проведених досліджень і власні дані дозволили Б.В.Сермеєву поділити вікові особливості розвитку гнучкості на 2 групи:

- перша група – хребетний стовп і кульшовий суглоб – збільшення рухливості до 14 - 15 років з подальшим її зменшенням;
- друга група – плечовий суглоб – збільшення рухливості до 11 – 13 років, після чого показники тримаються на одному рівні й знижуються до 16 - 17 років [9].

Комплексні дослідження вікових особливостей розвитку фізичних здібностей були проведені О.О. Гужаловським. У дослідженнях брали участь діти, підлітки та юнаки, які проживали в Білорусі. Автором підтверджена практична необхідність урахування критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей для розробки програми фізичної підготовки підростаючого покоління.

Автор відмічає, що у розвитку фізичних здібностей школярів спостерігаються сенситивні періоди, які були диференційовані по величині відносного збільшення на періоди з помірно високими

темпами приросту, періоди з високими темпами приросту і періодами з найбільш високими темпами зростання [4].

Виявлена таким чином **хронологія критичних періодів** розвитку фізичних здібностей надалі була покладена в основу планування фізичної підготовки школярів.

Найбільш високі темпи розвитку фізичних здібностей автор спостерігав за результатами виконання тестів на швидкість рухів ніг і тулуба (у 7 - 8 років), загальної витривалості (у 8 - 9 , 10 - 11, 12 - 13 років), гнучкості хребетного стовпа (у 9-10, 13-14 і 15-16 років), статичної рівноваги тіла (у 9-10, 14-15, 16-17 років), силової (динамічної) витривалості згинання тулуба (у 11 - 12 років), статистичної витривалості згинання рук (у 14-15, 16-17 років) і сили розгинання тулуба (у 16 - 17 років).

Таким чином, було запропоновано схему планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів різного віку і статі на основі даних сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей.

Найбільш близькі за методологією дослідження були здійснені в Україні Е.С. Вільчковським Л.В. Волковим, О.С. Куцом, С.В. Сембратом та іншими авторами.

Дослідниками вивчені вікові особливості розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків, які проживають у міській та сільській місцевостях. Отримані авторами дані засвідчують загальні закономірності розвитку фізичних здібностей школярів: гетерохронність, наявність сенситивних періодів, а також різницю в показниках фізичної підготовленості учнів міських та сільських шкіл, дітей і підлітків, які проживають в Україні та інших європейських регіонах.

Вивченню рухової активності та особливостей розвитку фізичних здібностей дітей 3-7 років, які проживають в Україні у міській та сільській місцевостях, присвячені дослідження Е.С.Вільчковського у яких автор

переконливо показує гетерохронність у віковому розвитку компонентів фізичної підготовленості [2].

Установлено, що в даний віковий період особливо спостерігаються загальні закономірності розвитку швидкості, гнучкості, спритності, витривалості і м'язової сили в дітей 3 - 7 років. У даний віковий період, зазначає автор, у дитини відбувається інтенсивне формування всіх фізичних здібностей, проте розвиток їх проходить у різному темпі.

Проведені автором дослідження дозволили виявити основні засоби виховання фізичних здібностей у процесі навчальних занять фізичною культурою дітей 3 - 7-річного віку. Проте ці засоби, як і система планування фізичної підготовки, не були диференційовані у віковому аспекті.

Розробка системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного вивчення вікових особливостей розвитку фізичних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей, які характерні для хлопчиків та дівчаток прискореного, уповільненого і середнього рівня фізичного розвитку.

При розробці диференційованої фізичної підготовки школярів Л.В. Волков використав не тільки показники рухової активності, але й динаміку взаємозв'язку морфологічних ознак у віковому аспекті.

Отримані дані дозволили виявити сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей і розробити вікову періодизацію загального обсягу педагогічних дій. На основі даних комплексного показника максимальної рухової активності учнів виявлено, що періоди статевого дозрівання співпадають із зниженням рухової активності і біологічної надійності організму, що потребує зменшення величини тренувальних навантажень під час спортивної підготовки молодших школярів.

Ці висновки збігаються з результатами досліджень В.Д.Сонькіна і В.В. Зайцевої, у яких подано біоенергетичний аналіз вікової динаміки фізичних можливостей дітей та підлітків шкільного віку [10].

Вікова динаміка розвитку сили та швидко-силових здібностей, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності дітей 7 - 9 років показана в дослідженнях О.С. Куца. Тут розглядається питання організації занять фізичними вправами із школярами, які проживають в умовах підвищеного рівня радіації.

Автор проводить порівняльну характеристику фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до і після Чорнобильської трагедії.

Результати досліджень засвідчують, що в 7 - 8-річному віці як у хлопчиків, так і в дівчаток спостерігається різниця між тими, що проживають у "чистій зоні" та "забрудненій", тобто в умовах підвищеної радіації, а в 9 років ця різниця трохи зменшується.

У результаті проведеного аналізу автор доходить висновку, що з 7 до 9 років розвиток фізичних здібностей дітей проходить гетерохронно. Чітко виражено вікові та статеві відмінності в показниках молодших школярів.

Ці дані підтверджені й результатами експериментальних досліджень О.А.Єременка за участю юних спортсменів 10-11 років.

Проведений теоретичний аналіз та досвід практики підтверджують теоретичну концепцію Л.С. Вигодського щодо наявності сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей, їх гетерохронності як у дітей молодшого шкільного віку, так і у підлітків та юнаків.

Таким чином, можна сьогодні стверджувати, що система фізичної підготовки підрастаючого покоління її оптимальне функціонування повинно будуватись і розроблятись на основі закономірностей розвитку фізичних здібностей, їх сенситивних періодів та гетерохронності. Тільки такий підхід дає можливість вирішувати одне з основних завдань фізичної підготовки

молодших школярів – зміцнювати як фізичне, так і психічне здоров'я підростаюче покоління.

4.2. Планування педагогічних дій у вихованні фізичних здібностей в учнів початкових класів

4.2.1. Вибіркове планування

У більшості проведених досліджень при вивченні закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей автори для аналізу використовували абсолютні показники. Але цього було недостатньо, щоб визначити стратегію планування засобів і методів вибіркового виховання силових та швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості та спритності.

Щоб поповнити знання з цієї проблеми сучасними даними, були проведені Л.В. Волковим і С.В. Сембратом комплексні дослідження, в яких було зроблено аналіз на основі не тільки абсолютних показників, але й темпів щорічного розвитку фізичних здібностей молодших школярів, які мешкають у центральному регіоні України.

Установлено, що **силові здібності** за показниками кистьової динамометрії поступово розвиваються у хлопчиків з 6 до 8 років, а в дівчаток з 8 до 9 років (рис. 4.1.).

Слід зазначити, що у 6 та 9 років абсолютні показники як у дівчаток, так і у хлопчиків статистично достовірно не відрізняються.

Найбільша відмінність у розвитку сили спостерігається у 7 і 8 років, при цьому в дівчаток вона значно менша, ніж у хлопчиків. Даний факт відзначається як за мінімальними, так і за максимальними показниками розвитку даної здібності.

Проведений порівняльний аналіз даних дітей, які проживають у місті і в селі, одержані О.С. Куцом, свідчить, що за останні 10 -15 років відбулися зміни в показниках силових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

У досліджених нами групах дітей 6–9-річного віку відмічено найвищий темп розвитку силових здібностей: у хлопчиків – у віці від 6 до 9, а в дівчаток – від 8 до 9 років.

Характерною особливістю розвитку показників кистьової динамометрії для хлопчиків є поступове уповільнення темпів розвитку.

У дівчаток спостерігається поступове зростання темпів розвитку силових здібностей з незначною зміною у віці від 6 до 8 років.

Порівняльний аналіз наших результатів і даних, одержаних О.С. Куцом, показав, що вікові періоди темпів розвитку сили не співпадають.

Згідно з висновками О.С. Куца, у хлопчиків, які проживають у місті і селі, темп розвитку найвищий із 7 до 8 років, а за нашими даними такий темп розвитку з декількома високими показниками спостерігається у віці від 6 до 7 років.

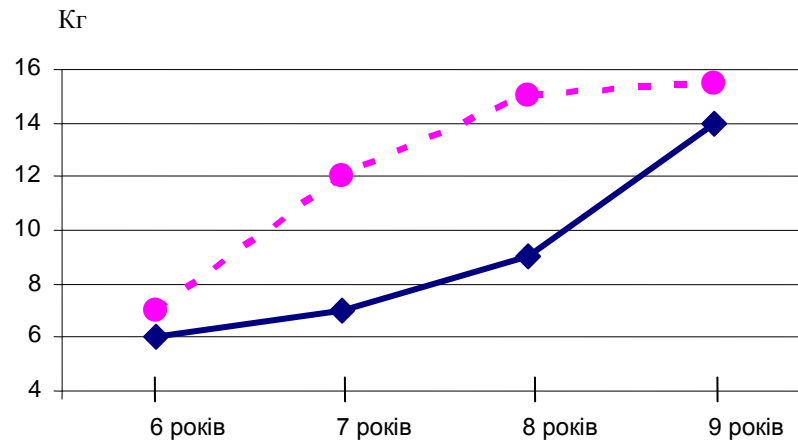
У віці від 7 до 9 років темп розвитку силових здібностей не відрізняється у всіх групах, що порівнювалися.

Загальна тенденція розвитку силових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку спрямована на деяке зменшення темпів розвитку силових здібностей обстежених нами груп.

Наявність сенситивних періодів у розвитку силових здібностей спостерігається у віці від 6 до 8 років. А що стосується вікового періоду від 8 до 9 років, то за абсолютними показниками темпи річного приросту знижуються. Певно, це характеризує біологічні зміни в організмі хлопчиків, пов'язані з початком періоду статевого дозрівання.

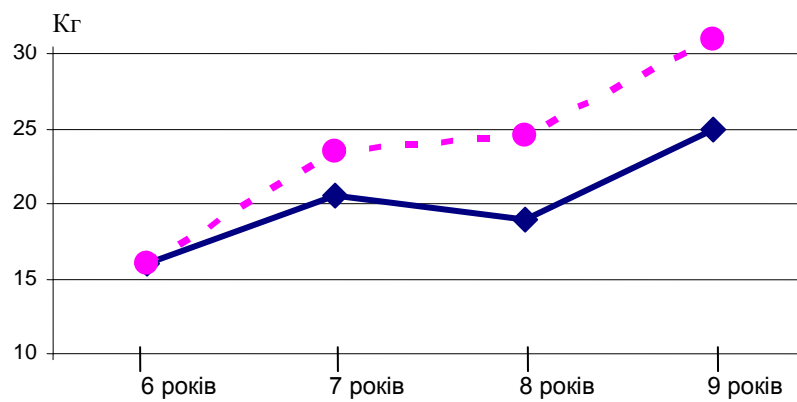
Для дівчаток характерне значне зростання темпів розвитку сили від 7 до 8 років, що не характерно для результатів досліджень, які були одержані при вивченні силових здібностей дітей, що проживають у місті й селі.

Для даного контингенту дітей молодшого шкільного віку характерний сенситивний період у розвитку силових здібностей з 7 до 8 років, а для вивченої нами групи учнів – від 8 до 9 років. Цей факт підтверджують і абсолютні показники розвитку силових здібностей дівчаток молодшого шкільного віку.



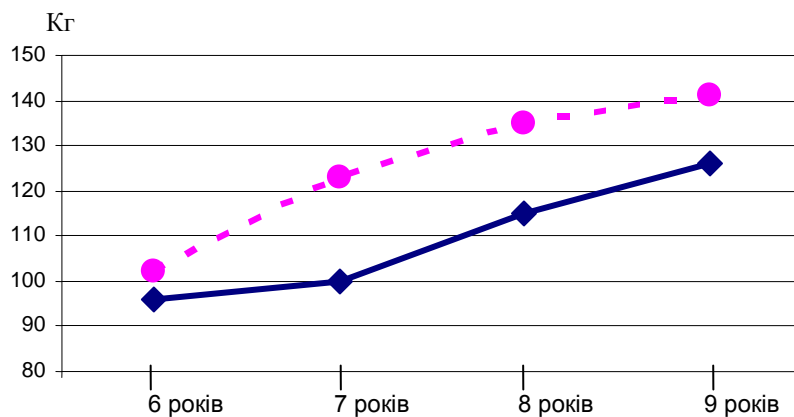
Мал. 4.1. Вікова динаміка розвитку сили кисті

◆ Дівчатка ● Хлопчики



Мал. 4.2. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибок угору)

◆ Дівчатка ● Хлопчики



Мал. 4.3. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця)

◆ Дівчатка ● Хлопчики

Таким чином, проведені дослідження та їх аналіз свідчать, що у віковій динаміці розвитку силових здібностей (сила кисті) хлопчиків відзначається

сенситивний період від 6 до 7-річного віку з поступовим зменшенням в подальшому розвитку даних здібностей, а для дівчаток сенситивний віковий період є від 8 до 9 років.

Порівняльний аналіз свідчить, що за останні 20 - 25 років у дітей молодшого шкільного віку відбулися певні зміни як у віковій динаміці розвитку силових здібностей, так і щорічних темпах їх розвитку.

Даний факт є основою для перегляду спрямованості засобів педагогічного впливу при вихованні даної здібності.

Швидкісно-силові здібності є одним із основних компонентів прояву сили за короткий час і оцінюються за допомогою стрибків у висоту і в довжину з місця.

Більшість авторів вважає, що швидкісно-силові здібності активно розвиваються у молодшому шкільному віці.

У проведених нами дослідженнях (рис. 4.2., 4.3.) дана точка зору підтверджується як за абсолютними показниками, так і за темпами щорічного приросту.

Для хлопчиків характерний активний розвиток даної здібності за показниками стрибка вгору – від 6 до 7 років та незначне зменшення темпів розвитку від 7 до 8 років і повторне збільшення активності в розвитку в період від 8 до 9 років.

Слід зазначити, що в дівчаток дані здібності мають аналогічний характер розвитку, але абсолютні показники в них нижчі, а в темпі щорічного приросту від 7 до 8 років спостерігається значне зменшення.

Для збільшення кількості засобів, спрямованих на розвиток цих здібностей у сенситивні періоди як для хлопчиків, так і для дівчаток є віковий діапазон від 6 до 9 років. Таким чином, програмою з фізичної підготовки повинна передбачатися велика кількість вправ, спрямованих на розвиток даних здібностей саме в ці періоди.

Вияв швидкісно-силових здібностей за показниками стрибка в довжину з місця свідчить про поступове покращення показників як у

дівчаток, так і в хлопчиків (мал. 4.3.). За період від 6 до 9 років показники дівчаток покращуються на 30 см, а хлопчиків – на 40 см.

Найактивніший темп розвитку як у хлопчиків, так і в дівчаток можна відзначити в період від 6 до 7 років. Крім цього, для дітей з 7 до 8 років властиве поступове зменшення темпів розвитку даної здібності.

Таким чином, можна рекомендувати збільшення педагогічного впливу, спрямованого на розвиток швидкісно-силових здібностей для хлопчиків і дівчаток у період від 6 до 7 років. Крім цього для дівчаток у період від 8 до 9 років дана здібність значно збільшує темп розвитку.

Високі прояви швидкої сили характерні для хлопчиків у 6 і 7 років, а дівчаток у 9 років. Стосовно порівняння вікової динаміки результатів досліджених груп необхідно зазначити, що за останні 10 років не спостерігається значних змін, а сенситивні періоди у віковому розвитку даних здібностей збігаються з аналогічно визначеними періодами інших авторів.

Загальною закономірністю для розвитку цих здібностей є гітерохронність, зміна абсолютних показників у певному віці, а також темпів їх розвитку.

Швидкісні здібності, які в наших дослідженнях вивчалися за показниками бігу на 30 м (рис. 4.4.) і частотою руху в тепінг-тесті (рис.4.5.), у своєму віковому розвитку мають поступальний характер, з наявністю періодів прискореного й уповільненого темпів розвитку.

Показники в бігу на 30 м у хлопчиків дещо вищі, ніж у дівчаток, а сенситивні періоди від 6 до 7 років.

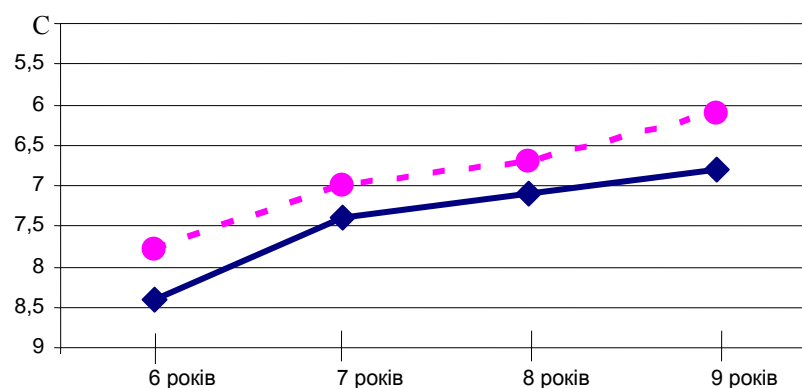
У віці 8-9 років дещо змінюється процес природного розвитку: у дівчаток він проходить повільно, у хлопчиків – із значним зростанням темпів.

Таким чином, протягом усього періоду для молодшого шкільного віку необхідно планувати значну кількість вправ, які були б спрямовані на

розвиток даних здібностей, і збільшувати їх кількість у сенситивні періоди.

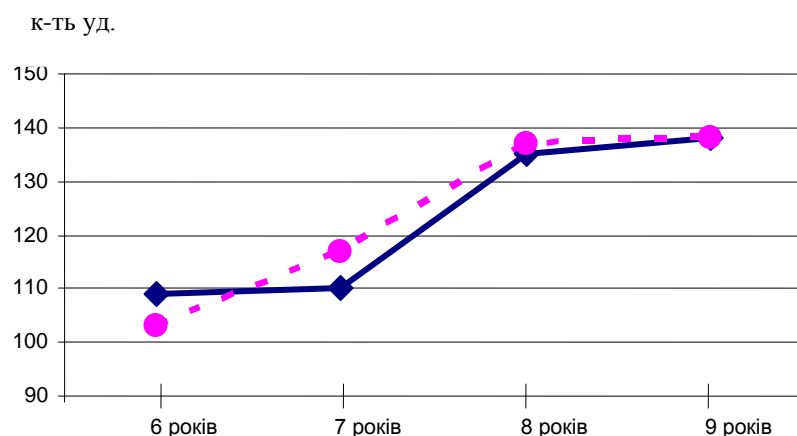
Порівняльний аналіз виявив, що тільки в 7 років у дівчаток і в 9 років у хлопчиків, дані збігаються з результатами досліджень інших авторів. У інші вікові періоди результати виконання даної вправи дещо нижчі.

Що стосується природного вікового розвитку даних здібностей, то необхідно відзначити, що за останні роки цей процес не змінився, а результати наших досліджень збігаються з даними інших авторів при вивченні розвитку швидкісних здібностей у дітей, які проживають у сільській місцевості.



Мал. 4.4. Вікова динаміка розвитку швидкісних здібностей (біг 30 м)

◆ Дівчатка ● Хлопчики



Мал. 4.5. Вікові особливості розвитку показників частоти рухів (теппінг-тест)

◆ Дівчатка ● Хлопчики

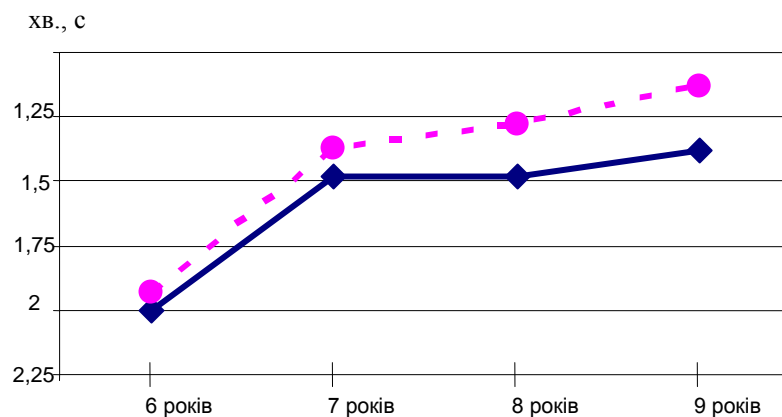
Вікова динаміка розвитку частоти рухів за абсолютними показниками і темпами щорічного розвитку майже однакова як у дівчаток, так і в хлопчиків, за винятком вікового періоду від 6 до 7 років.

У період від 7 до 8 років характерними для дівчаток є вищі показники, ніж у хлопчиків, із незначним зростанням темпів розвитку на відміну від хлопчиків.

У наступні вікові періоди як для хлопчиків, так і для дівчаток характерним є значне підвищення абсолютних показників від 7 до 8 років і їх стабілізація в період від 8 до 9 років.

Для дівчаток і хлопчиків сенситивними періодами в розвитку даної здібності є вік від 7 до 8 років, у якому чітко спостерігається як високий темп розвитку, так і збільшення абсолютних показників.

Одержані дані свідчать, перш за все, про гетерохронність у розвитку даних здібностей, поступове збільшення результатів абсолютних показників і наявність сенситивних періодів для обох статей у розвитку швидкості виконання цілісного руху у віковому періоді від 6 до 7 років і частоти руху від 7 до 8 років. Дані вікової динаміки розвитку швидкісних здібностей у дівчаток і хлопчиків підтверджують доцільність планування вправ даної спрямованості у віковому діапазоні від 6 до 9 років із збільшенням вправ швидкісного характеру в періоди, які визначені як сенситивні.



Мал. 4.6. Вікова динаміка розвитку витривалості (біг на 300 м)

◆ Дівчатка ■ Хлопчики

У проведеному дослідженні **розвиток витривалості** оцінювався за результатами бігу на 300 м.

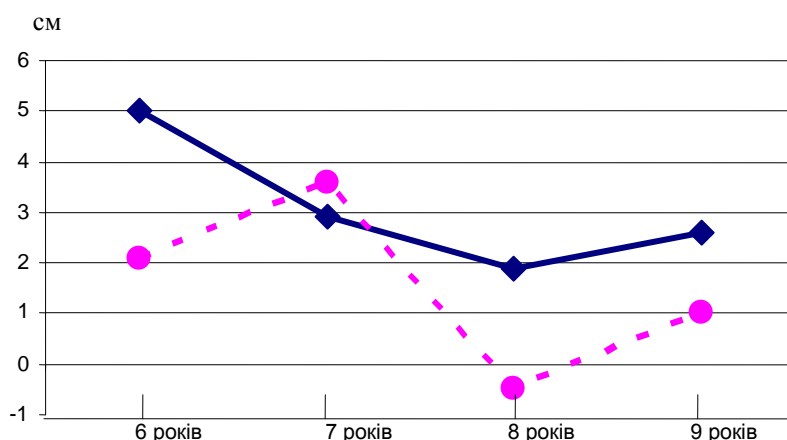
У віковій динаміці (мал. 4.6.) як у дівчаток, так і в хлопчиків відзначено поступовий розвиток даної здібності з наявністю сенситивного періоду у віці від 6 до 7 років.

У віковому діапазоні від 7 до 8 років у хлопчиків і дівчаток настає стабілізація темпів розвитку із їх збільшенням від 8 до 9 років

За чотири роки навчання в школі темп розвитку витривалості у дівчаток і хлопчиків високий і середній за весь віковий період однакові, а сенситивний період чітко проглядається у віковому діапазоні від 6 до 7 років. Ці дані свідчать, що в молодшому шкільному віці доцільно застосовувати вправи, спрямовані на розвиток витривалості.

Розвиток і вдосконалення даної здібності значною мірою буде визначатися методикою, яка передбачає виконання вправ з максимальною інтенсивністю за короткий час і зі зменшенням інтервалів відпочинку, щоб наступні повторення проходили на фоні неповного відновлення ЧСС уд/хв. Такий підхід експериментально апробований в цілому ряді досліджень з позитивним його ефектом.

Аналіз отриманих результатів показав, що в 6 років **рухливість у суглобах (гнучкість)** дівчаток значно вища, ніж хлопчиків, а темп її розвитку до 7 років (рис. 4.7.) теж вищий у дівчаток.



Мал. 4.7. Вікові особливості розвитку гнучкості (нахил вперед стоячи)

◆ Дівчатка ● Хлопчики

У 7-річному віці абсолютні показники як у дівчаток, так і в хлопчиків однакові. У період від 7 до 8 років темп розвитку значно погіршується у хлопчиків і у дівчаток. Після такого різкого зниження рівня розвитку рухливості в суглобах спостерігається збільшення абсолютних показників і темпу природного розвитку гнучкості як у дівчаток, так і у хлопчиків.

Слід зазначити, що для дівчаток характерним є зниження показників розвитку гнучкості протягом трьох років (від 6 до 8 років) із сенситивним періодом у віковому діапазоні від 8 до 9 років. У хлопчиків сенситивних періодів розвитку гнучкості є два – від 6 до 7 і від 8 до 9 років.

Значне зниження показників розвитку гнучкості можна пояснити малорухливим способом життя, значною кількістю часу, який проводиться дітьми сидячи, що спричиняє порушення постави учнів. Такі висновки підтверджуються цілим рядом досліджень, у яких показано погіршення постави, пов'язане із статичним положенням тіла під час навчання. Можна вважати, що розвиток гнучкості у значній мірі залежить не тільки від конструкції суглобів, але й від сили м'язів хребта.

Практика підтверджує дані висновки, що дозволяють рекомендувати виконання вправ, які розвивають рухливість у суглобах протягом усього молодшого шкільного віку із збільшенням кількості вправ у сенситивні періоди.

У проведених дослідженнях **спритність** оцінювалась при виконанні човникового бігу 2 x 15 м з оббіганням двох перешкод. Такий тест широко використовується як у наукових дослідженнях, так і в практиці фізичного виховання та занять спортом.

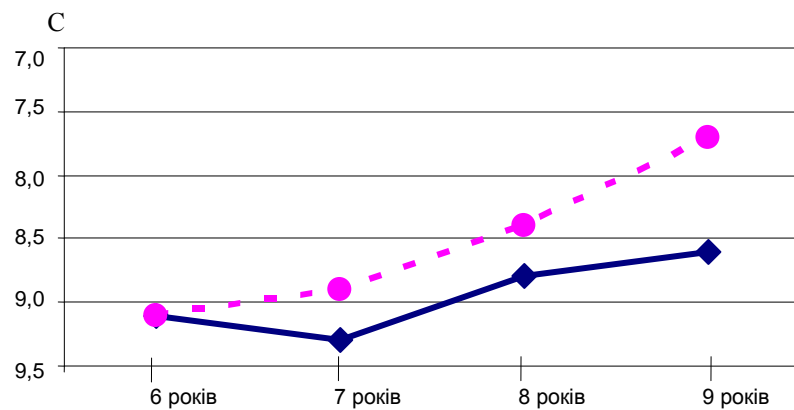
При вивченні вікової динаміки розвитку даної здібності у дітей молодшого шкільного віку незалежно від статі відзначено її поступовий розвиток (мал. 4.8.) за винятком вікового періоду від 6 до 7 років. У наступному віковому періоді відмічається в дівчаток висока

активність у розвитку даної здібності, а сенситивний період характерний для 7 - 8 і 9-річного віку при найвищих темпах розвитку від 7 до 8 років.

У хлопчиків вищі показники в розвитку, ніж у дівчаток, а сенситивний період – це вік від 7 до 9 років.

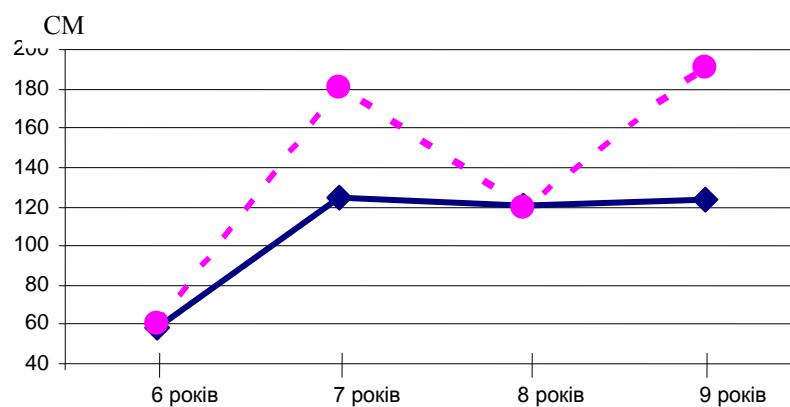
У віковій динаміці темпів розвитку спритності не відзначені зміни ритмічності процесів і сенситивних періодів, які характерні були раніше для дітей центральної частини України.

Просторова орієнтація, як один з компонентів координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку оцінювалася за показниками ходьби по прямій довжиною в 7 м без зорового орієнтира. Відхилення **вправо і вліво (праворуч і ліворуч)** оцінювалось у сантиметрах.



Мал. 4.8. Вікова динаміка розвитку спритності (човниковий біг 15 м x 2 з оббіганням двох перешкод)

◆ Дівчатка ● Хлопчики



Мал. 4.9. Вікові особливості розвитку просторової орієнтації (відхилення при ходьбі по прямій без зорового орієнтиру)

◆ Дівчатка ● Хлопчики

Найкращі показники діти молодшого шкільного віку мають у віці 6 років (мал. 4.9), що свідчить про достатньо високий рівень розвитку даних здібностей.

Проте в 7 років як у дівчаток, так і в хлопчиків спостерігається погіршення в розвитку, коли мінімальне відхилення в дівчаток становить 20 см, а максимальне – 400 см.

У хлопчиків індивідуальні показники також змінюються в межах від 0 до 400 см.

Що стосується темпів розвитку, то найвищі їх показники характерні як для хлопчиків, так і для дівчаток у віковому діапазоні від 7 до 9 років. Проте в хлопчиків у період від 7 до 9 років абсолютні показники значно вищі, ніж у дівчаток. Для дівчаток даного вікового періоду характерною є стабілізація в розвитку цієї здібності.

Таким чином, можна відзначити, що в плануванні занять фізичними вправами, які розвивають просторову орієнтацію, необхідне зменшення величини навантаження тільки в 7-річному віці.

Проведені дослідження та їх аналіз підтверджує теоретичну концепцію Л.С.Вигодського з приводу того, що і в розвитку фізичних здібностей існують закономірності, які є основою для побудови навчально-тренувального процесу з дітьми молодшого шкільного віку у процесі фізичної підготовки.

4.2.2. Комплексне планування

Проведені експериментальні дослідження та їх аналіз свідчать, що однією з педагогічних здібностей учителя фізичної культури та спортивного тренера є система знань про раціональне планування педагогічних дій з урахуванням сенситивних періодів та особливостей вікового розвитку дітей.

Оскільки фізична підготовка це педагогічна система, яка складається з багатьох взаємопов'язаних компонентів і має свою структуру, то вирішення комплексного гармонійного виховання фізичних здібностей повинно мати

інформацію для практики про співвідношення цих здібностей для кожного віку і статі молодших школярів.

Розробка технології цього питання можлива тільки за допомогою чітких методів математичної статистики, одним з яких, на нашу думку, є факторний аналіз, що дозволяє у процентному відношенні отримати потрібні практичні результати.

Результати проведених досліджень та їх аналіз свідчить, що структура фізичної підготовленості молодших школярів різного віку та статі мають як загальні характерні особливості, так і в залежності від віку та статі.

У **шестирічному віці** як у **дівчаток**, так і в **хлопчиків** структура фізичної підготовленості визначається чотирма факторами (табл. 4.1 мал. 4.10, 4.11), сума дисперсії вибірки яких у дівчаток складає 73,0%, а в хлопчиків 78,0%.

У структурі фізичної підготовленості незалежно від статі з високим коефіцієнтом значимості виявились показники, які характеризують розвиток швидкісних здібностей і спритності. Крім того, у хлопчиків досить чітко виражений і показник, який визначає просторову орієнтацію. В сукупності ці показники можна визначити як фактор **швидкісної координації**, і вважати його головним у формуванні загальної структури фізичної підготовленості дітей даного віку.

Не менш важливе значення мають й показники **фізичного розвитку**, які увійшли до змісту другого фактора із сумою дисперсії 20,0%. Із значним коефіцієнтом значущості в даний фактор увійшли показники динамометрії, які характеризують в сукупності з масою і довжиною тіла фізичний розвиток дітей даного віку. У зв'язку з цим другий фактор, визначений як фактор **фізичного розвитку**.

Третій фактор, сума дисперсії якого складає в дівчаток 13,0%, а в хлопчиків 17,0%, характеризується наявністю високого коефіцієнта значення незалежно від статі, показників **витривалості**. Виняток становлять показники розвитку **гнучкості** у хлопчиків. У дівчаток додатково з

показником витривалості при високому значенні у третій фактор входить і **просторова орієнтація**.

При цьому слід відзначити, що в хлопчиків цей показник увійшов у зміст першого фактора, тобто підтвердив своє значення в структурі фізичної підготовленості більш вагомим внеском.

Таблиця 4.1.

Структура фізичної підготовленості дітей 6-ти років

№ п/п	Показники	Дівчатка, $\Sigma=73,0\%$				Хлопчики, $\Sigma=78,0\%$			
		Фактори				Фактори			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Маса тіла	06*	84	-04	19	13	87	19	03
2.	Довжина тіла	-03	88	-03	-02	-16	89	11	-12
3.	Динамометрія	41	65	12	05	01	61	-02	-60
4.	Біг 30 м	-95	-12	09	-03	84	21	15	35
5.	Біг 300 м	-48	13	79	04	21	17	82	-03
6.	Біг 2x15 м	-85	-01	04	05	82	0	02	11
7.	Вистрибування вгору	65	11	09	41	-10	16	16	-82
8.	Нахил уперед	03	08	-05	92	-13	11	87	02
9.	Стрибок у довжину	39	-10	44	25	-40	-13	-33	-67
10.од	Ходьба без зорового орієнтира	36	-26	64	-38	-81	37	12	10
	Сума дисперсії, %	27,0	20,0	13,0	13,0	23,0	22,0	17,0	16,0

*Тут і далі нуль та кома опущені

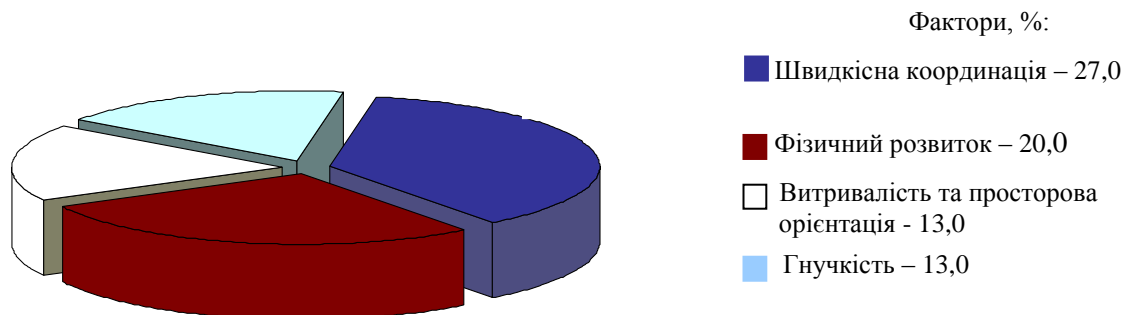
Таким чином, третій фактор для хлопчиків може характеризуватися як фактор **гнучкості й витривалості**, а для дівчаток – як фактор **витривалості і просторової орієнтації**.

У четвертому факторі з високим коефіцієнтом значення в дівчаток – нахил уперед, що дозволяє визначити його як фактор **гнучкості**, а в хлопчиків – **швидкісно-силові здібності**.

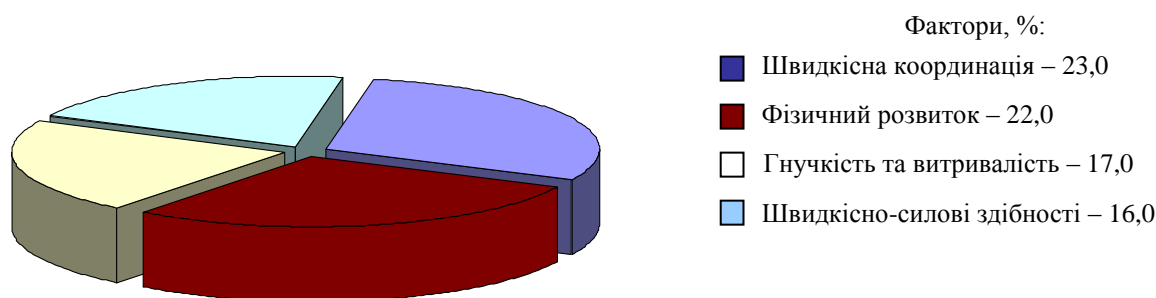
Отже, при порівнянні структури фізичної підготовленості дітей 6-річного віку було визначено, що на більшість показників змісту факторів не впливають статеві відмінності, а структура фізичної підготовленості визначається наступними факторами: для хлопчиків – швидкісною координацією, фізичним розвитком, гнучкістю, витривалістю, швидкісно-силовими здібностями, а для дівчаток –

швидкісною координацією, фізичним розвитком, витривалістю, просторовою орієнтацією і гнучкістю.

У **семирічному віці** в структурі фізичної підготовленості спостерігаються зміни як відносно віку, так і статі.



Мал. 4.10. Структура фізичної підготовленості дівчаток 6-ти років, %



Мал. 4.11. Структура фізичної підготовленості хлопчиків 6-ти років, %

Незалежно від цього, до змісту структури фізичної підготовленості входять чотири фактори (табл. 4.2, мал. 4.12, 4.13) із загальною сумою дисперсії для дівчаток 74,0%, хлопчиків 73,0%. Даний факт свідчить, що включені до програми досліджень показники характеризуються високою інформативністю і в достатній мірі відображають стан як фізичного розвитку, так і фізичної підготовленості.

Дівчаткам властива наявність у першому факторі (29,0%) найбільш інформативних показників **швидкості, швидкісно-силової здібності, витривалості і спритності.**

До змісту другого фактору (18,0%) з високим ступенем значення, ввійшли показники, що характеризують **силові здібності та гнучкість**. Якщо даний фактор можна визначити як (**можливо, пропущена зв'язка?**) **силових здібностей і гнучкості**, то наступний – третій (16,0%) характеризують показники **фізичного розвитку**.

Таблиця 4.2

Структура фізичної підготовленості дітей 7-ми років

№ п/п	Показники	Дівчатка				Хлопчики			
		Фактори, $\Sigma=74,0\%$				Фактори, $\Sigma=73,0\%$			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Маса тіла	16*	11	-93	01	85	08	-20	-13
2.	Довжина тіла	-33	-46	-67	07	88	-12	0	12
3.	Динамометрія	-02	86	04	-08	29	39	-05	42
4.	Біг 30 м	86	-15	04	09	12	-60	48	42
5.	Біг 300 м	75	04	09	-06	14	-47	72	-20
6.	Біг 2x15 м	70	28	-24	04	-24	15	86	06
7.	Вистрибування вгору	-62	17	-36	-34	05	02	05	90
8.	Нахил уперед	05	-85	06	-23	03	91	06	14
9.	Стрибок у довжину	76	-06	23	19	-40	40	-26	62
10	Ходьба без зорового орієнтира	0	09	-03	96	-57	-13	-37	04
	Сума дисперсії (%)	29,0	18,0	16,0	11,0	22,0	18,0	17,0	16,0

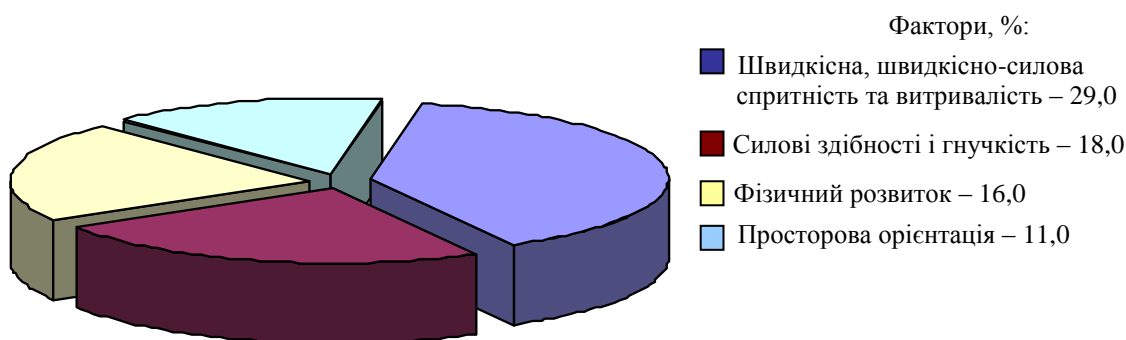
До четвертого фактору з високою інформативністю (11,0%) ввійшов показник **просторової орієнтації**, що значною мірою свідчить про роль координаційних здібностей у формуванні структури фізичної підготовленості, що було відмічено і в дослідженнях І.І.Козетова.

При цьому автор стверджує, що для даного віку мають значення координаційні і швидкісні здібності, а процес розвитку і вдосконалення їх знаходиться у взаємозв'язку з показниками швидкісно-силових і швидкісних здібностей.

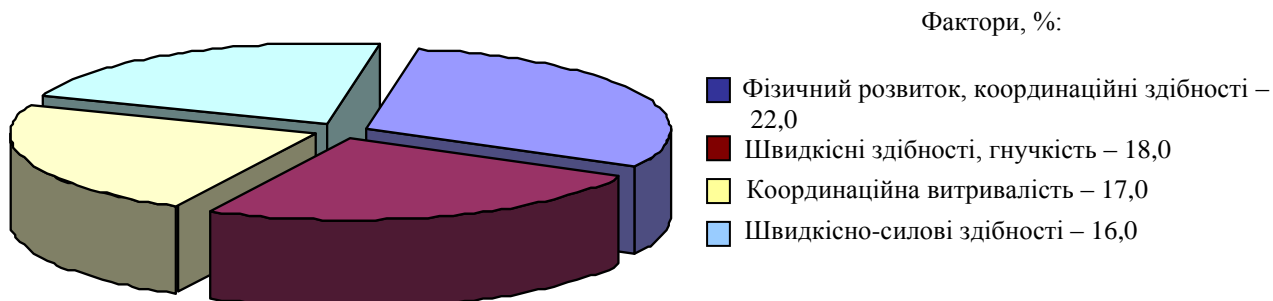
У хлопчиків даного віку на результати фізичної підготовленості в значній мірі впливає **фізичний розвиток**, який має високий коефіцієнт значення в першому факторі (22,0%). Крім цього, велике значення мають і показники, які характеризують **просторову орієнтацію**, що дозволяє

вважати розвиток координаційних здібностей достатньо визначеною спрямованістю в педагогічних діях фізичної підготовки хлопчиків семирічного віку.

Поряд з фізичним розвитком і координаційними здібностями на рівень фізичної підготовленості впливають швидкісні здібності і гнучкість, які є найбільш значущими в другому факторі (18,0%). Вони дають підстави вважати даний фактор як **швидкісні і швидкісно-силові здібності**.



Мал. 4.12. Структура фізичної підготовленості дівчаток 7-ми років, %



Мал. 4.13. Структура фізичної підготовленості хлопчиків 7-ми років, %

У третьому факторі (17,0 %) такі показники, як біг на 300 м і човниковий біг з оббіганням перешкод мають велику інформативність, що характеризує **координаційну витривалість**.

Якщо в сумі взяти інформативність другого і третього факторів (35,0%), то вони значною мірою збігаються із значеннями першого фактора (29,0 %), які характерні і для дівчаток даного віку.

У наступному, четвертому факторі (16,0 %) великого значення набувають **швидкісно-силові здібності**, які у взаємозв'язку з показниками фізичного розвитку (перший фактор), швидкісними здібностями і рухливістю в суглобах (другий фактор), координаційною витривалістю (третій фактор) забезпечують гармонійний рівень фізичної підготовленості хлопчиків семирічного віку.

Таким чином, у структурі фізичної підготовленості від 6 до 7 років змінюється значимість і зміст факторів, тобто показників, які забезпечують гармонійну фізичну підготовленість як дівчаток, так і хлопчиків. Даний аспект є основою для зміни спрямованості педагогічного впливу в цей віковий період.

У **восьмирічному віці** відбуваються наступні вікові зміни в структурі фізичної підготовленості (табл. 4.3, мал. 4.14, 4.15) як у дівчаток (69,0%), так і в хлопчиків (77,0%).

Для дівчаток характерним є збільшення впливу показників **фізичного розвитку і просторової орієнтації**, що визначає основний зміст першого фактора (27,0%).

Таблиця 4.3

Структура фізичної підготовленості дітей 8-ми років

№ п/п	ПОКАЗНИКИ	ДІВЧАТКА			ХЛОПЧИКИ			
		ФАКТОРИ, $\Sigma=69,0\%$			ФАКТОРИ, $\Sigma=77,0\%$			
		I	II	III	I	II	III	IV
1.	Маса тіла	91*	20	13	06	-95	07	-02
2.	Довжина тіла	84	-20	18	04	-92	-10	03
3.	Динамометрія	76	-07	-23	-60	-37	23	-14
4.	Біг 30 м	-22	87	-04	90	0	18	06
5.	Біг 300 м	18	87	08	87	-18	-21	-08
6.	Біг 2x15 м	08	58	63	77	05	0	-23
7.	Вистрибування вгору	07	-49	57	-28	15	16	78
8.	Нахил уперед	-12	-01	-67	-06	01	96	05
9.	Стрибок у довжину	-37	-63	33	-86	08	14	35
10.	Ходьба без зорового орієнтира	60	26	-43	03	41	12	-65
	Сума дисперсії (%)	27,0	26,0	16,0	33,0	21,0	11,0	12,0

Поряд із фізичним розвитком на рівень гармонійної фізичної підготовленості дівчаток 8 років впливають такі показники, як **швидкість, витривалість і спритність**, які несуть найбільшу інформацію в другому факторі (26,0%), що свідчить про значний вплив спрямованих педагогічних дій поряд з фізичним розвитком дітей даного віку.

У третьому факторі (16,0%) значна роль відводиться таким фізичним здібностям, як **гнучкість і спритність**, що й визначає спрямованість педагогічних дій третього фактора.

Слід зазначити, що у дівчаток 8-річного віку порівняно з усіма віковими категоріями структура фізичної підготовленості визначається трьома факторами, а загальна сума дисперсії факторів є найменшою.

Характерною особливістю даного віку є значний вплив фізичного розвитку, що характеризує такі ознаки, як маса і довжина тіла. Поряд з показниками фізичного розвитку значний вплив на рівень фізичної підготовленості мають силові здібності (другий фактор), а також показник спритності і рухливості у суглобах (третьій фактор).

У хлопчиків даного віку структура фізичної підготовки визначається чотирма факторами (77,0 %), а основне місце в першому факторі (33,0 %) відводиться системі педагогічних дій, спрямованих на виховання **швидкості, витривалості, спритності й швидкісно-силових здібностей**.

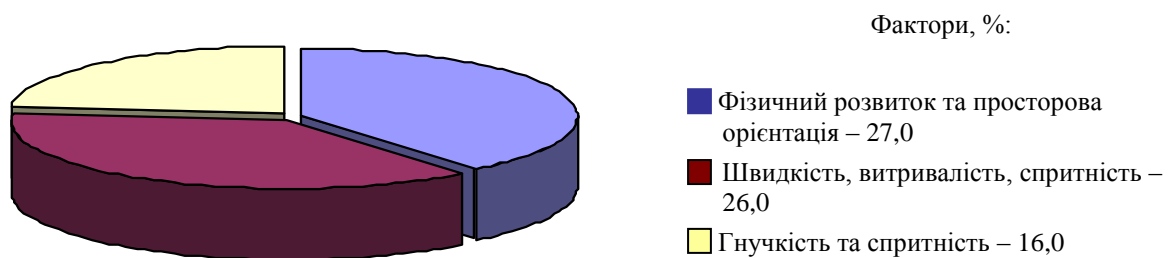
Показники **фізичного розвитку** – маса і довжина тіла – характеризуються високою інформативністю в другому факторі (21,0 %), що свідчить про вплив фізичного розвитку на рівень фізичної підготовленості.

У третьому факторі (11,0%) з високим рівнем значення знаходяться показники **гнучкості**, а в четвертому (12,0%) **швидкісно-силові здібності і просторова орієнтація**, що підтверджується й іншими дослідженнями.

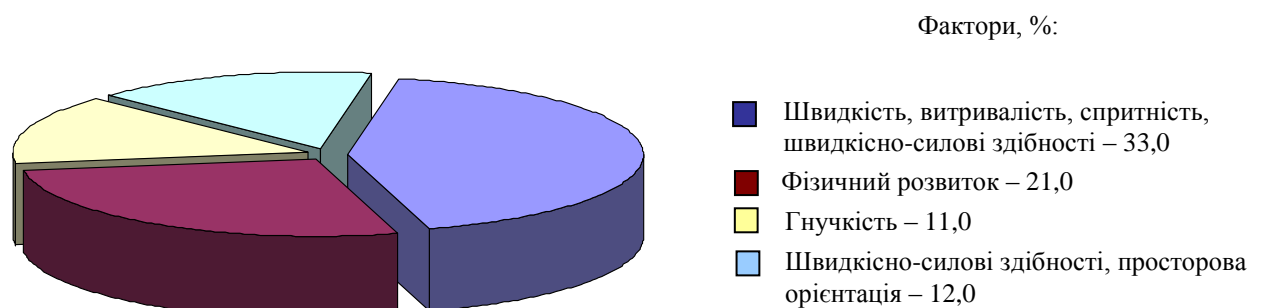
Проведений аналіз свідчить, що структура фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку має динамічний характер і відображає як особливості вікового розвитку, так і статеві відмінності.

Подальший аналіз структури фізичної підготовленості дітей **дев'ятирічного віку** дає можливість зробити висновок, що з віком система педагогічних дій набуває значно більшого впливу на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Для **дівчаток 9-річного віку** (табл. 4.4, мал. 4.16.) структура фізичної підготовленості має чотири фактори (76,0%), перший із яких (26,0%) містить з найбільшою значимістю такі фізичні здібності, як швидкість, витривалість і спритність і може бути визначеним як **фактор швидкісної витривалості й спритності**.



Мал. 4.14. Структура фізичної підготовленості дівчаток 8-ми років, %



Мал. 4.15. Структура фізичної підготовленості хлопчиків 8-ми років, %

У наступному, другому факторі (18,0%) відзначається взаємозв'язок між такими показниками, як довжина тіла і рухливість у суглобах, що свідчить про активність показників довжини тіла, які впливають на рівень розвитку гнучкості в суглобах. Необхідно констатувати і зворотний взаємозв'язок, який може свідчити про можливість впливу занять фізичними вправами, що сприяють розвитку гнучкості, на показники довжини тіла у дівчаток даного віку, що підтверджується результатами багатолітніх досліджень проф. Р.Ф. Ахметова [1].

Враховуючи велику інформативність показників рухливості в суглобах порівняно з довжиною тіла, даний фактор можна визначити як **фактор гнучкості**.

У третьому факторі (17,0%) один із показників фізичної підготовленості – кистьова динамометрія – також характеризується високим ступенем інформативності у взаємозв'язку з показниками просторової орієнтації, а фактор визначений як **силові здібності**.

У наступному, четвертому факторі (15,0%), можна спостерігати взаємозв'язок між масою тіла і швидкісно-силовою здібністю, що й визначає назву даного фактора як **швидкісно-силові здібності**.

Як бачимо, показники фізичного розвитку – довжина і маса тіла, а також динамометрія з високою інформативністю входять до змісту трьох факторів, що може свідчити про підвищення ролі системи педагогічного впливу як на фізичний розвиток, так і на рівень фізичної підготовленості.

У хлопчиків 9-річного віку (табл. 4.4., рис. 4.17.) спостерігається аналогічна картина із зменшенням кількості факторів до трьох, а суми їх впливу – до 70,0%.

Швидкість і спритність несуть найбільшу інформацію в першому факторі (25,0%), а показники **просторової орієнтації і довжини тіла** – у другому (23,0%).

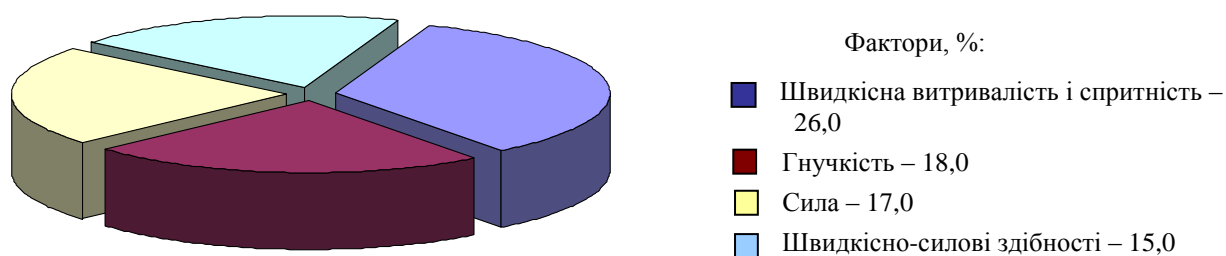
Структура фізичної підготовленості дітей 9-ти років

№ п/п	Показники	Дівчатка				Хлопчики		
		Фактори $\Sigma=76,0\%$				Фактори $\Sigma=70,0\%$		
		I	II	III	IV	I	II	III
1.	Маса тіла	23*	18	19	79	02	-47	74
2.	Довжина тіла	-11	73	0	51	06	-80	36
3.	Динамометрія	0	19	84	-05	03	12	77
4.	Біг 30 м	86	-40	-03	03	90	-08	-05
5.	Біг 300 м	94	01	20	02	62	04	51
6.	Біг 2x15 м	91	08	-20	18	82	19	02
7.	Вистрибування вгору	-09	23	24	-75	-32	-37	65
8.	Нахил уперед	04	-87	-13	16	24	61	-14
9.	Стрибок у довжину	19	-45	-60	-08	-64	01	43
10.	Ходьба без зорового орієнтира	11	-21	70	02	-04	-93	-06
	Сума дисперсії (%)	26,0	18,0	17,0	15,0	25,0	23,0	22,0

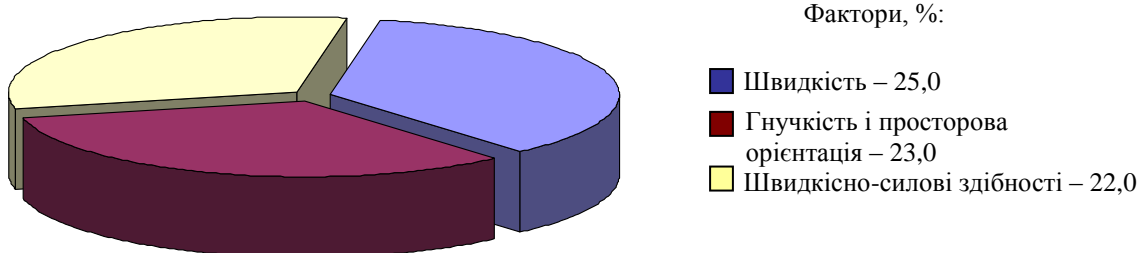
Вікові зміни в показниках довжини тіла в даному віковому періоді набирають активності в розвитку, що значною мірою позначається на координаційних здібностях хлопчиків 9-річного віку.

У третьому факторі (22,0 %) найбільшої значимості набувають показники, які характеризують **фізичний розвиток** – маса тіла і сила, яка знаходиться у взаємозв'язку з показниками, що характеризують **швидкісно-силові здібності**.

Отримані дані свідчать, що з віком у структурі фізичної підготовленості дітей 9-річного віку підвищується вплив педагогічного фактору в порівнянні з фізичним розвитком, хоч і в кожному віці відзначається їх взаємозв'язок і взаємозалежність.



Мал. 4.16. Структура фізичної підготовленості дівчаток 9-ти років, %



Мал. 4.17. Структура фізичної підготовленості хлопчиків 9-ти років, %

Аналіз структури фізичної підготовленості дітей 6-9 років засвідчує її динамічність, гітерохронність у розвитку і взаємозв'язках основних її компонентів. Отримані дані є основою для змін змісту і співвідношення засобів і методів комплексного педагогічного впливу у вихованні фізичних здібностей (табл. 4.5.) відповідно до особливостей формування структури фізичної підготовленості дітей різного віку і статі.

Таблиця 4.5.

Орієнтовне планування співвідношення засобів комплексного виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичної підготовки, %

№ п/п	Здібності	Дівчатка, вік				Хлопчики, вік			
		6	7	8	9	6	7	8	9
1.	Сила	15,0	25,0	15,0	20,0	15,0	25,0	10,0	15,0
2.	Швидкісно-силові	30,0	5,0	15,0	10,0	25,0	20,0	25,0	20,0
3.	Швидкість рухів	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
4.	Частота рухів	10,0	25,0	10,0	15	10,0	20,0	10,0	10,0
5.	Витривалість	20,0	10,0	10,0	10,0	15,0	10,0	10,0	10,0
6.	Гнучкість	5,0	5,0	15,0	25,0	15,0	5,0	25,0	20,0
7.	Спритність	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	15,0

Визначено роль кожного фактора у структурі фізичної підготовки молодших школярів, яка є підставою для розробки річного плану

педагогічних дій, спрямованого на гармонійну фізичну підготовку молодших школярів у процесі занять фізичною культурою та спортом.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Рост: генетика или стремление? / Р.Ф.Ахметов. – Житомир: ЖГУ им. И.Франка, 2007. – 144 с.
2. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Э.С. Вильчковский. – К., 1989. – 44 с.
3. Волков Л.В. Физические способности учащихся / Л.В. Волков. – К.: Рад. шк., 1988. – 184 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Нар. асвета, 1978. – 88 с.
5. Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рациональной силовой подготовки в школьном возрасте: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Ф.Г. Казарян. – Ереван, 1975. – 308 с.
6. Кузнецова З.И. “Когда и чему” критические периоды развития двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 1975. – №1. – С. 7-11.
7. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов [под общ. ред. В.П.Филина]. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 207 с.
8. Развитие двигательных качеств школьников [под ред. З.И. Кузнецовой]. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
9. Сермеев Б.В. Развитие подвижности в суставах у школьников / Б.В. Сермеев. – Горкий, 1968.–142 –с.
10. Сонькин В.Д. Возрастная динамика физических возможностей школьников / В.Д. Сонькин. В.В. Зайцева // Теория и практика физической культуры.– 1990.–№9. – С. 38-44.

Контрольні запитання

1. У чому полягає сутність фізичних здібностей?

2. Які фізичні здібності виховуються у молодших школярів?
3. Що характеризує сенситивний період розвитку фізичних здібностей?
4. Які фізичні здібності найкраще виховуються в учнів початкових класів?
5. Яке значення для учнів початкових класів мають уроки фізичної культури?
6. Які фізичні здібності найкраще виховуються в хлопчиків початкових класів?
7. Які фізичні здібності найкраще виховуються в дівчаток початкових класів?
8. Хто з українських учених досліджував вікові особливості розвитку фізичних здібностей в учнів початкових класів?
9. Якою має бути рухова активність учнів початкових класів?
10. Чи існують закономірності в розвитку фізичних здібностей?
11. У чому полягає зв'язок фізичної підготовленості і здоров'я?

5. Методика виховання фізичних здібностей в учнів початкових класів

5.1. Загальні компоненти методики виховання фізичних здібностей у молодших школярів

Організація занять з фізичної підготовки молодших школярів вимагає детальної розробки плану тренувань. Його зміст має включати такий важливий компонент як величина тренувального навантаження. Це навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму, що розвивається, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості. І навпаки, надмірне навантаження справляє негативний вплив на весь організм в цілому.

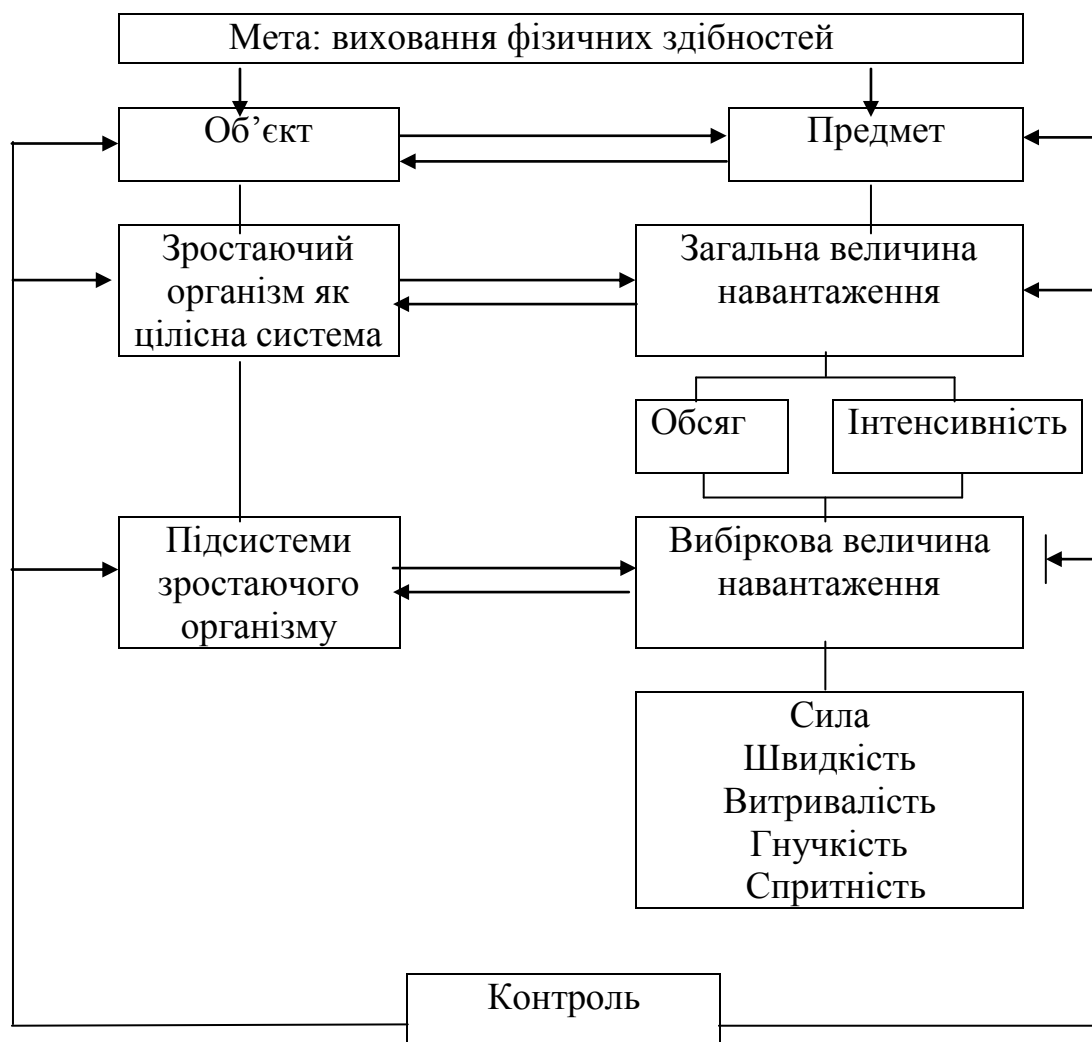
Тобто одним з головних компонентів тренувань є величина тренувального навантаження, яке може бути вибіркоvim, тобто спрямованим на виховання певної фізичної здібності, і загальним, що передбачає сумарну дію всього вибіркового навантаження.

Не менш важливим компонентом тренувань є відпочинок між виконанням фізичних вправ. Чергування тренувального навантаження і відпочинку — одна з головних умов проведення занять з фізичної підготовки. Проте тут існують свої правила і закономірності: при вибірковому вихованні фізичних здібностей необхідно знати час, який відводиться для відпочинку і визначається за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС уд./хв.). Природно, відпочинок необхідний між заняттями для відновлення організму і його систем.

Тренувальне заняття з фізичної культури та спорту може бути спрямоване на загальну фізичну підготовку, яка здійснюється комплексно, і на спеціальну, коли всі засоби і методи мають вибірковий характер. У даному випадку необхідно дотримуватися послідовності й періодичності у вихованні фізичних здібностей як протягом одного тренувального заняття, так і впродовж всього багаторічного навчального процесу.

Усі розглянуті компоненти складають основу методів фізичної підготовки (мал. 5.1.) і повинні відповідати віковим особливостям розвитку молодших школярів. У своїй єдності і взаємодії вони визначають основу методики фізичної підготовки учнів початкових класів.

Величина тренувального навантаження. В процесі тренувальних занять можна досягти максимального навантаження за рахунок переважного збільшення їхнього обсягу або, навпаки, шляхом зростання абсолютної і відносної інтенсивності. Тому першим питанням, яке необхідно вирішити, – це визначити тривалість тренувального навантаження й інтенсивність виконання фізичних вправ.



Мал. 5.1. Схема управління тренувальними навантаженнями в процесі виховання фізичних здібностей у молодших школярів

У свій час в теорії фізичної підготовки молоді існувала думка, що хорошого здоров'я і високих спортивних результатів можна досягти за рахунок великого обсягу тренувальних навантажень. Для цього збільшувалася кількість занять, нарощувався обсяг навантаження у важкій атлетиці, плаванні, гімнастиці, велосипедному спорті. Проте це не привело до відчутних результатів. Імовірно, була забута інша величина – інтенсивність навантажень, яка, по суті, й приводить до значного підвищення кисневого запиту.

Теорією і практикою доведено, що найбільший ефект у розвитку аеробних можливостей юних спортсменів дає не тривала робота помірної інтенсивності, а анаеробна, яка виконується у вигляді короткочасних повторень, розділених невеликими інтервалами відпочинку.

І дійсно, якщо звернутися до аналізу теорії і практики фізичної підготовки, то можна переконатися, що виховання більшості фізичних здібностей вимагає виконання вправ з максимальною або великою інтенсивністю. При цьому обсяг тренувального навантаження невеликий. Усе залежить від того, яку фізичну здібність ми виховуємо в юних спортсменів. Наприклад, при вихованні швидкості і всіх форм її прояву використовуються вправи, які виконуються з максимальною швидкістю (інтенсивністю).

Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує у кваліфікованих спортсменів 20—22 с, а у слабо підготовлених цей час значно менший. Розвиток швидкості у юних спортсменів найефективніше відбувається при короткочасних навантаженнях в 5–6 с. Інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними, їх слід варіювати, щоб уникнути стабілізації у розвитку швидкості, пов'язаної з адаптацією організму до одноманітної, часто повторюваної роботи.

Вправи, спрямовані на розвиток сили, можуть виконуватися в швидкому, середньому і помірному темпі, відповідно з малими і середніми

навантаженнями, в межах 20–60% максимальних зусиль. Крім того, ці вправи повинні бути різноманітними і включати до роботи різні групи м'язів.

Основний метод розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку – повторний; основні засоби – вправи із зовнішнім опором і вправи з тим обтяженням, яке має бути для дітей 8–10 років не більше – $\frac{1}{2}$ власної маси тіла.

Для розвитку витривалості застосовуються бігові вправи на дистанції від 200—300 м до 1000 м, але різної інтенсивності. Можуть переважати й бігові вправи максимальної інтенсивності з короткими інтервалами відпочинку в найбільш сприятливі вікові періоди.

Вправи на спритність і координацію виконуються на заняттях одними з перших, коли функції організму ще не стомлені. Вони застосовуються в такій послідовності: початковий розвиток рухової функції; функція набирає силу в розвитку і підходить до максимального піку; максимальний пік, коли темп розвитку спритності дуже високий.

Тривалість виконання вправ під час розвитку гнучкості залежить від того, які суглоби навантажуються. Так, гнучкість за даними Б. В. Сермеєва найефективніше розвивається в молодшому віці за наступного дозування в повтореннях: плечового суглоба – 25-30; тазостегнового – 25-35; хребетного — 30-40. Критерієм інтенсивності є амплітуда руху. Інтенсивність же виконання фізичних вправ залежить від спрямованості тренувального навантаження і оцінюється по показникам ЧСС.

Як відомо, фізична підготовка проводиться і в дошкільному віці, де її засобом є рухливі ігри. З метою диференціації рухливих ігор за спрямованістю японський професор Х. Кацубе рекомендує для дітей 3–5 років наступну класифікацію інтенсивності за показниками ЧСС уд/хв: висока – більше 160; середня – у межах 159–130; мала – менше 129. У зв'язку з цим, тренувальні заняття з фізичної підготовки, величина навантаження в яких регламентується і контролюється, вимагають від молодших школярів уміння самостійно визначати реакції організму за показниками ЧСС.

Чергування навантаження і відпочинку. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням фізичних вправ є одним з важливих компонентів тренувальної дії. Від тривалості й характеру відпочинку залежить і вибірковий розвиток фізичних здібностей. Є наукові дані, які дозволяють досить точно визначити інтервали відпочинку між фізичними вправами під час розвитку швидкісно-силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості й спритності. Проте більшість цих даних мають загальні рекомендації, без урахування віку і статі.

У зв'язку з цим були проведені дослідження з вивчення динаміки відновлення ЧСС після максимально інтенсивного навантаження у дітей різного віку і статі. Одержані дані свідчать про те, що на першій хвилині відновлені показники ЧСС уд/хв як у дівчаток, так і у хлопчиків розподіляються в зоні середньої інтенсивності; на другій хвилині досягають зони малої інтенсивності.

Слід зазначити, що достатньо виразно у відновленні ЧСС спостерігаються вікові й статеві відмінності. Як правило, ЧСС у дівчаток на різних хвилинах відновлення має більшу величину, ніж у хлопчиків. Одержані дані й узагальнені рекомендації, викладені в спеціальній літературі, дозволяють установити інтервали відпочинку між виконанням фізичних вправ різної спрямованості.

Так, у розвитку швидкісних і швидкісно-силових особливостей і спритності при максимальній інтенсивності застосовуються великі інтервали відпочинку–тривалістю: 150–180 с, а під час розвитку витривалості й гнучкості – скорочені–тривалістю: 60–90 с.

Великі інтервали (150–180с) застосовуються при навантаженнях великої інтенсивності й зберігаються тільки під час розвитку спритності. У вихованні швидкісно-силових здібностей використовуються скорочені інтервали, під час розвитку витривалості й гнучкості – малі, тривалістю 30–60 с.

Виконання фізичних вправ середньої інтенсивності вимагає малих інтервалів відпочинку, а розвиток витривалості, гнучкості й спритності – скорочених. Залежно від інтенсивності виконання фізичних вправ, В.М.Платонов пропонує три типу інтервалів відпочинку:

- великі, до чергового повторення фізичних вправ відновити працездатність;
- скорочені, коли виконання подальших вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність ще не відновилася;
- малі, коли повторення виконання фізичної вправи відбувається на тлі значно зниженої працездатності.

Критерієм оцінки інтервалу відпочинку можуть бути дані динаміки відновлення ЧСС у дітей, одержані завдяки дослідженням, виконаним у різних регіонах. У процесі занять застосовується також активний або пасивний відпочинок, що залежить від інтенсивності виконання вправ і їх тривалості. Як правило, малі інтервали відпочинку чергуються з пасивними рухами, а великі – з вправами активного характеру.

Комплексність і послідовність. Узагальнені наукові дані й проведена експериментальна робота дозволяють визначити як зміст компонентів тренувальної дії, так і їх комплексність і послідовність у вихованні фізичних здібностей у процесі фізичної підготовки.

Дошкільний вік, від 4 до 6 років, вважається найбільш сприятливим періодом для виховання всіх фізичних здібностей. Якщо в цьому віці щось упущено, то надалі фізичні здібності стають настільки консервативними, що важко піддаються вихованню. У даному випадку все залежить від форм організації тренувальних занять.

Як правило, комплексне виховання в дітей фізичних здібностей, характерне для загальної фізичної підготовки, справляє позитивний вплив на здоров'я та їх працездатність. Діти, в яких добре розвинені фізичні здібності, легко і швидко засвоюють техніку рухів, і, звичайно, їхні успіхи в спорті залежать, у першу чергу, від того, які фізичні здібності і як у них розвинені.

При комплексному вихованні фізичних здібностей на заняттях використовуються вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, сили. Але це не означає, що вправ вибіркової спрямованості повинно бути порівну і що вони можуть проводитися в будь-якій послідовності. Вибірковий обсяг навантаження визначається тим, яка із здібностей активно розвивається, а послідовність виконання вправ залежить від фізіологічних закономірностей розвитку організму. Наприклад, після вправ на витривалість погано засвоюється техніка рухів, а після виконання силових вправ погано розвиваються швидкісні здібності. Це природно, адже після стомлення, яке настає у зв'язку з тривалим виконанням силових вправ або витривалість, як правило, подальші рухи погано контролюються, у дітей порушуються координація і просторове орієнтування; в результаті – погане виконання техніки рухів.

Тому тренувальні заняття слід будувати за загальноприйнятою схемою, але з дотриманням такої послідовності у вихованні фізичних здібностей: сигнучкість і спритність (техніка рухів), швидкість, сила, витривалість. Іншого підходу дотримуються при визначенні послідовності вибіркового виховання фізичних здібностей на різних етапах вікового розвитку дітей і учнів шкільного віку.

Основою для вибору послідовності у вихованні фізичних здібностей тут є показники, що характеризують активність і темп природного розвитку фізичної здатності. Найбільш активні періоди (сенситивні) є чутливими для тренувальної дії на фізичні здібності і ефективно їх виховання. Періодичність і гетерохронність у розвитку фізичних здібностей підказують послідовність їх вікового виховання. Наприклад, найбільші темпи приросту в школярів молодшого віку спостерігається в показниках, що характеризують швидкісно-силові здібності. Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи швидкісно-силової спрямованості в молодшому віці займають одне з головних місць під час проведення тренувальних занять.

5.2. Методичні основи виховання фізичних здібностей у молодших школярів

Оптимальне функціонування системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою і спортом базується на використанні загальних педагогічних принципів і методів навчання теоретичних даних, техніки виконання рухів та спеціальних принципів, спрямованих на вдосконалення фізичних здібностей.

Основними засобами виховання фізичних здібностей є фізичні вправи, які виконуються з використанням основного принципу фізичної підготовки „чергування навантаження та відпочинку”. При цьому фізичне навантаження диференціюється за обсягом та інтенсивністю, а перерви відпочинку – за показниками ЧСС (табл. 5.1.).

Таблиця 5.1

Зміст основних компонентів методики виховання фізичних здібностей

Спрямованість тренувального навантаження	Максимальна, ЧСС – 170 уд./хв.			Велика, ЧСС – 150 уд./хв.			Середня, ЧСС – 130 уд./хв.		
	Тривалість, с	Відпочинок, с	Повторення, к-сть разів	Тривалість, с	Відпочинок, с	Повторення, к-сть разів	Тривалість, с	Відпочинок, с	Повторення, к-сть раз
Витривалість	10-20	60-90	6-7	20-120	30-60	5-6	120-130	30-60	5-6
Швидкість	10-15	150-180	5-6						
Швидкісно-силова	10-20	150-180	5-6	20-120	90-120	5-6			
Гнучкість	10-20	60-90	6-7	20-120	30-60	6-7	120-180	30-60	65-6
Спритність									

Під час виховання **силових здібностей** рекомендується використовувати декілька методичних прийомів, залежно від віку юного спортсмена: повторне піднімання ваги до виявлення втоми; піднімання

максимальної ваги залежно від маси тіла; піднімання не максимальної ваги з максимальною інтенсивністю.

Відповідно розрізняють два методи: повторних та динамічних зусиль, які при використанні на практиці фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку мають свої особливості.

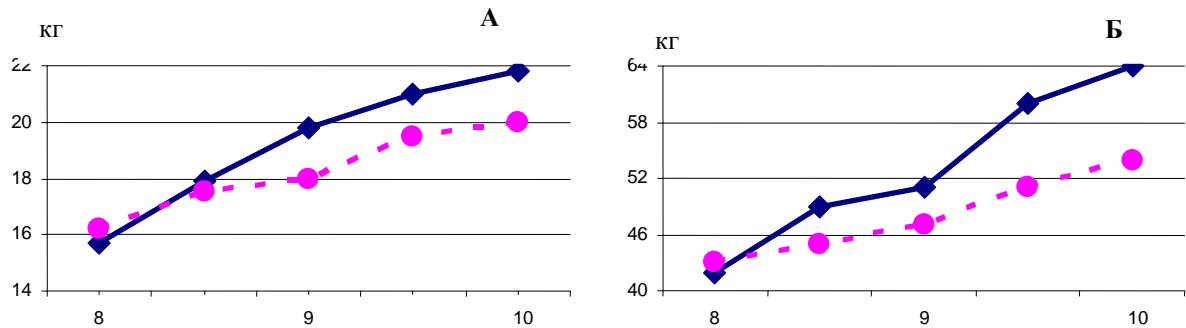
Можна досить чітко розділити дослідження, спрямовані на розробку методик розвитку сили та виховання швидкісно-силових здібностей. У наукових дослідженнях зазначається, що у 6 – 7 років діти спроможні проявити м'язову силу. Відносна сила м'язів (у перерахунку на 1 кг ваги) порівняно велика і продовжує зростати в різнобічній руховій діяльності. Проте вікові здібності дітей молодшого шкільного віку обмежені у використанні силових вправ. Тому засоби фізичної підготовки для розвитку сили у молодших школярів повинні бути динамічними. Найчастіше це – ігри та вправи із стрибками, а також вправи на гімнастичних приладах.

У зв'язку з віковими особливостями організму дітей, на практиці, під час розвитку сили, доцільно використовувати методи –повторних і динамічних зусиль. При цьому силові вправи виконуються повторними серіями, з малими та середніми обтяжуваннями. Не рекомендується в молодшому шкільному віці виконувати вправи, які потребують великої силової напруги під час затримки дихання.

Під час виховання силових здібностей груп м'язів нижніх і верхніх кінцівок та плечового поясу найбільш ефективними є форми організації вправ, які дозволяють комплексно розвивати всі м'язові групи. Така методична спрямованість підкріплюється спортивною практикою при комплексному вихованні фізичних здібностей, яку ми приводимо за даними І.Г. Петренка (рис. 5.2. – 5.4.)

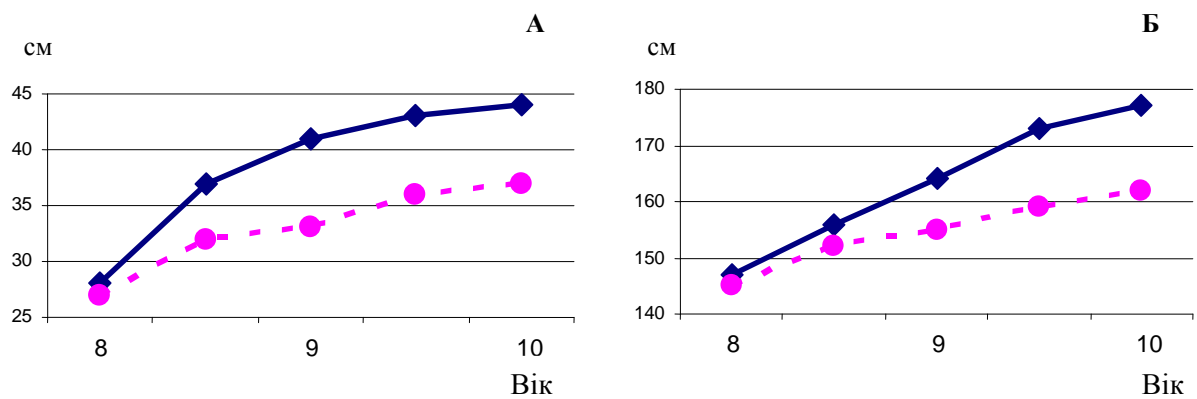
В основу розвитку **швидкісних здібностей** покладено вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю протягом короткого часу – не більше 10–15 с. Результати експериментальних досліджень

засвідчують, що в молодшому шкільному віці (найбільш сприятливому для розвитку швидкості) доцільно використовувати засоби, спрямовані на підвищення частоти рухів.



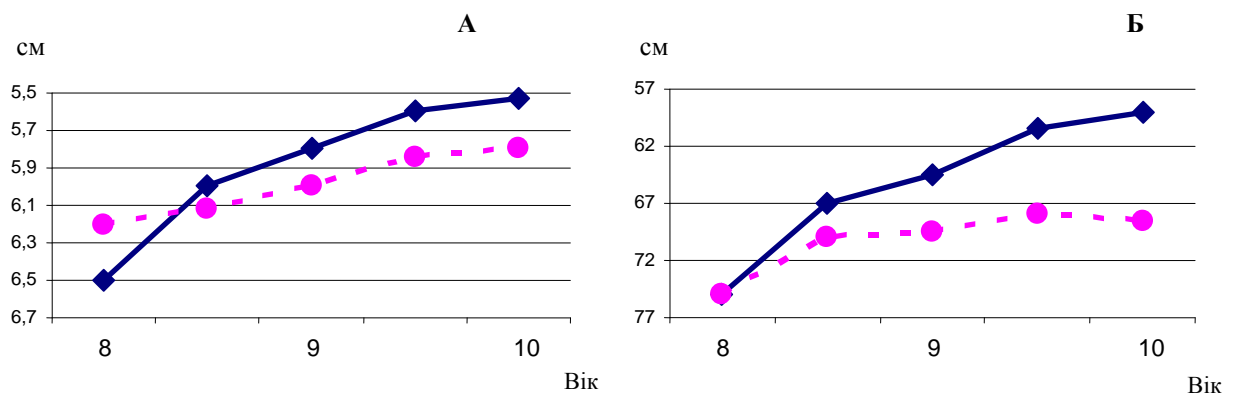
Мал. 5.2. Вікові зміни у розвитку сили кисті (А) та станової сили (Б) у хлопчиків, що займаються спортивною підготовкою

◆ Займаються спортом ● Не займаються спортом



Мал. 5.3. Вікові зміни у розвитку швидкісно-силових здібностей за показниками стрибків у гору (А) та з місця (Б) у хлопчиків, які займаються і не займаються спортивною підготовкою

◆ Займаються спортом ● Не займаються спортом



Мал. 5.4. Вікові зміни у розвитку швидкісних здібностей (А біг 30 м) та витривалості (Б біг 300 м) у хлопчиків які, займаються і не займаються спортивною підготовкою

◆ Займаються спортом ● Не займаються спортом

Так вправи на швидкість для дітей 6 - 9 років повинні виконуватися протягом 5 - 6 с. При цьому необхідно передбачити збільшення кількості рухів за час, який відводиться від одного заняття до другого. Вправи, які виконуються для виховання даної здібності, не повинні мати односторонній характер. Їх завдання - охопити різні групи м'язів і якомога ширше вдосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи й підвищувати координаційні можливості.

Стосовно чергування навантаження і відпочинку слід зазначити, що результати досліджень дозволяють зробити такі висновки: під час занять із дітьми для виховання швидкісних здібностей при повторному виконанні вправ доцільно робити перерви з інтервалами 1,5 – 2 хв. При цьому інтервали для відпочинку повинні бути не постійними, тому їх слід міняти, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку даної здібності, пов'язаної з адаптацією організму до однієї й тієї ж тренувальної діяльності, яка часто повторюється.

Перед виконанням вправ на швидкість рекомендується проводити розминку 15 - 20 хв. Особливу увагу треба приділяти підготовці опорно-рушійного апарату для виконання швидких рухів. Тому вправи, спрямовані на розвиток швидкості, повинні проводитися на початку тренувального заняття, але найбільш ефективно відбувається розвиток цих здібностей під час проведення рухливих ігор та естафет. Тому необхідно також зазначити, що найбільш доцільно виховувати швидкість, дотримуючись таких методичних правил: за технікою вправи не повинні бути складними; вони мають бути добре засвоєні; вправи слід виконувати таким чином, щоб до завершення швидкість не знижувалася через перевтому.

Фізкультурно-спортивна практика пропонує молодшим школярам більше уваги приділяти розвитку **загальної витривалості**. Для виконання цього завдання необхідно використовувати повільний біг у

рівномірному темпі, протягом 8 - 30 хв, а також заняття регбі, ігри в футбол 30 - 60 хв. з перервами для відпочинку до 1,5 хв. які сприяють розвитку витривалості.

Обсяг та інтенсивність виконання вправ можна регулювати перервами для відпочинку, орієнтуючись на показники ЧСС, величина якого не повинна перебільшувати 170 уд./хв. Перерва для відпочинку під час бігу на короткі відстані 30 - 80 м може тривати від 60 до 90 с. Під час бігу від 150 до 250 м перерва збільшується до 3 - 4 хв.

Результати досліджень дозволяють стверджувати, що **статична витривалість** виховується за допомогою вправ на опір. Такими є засоби фізичної підготовки, які зв'язані із значною напругою та з елементами статички. Дослідження засвідчують, що найдоцільніше використовувати під час відпочинку динамічні вправи та вправи на відновлення.

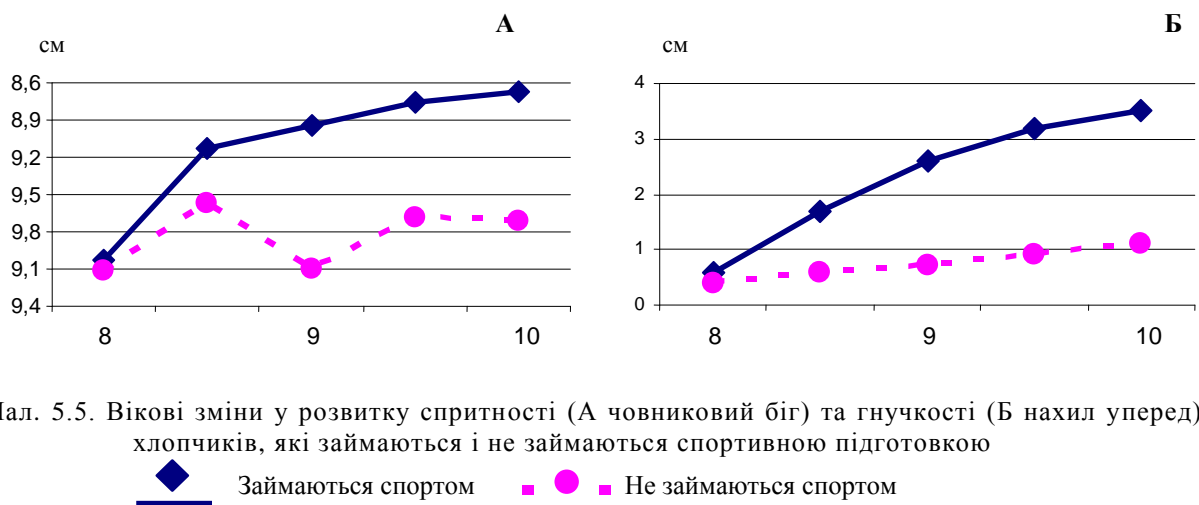
Найбільш сприятливим віковим періодом удосконалення **спритності, координації рухів і просторової точності** є вік 6-7 років. Оптимальний час, який потрібний для удосконалення в дітей реакції на об'єкт, що рухається, складає 15-20 тренувань. При використанні спеціальних вправ у процесі фізичної підготовки, просторова точність відтворення вправ підвищується протягом 4 - 5 занять, точність передбачення початку руху протягом 3 - 4 занять, точність дозування, яке потребують м'язові зусилля протягом 5 - 6 занять. Після цих строків динаміка показників стабілізується.

Для досягнення оптимального ефекту від використаних вправ пропонується наступна кількість занять: з метою вдосконалення просторової точності рухів і точності прогнозування тимчасових інтервалів руху необхідно – 6-7 занять; з метою розвитку здібностей дозувати відповідні м'язові зусилля необхідно – 8-11 занять тренувальних занять.

При виконанні вправ, які сприяють розвитку спритності, В.І.Лях пропонує застосувати методичні прийоми з використанням

засобів гімнастики, аеробіки, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор. Ці методичні прийоми передбачають наступні рекомендації: використання незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна просторових кордонів, у яких виконуються вправи; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; змінювання протидій під час групових або парних вправ.

Перерви для відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення сил. Наступні вправи рекомендується виконувати, коли не було попереднього навантаження. Основним завданням під час розвитку спритності є оволодіння новими різноманітними руховими навичками та їхніми компонентами. Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини тренування і включати їх у кожне заняття.



Мал. 5.5. Вікові зміни у розвитку спритності (А човниковий біг) та гнучкості (Б нахил уперед) у хлопчиків, які займаються і не займаються спортивною підготовкою

Розвиток гнучкості у процесі занять фізичною культурою має свої методичні особливості. Більшість дослідників вважають, що доцільно застосовувати засоби, які спрямовані на розвиток гнучкості у відповідності з конкретним суглобом і конкретним дозуванням педагогічної дії. Наприклад, під час розвитку гнучкості хребтного стовпа рекомендується робити нахили із різних вихідних положень з дозуванням навантаження від 45 до 50 повторень.

Рухливість тазостегнового суглобу найбільш ефективно розвивається під час виконання рухів ногами вперед-назад та в поперечних напрямках, випадів, шпагатів в опорі на руках, вправ на гімнастичній стінці. Ці вправи рекомендується повторювати від 20 до 25 разів.

Розвиток гнучкості плечового поясу потребує виконання рухів з відведенням рук у різних площинах, оберти руками, вправи із гімнастичними палицями і на гімнастичній стінці. Дозування навантаження від 20 до 25 разів. Ці вправи повинні виконуватися серіями – 3 - 5 ритмічних повторень з поступовим наростанням амплітуди. Для розвитку пасивної гнучкості використовуються вправи із самозахватом, з допомогою напарника або вантажу. Поряд із динамічними вправами рекомендується використовувати і статичні, при фіксуванні окремих частин тіла протягом 15-20 с.

Дослідники зазначають, що у фізичній підготовці дітей 5-7 років традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, спрямована головним чином на засвоєння конкретного обсягу рухових дій. Практично не приділяється увага вихованню фізичних здібностей, а тому й не вирішуються питання оздоровчої спрямованості.

Це питання стало предметом дослідження Ю.В.Дем'яненка і групи авторів, що дозволило їм цілеспрямовано застосовувати на заняттях із дітьми 5-7 років вправи, які формують оздоровчу спрямованість, що сприяє підвищенню рівня розвитку фізичних здібностей у комплексі (табл. 5.2.).

У відповідності до розроблених методичних рекомендацій, у розвитку витривалості використовуються бігові вправи, рухливі ігри, швидкісно-бігові та стрибкові вправи протягом 5 - 8 с з перервами для відпочинку від 40 до 90 с.

Розвиток спритності ґрунтується на виконанні вправ, які характеризуються відповідними координаційними труднощами, а також нестандартними вихідними положеннями. Інтенсивність виконання цих вправ – середня і низька.

Швидкісно-силові здібності рекомендують розвивати з використанням обтяжування (набивний м'яч до 1 кг), а також з подоланням власної маси тіла. Автори доводять, що розвиток гнучкості в дітей знаходиться на досить високому рівні, тому для удосконалення даних здібностей рекомендується використовувати вправи із збільшенням амплітуди рухів під час 16 - 24 повторень, а статистичні вправи – за рахунок збільшення часу й витримки від 6 до 16 повторень.

Таблиця 5.2.

Кількість часу в основній частині занять при комплексному вихованні фізичних здібностей дітей 5 –7 років

№ п/п	Фізична здібність	Кількість занять на рік	У середньому в занятті (хв)		
			5 років	6 років	7 років
1	Витривалість	144	2-4	3-5	4-6
2	Сила	42	2-3	3-4	5-6
3	Швидкість	31	3-5	5-7	5-7
4	Спритність	20	4-6	5-8	6-9
5	Гнучкість	15	3-4	3-4	4-5

Проведені дослідження підтверджують теоретичну концепцію та доцільність вивчення сенситивних періодів розвитку здібностей дітей, які визначають оптимальний варіант педагогічної дії відносно особливостей вікового розвитку організму, що розвивається.

Що ж стосується методики виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – обсяг та інтенсивність педагогічної дії, відпочинок та його характер, а також загальний обсяг співпадають з закономірностями розвитку дітей відповідного віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Такий рекомендований підхід отримав підтвердження у багатолітніх дослідженнях І.Г.Петренка. При цьому слід зазначити, що тренувальні дії, які співпадали із сенситивними періодами, значною мірою підвищили рівень гармонійного розвитку всіх фізичних здібностей відповідно їх вікового й природного розвитку.

5.3. Спортивно-ігровий метод фізичної підготовки учнів початкових класів

Організація тренувальних занять з використанням спортивно-ігрового методу дозволяє комплексно виховувати фізичні й вольові здібності, навчати молодших школярів техніки виконання фізичних вправ. Виховання фізичних здібностей і навчання фізичним вправам, як свідчать дослідження, значною мірою залежить від поєднання правильного дозування тренувального навантаження та відпочинку.

Якщо вправи повторюються кілька разів повільно, але технічно вірно, то це свідчить, що йде процес навчання, при невеликій кількості повторень. Але якщо вправи виконуються в швидкому темпі, то це сприяє розвитку швидкості.

У процесі проведення ігор-естафет, які багато разів виконуються у швидкому темпі, виховується в учнів швидкісна витривалість. Основним критерієм оцінки навантаження і відпочинку в іграх є показник ЧСС уд./хв., контроль за яким молодші школярі виконують самостійно.

Слід зауважити, що спортивно-ігровий метод був упроваджений французьким дослідником Ю. Люстеллою. Він знайшов своє практичне застосування як у спортивній підготовці молодших школярів (Л.В. Волков, І.Д. Накутний та ін), так і у заняттях фізичною культурою (Н.В. Андрощук, С.В. Сембрат та ін).

5.3.1. Розвиток швидкості й витривалості в процесі виконання бігових вправ

1. Біг по «коридору». На майданчику або на підлозі залу натягується шнур на висоті 15-20 сантиметрів від підлоги, утворюючи «коридори» шириною 25-30 сантиметрів і довжиною 12-15 метрів. Такі «коридори» можна намалювати також крейдою на підлозі. Перед «коридорами» креслиться лінія старту, за якою розміщені команди. На відстані 12-15 метрів встановлюються стійки чи прапорці, які гравці повинні обминати.

За командою, гравці, що стоять попереду, пробігають по «коридору», оббігають стійки й повертаються назад. Доторкнувшись рукою до переднього гравця, дають йому старт, а самі стають у кінець колони.

Перемагає команда, яка першою закінчує біг.

Виконання вправ у швидкому темпі розвиває швидкісну здібність, а при повторенні й коротких інтервалах відпочинку швидкісну витривалість.

Згідно правил, гравець не повинен передчасно вибігати за лінію старту, штовхати у «коридорах» суперника, наступати на лінії «коридорів» (рис. 5.6.).

Дистанція бігу 10-15м, час виконання – 55-60 с, кількість повторень – 4-5 разів.

2. Біг по «кільцях». Для проведення цієї гри готують майданчик, як і для попередньої гри. Крім того, в «коридорах» розкладають кільця, які легко зробити з картону чи гумового шлангу (діаметр кільця – 15-20 сантиметрів).

Відстань між кільцями встановлюють залежно від віку учнів і ступеня їхнього фізичного розвитку. Гра проводиться аналогічно грі № 1, лише з тією відмінністю, що гравці, пробігаючи «коридором», повинні точно ставити ноги в кільця. Якщо кільце вискочило в інший «коридор», винний у цьому учень, не заважаючи суперникам, кладе кільце на місце й продовжує виконувати вправу з того місця, де він порушив правила гри. Виконання вправ дозволяє розвивати швидкість та координацію рухів. Дистанція бігу 10-15м, час виконання – 80-90 с, кількість повторень – 3-4 рази (рис. 5.7.).

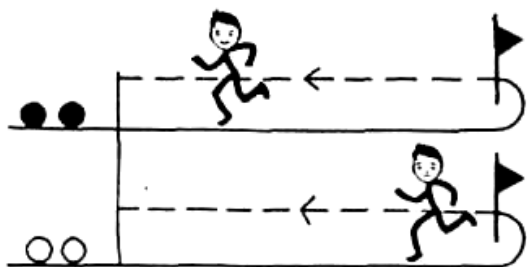


Рис. 5.6.

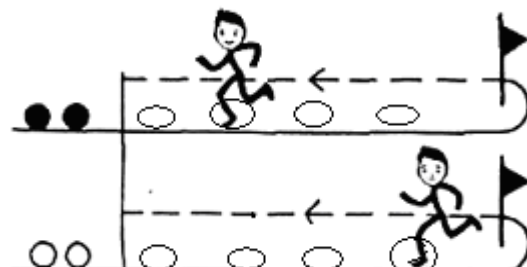


Рис.5.7.

3. Біг «по сходинках». У «коридорах» розкладаються планки чи палички з дерева перпендикулярно до натягнутих шнурів. Якщо в школі є достатня кількість планок для стрибків, то їх можна використати у цій грі.

Відстань між планками встановлюють залежно від віку гравців і їхнього фізичного розвитку. Вправа виконується в тій самій послідовності, як і в грі № 1, за винятком того, що гравець повинен не тільки пробігати по коридору, а й перестрибувати через планки.

Правила гри ті ж самі: якщо під час бігу планка зсунеться з місця, її слід покласти на місце, лише після цього гравець може продовжувати виконання вправи.

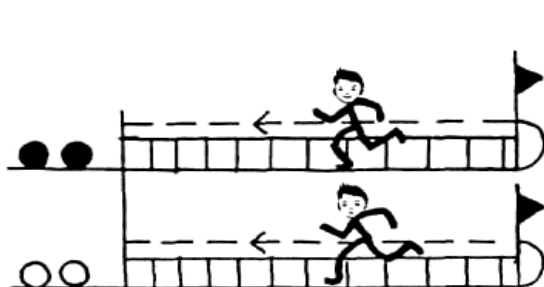
Довжина дистанції 10-15м, час виконання – 80-90 с, кількість повторень – 3-4.

У процесі проведення гри в учнів початкових класів розвивається швидкість та координація (просторова орієнтація) (рис 5.8.).

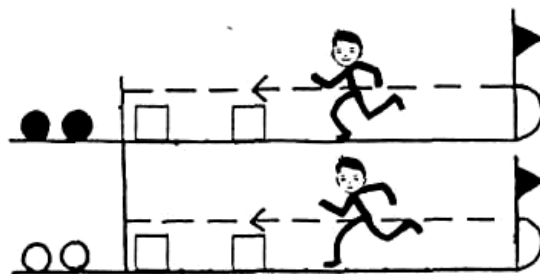
4. Біг з перешкодами. Перешкоди у вигляді гімнастичних лав чи натягнутих шнурів встановлюють у «коридорах». Висота перешкод повинна бути не більше 35-40 сантиметрів, кількість перешкод не більше двох. Відстань від лінії старту до першої перешкоди – 5-6 метрів, до другої – 8-9 метрів. Відстань від стартової лінії до повороту – 10-15 метрів.

Вправи гри виконуються в тій самій послідовності й за тими самими правилами, якщо і в грі № 1. Довжина дистанції 10-15м, час виконання – 70-80с, кількість повторень –4-6.

У процесі проведення гри в учнів молодших класів розвивається швидкість та виховуються швидкісно-силові здібності (мал. 5.9.).



Мал. 5.8.



Мал. 5.9.

5. Біг «крізь обруч». Коли учні початкових класів оволодівають технікою низького старту, можна провести гру «Біг крізь обруч».

Перед направляючими встановлюють гімнастичні обручі (можна також натягнути шнур на висоті 60-70 сантиметрів). Відстань до обруча від лінії старту 20-25 сантиметрів. Обручі можна також підвісити чи дати тримати учням на відстані 5-10 сантиметрів від підлоги. Направляючий за командою виконує низький старт. Коли подається команда: «Увага!» – «Руш!», направляючий пробігає крізь обруч, а учень, що стояв за ним, приймає положення старту. Гравець, повертаючись назад, оббігає обруч справа, торкається рукою наступного гравця і стає на лівий фланг команди. Після доторкання учень, що прийняв положення старту, починає біг.

Правила гри такі самі, як і для гри № 1.

Довжина дистанції 8-10 м, час виконання – 60-70 с, кількість повторень – 4-5.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість та координація (рис. 5.10.).

6. Естафетна паличка. Після того як учні навчилися передавати естафетну паличку, можна провести змагання. Під час підготовки треба забезпечити команди естафетними паличками або тенісними м'ячами. Під час бігу по «коридору» гравець повинен перекласти естафетну паличку чи тенісний м'яч з правої руки в ліву. Повертаючись назад, гравець оббігає свою команду з правого боку і передає естафетну паличку чи м'яч наступному гравцю в праву руку, а сам стає на лівий фланг команди.

Якщо гравець випустив естафетну паличку, він повинен підняти її, а потім продовжувати біг.

Варіант 1. У «коридорах» розкладаються кільця.

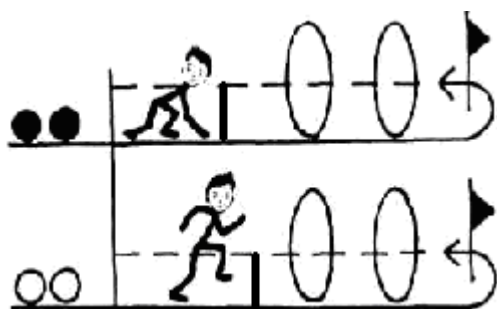
Варіант 2. У «коридорах» установлюють дві гімнастичні лави чи натягують шнур.

Варіант 3. У «коридорах» розкладають планки.

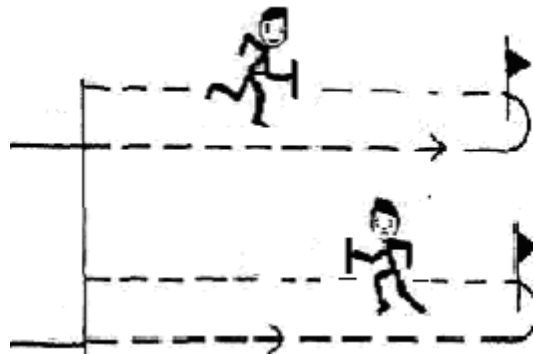
Варіант 4. Цей варіант гри проводиться після оволодіння учнями технікою низького старту. На початку бігового «коридору» ставлять гімнастичні обручі. Вихідне положення – низький старт.

Довжина дистанції 10-15м, час виконання – 80-90 с, кількість повторень – 4-5.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість та точність рухів (мал. 5.11.).



Мал. 5.10.



Мал 5.11.

7. Передача м'яча після бігу. Для проведення цієї гри потрібні волейбольні, баскетбольні або набивні м'ячі. Гравець стоїть на стартовій лінії і тримає м'яч двома руками перед грудьми. За командою, він пробігає по «коридору» і, повернувшись до команди, передає м'яч гравцеві, що стоїть попереду. Прийнятий м'яч є початком старту наступного гравця. Перемагає команда, яка першою закінчила виконання вправи. Гравець, що випустив м'яч з рук, повинен підняти його і тоді продовжувати виконання вправи.

Варіант 1. Пробігши «коридор», гравець повинен оббігти команду з правого боку і, передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, стати на лівий фланг команди.

Варіант 2. На відстані 1,5-2 метрів від стартової лінії креслиться друга лінія. Після того як гравець пробіг «коридор», він від другої лінії кидає м'яч гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає на лівий фланг команди. Гру доцільно проводити після того, як учні засвоять матеріал з передачі м'яча двома руками від грудей.

Примітка. Можна також використовувати всі ті варіанти, які описані у грі № 6.

Довжина дистанції 10-15 м, час виконання – 70-80 с, кількість повторень – 5-6.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість та точність рухів (рис. 5.12.).

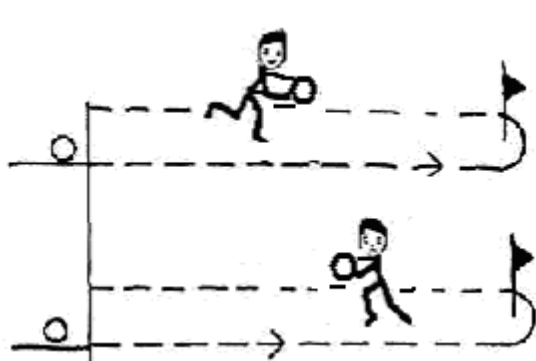
8. Біг з наскоком на перешкоду. На відстані 6-7 метрів від лінії старту встановлюється гімнастична лавка, на яку кладуть мати (1-2 шт.). Крім цього, мати повинні лежати перед гімнастичною лавою і за нею. За командою гравець вбігає в «коридор» і пробігає до гімнастичної лави, наскакує поштовховою ногою на лаву, відштовхуючись сильно вперед-угору, стрибає і приземляється на мати. Добігши до стійки, він повертається і повторює цю вправу. Торкнувшись рукою гравця, що стоїть попереду, дає цим самим йому старт, а сам стає на лівий фланг команди.

Правила такі самі, як і у попередній грі. Цю гру можна проводити після того, як учні добре засвоїли техніку м'якого приземлення після стрибка.

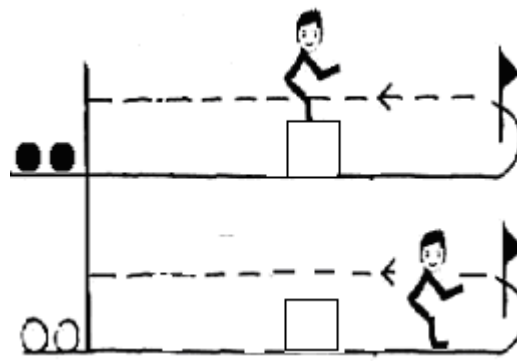
Примітка. Біг з наскоком на перешкоду можна проводити в поєднанні з передачею естафетної палички чи тенісного м'яча.

Довжина дистанції 10м, час виконання – 90-100 с, кількість повторень – 3-4.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість та швидкісно-силова здібність (мал. 5.13.).



Мал. 5.12.



Мал. 5.13.

9. Слідом за м'ячем. Команди шикуються по лінії старту. Вчитель знаходиться позаду команд. У нього в руках м'яч (волейбольний, баскетбольний, футбольний чи набивний). Учитель кидає м'яч уперед від стартової лінії і подає направляючим у колонах команду «Руш!». Гравці біжать за м'ячем і намагаються схопити його. Учень, який першим схопив м'яч,

вважається переможцем. Він повертає м'яч учителю. Всі гравці займають місця позаду своїх колон.

Після закінчення вправи визначається особисто - командна першість. При її виконанні гравець не має права виходити за лінію старту до подачі команди й штовхати суперника під час бігу за м'ячем.

Довжина дистанції 10 м, час виконання вправи необмежений, кількість повторень залежить від кількості учасників.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість рухів та реакції (рис. 5.14.).

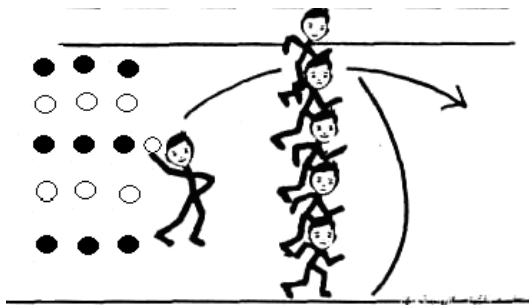
10. Біг за викликом. Учитель знаходиться попереду команди на відстані 13-15 метрів. Поряд креслиться коло діаметром 15-20 сантиметрів, у якому лежать предмети за кількістю команд (булави, м'ячі, городки тощо). Учні в командах розраховуються по порядку. Учитель викликає будь-який номер з тих, що є в кожній команді. Викликані гравці швидко пробігають відстань до кола, беруть предмет, який лежить у колі, повертаються до своєї команди, оббігають її з правого боку і кладуть предмет знов на своє місце. Після цього гравець стає за спиною вчителя, обличчям до своєї команди.

Гра проводиться на особисто-командну першість, тому кожний учасник після виконання вправи отримує «очки». Команда, яка набрала найбільшу кількість очок, перемагає.

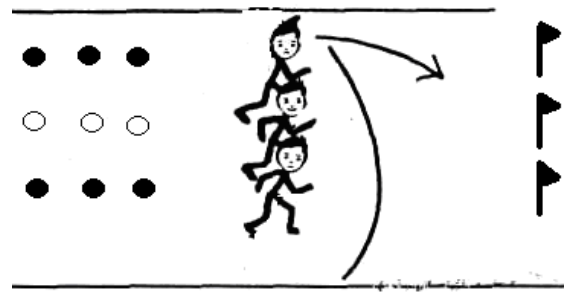
У грі не дозволяється без команди вискакувати за лінію старту, штовхати суперника в той час, коли береться предмет з кола. Якщо предмет випущено з рук, його треба підняти і після цього продовжувати виконання вправи.

Довжина дистанції 7-10 м, час виконання необмежений, кількість повторень залежить від кількості учасників.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість рухів та реакції (мал. 5.15.).



Мал. 5.14.



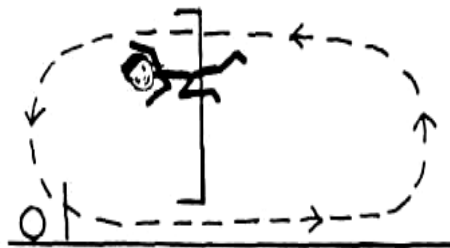
Мал. 5.15.

11. Біг з лазінням. На відстані 6-7 метрів від лінії старту натягується шнур чи встановлюються стрибкові планки на висоті 50-60 сантиметрів від підлоги. Під шнуром кладуться мати. За командою вчителя, гравець біжить уперед, пролазить під шнуром будь-яким засобом і продовжує біг до стійок. Оббігши їх, він таким самим способом повертається до своєї команди. Доторкнувшись рукою до переднього гравця, дає йому старт, а сам стає на лівий фланг команди.

Гравцям не дозволяється перестрибувати через шнур, виходити за лінію до отримання естафети.

Довжина дистанції 6-7 м, час виконання – 100-120с, кількість повторень – 2-3.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість та гнучкість (мал. 5.16.).



Мал. 5.16.

5.3.2. Виховання швидкісно-силових здібностей під час виконання стрибків

12. «Односкок». На лінії старту шикуються команди. Перед направляючими кладуть мати на відстані 0,5 метра від стартової лінії. За командою, гравець приймає вихідне положення, потрібне для стрибка в довжину з місця. За командою вчителя, виконує стрибок поштовхом двох ніг і стає на лівий фланг. Гра проводиться як особисто-командна першість. Кожний стрибок оцінюється „очками”. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Результат стрибка вимірюється від лінії старту до місця приземлення. Приземлившись, гравець сходить з мата вперед чи вперед убік.

Варіант 1. На відстані 55-65 сантиметрів від лінії старту треба натягнути шнур на висоті 25-30 сантиметрів від підлоги. Гравець перестрибує через шнур. Правила як і для попередньої гри, за винятком того, що результат не зараховується, якщо гравець торкнувся шнура.

Варіант 2. Гра починається, як і попередня, але гравець робить не один стрибок з місця, а два, три. Результати стрибків зараховуються, як у грі №12 (два, три стрибки підсумовуються як один).

Довжина дистанції 0,5 м, час виконання – 40-50 с, кількість повторень – 5-6.

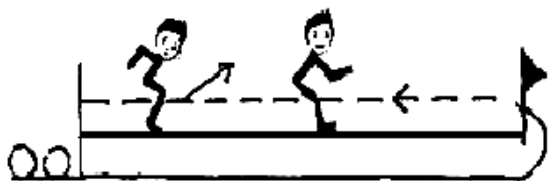
У процесі проведення гри в учнів виховується швидкісно-силова здібність (мал. 5.17; 5.18.).

13. Стрибки командою. Перед лінією старту на відстані 10-12 метрів у довжину лежать мати. Кожний гравець команди кладе руки на плечі товаришу, що стоїть попереду. За сигналом учителя гравці всіх команд починають стрибати (не згинаючи колін) на двох ногах, просуваючись уперед до кінця мата. Дострибавши до кінця її доріжки, гравці за сигналом повертаються на 360° і продовжують рухатися до лінії старту.

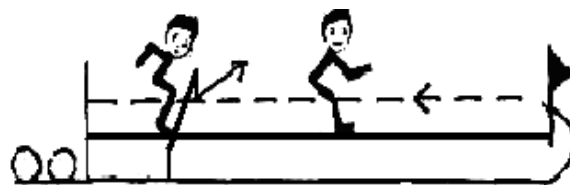
Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки і при цьому не «розірвала» колону. Очки за виконання вправи присуджуються всій команді.

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 30-40 с, кількість повторень – 3-4.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкісно-силова витривалість (мал. 5.19.).



Мал. 5.17.



Мал. 5.18.



Мал. 5.19.

14. Стрибки командою на одній нозі. Встановлюється доріжка з матів, гравець, який стоїть позаду, не згинаючи ногу в колінному суглобі, піднімає її вперед, а той, який стоїть попереду, бере її за гомілку. Вільну руку він кладе на плече гравцеві, який стоїть попереду. Команда шикуються перед лінією старту в колону і за сигналом починає стрибки вперед на одній нозі.

Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки і при цьому не «розірвала» колону.

Варіант 1. Кожний учасник згинає ногу в колінному суглобі, а гравець, який стоїть позаду, бере її за підйом, поклавши вільну руку на плече товаришу, що стоїть попереду.

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 30-40с, кількість повторень – 3-4.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкісно-силова витривалість (мал. 5.20.).

15. На одній нозі по прямій. Перед стартовою лінією кладуться мати доріжкою довжиною 10-12 метрів. За командою, гравець на правій нозі (ліва зігнута в суглобі) дострибує до стійок, робить поворот, змінює положення ніг і на лівій нозі дострибує до гравця, який стоїть попереду. Торкнувшись його рукою, дає йому старт, а сам стає в кінці колони.

Слід пам'ятати, що гравець, який дострибав до повороту, повинен обов'язково змінити ногу. До команди вчителя не можна виходити за лінію старту.

Варіант 1. Замість торкання рукою учасник передає естафетну паличку або м'яч.

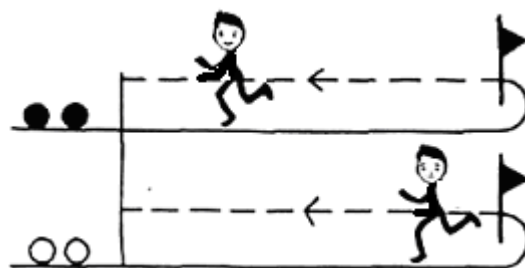
Варіант 2. На шляху розкладаються планки, починаючи з відстані 1-1,5 метра від лінії старту. Відстань між планками 40-50 сантиметрів. Замість планок можна використати гімнастичні лави.

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 90-120с, кількість повторень – 3-4.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкісно-силова здібність (мал. 5.21.).



Мал.5.20.



Мал. 5.21.

16. «Стрибунці». Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі, відповідно до кількості команд. Затиснувши волейбольний м'яч між колінами, гравець за командою вчителя починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямі. Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце в кінці колони. Наступний гравець займає таке саме вихідне положення, як і перший.

Якщо гравець у процесі гри випустив м'яч на землю, він повинен підняти його, прийняти вихідне положення і продовжувати вправо. Можна використати також футбольні м'ячі. Не дозволяється брати м'яч у руки, поки вправа не закінчена.

Довжина дистанції 8-10 м, час виконання – 90-120с, кількість повторень – 3-4.

У процесі проведення гри в учнів виховується швидкісно-силова здібність та розвивається координація (мал. 5.22.).

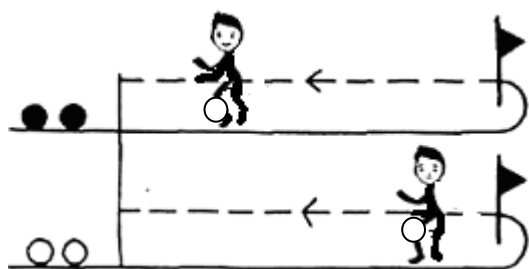
17. Стрибки на орієнтир. На матах, які розкладені доріжкою 10-12 метрів, треба покласти кільця діаметром 15-20 сантиметрів. Відстань між кільцями 60-70 сантиметрів (залежно від фізичної підготовки учнів). Перше кільце лежить на лінії старту, інші по прямій лінії до повороту. Учасник ставить праву ногу з носка в кільце і за командою вчителя починає стрибати на одній нозі, не наступаючи на кільця. Дострибавши до повороту, він змінює ногу і стрибає в зворотному напрямку. Доторкнувшись рукою до гравця, який стоїть попереду, дає йому старт, а сам стає в кінець колони.

Якщо під час виконання стрибків гравець зсунув кільце з місця, він повинен його поправити і продовжувати виконувати вправу.

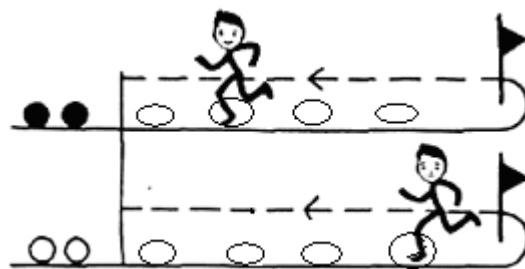
Під час стрибків на орієнтир гравці можуть використовувати такі предмети для передачі естафети: естафетну паличку; м'ячі (тенісні, волейбольні, футбольні, баскетбольні та набивні). Предмети можна передавати як на стартовій лінії прямо в руки, так і від колони кидком.

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 90-120с, кількість повторень – 4-5.

У процесі проведення гри в учнів виховується швидкісно-силова здібність та розвивається координація (мал. 5.23.).



Мал.5.22.



Мал. 5.23.

18. З розбігу на перешкоду. На відстані 2-3 метрів від лінії старту встановлюються гімнастичні лави, на які треба покласти мати. Поряд з гімнастичними лавами, на яких лежать мати, кладуться ще мати. Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. За гімнастичними лавами

натягується шнур. Відстань від гімнастичної лави до натягнутого шнура 50-70 сантиметрів залежить від фізичної підготовки гравців; висота шнура над підлогою також залежить від фізичної підготовки і віку учнів. За командою, гравці, які стоять першими, роблять 3-4 кроки вперед, наступають поштовховою ногою на перешкоду і, сильно відштовхнувшись, перестрибують через натягнутий шнур. Після стрибка гравці розходяться вправо-вліво і стають у кінець колони.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Вправа виконується на особисто-командну першість і тому очки даються кожному гравцеві після кожного стрибка. Після кожних двох стрибків висота натягнутого шнура збільшується на 5 сантиметрів. Виконувати вправу можна тільки за командою вчителя.

Довжина дистанції 3-4 м, час виконання – 40-50 с, кількість повторень – 4-6.

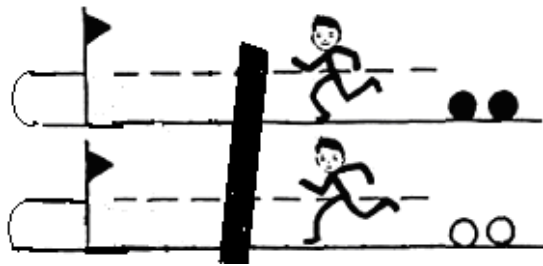
У процесі проведення гри в учнів виховується швидкісно-силова здібність та розвивається координація (мал. 5.24.)

19. Поштовх угору через перешкоду. Перед направляючим встановлюється па стійках планка або натягується шнур. Команди шикуються в колону на стартовій лінії. Висота натягнутого шнура залежить від фізичної підготовленості гравців. За планкою кладуться мати навпроти кожної з команд. За командою вчителя, гравець, який стоїть попереду, відштовхується двома ногами, перестрибує через планку або шнур способом «зігнувши ноги». Після стрибка гравці йдуть управо, вліво і стають у кінці колони.

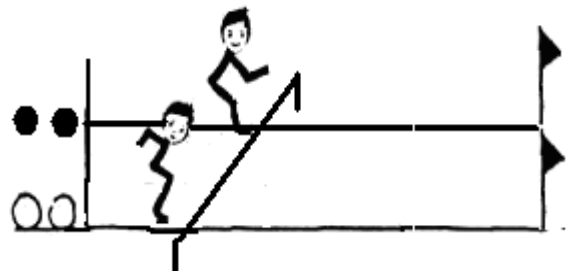
Після кожних двох стрибків висота збільшується на 5 сантиметрів. Перемагає команда, гравець якої перестрибує найбільшу висоту.

Довжина дистанції 2-3 м, час виконання – 20-30 с, кількість повторень – 8-10.

У процесі проведення гри в учнів виховується швидкісно-силова здібність (мал. 5.25.).



Мал. 5.24.



Мал.5.25.

5.3.3. Розвиток швидкості, спритності та гнучкості в процесі виконання вправ з м'ячем

20. М'яч ведучому. Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі роблять 2-3 кроки вперед і повертаються обличчям до своїх команд. М'ячі (волейбольні, футбольні, баскетбольні чи набивні) в руках у направляючих. За командою вчителя вони кидають м'яч переднім гравцям своїх команд. Останні, одержавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови і т. і.) направляючому. Гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони. Направляючий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і так далі.

Примітка. Гру можна проводити на швидкість після того, як учні навчаться правильно приймати та передавати м'яч.

Довжина дистанції 2-3 м, час виконання – 10-15 с, кількість повторень – 4-5.

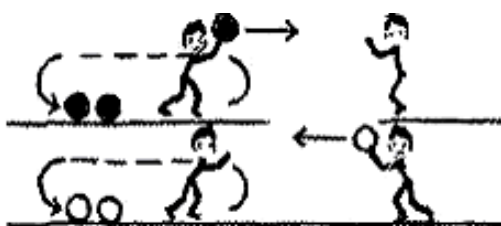
У процесі проведення гри в учнів розвивається точність та швидкість рухів (мал. 5.26.).

21. М'яч через перешкоду. У цій грі можна використовувати зорові орієнтири у вигляді натягнутих між гравцями і направляючим шнурів (висота – залежить від фізичного розвитку учнів), гімнастичних обручів, крізь які передають м'яч тощо.

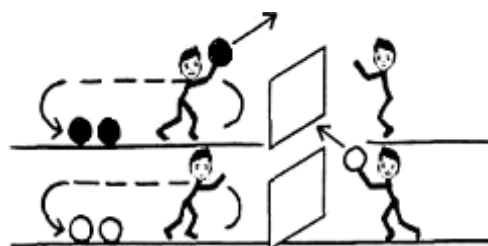
Правила ті ж самі, що і в попередній грі.

Довжина дистанції 3-4 м, час виконання – 20-30 с, кількість повторень – 4-5.

У процесі проведення гри в учнів розвивається точність та швидкість рухів (мал. 5.27.).



Мал. 5.26



Мал. 5.27.

22. Передай сусіду. Для проведення гри потрібні м'ячі (за кількістю команд). Учасники з колони перешиковуюються в шеренгу й стають один від одного на відстані витягнутої руки. М'яч у руках у направляючого учня. За командою вчителя, направляючий кидає чи передає м'яч партнеру праворуч, той передає далі. Коли м'яч дійде до останнього гравця, той біжить на правий фланг своєї команди (з фронту) і стає направляючим, потім передає м'яч партнеру праворуч і так далі. Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гравці не повинні підходити один до одного ближче ніж на відстань піднятих рук у сторони .

Варіант 1. Гравці повинні сісти, розвівши прямі ноги в сторони і при цьому положенні передавати м'яч. Одержавши м'яч, останній гравець повинен встати й бігом переміститися в голову колони. Правила ті самі, що й у попередній грі.

Варіант 2. М'яч у направляючого, дистанція між гравцями на відстані витягнутих уперед рук, ноги – на ширині плечей. За командою вчителя, направляючий передає м'яч назад над головою, гравець, який одержав м'яч, передає його далі. Коли м'яч одержить останній гравець, він оббігає команду з правого боку, стає попереду команди й гра продовжується. У процесі гри м'яч повинен передати кожний гравець.

Інші варіанти: команди шикуються, як для попередньої гри, але м'яч передається інакше, а саме: м'яч передається назад з лівого чи правого боку колони, можна як у положенні сидячи, так і стоячи; м'яч передається назад між ногами; м'яч передається назад над головою і між ногами, тобто перший номер

передає другому над головою, другий – між ногами, третій – над головою і так далі (у кожній команді повинна бути непарна кількість гравців).

Довжина дистанції залежить від варіанту, час виконання – 10-15 с, кількість повторень – 6-8.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість, точність рухів, гнучкість (мал. 5.28; 5.29.).



Мал. 5.28.



Мал. 5.29.

23. Влучення в ціль. Виконувати вправу можна як двома, так і однією рукою. Використовуються тенісні, набивні волейбольні, футбольні і баскетбольні м'ячі. Перед командою (залежно від фізичної підготовленості гравців) встановлюється ціль у вигляді квадрата чи кола, які малюються на підлозі, або на стіні. За командою вчителя, гравець м'яч метає у ціль і стає в кінець колони. Гравець, який стає направляючим, біжить до цілі, бере м'яч і стає на стартовій лінії для виконання вправи. Перемагає команда, яка набере найбільше очок під час метання в ціль. Змагання проводяться як особисто-командна першість, тому після кожного метання гравцеві присуджуються очки.

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 60-90 с, кількість повторень – 6-8.

У процесі проведення гри в учнів розвивається точність рухів та виховується швидко-силової здібності.

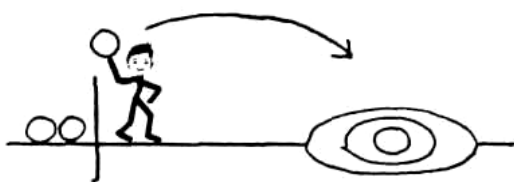
Варіант 1. Перед командою на відстані 8—10 метрів, малюється на підлозі коло діаметром 30-35 сантиметрів. У центрі кола встановлюється предмет: булава, тенісний м'яч тощо. Гравці кидають м'яч (волейбольний чи футбольний) у ціль двома руками з-за голови.

Варіант 2. Гравці шикуються в шеренгу на стартовій лінії, направляючі тримають у руках волейбольні м'ячі. Одна команда розміщується на відстані 8-

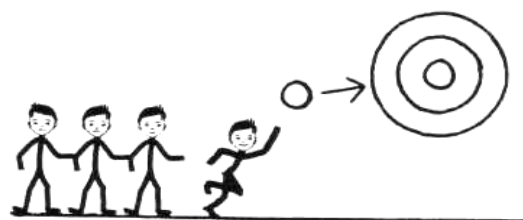
10 метрів від стартової лінії, перпендикулярно до інших команд. Учитель дає сигнал і один з гравців команди, яка стоїть перпендикулярно до інших, біжить перед направляючими, які намагаються влучити в нього м'ячем. Той, хто кинув м'яч у «рухливу ціль», повинен підняти м'яч і передати наступному гравцеві, а сам стати в кінець колони. Перемагає команда, яка більшу кількість разів влучила в «рухливу ціль».

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 90-120с, кількість повторень – 6-8.

У процесі проведення гри в учнів розвивається швидкість і точність рухів (мал. 5.30; 5.31.).



Мал. 5.30.



Мал. 5.31.

24. «Хто далі?». Після засвоєння техніки метання можна проводити змагання на особисто-командну першість. Для проведення гри в 10 метрах від лінії старту розмічають майданчик лініями, відстань між якими повинна становити 0,5 метрів. Це полегшує визначення відстані, на яку кидають „м'яч”. Кожній команді присвоюють порядковий номер. Для гри потрібні волейбольні, футбольні або набивні м'ячі (за кількістю команд). Метають м'яч з-за голови двома руками, або штовхають однією рукою.

За командою вчителя, метає перша, друга і так далі команди. Для повернення м'ячів командам у полі знаходяться гравці – по одному з кожної команди. Вони передають м'ячі гравцям, котячи їх по підлозі. Перемагає команда, гравець якої найдалше кинув м'яч.

Варіант I. Команди шикуються в колони за один крок від стартової лінії. Для метання потрібні тенісні або набивні м'ячі (вагою 100-150 грамів). Команди мають свої порядкові номери. Вправу виконують у порядку номерів.

Вчитель для кожного гравця подає команду: гравець робить один крок уперед до стартової лінії, кидає м'яч лівою рукою чи правою способом, який був засвоєний раніше, і стає в кінець колони, гра триває. Перемагає команда, гравець якої далі за всіх кинув м'яч.

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 90-120с, кількість повторень – 6-8.

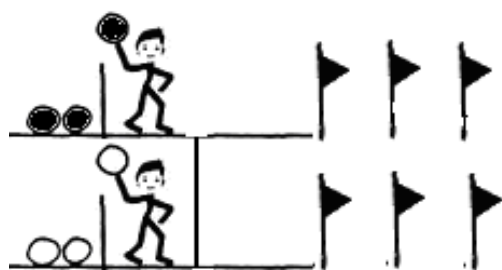
У процесі проведення гри в учнів виховується швидкісно-силова здібність (мал. 5.32.).

25. Примусити м'яч стрибати. Команди шикуються перед стартовою лінією в колони. Перед направляючими лежать волейбольні або баскетбольні м'ячі. За командою вчителя, направляючі починають бити долонею по м'ячу (правою або лівою) доки м'яч не підніметься на таку висоту, що можна його вести. Провівши м'яч до стійок, гравці повертаються обличчям до команд і однією рукою знизу котять м'яч наступним гравцем, а самі стають на відстані одного метра від стійок, обличчям до команд. Коли м'яч підкотився до стартової лінії, наступні гравці таким же самим способом піднімають і ведуть його до стійок.

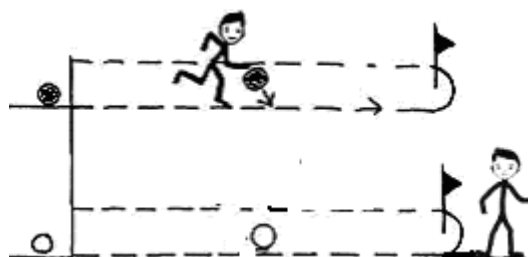
Цю гру можна проводити як командну і як особисто-командну першість. Перемагає команда, яка набрала найбільше очок або закінчила першою підйом та ведення м'яча. Виконуючи цю вправу, гравець не повинен виходити за лінію старту, піднімати м'яч іншим способом і підкидати його вгору

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 90-120с, кількість повторень – 4-5.

У процесі проведення гри в учнів розвивається координація рухів (мал. 5.33.).



Мал. 5.32.



Мал. 5.33.

26. Провести м'яч по прямій. На лінії старту команди шикуються в колону, направляючі тримають у руках м'ячі (волейбольні, футбольні або баскетбольні). На відстані 10-12 метрів розміщені стійки чи прапорці. За командою вчителя, направляючі починають просуватися з м'ячем. Вони ведуть м'яч до повороту правою рукою, а після повороту – лівою. Довівши м'яч до стартової лінії, вони передають його наступному гравцеві способом, указаним учителем, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу й одержала найменше штрафних очок.

Варіант 1. Від стартової лінії до стійок кресляться лінії або кладуться планки чи мотузки. Під час ведення м'яча гравці перебувають зліва від лінії, а м'яч стрибає справа. Так вони пересуваються в прямолінійному напрямку.

Варіант 2. Щоб виконати цю вправу, треба від лінії старту до стійок натягнути мотузку на висоті 40-60 сантиметрів від підлоги (залежно від технічної та фізичної підготовленості гравців).

Варіант 3. Гімнастичні лави встановлюють від лінії старту до стійок чи прапорців.

Варіант 4. По прямій до стійок чи прапорців установлюються зорові орієнтири: малюють лінії (варіант 1) чи натягують мотузки (варіант 2). Можна також установити гімнастичні лави (варіант 3). Гравець веде м'яч у напрямку стійок приставним кроком, лівим або правим боком уперед. Положення м'яча і гравця таке саме, як і в попередніх варіантах.

Довжина дистанції 10-12 м, час виконання – 90-120с, кількість повторень – 3-4.

У процесі проведення гри в учнів розвивається координація рухів і просторова орієнтація (мал. 5.34.).

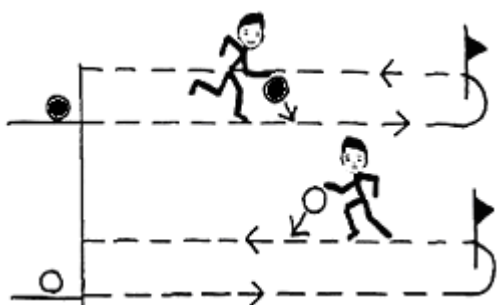
27. Зміна висоти відскоку. Команди шикуються в колону перед лінією старту. В напрямку стійок, на відстані 5-6 метрів від стартової лінії встановлюють гімнастичні лави. М'ячі тримають в руках направляючі команд. За сигналом учителя, гравці починають вести м'яч по прямій. Довівши м'яч до

гімнастичної лави, гравці йдуть по лаві, ведучи м'яч справа. Повернувшись біля стійок (до стійок 10-12 метрів), продовжують виконувати вправу у зворотному напрямку. На стартовій лінії гравці передають м'яч раніше засвоєним способом і стають у кінець своєї колони. Якщо в процесі ведення м'яча гравець загубив чи опустив його з рук, м'яч слід підняти і продовжувати виконувати вправу з того місця, де було зроблено помилку. За таке порушення команда одержує штрафне очко.

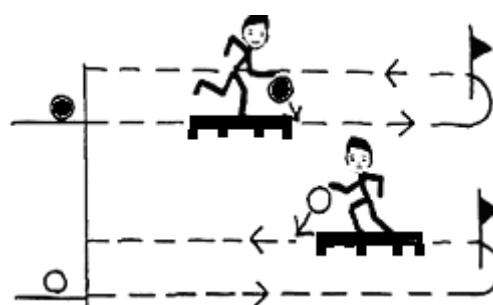
Варіант 1. Гравці ведуть м'яч по прямій, довівши його до гімнастичної лави, продовжують вести по гімнастичній лаві, а самі йдуть поряд по підлозі. Спосіб ведення м'яча та правила гри ті самі, що й для гри № 3.

Час виконання – 90-120 с, кількість повторень – 2-3.

У процесі проведення гри в учнів розвивається координація рухів (мал.5.35.).



Мал. 5.34.



Мал. 5.35.

28. Ведення м'яча через перешкоди. На відстані 3-5 метрів, паралельно лінії старту, встановлюються гімнастичні лави або натягується шнур на висоті 15-25 сантиметрів від підлоги (залежно від технічної та фізичної підготовки гравців). Друга перешкода встановлюється на відстані 8-10 метрів від лінії старту. Гравець веде м'яч по прямій, долає з м'ячем перешкоди, біля стійок повертається і продовжує виконувати вправу у зворотному напрямку. Підвівши м'яч до стартової лінії, він передає його наступному гравцеві раніше вивченим способом, а сам стає в кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу і зробила найменше помилок. Якщо м'яч випав з рук, гравець повинен підняти його і продовжувати виконувати вправу з того місця, де він загубив м'яч.

Варіант 1. На відстані 3-5 метрів, паралельно лінії старту, натягується шнур на висоті 70-90 сантиметрів від підлоги (залежно від технічної та фізичної підготовки гравців). На відстані 8-10 метрів від стартової лінії так само натягується другий шнур. Гравці ведуть м'яч до перешкоди, пролазять під нею і продовжують виконувати вправу до стійок.

Варіант 2. Замість шнурів установлюють гімнастичні обручі, крізь які гравці проводять м'ячі. Обручі повинні стояти на підлозі і підтримуватися учнями. Відстань від стартової лінії до обручів така сама, як і у варіанті 1.

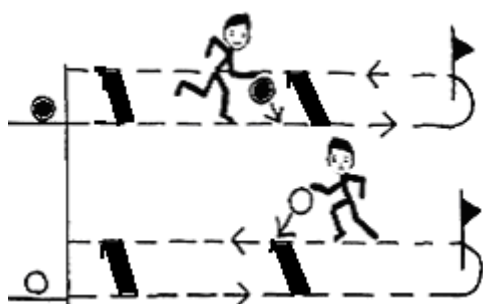
Довжина дистанції 12-14 м, час виконання – 90-120с, кількість повторень – 4-5.

У процесі проведення гри в учнів розвивається координація рухів, точність та просторова орієнтація (мал. 5.36.).

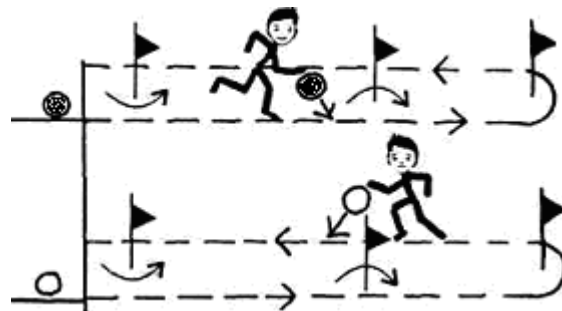
29. Ігровий слалом з м'ячем. На шляху ведення м'яча встановлюють стійки чи прапорці через кожні 3 метри, починаючи від стартової лінії. За командою вчителя, направляючи починають вести м'яч, обходячи першу стійку справа, другу – зліва і т. д. Довівши м'яч до останньої стійки, гравець повертається на 180° і веде м'яч тим самим способом у зворотному напрямку. Передавши м'яч, гравець стає в кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу і найменше «заробила» штрафних очок.

Довжина дистанція 8-10 м, час виконання – 90-120 с, кількість повторень – 3-4.

У процесі проведення гри в учнів виховується комплекс координаційних здібностей (мал. 5.37.).



Мал. 5.36.



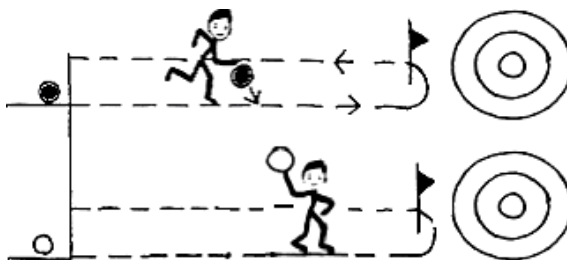
Мал. 5.37.

30. Комплексний ігровий слалом. Як і у попередній грі, на шляху ведення м'яча встановлюють стійки для їх обведення. Але коли гравець доводить м'яч до останньої стійки, він повинен влучити в ціль, намальовану на стіні чи на підлозі. Влучивши чи не влучивши в ціль, гравець бере м'яч і веде його у зворотному напрямку.

Правила проведення гри такі ж самі, як і у попередній грі.

Довжина дистанції 8-10м, час виконання – 120-150с, кількість повторень – 4-5.

У процесі проведення гри в учнів виховується комплекс фізичних здібностей, розвивається координація та точність рухів (мал. 5.38.).



Мал. 5.38.

При використанні ігрового методу застосовуються вправи з різних видів спорту, з народних ігор, народних і козацьких забав та інші засоби і форми організації. Вони мають як виховну, так і оздоровчу спрямованість і сприяють розвитку фізичних здібностей та навчанню техніки виконання фізичних вправ.

Література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів: метод. посібник / Н.В. Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
2. Волков Л.В. Спортивно-ігровий метод фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Л.В.Волков. – К.: Рад. шк., 1969. – 58 с.
3. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей молодшого шкільного віку / Л.В. Волков, С.В. Сембрат. – К.: Знання України, 2003. – 32 с.
4. Еременко А.А. Специфика начального этапа спортивной подготовки юных легкоатлетов 10-11 лет, проживающих в зоне усиленного

радиоэкологического контроля: дис. ...канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / А.А. Еременко. – К., 1999. – 19 с.

5. Козетов И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 13.00.04 / И.И. Козетов.– К., 2007. – 21 с.

6. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис. ...доктора пед. наук: 24.00.02 / А.С. Куц. – К.:1997.–43с.

7. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.

8. Накушний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накушний. – К.: Здоров'я, 1979. – 110 с.

9. Петренко И.Г. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Г. Петренко. – К., 1988. – 24 с.

10. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

11. Сембрат С.В. Ігрова спрямованість фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / С.В. Сембрат. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С.180-190.

12. Спортивно-игровой метод физического воспитания [под. ред. Ю. Люстелло]. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 286 с.

13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин.– М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

Контрольні запитання

1. Які компоненти входять до складу методики розвитку фізичних якостей у молодших школярів?
2. Як визначається величина тренувального навантаження?
3. Від чого залежить інтенсивність виконання фізичних вправ?
4. Як визначається інтенсивність виконання фізичних вправ?
5. З якою метою чергуються навантаження і відпочинок під час виконання фізичних вправ?
6. Які є типи інтервалів відпочинку під час занять фізичними вправами?
7. Як визначається послідовність виховання фізичних здібностей?
8. Які основні засоби виховання фізичних здібностей у молодших школярів?
9. Які фізичні вправи сприяють розвитку швидкісних здібностей?
10. Який віковий період найсприятливіший для розвитку спритності?
11. У який віковий період найкраще розвивається гнучкість?
12. За якої кількості занять відбувається розвиток фізичних якостей?

6. Контроль та оцінка ефективності педагогічних дій у фізичній підготовці учнів початкових класів

Ефективність функціонування системи фізичного виховання і, зокрема, системи початкової фізичної підготовки, залежить від зворотного зв'язку юного спортсмена з тренером і вчителем фізичної культури. Завдяки цьому зв'язку, передається інформація про стан керованого об'єкта після виконання команд учителя, тренера до дії. Зміст інформації визначається метою фізичної підготовки, складовими якої є: рівень вихованості, здатність навчатися техніці виконання рухів, розвиток фізичних, моральних та вольових здібностей.

Каналами зворотного зв'язку може надходити також інформація про стан різних систем організму учнів. Ці відомості одержують за допомогою спеціальної апаратури, а безпосередньо в практичній діяльності – застосуванням методу педагогічного спостереження й тестування. Система контролю (мал. 6.1.) дозволяє одержувати необхідну інформацію і проводити корекцію педагогічних дій з різних видів фізичної підготовки учнів.

6.1. Педагогічні спостереження за процесом формування фізичних здібностей у молодших школярів

Одне з провідних місць у структурі діяльності вчителя фізичної культури, тренера посідають перцептивні здібності, сутність яких визначається за допомогою педагогічного спостереження. Розвиток і вдосконалення цих здібностей дає змогу вчителю, тренеру проникнути у внутрішній світ вихованця, його переживання і психологічний стан, побачити в предметах і явищах навчально-тренувального процесу істотне, але малопомітне для оточення. Під час спостережень учителю, тренеру важливо бачити деталі, на перший погляд незначні, але потрібні для вдосконалення різних сторін підготовленості юного спортсмена.



Мал. 6.1. Система контролю у фізичній підготовці молодших школярів

У процесі професійної діяльності перцептивні здібності розвиваються і вдосконалюються. Маючи такі здібності, можна швидко і точно орієнтуватись у навчальному процесі, коригуючи як свої дії, так і дії вихованців. Для того, щоб аналізувати результати педагогічного процесу й приймати правильні рішення, потрібні знання, досвід роботи й спеціальна підготовка. Це дозволяє вчителю, тренеру здійснювати педагогічний контроль за фізичною підготовкою учнів, який передбачає проведення систематичних спостережень за якістю навчально-тренувального процесу.

Спостереження – це цілеспрямоване й планомірне сприймання предметів і явищ навколишньої дійсності, тобто пізнання дійсності на базі безпосереднього її сприймання.

Як свідчать дослідження О.М. Вацеби Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шияна, спостереження використовують у спортивній практиці для оперативного контролю за діяльністю спортсмена, його технікою, тактикою, фізичним станом, підготовленістю. Крім того, за допомогою цього методу можна стежити за формуванням окремих здібностей і в цілому зростаючої особистості юного спортсмена. Для того, щоб спостереження були ефективними, необхідно дотримувати таких методичних правил:

- перед проведенням спостереження чітко визначається його завдання стосовно обраного об'єкта;
- спосіб спостереження (словесний опис, графічне зображення, стенографування, фотографування, кінозйомка, звукозапис тощо). Доцільно правильно використати й підібрати відповідні прийоми фіксування його результатів;
- конкретизуються методи аналізу одержаних результатів (оцінні таблиці, словесна характеристика, кіно-, фотограма і т. ін.).

Педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять можуть бути *проблемними*, якщо спостереження проводяться за кількома взаємозв'язаними педагогічними явищами, і *тематичними*, для яких характерні вузькі рамки об'єкта спостереження і враховується мінімум педагогічних явищ, призначених для вивчення.

За характером програма спостережень може бути *розвідувальною*, яка уточнюється й видозмінюється у процесі спостережень, і *основною*, коли чітко розроблено план дій та техніка фіксування результатів.

Форма педагогічних спостережень також може бути різною. *Включені спостереження* передбачають активну участь учителя в аналізі діяльності вихованців, при *невключених* учитель занотовує дії юного спортсмена без термінового їх аналізу. При цьому учні можуть знати, що вчитель проводить за ними спеціальне спостереження й записує їхні дії, а потім аналізує їхні вчинки. Таке спостереження називається відкритим. Учитель

може вдатися й до прихованого спостереження, не повідомляючи про це вихованців.

Як правило, спостереження вчителя мають бути безперервними, щоб мати цілісне уявлення як про групу, так і про кожного учня зокрема. Однак інтереси практики іноді вимагають спостережень за якоюсь конкретною якістю, характерною лише для певного етапу розвитку особистості. У цьому випадку неможливо простежити динаміку явища, але можна накреслити шлях для його удосконалення.

Поряд з тестуванням, спостереження є одним з головних засобів педагогічного контролю і дає змогу не лише оцінити здібності та можливості юного спортсмена, а й визначити подальший шлях навчання і виховання, враховуючи його індивідуальний розвиток. Це досягається з допомогою аналізу різних сторін фізичної підготовленості та розробки на базі цих даних типологічних характеристик молодших школярів.

Таким чином, спочатку проводиться спостереження, а потім аналізуються результати. Наприклад, для вивчення й оцінки індивідуальних особливостей нервової системи юних спортсменів метод спостереження можна використовувати як у процесі навчально-тренувальних занять, так і під час спортивних змагань. Учитель оцінює прояви основних властивостей нервової системи вихованців на підставі їхніх рухових дій, вчинків, поведінки за трибальною системою (3 бали – високий ступінь прояву властивості, 2 бали – середній, 1 бал – низький). Результати спостережень записуються до картки педагогічного спостереження, а потім аналізуються і, відповідно до оцінки основних властивостей учнів, коригують педагогічний вплив на поліпшення результатів.

Спостереження за станом нервової системи на практиці використовується для оцінки рухливості нервових процесів на підставі певних даних, що у багатьох випадках, підкреслює Е.П. Ільїн, є також і проявом таких вольових здібностей юного спортсмена:

- здатність швидко і легко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- уміння швидко й легко виробляти і виправляти навички, звички;
- більш висока працездатність під час виконання швидких рухів при зміні умов діяльності й завдань;
- швидке опрацювання окремих компонентів цілісної фізичної вправи;
- схильність до виконання швидкісних та швидкісно-силових вправ під час розминки індивідуального характеру.

Ці дані записуються до картки педагогічного спостереження властивостей нервової системи та проявів вольових здібностей учнів початкових класів (схема 6.1).

Схема 6.1.

Карта педагогічного спостереження

Прізвище, ім'я _____ місце спостереження _____

Показники

- 1.Здатність зберігати високу працездатність протягом усього тренування.
- 2.Уміння не звертати увагу на дію **сторонніх** подразників.
- 3.Здатність багаторазово повторювати складний і небезпечний рух.
4. Різна якість виконання вправи:
 - а) після допущеної помилки; б) під кінець тренувального заняття.
5. Терплячість і наполегливість при багаторазовому виконанні важких фізичних вправ і завдань.
6. Здатність до проявлення швидких та інтенсивних вольових зусиль.
7. Ретельне дотримання розпорядку дня та звичного режиму тренування.
8. Старанне й неквапливе проведення розминки.
- 9.Наявність рівної плавної мови, чіткості думки й точності висловлювань.

Використовуючи метод спостереження, можна досить об'єктивно оцінити прояви основних властивостей нервової системи в різних ситуаціях. У цьому випадку використовується методика, за якою ступінь виявлення кожної властивості нервової системи оцінюється за п'ятибальною системою (5 балів – високий ступінь прояву властивості, 4 бали – вище середній, 3 – середній, 2 – нижче середній, 1 бал – низький).

Зміст спостереження за показниками нервової системи учня молодших класів:

показники сили нервової системи з точки зору збудливості:

- зберігає бадьорість і впевненість у важких і відповідальних умовах (наприклад, під час іспитів, контрольних стартів), незалежно від ступеня підготовленості до них;

- не відволікається на дію сторонніх подразників;
- здатний повторювати складну і небезпечну фізичну вправу;
- проявляє наполегливість під час оволодіння вправами;
- на змаганнях добивається вищих результатів, ніж на тренуваннях;
- не відмовляється від вивчення складної вправи;
- перед стартом перебуває в стані "бойової готовності";
- до кінця заняття якість виконання вправ не знижує;
- невдачі сприймає як стимул до подальших дій;
- активно прагне до участі в змаганнях із сильним суперником.

Показники сили нервової системи з боку гальмування:

- рівномірна динаміка діяльності і настрою;
- у ситуації очікування зібраний і спокійний;
- терплячий і наполегливий при виконанні важких фізичних вправ;
- не проявляє зовні ознак хвилювання перед змаганням;
- здатний швидко зосередитися на виконанні вправи;
- спокійний і стриманий у різноманітних ситуаціях;
- не допускає дратівливості (зривів) у спілкуванні;
- не порушує звичайного режиму в дні проведення змагань;

- ретельно і неквапливо проводить розминку;
- чітко висловлює свої думки; мова рівна, плавна.

Показники рухливості нервових процесів:

- здатний швидко переходити від одного виду діяльності до іншого;
- не схильний затримуватися на відпрацьовані окремих компонентів вправи;
- у розминці віддає перевагу швидкісним і швидкісно-силовим вправам;
- без особливого інтересу виконує статичні вправи і на техніку;
- схильний до помітного зовнішнього прояву емоційних переживань (позитивних і негативних);
- швидко сходиться з товаришами;
- мова швидка, деколи кваплива;
- швидко звикає до нових умов діяльності;
- до виконання вправ приступає відразу, швидко втягується в роботу.
- міміка багата і різноманітна.

Для визначення ступеня виявлення кожної властивості підсумовуються оцінки за всіма показниками. Максимальна оцінка по кожній властивості – 50 балів, мінімальна –10 балів.

Діагноз: сума 30 балів і вище по кожній властивості розцінюється як достатньо виражений прояв даної властивості. Це означає, що юний спортсмен відрізняється силою, врівноваженістю і рухливістю нервових процесів; сума менше 30 балів розцінюється як слабе виявлення властивості, тобто означає, що юний спортсмен відрізняється слабкістю, невірноваженістю, інертністю нервових процесів.

Спостереження за розвитком вольових здібностей дає можливість оцінити їх прояв за такими ознаками:

Наполегливість:

- прагнення постійно доводити розпочату справу до кінця;

- довго домагається мети, не знижуючи активності в боротьбі із труднощами;

- продовжує діяльність, коли зникає бажання займатися нею або виникає інша, більш цікава діяльність;

- завзятість у ситуації, коли змінюються обставини (погодні умови, сильний суперник на старті чи у рухливих іграх тощо).

Витримка й самовладання:

- терпіння в діяльності, яка виконується в ускладнених умовах (біг по піску, глибокому снігу, в спекотну погоду тощо);

- стриманий у конфліктній ситуації (при суперечках, незаслуженому обвинуваченні, неправильному суддівстві тощо);

- гальмує прояв почуттів при сильному емоційному збудженні та незвичайному оточенні.

Рішучість:

- швидке і розважливе прийняття рішення при виконанні тієї чи іншої дії або вчинку;

- виконання прийнятого рішення без вагань, упевнено;

- відсутність розгубленості при прийнятті рішень в ускладнених умовах і в стані емоційного збудження;

- здатність до рішучих дій у незвичному оточенні.

Ініціативність:

- прояв творчості, вигадки, раціоналізації;

- участь у здійсненні розумного нововведення, хорошого починання, що ініційовано товаришами;

- активна підтримка колективу, спортивного відділення чи команди в реалізації намічених планів;

- прагнення виявити ініціативу в незвичайній і важкій обстановці, у грі з сильним суперником.

Спостереження за результатами моральної вихованості учня. Визначення моральної вихованості потребує також знань організації та методики проведення педагогічного спостереження і оцінки компонентів за такими показниками:

- *патріотизм*: знання історії своєї країни, участь спортсменів в Олімпійських іграх, повага до історичного минулого своєї Батьківщини, почуття гордості за видатних людей країни, олімпійських чемпіонів, дбайливе ставлення до природи, народних надбань, знання сучасних важливих подій країни;

- *інтернаціоналізм*: інтерес до культури, мистецтва, спорту інших народів, дружба з людьми різних національностей, добровільна участь у заходах інтернаціонального характеру;

- *взаємодопомога*: участь у справах своєї спортивної секції, відділення, класу та звичка надавати безкорисливу допомогу під час виконання фізичних вправ та змагань, вимогливість і повага до товаришів;

- *працьовитість*: любов, потреба і звичка до інтелектуальної та фізичної праці, сумлінність і старанність під час виконання фізичних вправ, звичка якісно виконувати всі завдання на тренуванні, позитивні емоції від виконання фізичних вправ на змаганнях;

- *відповідальність*: сумлінне виконання своїх обов'язків та правил поведінки під час ігор та їх суддівства, самостійне виконання суддівства та ролі капітана команди, ініціативність та самостійність у виконанні домашніх завдань з фізичної культури (ранкова гімнастика, фізкультпаузи та фізкультхвилинки), відповідальність за свій фізичний стан;

- *справедливість*: ставлення до учнів і до себе як до певної цінності, усвідомлення позитивних рис, які не дозволяють поступитися ними, самоповага, що викликана усвідомленням досягнутих успіхів, повага до

успіхів з фізичної культури і спорту своїх товаришів та суддівства ігор за правилами;

- *чесність*: правдивість та щирість, виконання обіцянок, звичка не брати без дозволу чужі речі, нетерпимість до брехні, крадіжки, обману, добровільне визнання своїх помилок, учинків, звичка говорити істину, не приховувати дійсний стан справ.

У процесі педагогічного спостереження кожному з показників моральної вихованості учня надається оцінка за п'ятибальною системою: так, здібність проявляється дуже сильно – 5 балів, сильно – 4, середньо – 3, слабо – 2, дуже слабо – 1.

Отже, спостерігаючи за поведінкою дітей у процесі спортивної підготовки і змагань учитель, тренер має змогу оцінити моральну вихованість та основні її ознаки. З цією метою використовується спеціально розроблена І.Д. Бехом і О.В. Матвієнко картка модифікації, яка дозволяє оцінити ті моральні якості, які необхідно формувати в учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичної підготовки.

У змісті картки п'ять моральних якостей, які оцінюються за 12-бальною школою таким чином: відповідь 1– від 10 до 12 балів; 2 – від 7 до 9; 3 – від 4 до 6; 4 – від 1 до 3 балів.

Отже, наводимо зміст та запитання, на які потрібно дати відповідь і оцінити моральні якості учня молодших класів.

Взаємодопомога.

Допомога товаришам: 1– завжди допомагає; 2 – іноді; 3 – за вказівкою вчителя, тренера; 4 – ніколи.

Допомога вчителю, тренеру: 1– завжди допомагає; 2– іноді; 3– за вказівкою вчителя, тренера; 4 – ніколи.

Бажання допомогти: 1 – завжди виявляє бажання; 2 – іноді; 3 – дуже рідко; 4 – ніколи.

Готовий прийти на допомогу: 1 – завжди; 2 – тільки товаришам; 3 – іноді; 4 – ніколи.

Працьовитість.

На скільки працюючий: 1– любить тренувальні заняття; 2 – робить, що доручають; 3 – тренується тільки під контролем; 4 – ухиляється від виконання фізичних вправ.

Участь у допомозі виконувати вправи: 1– систематично; 2 – іноді за своєю ініціативою; 3 – часто, але за вказівкою; 4 – час від часу.

Виконання фізичних вправ: 1 – відповідально і сумлінно; 3– безвідповідально; 4– пропускає заняття, вправи виконує неохоче.

Виконання доручень: 1– охоче виконує; 2– не завжди; 3 – ухиляється; 4–не виконує.

Працьовитість у процесі тренувального заняття: 1– старанно і сумлінно; 2 – коли цікаво; 3 – потребує контролю; 4 – неохоче.

Відповідальність.

Дотримання свого слова: 1- завжди; 2- іноді; 3- майже ніколи; 4- ніколи.

Виконання завдань учителя, тренера: 1– вчасно; 2 – тільки легкі завдання; 3–при інтересі; 4– вчасно не виконує.

Доручення відповідальної справи: 1 – є ініціатором і доводить до кінця; 2– можна завжди доручити; 3 – іноді дещо; 4 – ніколи.

Громадські доручення: 1- відповідально виконує; 2- не завжди; 3- потребує контролю постійно; 4- безвідповідальний.

Виконання режиму: 1–сумлінно; 2 – не завжди; 3 – потребує контролю; 4 – не виконує.

Справедливість.

Свідок незаслуженої образи: 1– від кривдника вимагає вибачень; 2– розбирається у конфлікті; 3 – висловлює співчуття; 4 – робить вигляд, що його це не стосується.

Випадково зробив шкоду іншому: 1–усуває шкоду; 2–вибачається; 3– вигляд, що не винен; 4– зверне провину на потерпілого.

Свідок крадіжки у групі: 1 – робить все для покарання; 2– розповідь у групі; 3– розповідь після покарання; 4 – зробить вигляд, що нічого не знає.

Відстоює свою думку при несправедливому покаранні: 1- завжди; 2- дуже часто; 3- іноді; 4- ніколи.

Захищає товариша під час несправедливого покарання: 1– завжди; 2–дуже часто; 3– іноді; 4– ніколи.

Чесність.

Обманювання товаришів: 1– ніколи; 2– іноді; 3– часто; 4– завжди.

Реакція, коли його товариш обманює всю групу: 1– захищає групу; 2– дуже часто; 3– іноді; 4– ніколи.

Дотримання правил ігор: 1– завжди; 2– часто; 3– іноді; 4 – ніколи.

Здатність приховувати правду: 1– ніколи; 2– іноді; 3– дуже часто; 4– завжди.

У процесі спостереження і оцінки розвитку якостей в учня, юного спортсмена учитель, тренер має ту інформацію, яка потрібна для корекції педагогічних дій. Це дозволяє правильно визначити рівні вихованості (високий, середній і низький) і згідно їх проводити у групі, спортивній секції, класі відповідну виховну роботу.

Практика засвідчує, що за короткий час дуже важко оцінити вчителю фізичної культури, тренеру моральну вихованість його учнів. У такому випадку на допомогу приходять учитель початкових класів, де навчаються учні. Він допоможе визначити їхню вихованість й порадить, як краще розвивати моральні якості. Тут слід зауважити, що більшість молодших школярів має високий рівень вихованості, а завдання вчителя, тренера полягає на тому, щоб цей рівень підвищити як у процесі занять фізичною підготовкою, так і під час змагань.

Таблиця 6.1.

**Педагогічне спостереження за симптомами стомлення учня
під час навчальних занять з фізичної культури і спорту**

№ п/п	Об'єкт спостереження	Показники втомлення, оцінка		
		невелике	середнє	велике (недопустиме)
1	Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, блідість чи синюшність
2	Мова	Звичайна	Утруднення	Дуже утруднена чи неможлива
3	Міміка	Звичайна	М'язи обличчя напружені	Відображення страждання на обличчі
4	Пітливість	Невелика	Верхня половина тіла	Верхня половина тіла і нижче пояса
5	Дихання	Рівне	Дуже часто	Дуже часто, з глибокими вдихами, безладне
6	Рухи	Бадьора хода, рухи впевнені	Хода з покачуванням	Різде покачування, тремтіння, падіння
7	Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, біль у м'язах	Скарги на головокружіння, біль у правому підребер'ї, головна біль, нудота
8	Зосередженість	Нормальні коригувальні накази виконання, повна увага	Неуважність, зниження сприйняття	Значно знижена зосередженість, велика нервозність, неуважність, уповільнена реакція
9	Настрій	Піднесений, радісний, бадьорий	Дещо «приглушений», але радісний	Поява сумнівів щодо цінності тренування, страх перед новим тренуванням

Знання розвитку молодших школярів та структурних компонентів моральної вихованості дозволяє вчителю, тренеру проводити корекцію педагогічних дій та умов організації навчальних занять у спортивних секціях, що значно підвищує рівні моральної та вольової вихованості юних громадян, сприяє вирішенню основних завдань їхньої фізичної підготовки. Для того, щоб ця робота проводилась правильно, й застосовують метод спостереження. Він допомагає оцінювати різні сторони діяльності юного спортсмена, стан його здоров'я, ступінь фізичної підготовленості. Наприклад, лише за кольором обличчя та мімікою (табл. 6.1.) можна визначити його рівень стомленості під час навчально-тренувальних

занять. Про втому може свідчити й характер виконання складнокоординаційних рухів. Адже ефективність спостережень за технікою виконання рухів повністю залежить від знання цієї техніки, вміння відшукувати помилки й знаходити правильні рішення для їх виправлення на уроках фізичної культури та в процесі занять у спортивних секціях.

6.2. Методика розробки програм тестування основних компонентів фізичної підготовленості учнів

У дослідженнях П.К. Благуша, Л.В. Волкова, Л.П. Сергієнка зазначається, що у процесі підготовки юних спортсменів до змагань тестуванню належить одне з головних місць, адже за його результатами проводиться корекція тренувальних та змагальних навантажень. Під час навчально-тренувального процесу в спортивних секціях застосовують три види тестового контролю: поетапний, поточний і оперативний. Поетапний контроль проводиться з метою виявлення змін у стані молодших школярів під впливом відносно тривалого періоду тренувальної дії та розробка стратегії наступного макроциклу або періоду тренування. Поточний контроль дає змогу визначити стан юних спортсменів протягом дня під час проведення два –, триразових тренувальних занять або мікро –, мезоциклів. Оперативний контроль передбачає, передусім, оцінку стану учнів у процесі навчально-тренувального заняття й оперативне коригування тренувального впливу.

До змісту педагогічного контролю включають тестування функцій різних систем організму й особистих здібностей молодших школярів. Розробка системи тестування технічної, фізичної, моральної, вольової та інших видів підготовленості вимагає від тренера спортивної секції певних знань основ спортивної метрології, які докладно висвітлені у вітчизняних науково-методичних працях. Їхній аналіз засвідчує, що одним з основних показників, який характеризує надійність тестів, запропонованих для контролю навчання й виховання учнів молодших класів, є валідність, яку можна визначити кількома способами, приведеними нижче.

Порівняння з тестом-еталоном. Результати, одержані з допомогою розробленого тесту (наприклад, визначення швидкісно-силової здібності при виконанні стрибка в довжину з місця), порівнюють за показниками перевірених тестів-еталонів. У даному випадку таким тестом-еталоном може бути показник вистрибування вгору з допомогою рук, що контролюється стрічкопротяжним механізмом. Якщо новий тест відповідає за абсолютним значенням тестові-еталону, то його вважають валідним.

Порівняння з об'єктивними показниками. Найчастіше порівнюють результати розробленого тесту з показниками, одержаними з допомогою точних інструментальних методів. Наприклад, результати тесту на витривалість можна порівняти з показниками максимального споживання кисню під час заняття на велоергометрі. Якщо показники однотипні, то тест можна визнати валідним.

Розрахунок коефіцієнта валідності, якщо є кількісна оцінка результатів. Наприклад, для контролю за рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей, від яких в основному залежать стрибки у висоту, метання і т. п., використовують також тест вистрибування вгору. При потребі проконтролювати фізичну готовність до виконання стрибка у висоту, його замінюють тестом. Одержавши результати тесту і стрибка у висоту та встановивши їх кореляцію, можна визначити коефіцієнт валідності тесту. Якщо він дорівнює 0,7 чи більше, то валідність вважається високою, якщо менше 0,7 – низькою.

При цьому можна використати кілька методичних прийомів: а) кореляцію показників двох порівнюваних тестів, які одержують з допомогою проби за вибором (триразовий стрибок – зі стрибками на 30 м на одній нозі, біг на 30 м – з бігом на 60 м і т. п.); б) кореляцію результатів двох досліджень однієї групи, наприклад, дворазового виконання будь-якої вправи (з оцінкою за часом або по балах); в) кореляцію результатів двох половин одного тесту з допомогою проби за вибором, наприклад, результат у бігу на 60 м ділять навпіл і між цими

показниками визначають валідність, яка свідчить також і про внутрішню міцність тесту, а розрахунок ведеться за спеціальною формулою.

Тести, застосовувані для контролю за навчанням і вихованням юних спортсменів, повинні відповідати певним вимогам, таким як доступність для учнів цього віку, практичність, уміння показувати стійкі результати, які можна порівнювати, тощо.

Доступність і зацікавленість. При складанні тестів, як правило, враховують статеві й вікові особливості, рівень фізичної підготовленості юних спортсменів та інше. Наприклад, комплексний тест для визначення спритності «перекид вперед, перекид назад, влучання м'ячем у ціль», виконуваний на час і точність, не можна пропонувати дітям молодшого віку. Він придатний для молодших і старших підлітків або юнаків. Це свідчить про те, що результати тестування значною мірою залежать від форми організації контрольних занять. Наприклад, на початковому етапі фізичної підготовки тестування повинно мати ігрову, змагальну форму. Пізніше можна застосовувати й метод індивідуального тестування.

Практичність. Тренер спортивної секції має за 1–2 навчально-тренувальні заняття визначити рівень фізичної підготовленості більшості учнів, тобто протягом 60–90 хвилин здійснити тестування 4–5 рухових здібностей або якостей особистості. Тому тести мають бути зручними для практичного застосування в спортивних секціях загальноосвітніх навчальних закладів. Основні показники тестування відображаються у сантиметрах, секундах, метрах, балах. Це дає можливість широко використовувати інвентар, який є в школах – секундоміри, рулетки тощо. В умовах загальноосвітньої школи можна виготовити найпростіші прилади, наприклад, стрічкопротяжний механізм для вимірювання стрибучості, запропонований В. М. Абалаковим. Цей прилад простий і надійний, з його допомогою можна одержати інформацію про рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, швидкості реакції і т. ін. Тому для масових обстежень учнів молодших класів складну апаратуру застосовувати недоцільно.

Швидке вирішення завдання. Якщо запропонований тест не дає можливості отримати необхідну інформацію в найкоротший строк, то він не буде широко використовуватись на практиці. Тому при розробці тестів треба пам'ятати, що тренер спортивної секції має дуже швидко оцінити фізичну підготовленість учня й накреслити шлях подальшого тренувального впливу. Для цього, крім тесту, потрібні оцінюючі таблиці віково-статевих показників розвитку сили, швидкості, витривалості та інших рухових здібностей.

Сталість результатів. Для практики педагогічного контролю велике значення мають лише сталі показники. Так, наприклад, якщо на показники тестування впливає емоційний стан юних спортсменів або тренера спортивної секції, чи тестування має виконувати інша особа, а не тренер, то від таких тестів слід відмовитись. Для визначення стабільності результатів застосовують кореляційний метод. У цьому випадку порівнюють результати двох досліджень однієї групи, проведених і організованих різними особами. Можна вдатися до повторного тестування з різними проміжками часу між першим і другим вимірюваннями (не більше 10 днів).

Наявність оцінюючої таблиці. Дані тестування містять інформацію про індивідуальний розвиток тих або інших здібностей юних спортсменів. Для визначення рівнів розвитку їх індивідуальні показники порівнюють з середніми значеннями за оцінюючими таблицями. С.В. Начинський рекомендує при обробці матеріалу за кількісними ознаками визначати основні статичні показники (параметри): середню арифметичну величину, середнє квадратичне відхилення та їх помилки. Середні величини відображають найбільш характерні показники якісно однорідного явища і відіграють головну роль при порівнянні й оцінюванні двох або кількох явищ. Тому при розробці оцінюючих таблиць потрібно мати індивідуальні показники вимірюваної здібності вихованців і на підставі цих даних провести розрахунки середнього значення (\bar{X}) і стандартного відхилення

(δ), яке характеризує ступінь відхилення від середнього значення в абсолютних одиницях.

Маючи ці статистичні дані, розробляють оціночні таблиці, у яких диференціація здібностей може оцінюватися від дуже низького до високого рівня. При цьому використовуються рекомендації, які прийняті у спортивній метрології (табл. 6.2.). У спортивній практиці також застосовують диференційовану оцінку розвитку здібностей учнів у межах від трьох до п'яти балів.

Таблиця 6.2.

Межі оцінок і норм розвитку здібностей молодших школярів

№ п/п	Оцінка		Границі	Процент вихованців
	Словесна	У балах		
1.	Дуже низька	1	Нижче $\bar{X} - 2\delta$	2,27
2.	Низька	2	Від $\bar{X} - 2\delta$ до $\bar{X} - 1\delta$	13,59
3.	Нижче середня	3	Від $\bar{X} - 1\delta$ до $\bar{X} - 0,5\delta$	14,99
4.	Середня	4	Від $\bar{X} + 0,5\delta$ до $\bar{X} + 0,5\delta$	38,29
5.	Вище середня	5	Від $\bar{X} + 0,5\delta$ до $\bar{X} + 1\delta$	14,99
6.	Висока	6	Від $\bar{X} + 1\delta$ до $\bar{X} + 2\delta$	13,59
7.	Дуже висока	7	Від $\bar{X} + 2\delta$	2,27

Організація тестування. Підготовку до контролю за розвитком здібностей учнів починають з добору тестів, із змістом яких доцільно ознайомити вихованців, використавши інформаційну дошку. Контроль може мати форму масового, групового або індивідуального тестування. Під час масового тестування всі групи виконують контрольну вправу одночасно (наприклад, біг на 300 або 500 м) і кожен учасник самостійно записує свій результат. Якщо вправи тестування виконуються під час ігор, то результати записує помічник учителя. При груповій перевірці кожна група, виконавши тест, самостійно переходить до іншої станції, а результати фіксує керівник групи, призначений учителем.

Індивідуальне тестування також здійснюється під контролем помічників учителя, а результати кожний учень записує до картки

самостійно. Заздалегідь приготовлені картки можуть бути як у керівника групи, так і в самих учасників складання тестів. Залежно від їх змісту підбирають потрібний інвентар: секундоміри, рулетки, набивні м'ячі, гоніометр, прилад для вистрибування тощо. Цей інвентар розподіляється за станціями, розташованими колом або квадратом. Кількість станцій залежить від кількості тестів і учасників їх складання. На кожен станцію призначається помічник учителя, якому треба роз'яснити його обов'язки і видати потрібний інвентар.

Після підбору інвентарю, підготовки місця, розроблення індивідуальних карток, призначення помічників і визначення, які здібності треба вимірювати з допомогою тестів, приступають до проведення контролю. Для цього, після підготовчої частини, під час якої усі учні виконують комплекс спеціально підібраних вправ, клас розподіляють на групи (за кількістю станцій) і за командою вчителя разом з призначеним керівником розходяться на місця вимірювання.

На станції учні сідають на лаву таким чином, щоб бачити весь зал або майданчик. Старший групи викликає вихованців за списком і після виконання ними тесту записує результати до картки або зведеного протоколу вимірювань. Щоб не було затримок під час тестування, на станції повинно бути не більше 4–6 дітей; час для виконання тесту не повинен перевищувати 5–6 хв. Учитель спостерігає за правильністю прийому тестів і після закінчення кожного виду тестування за його командою учасники міняються станціями. Зміна станцій відбувається по колу, за годинниковою стрілкою.

Після завершення всього тестування керівник групи збирає картки і віддає вчителю. Результати вимірювання рівнів підготовки учнів повідомляють на наступному занятті. Їм також розказують, що рівні розвитку своєї підготовленості юні спортсмени можуть визначити й самі, з допомогою різноманітних тестів і найпростіших інструментів. Але при їх застосуванні на практиці необхідно дотримуватись певних методичних

правил та положень, які допоможуть учням правильно визначати рівні своєї фізичної підготовленості.

6.3. Зміст тестування та оцінка фізичних і функціональних можливостей молодших школярів

У світовій практиці для оцінювання розвитку фізичних і рухових здібностей використовується значна кількість тестів. Так, наприклад, у Міжнародній і Європейській системах тестування (ЄВРОФІТ) для оцінювання рівнів розвитку здібностей використовуються від 5 до 10-12 тестів. Але вчені дійшли висновку, що рівні розвитку як фізичних, так і рухових здібностей значною мірою залежить від кліматично-географічних умов та етнічних особливостей. У дослідженнях О.А.Єременка, О.С.Куца та багатьох інших указується також і на вплив екології навколишнього середовища.

У зв'язку з цим, розроблено тести і оціночні таблиці для різних регіонів світу, а також і для різних країн, у тому числі й для України. Дані представлено у праці Л.П. Сергієнка. У зміст (до запропонованих тестів) запропонованих тестів увійшли ті виміри, які використовує спортивна практика як для відбору, так і педагогічного контролю юних спортсменів, які навчаються на етапі початкової підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Крім того, при розробці оціночних таблиць визначення рівнів сформованості здібностей юних спортсменів було враховано і особливості кліматично-географічних умов регіону. У зв'язку з цим для спортивної практики було запропоновано таблиці оцінки фізичних і рухових здібностей учнів, які мешкають у центральному (В.Л.Волков, С.В.Сембрат) та західному (О.С.Куц, Б.А.Виноградський) регіонах України.

Для визначення сили та швидкісно-силових здібностей використовуються такі інструментальні методики й тести. Зокрема, для вимірювання сили м'язів кисті динамометрія, яка виконується максимальним стисканням динамометра опущеною вниз і вбік рукою.

Робиться три спроби підряд для кожної руки. Можна використовувати динамометри будь-якої конструкції.

Для оцінювання розвитку в молодших школярів силових здібностей застосовували підтягування на перекладині та згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Учасник тестування стає на лаву або за допомогою тренера і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, потім робить вис на прямих руках (ноги не торкаються підлоги). Після команди «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя буде знаходитись безпосередньо над рівнем перекладини. Потім, опускаючись у вихідне положення, повністю випрямляються руки. Вправа повторюється стільки разів, скільки може учень, а результат фіксується за кількістю разів підтягування (табл. 6.3.).

Таблиця 6.3.

Диференційована оцінка розвитку силових здібностей молодших школярів Західного регіону України за показникам згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка) та підтягування на перекладині (хлопчики), кількість раз

Кількість разів	Рівень розвитку, бали				
	Низький	Н/середній	Середній	В/середній	Високий
	1	2	3	4	5
Дівчатка					
7	0	0-2	3-9	10-13	>14
8	<6	7-8	9-10	11-12	>13
9	<2	3-5	6-11	12-14	>15
10	<1	2-4	5-10	11-13	>14
Хлопчики					
7	<2	3-6	7-13	14-17	>18
8	<11	12-13	14-17	18-19	>20
9	<8	9-12	12-18	19-21	>21
10	0	0	1-5	6-7	>8

Під час згинання й розгинання рук в упорі лежачи учасниця тестування набуває положення упору лежачі, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями уперед. За командою «Можна!» починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки, торкаючись грудьми опори. Виконання тесту оцінюється за кількістю разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Кидок набивного м'яча обома руками з-за голови виконується з вихідного положення, сидячи на підлозі, ноги нарізно. Вимірюють відстань від стартової лінії (за спиною) до місця падіння м'яча. Учасники виконують шість кидків підряд, з яких зараховується кращий. Для правильної траєкторії польоту м'яча (від чого значною мірою залежить результат) натягують шнур або встановлюють інші перешкоди на постійній висоті.

Стрибок у довжину з місця виконують на розміченій доріжці, щоб можна було швидко оцінити результат. Вихідне положення – ноги на ширині стопи. Учень, не переступаючи лінії, робить кілька махів руками, після чого з силою відштовхується обома ногами і стрибає. Робиться три спроби, з яких зараховується кращий результат і оцінюється за таблицею (табл. 6.4).

Таблиця 6.4

Диференційована оцінка розвитку швидкісно-силових здібностей молодших школярів Центрального регіону України за показниками стрибка у довжину з місця, см

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький	Н/середній	Середній	В/середній	Високий
	1	2	3	4	5
Дівчатка					
6	<70	80-90	95-100	105-110	>115
7	<90	95-110	115-120	125-130	>135
8	<100	105-110	115-120	125-130	>135
9	<110	115-120	125-130	135-140	>140
Хлопчики					
6	<80	85-90	95-110	115-120	>125
7	<95	100-110	115-120	125-130	>135
8	<100	115-120	125-135	140-150	>155
9	<120	125-130	135-140	145-150	>155

Стрибок угору з місця виконується із застосуванням стрічкопротяжного механізму конструкції В. М. Абалакова та інших пристосувань. Цим тестом оцінюється розвиток в учнів швидкісно-силових здібностей

Прилад В. М.Абалакова для стрибка вгору (вистрибування) — це пружинний затискач, прикріплений наглухо до підлоги. Через щілину затискача пропускають сантиметрову стрічку з мотузяною петлею на верхньому кінці, у яку протягують пояс. До протоколу вимірювання

записують показники стрічки (прикріпленої на поясі учня ззаду) у положеннях основної стійки і на носках.

Учень стає перед стартовою лінією, накресленою на відстані 30 см від приладу, й за командою вчителя займає вихідне положення – спочатку основну стійку, а потім стійку на носках. Після того як будуть записані потрібні дані, він переходить у вихідне положення півприсіду, з якого й виконує стрибок угору з допомогою рук. Результат вважається правильним, якщо учень під час стрибка не переступить стартову лінію. Виконуються три спроби, під час яких стрічку з приладу не виймають (табл. 6.5.).

Таблиця 6.5

**Диференційована оцінка розвитку швидкісно-силових здібностей
молодших школярів Західного регіону України за показниками
стрибка вгору з місця, см**

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький	Н/середній	Середній	В/середній	Високий
	1	2	3	4	5
Дівчатка					
6	<71,3	71,5-85,3	85,5-109,3	109,5-123,5	>123,7
7	<103,1	103,0-110,8	110,9-124,1	124,2-132,0	>132,1
8	<100,8	100,9-112,9	113,0-133,0	133,1-145,0	>145,2
9	<117,8	117,9-124,4	124,5-135,5	133,6-145,5	>145,6
Хлопчики					
6	<106,2	106,4-109,3	109,4-120,8	121,0-133,8	>133,6
7	<125,8	125,9-137,2	137,3-156,5	156,6-167,9	>168,0
8	<138,7	138,8-143,3	143,4-151,2	151,3-155,8	>155,9
9	<132,0	132,1-142,2	142,3-159,3	159,4-169,5	>169,6

Для оцінки показників тесту роблять такі розрахунки: від цифри, зафіксованої під час стрибка вгору, віднімають показник вихідного положення – стійки на носках.

Наприклад, стрибок у висоту з місця 140 см, вихідне положення на носках – 110 см, отже $140 \text{ см} - 110 \text{ см} = 30 \text{ см}$, тобто учень стрибнув вгору з місця на 30 см. Щоб визначити рівень розвитку досліджуваної здібності, цей індивідуальний показник звіряють з оціночною таблицею.

У спортивній практиці для вимірювання вибухової сили або стрибучості застосовують різні конструкції. Це, наприклад, може бути пристрій у вигляді прямокутного трикутника, який вішають на

гімнастичну стінку. У робочому положенні він розташований перпендикулярно до стінки. Пристрій легко розвертається до стінки, оскільки прилегла до неї сторона трикутника рухлива. До похилої планки трикутника прикріплюються поліхлорвінілові смужки 4х25 см – предметні орієнтири.

Перша смужка завдовжки 190 см, кожна наступна на 5 см коротша. Висоту кожної з них над підлогою позначено з обох боків стрічки. Орієнтири з парними цифрами пофарбовано в яскравий колір, непарними — у чорний, щоб краще розрізняти. З допомогою цього пристрою та ростоміра (також приставленого до гімнастичної стінки) учень може легко визначити вихідний результат свого стрибка вгору.

Наприклад, учень торкнувся смужки на висоті 270 см, його зріст (на носках з витягнутою рукою), як показав ростомір,— 205 см. Отже, висота стрибка 65 см. З допомогою цього приладу учні визначають розвиток рухових якостей, виконуючи вправи в стрибку з місця, з розбігу, при відштовхуванні однією ногою, обома, що дає змогу одержати термінову інформацію про стан розвитку у них швидкісно-силових здібностей.

Визначення швидкісних здібностей. Для контролю розвитку швидкості доцільно використовувати кілька тестів, які дають інформацію про всі форми прояву цієї здібності: швидкість рухової реакції, частота рухів і час виконання цілісного руху з максимальною інтенсивністю бігу на 30 метрів (табл. 6.6, 6.7).

Максимальну швидкість визначають за дистанцією, яку учень може пробігти за 6 с. Для цього ставлять на землю (підвішують на тросі) 25 фанерних щитів 10х15 см, на кожному з яких пишуть цифру (від 25 до 50). Перший щит з цифрою 25 розташовують на відстані 25 м від старту, а інші – через кожний метр. Відстань, яку пробігають учні різного віку на початку навчального року, приблизно 25–30 м.

Таблиця 6.6

**Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей
молодших школярів Центрального регіону
України за показниками бігу на 30 м, с**

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький 1	Н/середній 2	Середній 3	В/середній 4	Високий 5
Дівчатка					
6	<9,2	8,7-9,1	8,0-8,6	7,6-8,3	>7,5
7	<7,9	7,6-7,8	7,1-7,5	6,9-7,0	>6,8
8	<7,6	7,4-7,5	6,9-7,3	6,5-6,8	>6,5
9	<7,3	7,1-7,2	6,6-7,0	6,4-6,5	>6,3
Хлопчики					
6	<8,8	8,3-8,7	7,4-8,2	7,0-7,3	>6,9
7	<7,4	7,1-7,3	6,8-7,0	6,0-6,7	>6,5
8	<7,0	6,8-6,9	6,1-6,7	6,0-6,4	>5,8
9	<6,4	6,2-6,3	5,9-6,1	5,7-5,8	>5,6

Таблиця 6.7

**Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей
молодших школярів Західного регіону
України за показниками бігу на 30 м, с**

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький 1	Н/середній 2	Середній 3	В/середній 4	Високий 5
Дівчатка					
6	>9,1	9,0-8,4	8,3-7,1	7,0-6,4	<6,3
7	>8,9	8,8-8,4	8,3-7,5	7,4-7,0	<6,9
8	>7,2	7,1-6,8	6,7-6,1	6,0-5,7	<5,6
9	>7,2	7,1-6,8	6,7-6,1	6,0-5,7	<5,6
Хлопчики					
6	>8,4	8,3-7,8	7,7-7,6	7,5-7,1	<7,0
7	>8,1	8,0-7,8	7,7-7,1	7,2-6,8	<6,7
8	>7,2	7,1-6,9	6,8-6,2	6,1-5,9	<5,8
9	>7,1	7,0-6,7	6,6-6,0	5,9-5,6	<5,5

Швидкість рухової реакції можна визначити за реакцією учня на падіння предмета. Для цього використовують будь-який предмет, найчастіше — гімнастичну палицю, розмічену в сантиметрах. Перед виконанням тесту учень займає вихідне положення — ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак. Партнер бере палицю за верхній кінець, так щоб нульова позначка була на рівні нижнього краю його долоні. Потім випускає без команди палицю з рук, а учень, у якого визначають швидкість рухової реакції, повинен захопити її долонями. Чим швидше він це зробить, тим меншою

буде відстань від нульової позначки до нижнього краю долонь, отже, тим краще у нього розвинута рухова реакція.

Таблиця 3.8

Диференційована оцінка частоти рухів за 5 с у молодших школярів Центрального регіону України за показниками теппінг-тесту

Вік, років	Стать	Низький	Нижче середній	Середній	Вище середній	Високий
6	Дівчатка	< 12	13-15	16-18	19-21	> 22
	Хлопчики	< 12	13-14	15-17	18-20	> 21
7	Дівчатка	< 10	11-14	15-18	19-22	> 23
	Хлопчики	< 15	16-18	19-20	21-22	> 23
8	Дівчатка	< 16	17-20	21-23	24-26	> 27
	Хлопчики	< 17	18-20	21-23	24-26	> 27
9	Дівчатка	<19	20-21	22-23	24-25	> 26
	Хлопчики	< 18	19-21	22-23	24-25	> 26

Для визначення **максимальної частоти рухів** підраховують кількість рухів, виконаних протягом певного часу. Рухи можуть бути найрізноманітнішими: на рахунок один – руки вгору, на два – вниз, біг на місці, високо піднімаючи стегна, з фіксуванням цієї висоти і т. ін. Також у спортивній практиці з метою визначення частоти рухів використовується «тепінг-тест» (табл. 6.8)

Швидкість цілісного руху можна визначити за показниками бігу на 10, 20, 30, 60 м з високого старту.

Визначення витривалості. Щоб визначити загальну витривалість, застосовують кілька тестів, один з яких – використання показників бігу постійної, установленної учителем, швидкості. За цією методикою, на чолі групи ставлять найсильнішого бігуна – лідера, перед яким ставлять завдання пробігти за певний час дистанцію, розмічену прапорцями. Швидкість проходження відрізків дистанції лідер коригує за секундоміром. Усі учасники біжать за ним з інтервалом 2 м.

Темп бігу можна регулювати з допомогою сигналу свистком, який подають учитель або його помічник через певні проміжки часу, що

відповідають моменту проходження чергового відрізка дистанції. Час проходження відрізків контролюють за допомогою секундоміра, циферблат якого розмічений кольоровими трикутниками через рівні проміжки.

Наприклад, ставиться завдання подолати якомога більшу відстань по доріжці стадіону, пробігаючи 40 м за 10 с. Для контролю заданого темпу доріжку стадіону розмічають кольоровими прапорцями через кожні 40 м. На циферблат секундоміра наклеюють трикутники через 10 с. Учасники підтримують заданий темп, намагаючись узгодити момент пробігу повз чергового прапорця із звуковим сигналом.

Інший тест вимірювання загальної витривалості можна використовувати як в умовах стадіону, так і в спортивному залі. Для цього потрібні стійки для стрибків у висоту з гумовим джгутом або мотузкою, метроном, секундомір, гімнастична лонжа. Спочатку визначають максимальну частоту рухів під час бігу на місці протягом 5 с. Для цього досліджуваного фіксують гімнастичною лонжею, щоб виключити рух у передньо-задньому напрямі. Гумовий джгут або мотузку натягають між стійками для стрибків у висоту на рівні, який обмежує згинання ноги у кульшовому суглобі до 80° . Під час бігу джгут повинен торкатися середини стегна.

За командою «Руш!» досліджуваний починає біг з максимальною частотою при заданій амплітуді рухів стегна (80°). Підраховують кількість торкань джгута стегном правої ноги. Через 5 с учитель подає команду «Стій!», зупиняє секундомір і підраховує загальну кількість доторкувань стегна. Для цього одержану кількість частоти рухів треба помножити на 2 (торкання обома ногами). Тривалість руху протягом 5 с вибрали через те, що у школярів швидкість досягає максимуму на п'ятій-шостій секундах.

За максимальною частотою визначають частоту рухів ніг під час бігу на місці з інтенсивністю, що становить 90 і 70 % максимальної. Наприклад, максимальна частота рухів ніг 10-річного спортсмена – 20 кроків протягом 5 с. При інтенсивності бігу 90 % максимальної

дорівнюватиме 18 кроків. Такий же темп бігу задають і метрономом. Стомившись, учень перестане торкатися стегном обмежувача і секундомір зупиниться, а показаний час свідчитиме про рівень розвитку витривалості.

Витривалість, як правило, тестується і оцінюється за показником часу пробігу 300-1000 метрів (табл. 6.9, 6.10).

Для визначення статичної витривалості різних груп м'язів можна використовувати, наприклад, такі тести:

1. Основна стійка, руки в сторони, в кожній з них вантаж 1 кг. Учень стає спиною до стіни зі шкалою на 1 м 80 см від підлоги і поділками через 1 см. Вимірюється статична витривалість м'язів пояса верхніх кінцівок під час опускання вантажу на 10 см (якщо шкала в градусах, то фіксується опускання рук на 10°).

2. Кут на гімнастичній стінці. Вимірюється статична витривалість м'язів черевного преса. Якщо учень не може тримати кут на гімнастичній стінці, то йому пропонують в. п. – кут сидячи в упорі. Він сідає на гімнастичну лаву або на підлогу і піднімає ноги під прямим кутом. Для вимірювання використовують планку з поділками по 10 см або 10° , або накреслену на стіні й відповідно розмічену перпендикулярну пряму. Час утримання кута до 10 см або 10° фіксують секундоміром.

3. Стійка на носках в положенні напівприсіду, тулуб у вертикальному положенні. Кут між стегном і гомілкою – 90° . Вимірюється статична витривалість м'язів стегна й гомілки за часом утримання цього вихідного положення.

4. Лежачи грудьми на столі таким чином, щоб край стола був на рівні пояса. Ноги випростані паралельно підлозі. Учня притримують за плечі. Час утримання цього вихідного положення визначає статичну витривалість м'язів спини.

5. Випрямлена нога піднята і утворює з тулубом прямий кут (90°). Збоку розташована планка з сантиметровими поділками. За часом утримання вихідного положення з опусканням на 10 см визначається

статична витривалість м'язів тазового пояса.

Загальну витривалість можна встановити й за часом пробігу 300, 500, 800 та 1000 м (табл. 6.9, 6.10).

Таблиця 6.9

**Диференційована оцінка розвитку витривалості молодших школярів
Центрального регіону України за показниками бігу на 300 м, хв., с**

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький 1	Н/середній 2	Середній 3	В/середній 4	Високий 5
Дівчатка					
6	<2,3	2,1-2,2	1,9-2,0	1,7-1,8	>1,6
7	<1,8	1,6-1,7	1,4-1,5	1,2-1,3	>1,1
8	<1,7	1,5-1,6	1,3-1,4	1,1-1,2	>1,2
9	<1,5	1,4-1,3	1,2-1,1	1,0-0,5	>0,55
Хлопчики					
6	<2,4	2,2-2,3	1,8-2,1	1,6-1,7	>1,5
7	<1,6	1,4-1,5	1,2-1,3	1,0-1,1	>0,50
8	<1,3	1,2-1,25	1,1-1,15	0,90-1,05	>0,90
9	<1,3	1,2-1,25	1,1-1,0	1,0-0,55	>0,55

Таблиця 6.10

**Диференційована оцінка розвитку витривалості молодших школярів Західного
регіону України за показниками бігу на 1000 м, хв., с**

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький 1	Н/середній 2	Середній 3	В/середній 4	Високий 5
Дівчатка					
6	>7,20	7,19-6,59	6,58-5,58	5,57-4,97	<4,96
7	>7,32	7,31-6,71	6,70-5,68	5,67-5,07	<5,06
8	>6,47	6,46-6,04	6,03-5,01	5,00-4,58	<4,57
9	>7,20	7,10-6,80	6,70-6,10	6,00-5,70	<5,60
Хлопчики					
6	>6,55	6,54-6,32	6,31-5,93	5,94-5,70	<5,71
7	>6,33	6,32-5,82	5,81-4,97	4,96-4,46	<4,45
8	>6,33	6,32-5,66	5,65-4,99	4,98-4,50	<4,49
9	>6,22	6,21-5,55	5,54-4,72	4,71-4,41	<4,40

Визначення гнучкості. Для оцінки розвитку гнучкості звичайно застосовують різні контрольні вправи та вимірювальні прилади, що дають змогу реєструвати величину максимальної амплітуди рухів. У спортивній практиці для визначення гнучкості найчастіше застосовують тест нахилу вперед з випрямленими ногами як сидячи, так і стоячи (табл. 6.11, 6.12).

Вимірювання гнучкості за показниками нахилів вперед сидячи. Для проведення тесту необхідна лінійка довжиною 30 см та опора для ніг

довжиною 40 см, шириною 35см та висотою 32 см. На верхній частині опори прикріплюється дошка довжиною 55 см, шириною 45 см, що має виступати на 15 см над бічною частиною, в котру впираються ноги; шкала від 0 до 50см маркується на середній частині цієї дошки. Для вимірювання гнучкості учень у положенні сидячи випрямляє ноги, впираючись ступнями в опору. Лінійка знаходиться зверху. Нахилиючись уперед, вихованець намагається відсунути якомога далі лінійку по розміченій верхній поверхні ящика. Результати виміру фіксуються у сантиметрах (табл. 6.11.).

Нахили вперед стоячи. До гімнастичної лави кріпиться лінійка з приладом, що рухається вгору-вниз. Учень встає на лаву і штовхає прилад пальцями рук униз до упору, не згинаючи колін. Після утримання рівноваги тіла протягом 2 с фіксується результат на якому зупинився прилад (табл. 6.12.).

У спортивній практиці доцільно використовувати й приставний гоніометр, яким можна вимірювати як активну, так і пасивну гнучкість. Прилад складається з двох з'єднаних шарніром металевих пластин із вертикальними стійками; до однієї з них навпроти нульової позначки прикріплена градуйована шкала; інша пластина рахує показання в градусах.

Таблиця 6.11

Диференційована оцінка розвитку гнучкості молодших школярів Західного регіону України за показниками нахилу вперед сидячи, см

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький 1	Н/середній 2	Середній 3	В/середній 4	Високий 5
Дівчатка					
7	<0,8	0,9-4,0	4,1-9,3	9,2-12,5	>12,6
8	<3,7	3,8-6,2	6,3-10,3	10,4-12,8	>12,9
9	<4,2	4,3-7,0	7,1-11,9	12,0-14,7	>14,8
10	<3,9	4,0-6,7	6,8-11,6	11,7-14,4	>14,5
Хлопчики					
7	<0,3	0,4-3,1	3,2-8,0	8,1-10,8	>10,9
8	<2,6	2,7-4,6	4,7-7,9	8,0-9,9	>10,0
9	<3,7	3,8-4,0	4,1-8,1	8,2-9,4	>9,5
10	<1,5	1,6-4,7	4,8-8,8	8,9-12,0	>12,1

Диференційована оцінка розвитку гнучкості молодших школярів Центрального регіону України за показниками нахилу вперед стоячи, см

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький 1	Н/середній 2	Середній 3	В/середній 4	Високий 5
Дівчатка					
6	<0,8	0,9-2,9	3,0-7,0	7,1-9,1	>9,2
7	<0,5	0,6-1,0	1,1-3,5	3,6-5,6	>5,7
8	<0,0	0,1-0,5	0,6-4,0	4,1-6,5	>6,6
9	<0,0	0,1-2,0	2,5-4,5	4,6-6,6	>6,7
Хлопчики					
6	<0,6	1,0-1,5	2,0-4,0	4,2-5,0	>6,0
7	<0,5	0,6-1,5	1,6-4,5	4,6-6,6	>6,7
8	<0,0	0,1-1,5	1,6-2,6	2,7-6,0	>5,1
9	<0,0	0,5-1,0	1,1-2,0	2,1-5,1	>5,2

Для вимірювання рухомості суглоба гоніометр прикріплюють (можна гумовим бинтом) таким чином, щоб пластини були поєднані з осями частин тіла, які рухаються. За тим, наскільки відхилилась рухома пластина від вихідного положення під час виконання учнем вправи, і визначають ступінь рухомості суглоба (в градусах). Подаємо приклади вимірювання деяких суглобів.

1. Визначення амплітуди руху прямої правої ноги у кульшовому суглобі вперед-угору до упору.

В.П. – лежачи на спині на гімнастичному маті. Гоніометр прикріплено на зовнішній частині правої гомілки біля гомілковостопного суглоба. Ліву ногу тримає партнер або її прив'язують поясом. Правою ногою учень робить рух уперед-вгору до упору – так оцінюють активну гнучкість. Для визначення пасивної гнучкості допомагають збільшити амплітуду руху.

2. Вимірювання максимальної амплітуди руху прямої ноги у кульшовому суглобі назад до упору.

В.П. – лежачи на животі. Гоніометр закріплюють на внутрішній поверхні правої гомілки біля гомілковостопного суглоба. Учень виконує якомога більший рух ногою назад.

3. Визначення амплітуди руху прямою ногою до упору.

В.П. – лежачи на лівому боці, руки за головою. Гоніометр прикріплюють на зовнішній стороні правої гомілки біля гомілковостопного суглоба. Учень робить рух ногою вгору до упору.

4. Встановлення рухомості в плечовому суглобі під час руху рук угору-назад до упору.

В.П. – лежачи на животі, руки вгору, підборіддя торкається мата, у руках гімнастична палиця. Гоніометр прикріплюють на зовнішній поверхні правої руки біля променезап'ясткового суглоба. Учень виконує рух рукою якомога сильніше вгору-назад.

5. Вимірювання рухомості в плечовому суглобі під час руху вгору-назад.

В.П. – лежачи на животі, підборіддя торкається мата, руки за спиною тримають гімнастичну палицю на ширині плечей. Гоніометр прикріплюють на зовнішній поверхні лівої руки біля променезап'ясткового суглоба. Учень виконує рух руками з гімнастичною палицею назад до упору.

Перед тестом проводиться активна розминка протягом 10–15 хв.

Визначення спритності. Спритність можна оцінити за кількома категоріями: координаційної складності руху і точності виконання руху. На практиці для визначення спритності використовують кілька тестів. Щоб провести один з тестів, потрібен майданчик завдовжки 15–20 м, чотири стійки або набивні м'ячі та секундомір. У глибині залу чи майданчика на дистанції 15 м розміщують 2 стійки (м'ячі), через 3 м одну від іншої. За командою «Марш!» пробігає юний спортсмен між стійками зліва направо і справа наліво. Пробігши 15 м, він робить поворот і долає цю ж дистанцію в зворотному напрямі. Час, витрачений на виконання тесту, фіксують секундоміром (табл. 6.13.). Цей тест дозволяє оцінювати спритність за точністю виконання рухів.

На практиці отримують показник спритності за декількома вимірами: човниковий біг 15 м х 2 з оббіганням двох перешкод, а також гладкий човниковий біг 9 м х 4, с (табл. 6.14.).

Слід зазначити, що спритність у значній мірі відображає координаційні здібності і потребує визначення таких показників: динамічні і просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати рівновагу; відчуття ритму; довільно розслабляти м'язи; координувати рухи.

Таблиця 6.13

Диференційована оцінка розвитку спритності молодших школярів Центрального регіону України за показниками човникового бігу 15 м x 2 з оббіганням двох перешкод, с

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький	Н/середній	Середній	В/середній	Високий
	1	2	3	4	5
Дівчатка					
6	<9,7	9,4-9,6	8,9-9,3	8,6-8,8	>8,6
7	<9,9	9,1-9,8	9,0-9,6	8,8-9,1	>8,7
8	<9,3	9,1-9,2	8,7-9,0	8,5-8,6	>8,5
9	<9,1	8,8-9,0	8,3-8,7	8,0-8,2	>7,6
Хлопчики					
6	<9,6	9,4-9,5	8,8-9,3	8,6-8,7	>8,5
7	<9,6	9,3-9,5	8,4-9,2	8,1-8,3	>8,0
8	<8,8	8,5-8,7	8,3-8,4	7,8-8,2	>7,8
9	<8,2	7,9-8,1	7,4-7,8	7,2-7,3	>7,1

Таблиця 6.14

Диференційована оцінка розвитку спритності молодших школярів Західного регіону України за показниками човникового бігу 4 x 9м, с

Кількість років	Рівень розвитку, бали				
	Низький	Н/середній	Середній	В/середній	Високий
	1	2	3	4	5
Дівчатка					
7	>14,3	14,2-14,1	14,0-13,8	13,7-13,6	<13,5
8	>14,0	13,9-13,4	13,5-12,9	12,8-12,5	<12,4
9	>16,1	16,0-14,5	14,4-13,4	13,3-12,8	<12,7
10	>14,2	14,1-13,5	13,6-12,6	12,5-12,0	<11,9
Хлопчики					
7	>13,9	13,8-13,5	13,4-12,8	12,7-12,4	<12,3
8	>13,3	13,2-13,1	13,0-12,8	12,7-12,6	<12,5
9	>12,9	12,8-12,7	12,6-12,2	12,1-12,0	<11,9
10	>13,2	13,1-12,8	12,7-11,7	11,6-11,3	<11,2

Таким чином оцінюючи координаційні здібності, слід пам'ятати, що вони є основою техніки. Цю здібність учень раціонально проявляє і перебудовує рухові дії у конкретних умовах на основі наявних рухових умінь і навичок. Отримані результати контролю дають змогу оцінити

педагогічну діяльність учителя, а також скоригувати тренувальний вплив, спрямований на всебічний гармонійний розвиток особистості, визначити підготовленість юних спортсменів до участі в змаганнях і їхню готовність показати високі спортивні результати.

Визначення функціональних можливостей. Важливим показником ефективності тренувальних і змагальних навантажень у спортивній підготовці є оцінка функціональних можливостей організму учнів. З цією метою можна використовувати надруковані у наукових працях І.В. Аулика, А.Г. Дембо, Є.П. Ільїна, В.Л. Каримана, З. Б. Белоцерковського, І.А. Гудкова представлені методи визначення та оцінки показників функціональних можливостей серцево-судинної, нервової та інших систем організму як юних так і дорослих спортсменів.

З метою вимірювання функціональних можливостей серцево-судинної системи, використовуються показники Гарвардського степ-теста, який було розроблено у лабораторії Гарвардського університету і який пройшов апробацію в багатьох дослідженнях.

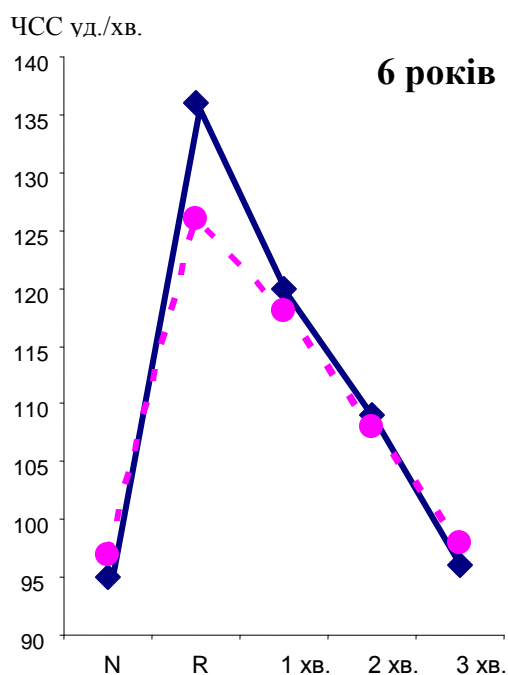
Для проведення тесту з молодшими школярами у віці 6-9 років необхідно мати гімнастичну лаву, секундомір і метроном. Методика його проведення полягає на тому, що фізичне навантаження задається у вигляді піднімання на лаву протягом 5 хвилин у заданому темпі – 30 разів за 1 хвилину. Темп рухів задається метрономом (або секундоміром), частота якого встановлюється на 120 ударів за хвилину.

Перед тим як проводяться тести, учні повинні навчитись вимірювати свій пульс, бо його вимір потрібно буде робити у спокої, після навантаження та під час відновлювання. Ці виміри пульсу учні роблять самостійно, методом пальпації. Для цього накладають 2-4 пальці поверх передпліччя лівої руки біля великого пальця і дуже легко давлять чи накладають пальці на сонну артерію. Пульс підраховують, як правило, за 10, 15 с з перерахунком за 1 хвилину.

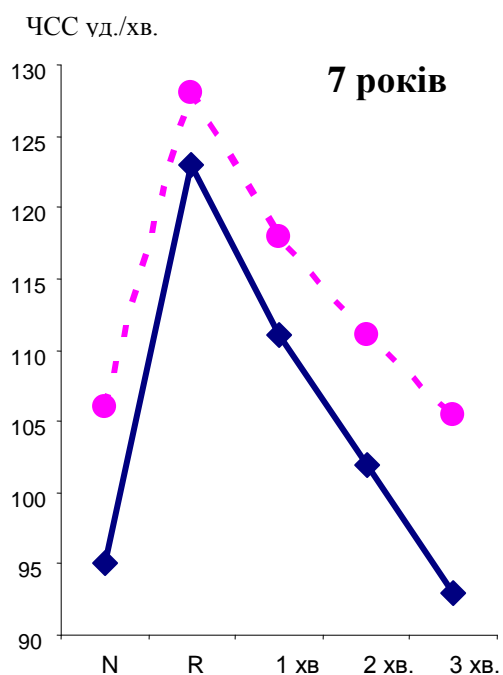
Підйом і спуск з лави складається з чотирьох рухів, які визначаються ударом метронома. 1-й удар – одна нога на лаві, 2-й удар – друга нога на лаві, 3-й удар – ставиться нога на підлогу з якої починалось піднімання, 4-й удар – ставиться на підлогу друга нога. При підйомі та спуску руки виконуються рухи як при ходьбі. Перед проведенням степ-тесту дають можливість виконати декілька пробних піднімань та спусків.

Після закінчення виконання тесту дається відпочинок і, починаючи з другої хвилини, вимірюється ЧСС 3 рази з інтервалом у 30 с: з 60 до 90 секунд відновлюваного періоду, з 120 до 150 і з 180 до 210 секунди. Значення цих трьох вимірювань ЧСС і множать на 2, щоб ЧСС відповідала 1 хвилині.

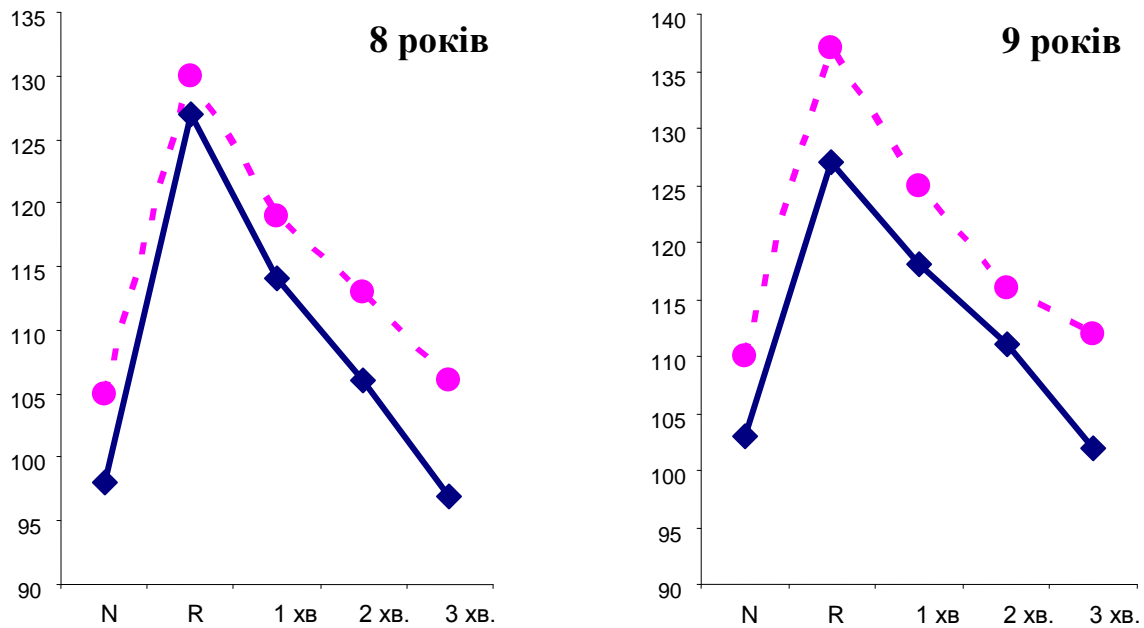
У показниках ЧСС на навантаження та відновлювання можна спостерігати вікові, статеві відмінності, в залежності від рівня фізичної підготовленості (рис. 6.1.).



ЧСС уд./хв.



ЧСС уд./хв.



Мал. 6.2. Показники реакції організму на фізичне навантаження та відновлювання (ЧСС уд./хв.) при виконанні Гарвардського степ-тесту у хлопчиків та дівчаток 6-9-ти років

Умовні позначення: _____ дівчатка

----- хлопчики

Результати тестування переводять в умовні одиниці у вигляді індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) і розраховують таким чином:

$$\text{ІГСТ} = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2},$$

де t – фактичний час виконання тесту, с; f_1, f_2, f_3 – сума пульсу за перші 30 с з кожної хвилини (починаючи з 2-ої) відновлювального періоду. Число 100 необхідне для вираження ІГСТ у цілих числах, а 2 – для переводу показників ЧСС за 30 с у показники за 1 хвилину.

При оцінюванні тестування враховується, що показник ІГСТ характеризує швидкість відновлюваних процесів після напруженої фізичної роботи і чим скоріше відновлюється ЧСС, тим менше значення $f_1 + f_2 + f_3$ і у зв'язку з цим вищі показники індексу Гарвардського степ-тесту (табл. 6.15).

Оцінка функціональних можливостей учнів молодшого шкільного віку за показниками індексу Гарвардського степ-тесту

Вік, років	Стать	Низький	Середній	Високий
6	Дівчатка	< 43	44-46	48 >
	Хлопчики	< 41	42-46	51 >
7	Дівчатка	< 44	45-49	54 >
	Хлопчики	< 41	42-45	49 >
8	Дівчатка	< 43	44-47	52 >
	Хлопчики	< 40	41-45	49 >
9	Дівчатка	< 41	42-45	49 >
	Хлопчики	< 40	41-42	44 >

Визначення рівнів розвитку фізичних здібностей та функціональних можливостей учнів молодшого шкільного віку на етапі початкової фізичної підготовки дозволяють учителю, тренеру мати інформацію для корекції тренувальних та змагальних навантажень, що і відповідає основним принципам сучасної спортивної підготовки.

Функціональний стан нервової системи визначається трьома основними її типологічними характеристиками – силою, рухливістю та зрівноваженістю. Від стану цих трьох складових у значній мірі залежить успішність у будь-якій діяльності, у тому числі і в спортивній підготовці, досягненні високих спортивних успіхів, особливо у змагальній діяльності.

На думку дослідників, найбільш важливим показником функціонування нервової системи є її сила, оцінка якої повинна здійснюватись як при спортивному відборі, так і в системі контролю тренувальних та змагальних навантажень. Диференціація, як правило, здійснюється на осіб зі слабкою, середньою та сильною нервовою системою.

Як відмічає Є.П. Ільїн, мірою „сила-слабкість” є межа працездатності – час, протягом якого може підтримуватись збудження у коркових клітинах при довгій дії подразника. Практично сила вимірюється величиною рефлекторних реакцій: чим більше вона зберігається на первинному рівні, тим більша сила нервової системи. У цьому випадку річ йде про витривалість – роботу без зниження ефекту.

Природно виникає питання – чому одна нервова система витривала, а інша ні? У свій час академік І.П. Павлов бачив пояснення у тому, що слабка нервова система легко збуджується, має малий запас подразнювальної речовини чи по-особливому легко руйнуючу речовину. В силу цього в ній швидко виникає незалежне гальмування.

Таким чином, мірою „сила-слабкість” (витривалість) є не легкість збудження і ні в якому разі не реактивність, а довге підтримання ефекту на високому рівні. Тобто дослідники цієї проблеми дійшли висновку, що характеристика сили нервової системи може бути отримана шляхом використання двох груп показників: а) які вимірюють витривалість нервової системи до коротко часових одноразових дій сильних чи занадто сильних подразників; б) які випробовують витривалість при довго тривалій дії слабкої стимуляції.

У теперішній час розроблено цілий ряд лабораторних методик щодо вивчення сили нервової системи, однак, як стверджує практика, більшість з них мають ряд недоліків і потрібно багато часу для діагностики; апаратура, як правило, дуже громіздка і складна, а постановка діагнозу можлива тільки при порівнянні даних, які отримані для одного суб'єкта з подібними даними, які отримані для іншого суб'єкта. У цьому разі, для спортивної практики, крім методу спостереження і візуальної оцінки сили нервової системи, потрібна методика, яку можна використовувати у польових умовах – на стадіоні, у спортзалі, класі і таке інше.

Для пошуку найбільш інформативної методики визначення сили нервової системи у польових умовах нами були проведені дослідження з використанням показників теппінг-тесту, а технологія оцінки була запозичена у професора Є.П. Ільїна. Основу даної методики складають показники динаміки теппінг-тесту – змінювання максимального темпу рухів різними ланками руки за визначений час.

Проведені дослідження за участю учнів різного віку, статі та фізичної підготовленості свідчать, що виконання теппінг-тесту при визначенні сили

нервової системи для юних спортсменів необхідно обмежувати 30 с з розділом серії рухів кистю руки – за 5 секунд. Даний метод не потребує спеціальної апаратури і може використовуватись у будь-яких умовах.

Організація виконання теппінг-теста. Для реєстрації максимального темпу рухів кистю необхідний стандартний лист паперу (20 см х 30 см), котрий розділяють на шість квадратів. У кожному з цих квадратів вихованець повинен олівцем чи ручкою за відведені 5 с поставити якомога більше крапок. Перехід від одного квадрата до другого обов'язково виконується за годинниковою стрілкою, через кожні 5 с за командою вчителя, який слідкує за часом. Команда для переходу з одного квадрата до іншого подається коротким вигуком „Хоп!”, а по закінченні командою „Стоп!”. Після закінчення виконання рухів з максимальною інтенсивністю, підраховується кількість поставлених крапок у кожному квадраті, а їх сума фіксується зверху справа (рис. 6.3.)

→ 22	→ 22	↓ 20
21	← 17	← 21

Мал. 6.3. Лист паперу з позначенням при проведенні теппінг-теста.

Як правило, учні у віці 8-9 років підрахунок роблять самостійно, а в більш ранньому віці це виконує вчитель. Під час підрахунку крапок у кожному квадраті необхідно притримуватись такої методики: крапки можна zakresлювати хрестиками або перша і наступна крапки послідовно з'єднуються під час підрахунку прямою лінією, не відриваючи руки.

Показники теппінг-теста заносяться у протокол (табл. 6.16) і рахується середнє значення
$$x = \frac{n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5 + n_6}{6}$$
, де n- кількість поставлених крапок у кожному з 6-ти квадратів.

**Індивідуальні показники динаміки максимальних рухів у процесі виконання
теппінг-тесту хлопчиками 7-ми років**

№ п/п	Ім'я	Вік, років	Динаміка руху							Різниця відхилення від максимального					
			1	2	3	4	5	6	\bar{X}	1- 2	1-3	1-4	1- 5	1- 6	Σ
			0-5 с	6-10 с	11-15 с	16-20 с	21-25 с	26-30 с		I	II	III	I V	V	
1	Віталій К.	7	22	22	20	21	17	21	20	0	2	1	5	1	9
2	Сергій Т.	7	24	19	24	19	17	19	20	5	0	5	7	5	22
3	Леонід В.	7	28	20	11	12	10	24	17	8	17	16	18	1	63

Діагностика сили нервової системи. Для визначення індивідуального показника сили нервової системи використовується графічний метод аналізу, відповідно до якого необхідно динаміку максимального темпу рухів відобразити на графіку. Для графічного зображення всіх шести показників теппінг-тесту на горизонтальній лінії проставляються цифри відповідно 6 серій теппінг-тесту, а по вертикалі – кількість рухів за 5 с (рис. 6.4, 6.5).

При діагностиці сили нервової системи можна використовувати два методичні підходи, основою яких є характер кривої лінії, яка з'єднає всі шість показників:

- у першому випадку лінія будується на основі індивідуальних показників кожного квадрата, з проведенням горизонтальної пунктирної лінії середнього значення;

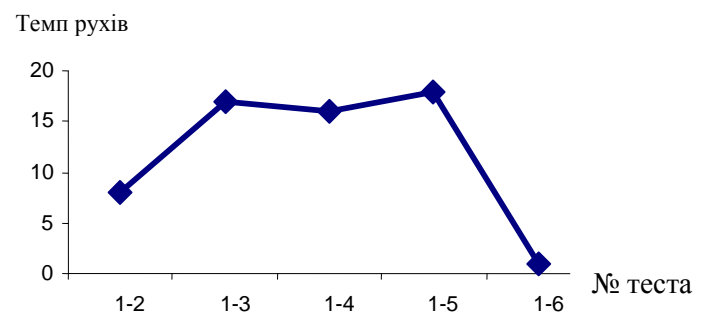
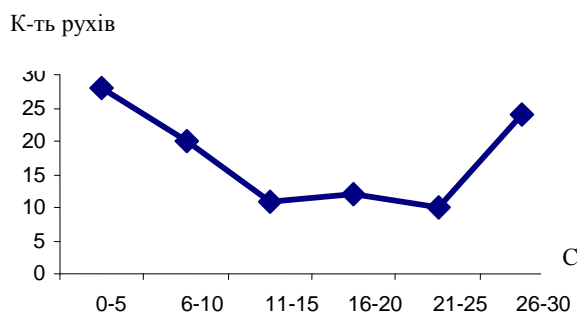
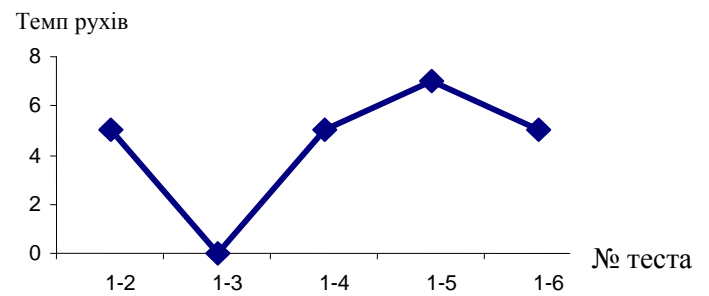
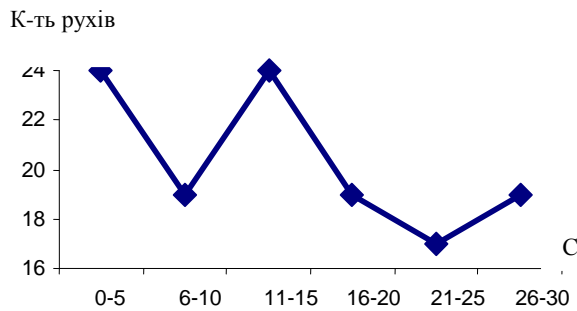
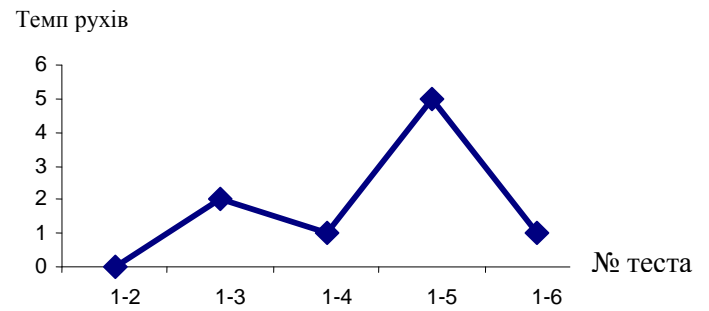
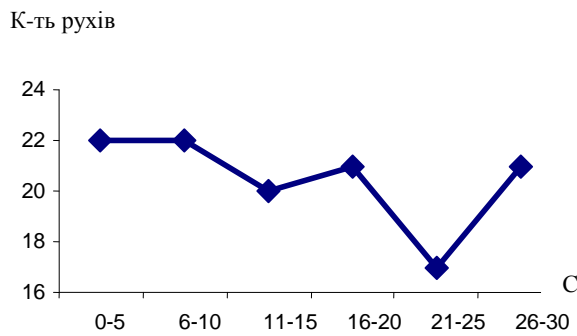
- у другому – необхідно провести додаткові розрахунки для визначення максимального темпу рухів відносно результату, який був показаний за перші 5 с у першому квадраті, тобто різницю всіх п'яти показників відносно показників першого квадрата.

Діагностика сили нервової системи. Для визначення індивідуального показника сили нервової системи використовується графічний метод аналізу, відповідно з яким необхідно динаміку максимального темпу рухів відобразити на графіку. Наприклад: у Сергія Т. (табл. 6.16) у першому квадраті максимальний рух дорівнює 24, у другому – 19, проводимо

розрахунок $24-19=5$, що і відкладається на графіку. Таким чином, проводимо розрахунки по кожному квадрату; відносно першого ми отримуємо значення динаміки темпу максимальних рухів за 30 с.

За характером показників динаміки максимальних рухів, що відображено графічно, виділяються три характерних типи кривих:

- рівний (мал. 6.4.A) – максимальні значення показників теплінг-тесту розподіляються на графіку рівномірно, з незначними відхиленнями від середнього значення у межах $\pm 2,3$ максимальних рухів, що і свідчать про силу нервової системи;



Мал. 6.4. Графік абсолютних показників частоти рухів у теплінг-тесті представників з сильною (А), середньою (Б) і слабкою (В) нервовою системою

Мал. 6.5. Графік темпів частоти рухів у теплінг-тесті представників з сильною (А), середньою (Б) і слабкою (В) нервовою системою

- коливальний (мал. 6.4.Б) – характерний для представників, які мають середню силу нервової системи, а індивідуальні показники розподіляються біля середнього значення у межах $\pm 4-7$ максимальних рухів;

- низхідний (мал. 6.4.В) у представників даного типу кривої максимальний рух у показниках теппінг-теста поступово знижується з характерними стрибками темпу в кінці роботи (так званий „кінцевий порив”). Індивідуума за таким типом кривої слід віднести до групи з слабкою нервовою системою.

Наступні графічні відображення (мал. 6.5) представляють другий варіант прояву сили нервової системи, де графічно відображено динаміку зміни темпу рухів відносно до показників першого квадрата. Як ми бачимо, по суті, ці типи кривих дублюють перший варіант, але у перевернутому ракурсі. І якщо у першому варіанті ми спостерігаємо зміни динаміки за абсолютними показниками, то у другому зміну темпів рухів відносно до максимального показника, який, як правило, характерний для першого квадрата.

Однак другий варіант дає нам можливість провести ранжування за силою нервової системи, використовуючи при цьому сумарний (Σ) показник динаміки темпу максимальних рухів. Наприклад, у Віталія К. (табл. 6.16) цей показник дорівнює 9, а у Леоніда В. – 63. Так, у першому випадку ми маємо представника з сильною нервовою системою, а в другому – зі слабкою, що і підтверджує графічний аналіз.

Результати вимірювання рівня розвитку фізичних здібностей та функціональних можливостей є основою для корекції тренувальних і змагальних навантажень, що дає можливість індивідуалізувати тренувальний процес, досягаючи спортивних успіхів у взаємозв'язку з укріпленням фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління.

Література

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1979. – 196 с.

2. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности / В.Л. Волков // Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. – К.: Пора-принт, 2000. – 64 с.

3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.

4. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.Н. Пирогова, Л.Л. Иващенко. – К.: Здоровья, 1980. – 120 с.

5. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001.– 464 с.

6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 2008 с.

7. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич.– К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

8. Куц О.С. Методологія комплексного масового обстеження фізичного стану школярів м. Львова: навчально-методичний посібник для учителів фізичної культури / О.С. Куц, Б.А. Виноградский // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. – Львів: Українські технології, 2003.– С. 195–244.

9. Начинская С.В. Спортивная метрология: учебное пособие для студ. высш. заведений / С.В. Начинская. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 240 с.

10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2000. – 438 с.

Контрольні запитання

1. У чому полягає сутність педагогічних спостережень за процесом формування фізичних здібностей учнів?

2. З чого складається система контролю за фізичною підготовкою молодших школярів?

3. Які якості включають волюві здібності учнів молодших класів?
4. Від чого залежить ефективність спостережень за технікою виконання фізичних вправ?
5. Які види контролю проводяться під час навчально-тренувальних занять у спортивних секціях?
6. Яким вимогам має відповідати тестування фізичної підготовленості молодших школярів?
7. За якими показниками оцінюється розвиток швидкісних здібностей учнів молодших класів?
8. За якими показниками визначається розвиток силових здібностей молодших школярів?
9. За якими показниками оцінюється рівень розвитку гнучкості в учнів початкових класів?
10. За якими показниками визначається рівень розвитку витривалості в учнів молодших класів?
11. За якими показниками оцінюється розвиток спритності в молодших школярів?
12. Які якості проявляють учні молодших класів під час виконання фізичних вправ?

7. Виховання фізичної культури в молодших підлітків у процесі навчання

Експериментальна робота щодо виховання фізичної культури в учнів у процесі навчання була побудована з урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів сформованості фізичної культури. Умовний розподіл учнів на п'ять груп відповідно до цих рівнів дозволив диференційовано підійти до вибору змісту, форм і методів виховної роботи та розробки системи педагогічних впливів на кожен з його компонентів. Тому на початковому етапі виховної роботи, коли у більшості учнів експериментальних класів спостерігалось негативне й індиферентне ставлення до занять фізичною культурою, в першу чергу створювалися сприятливі умови для подолання невпевненості у виконанні тієї чи іншої вправи, використовувались стимулюючі впливи, які викликали збудження позитивних емоційних переживань і мотиви занять фізичною культурою.

Для вирішення цих завдань учителі застосовували зовнішні стимули (по відношенню до змісту і мети навчання) та мотивування учнів у необхідності занять фізичною культурою. Основними серед них були такі: створення ситуації успіху, гласність навчальних досягнень учнів, заохочення, переконання словом і прикладом, оцінка результатів навчання. Цьому сприяли також створення загальної позитивної атмосфери на уроках фізичної культури; доброзичлива співпраця вчителя фізичної культури та учня у процесі навчання; допомога вчителя порадами, які підводили учня до самостійного виконання фізичних вправ; захоплююча форма подання навчального матеріалу; емоційність мовлення вчителя; застосування цікавих ігор, змагальних ситуацій тощо.

Для подолання загальмованості школярів під час виконання фізичних вправ та невпевненості у своїх силах, які були викликані тривалою відсутністю успіху, на уроках фізичної культури створювались такі навчальні ситуації, в яких кожен учень досягав успіху. Підтриманню бажання займатися фізичною культурою сприяло також ведення обліку

особистих рекордів учнів. Для цього кожному були розроблені індивідуальні завдання, в залежності від рівня фізичної підготовленості, які були для підлітка особистою перспективою. Перевага такого підходу полягала в тому, що, за умов систематичності та сумлінного ставлення до занять, кожен учень міг поліпшити свій результат і досягнення кращих школярів не перекреслювали його успіх. Завдяки тому, що учні залежно від своїх даних рухалися до мети поступово, відкривалася можливість забезпечити успіх усім без винятку школярам, незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості. Для гарантії успіху вчителю фізичної культури потрібно було знати можливості кожного учня, виправляти недоліки в його фізичній підготовленості, встановлювати їх причини й знаходити способи для їх усунення. Цьому сприяло також визначення обсягів навантажень та термінів виконання індивідуальних завдань, які поступово ускладнювалися. Якщо ж підліток не справлявся з поставленим завданням у строк, то спільно з учителем вони шукали причини невдачі й намічали нові строки досягнення запланованого результату.

Індивідуальні завдання ставились і перед кращими учнями. Такі школярі легко виконували навчальні нормативи й, отримуючи відмінні оцінки, звикали до свого положення "сильних". У зв'язку з цим у них могла поступово сформуватися завищена самооцінка та викликані нею негативні риси характеру: самовпевненість, самозаспокоєння тощо. Саме в таких учнів при переході до старших класів часто знижувалася успішність, а втрата звичного положення лідера могла викликати негативне ставлення до занять фізичною культурою. Тому вчитель підбирав для цієї категорії учнів завдання підвищеної складності, для виконання яких їм були потрібні посилені тренування, з проявленням вольових зусиль.

Важливим стимулом у вихованні в молодших підлітків фізичної культури була гласність їхніх досягнень. Тому для її підвищення в експериментальних класах робилося все, щоб про успіх учня у фізичній підготовленості та прогрес у розвитку фізичних якостей знали й інші

школярі. Інакше особисте досягнення не справляло достатнього стимулюючого впливу на підвищення активності підлітка у заняттях фізичною культурою. Однією з дійових форм гласності була таблиця обліку успішності з фізичної культури. У таблицю регулярно заносилися вихідні та поточні результати учнів, які доводилися до відома класу й заохочувалися шляхом морального стимулювання. Тимчасове невиконання навчальних нормативів не потрапляло до таблиці й обговорювалося з учнем наодинці, з наданням йому конкретної практичної допомоги з боку вчителя.

У процесі проведення уроків фізичної культури широко застосовувалося заохочення позитивних оцінок діяльності школярів. Суть цього стимулу полягала у спонуканні учнів до активного, зацікавленого вивчення навчального матеріалу. Основними видами заохочення підлітків на заняттях фізичною культурою були довіра вчителя, похвала, усна подяка, подяка перед класом тощо. При виборі заохочення враховувався його стимулюючий вплив на учня, тому воно могло бути незначним або високим, залежно від досягнутих результатів. З метою забезпечення ефективності заохочення підлітків, учитель дотримувався таких вимог: застосовував диференційований підхід, за якого відстаючі учні заохочувалися навіть за незначні успіхи; враховував досягнення, які були результатом власних зусиль і старанності школярів у виконанні індивідуальних та вирішенні групових навчальних завдань; додержувався гласності в заохоченнях; знаходив об'єктивні підстави для заохочення якомога більшої кількості учнів; аргументував кожне заохочення і супроводжував його вказівками на те, що можна й потрібно зробити краще; досягав того, щоб заохочення було якомога конкретнішим і об'єктивнішим, адже воно лише в такому випадку спонукало учнів до досягнення значно вищих навчальних результатів; робив усе, щоб заохочення сприяло вихованню в учнів почуття відповідальності, розвитку уміння критично оцінювати зроблене і досягати нових результатів; домагався обґрунтування і справедливості заохочення з тим, щоб воно сприяло не тільки виконанню учнями навчальних завдань, але й прояву в

них працелюбності, ініціативності та інших позитивних якостей; ураховував особистісні та індивідуальні якості школярів, адже одне і те ж заохочення неоднаково впливало на активність учнів на заняттях фізичною культурою.

Для розвитку стійкості позитивних емоційних переживань підлітків та виховання у них мотивів занять фізичною культурою на уроках застосовувалося переконання словом і прикладом. Для переконання словом використовували такі прийоми, як роз'яснення, доказ, вказівка на практичне застосування вправ. Застосування вказаних прийомів переслідувало мету поглиблення знань учнів про зміст, призначення вправ та способи їх виконання. Ці прийоми сприяли активізації вольових зусиль, утвердженню у свідомості школяра впевненості у своїх силах, доступності оволодіння фізичними вправами та закріплення їх як звичних дій. Загальне уявлення про вправу допомагало учню виконати рухову дію без суттєвих помилок. При цьому в нього виникали емоції радості, успіху, досягнення мети, що позитивно впливало на ставлення до рухової дії. За таких умов вона ставала для учня цікавою і це спонукало його до повторення вправи, щоб знову пережити приємні емоції.

Експериментальна методика передбачала вивчення фізичних вправ за такою послідовністю: назва вправи і визначення її місця у комплексі, роз'яснення, вказівка на практичне застосування, показ і багаторазове повторення вправи. При цьому ставилося вчителем конкретне навчальне завдання, висувалися вимоги й здійснювався спільний з учнями пошук оптимального способу його вирішення. Це сприяло засвоєнню, закріпленню та запам'ятовуванню підлітками рухової дії на тривалий час. Навчальна робота показала, що вчитель за допомогою використання цих прийомів допомагав учням зрозуміти важливість і необхідність самостійного повторення вправ у режимі дня. Усвідомлюючи значення навчального матеріалу, школярі намагалися подолати пасивність і самостійно повторювали вивчені вправи. Для їх закріплення учням давалося завдання

розповісти про порядок виконання вправ, їхній вплив на розвиток фізичних якостей та практичне застосування у повсякденному житті.

Особливий вплив на виховання у молодших підлітків фізичної культури справляло переконання позитивним прикладом. Суть його полягала в тому, що вчитель неодноразово вказував на уроках на значення занять фізичними вправами у підготовці спортсменів та інших видатних людей. Виховний вплив цього прийому значно підсилювався особистим прикладом учителя, його поведінкою, дотриманням вимог, які ставились перед школярами. Було помічено, що навіть при одноразовому їх порушенні самим учителем у підлітків знижувалася організованість на уроках, що негативно відбивалося на їх фізичній культурі.

У формуванні в учнів позитивних емоцій та вихованні мотивів занять фізичною культурою велике значення мало правильне використання оцінки. З її допомогою вчитель фіксував зрушення у знаннях, технічній і фізичній підготовленості школярів. Але разом з цим вона виконувала й інші функції: спонукала учнів до активної пізнавальної та практичної діяльності на уроках фізичної культури; допомагала вчителю здійснювати контроль за процесом навчання і виховання, отримувати відомості про здібності й старанність учнів; і на основі цього судити про ефективність своєї роботи; надавала школярам інформацію про правильність їхніх дій.

Для здійснення цих функцій оцінка мала відповідати систематичності, об'єктивності та аргументованості. Систематичність оцінки полягала у здатності вчителя гнучко та адекватно реагувати на зміни у знаннях, уміннях і навичках учнів. Об'єктивність активізувала школярів до самостійних занять фізичною культурою, формувала у них відповідну самооцінку й самоповагу. Несправедлива ж оцінка викликала негативні емоції, що проявлялися в незадоволеності, образах тощо. Аргументованість сприяла з'ясуванню допущених помилок та прорахунків при виконанні рухових дій. Ці зауваження робилися так, щоб їх могли почути і врахувати у своїх діях інші учні.

Оцінка також відігравала важливу стимулюючу та мотивуючу роль. Але це відбувалося за наявності чітких і зрозумілих критеріїв навчання та виховання. Головними критеріями оцінювання рухової дії були знання, техніка та показаний результат. У виставленні підсумкової оцінки за чверть основним було оцінювання якості виконання рухових дій та показаних результатів. При цьому використовувалися такі види оцінок: оцінні судження, поточне оцінювання техніки виконання рухових дій, залікові оцінки за виконання навчальних нормативів. Кожен з цих видів оцінювання мав своє завдання з чітко окресленими межами застосування. Оцінні судження знаходили вираз у конкретних словесних характеристиках зрушень учнів у навчанні та вихованні. Невпевненому у власних силах підлітку, поряд з визначенням правильності дії, надавалася емоційна підтримка у формі схвалення: "Молодець!", "Роби так і далі", "Правильно виконуєш" тощо. На уроках фізичної культури кожен учень також отримував оцінні судження від учителя про свої досягнення або недоліки в освоєнні запланованих знань, умінь і навичок. Поточні оцінки за виконання школярами рухових дій були офіційним показником їхньої успішності з фізичної культури і підставою для визначення досягнень учнів за чверть. Залікові оцінки застосовувалися для характеристики результатів виконання школярами навчальних нормативів. Їх використання дозволило задовольнити одну з основних вимог ефективності навчально-виховної роботи з фізичної культури – забезпечити оцінку засвоєння учнями кожної теми.

Для суттєвого підвищення виховного впливу на школярів на уроках фізичної культури застосовувалися різні форми визначення їхніх досягнень: думка вчителя (педагогічна оцінка); взаємооцінка; самооцінка. Серед них думка вчителя була одною з основних, оскільки у молодшому підлітковому віці особистість учителя, його оцінка, стиль роботи, характер стосунків з учнями є одним з головних стимулюючих і мотивуючих факторів, що впливає на їхнє ставлення до занять фізичною культурою. Враховуючи це,

вчитель часто звертався до учнів з різними оцінними судженнями, які виражали його схвалення або зауваження, наприклад: "Ти порадував мене своїми успіхами"; "Я бачу, що ти прагнеш виконати вправу, але робиш це неуважно. Ще трохи старанності й ти досягнеш успіху"; "Ти можеш виправити свою помилку, але потренуйся самостійно". Виховний вплив учителя створював на уроці позитивну емоційну атмосферу, викликав у молодшого підлітка радісний стан, допомагав йому самоствердитися, зайняти певне місце серед інших учнів. Це сприяло формуванню у нього мотивів занять фізичною культурою, визначенню його подальшої поведінки й ставлення до фізкультурно-оздоровчих заходів у класі та школі. Оцінка вчителя багато в чому зумовлювала також і ставлення батьків до занять фізичною культурою, залучення їхніх дітей до фізкультурних гуртків та спортивних секцій.

Велике значення у вихованні фізичної культури мала взаємооцінка учнів. Вона створювала між ними дружні стосунки, побудовані на бажанні допомогти один одному. Взаємооцінювання здійснювалося під час спільної роботи учнів на уроках. Працюючи у парах чи групах, вони надавали один одному поради з питань освоєння техніки виконання фізичних вправ, розвитку певних рухових якостей. При цьому поради висловлювались у доброзичливій формі, що створювало на уроці позитивний емоційний фон, допомагало школярам долати труднощі при виконанні складних вправ.

Самооцінка своїх здібностей і можливостей теж впливала на виховання фізичної культури в молодших підлітків. Вона показувала, чи може учень об'єктивно критично оцінювати свої успіхи, розкривала рівень його домагань. Самооцінка була адекватною, завищеною або заниженою, тобто не завжди відповідала реальним досягненням і можливостям школярів. Від її адекватності залежали впевненість учнів у своїх силах, правильне ставлення до помилок та здатність попереджувати і знаходити їх. Самооцінка підлітків складалася поступово під впливом думки вчителя, однокласників, співставлення показників власної діяльності з результатами інших учнів.

Важливим у формуванні самооцінки було створення належних умов для оцінювання учнем результатів своєї навчальної діяльності. З найбільшим успіхом це досягалося під час вивчення найпростіших фізичних вправ. Учитель пропонував підлітку самостійно виконати вправу, проаналізувати свої рухові дії, знайти і виправити допущені помилки й виставити собі відповідний бал. Потім учитель порівнював оцінку учня зі своєю й визначав ступінь її об'єктивності. Систематичне застосування такого прийому поступово вело до збіжності оцінок учня і вчителя, що свідчило про сформованість у школяра правильної самооцінки.

Застосування на уроках фізичної культури описаних стимулів та мотивувань викликало у школярів позитивні емоції і мотивацію до занять фізичною культурою. Це виражалось в їхньому переході від негативного та індивідуального до ситуативного ставлення до занять фізичною культурою. На наступному етапі – подолання ситуативного ставлення – основна увага приділялася, поряд з мотивацією, розвитку когнітивного компонента, який передбачав засвоєння молодшими підлітками системи знань з фізичної культури. Цей компонент оптимально поєднував роботу з формування в учнів всебічних знань з фізичної культури з розвитком переконань у необхідності займатися нею. Для цього уроки проводились так, щоб в учнів закріплювалося усвідомлене бажання займатися фізичними вправами на уроках фізичної культури, в процесі позакласної роботи та самостійних занять за місцем проживання. З цією метою, вчитель на уроках дотримувався таких педагогічних умов: кожного разу, розкриваючи учням завдання уроку, звертав увагу на перспективні цілі, пов'язані з необхідністю розвитку основних фізичних якостей та підвищення фізичної підготовленості; пояснював правила і методи виконання фізичних вправ безпосередньо в процесі навчання, досягаючи свідомого засвоєння школярами основних вимог правильного виконання вправ; створював такі ситуації, які спонукали учнів до набуття і застосування знань у процесі здійснення взаємоконтролю та взаємодопомоги, самостійного вивчення

фізичних вправ та виконання індивідуальних завдань, обов'язків чергового, капітана команди, судді тощо; озброював учнів методичними знаннями щодо планування і проведення самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Під час засвоєння школярами теоретичних знань з фізичної культури учитель часто застосовував коментування, поєднував розповідь з демонстрацією вправ. Він роз'яснював і доводив корисність занять фізичними вправами, які необхідно було вивчити на уроці, коментував техніку їх виконання, вказував на допущені помилки й у кінці показу пояснював шляхи їх виправлення. Після цього вчитель поступово залучав до коментування вправ учнів, давав їм спеціальні завдання, виконання яких сприяло закріпленню отриманих теоретичних знань. Засвоєними вважалися ті знання, які школярі міцно засвоїли, могли вільно передати словами та вміли самостійно застосувати на практиці.

Для того, щоб учні могли в майбутньому під час занять фізичною культурою використовувати знання про вправи, вчитель активізував у них розвиток запам'ятовування. Воно залежало від спрямованості свідомості підлітка, вольових зусиль, уміння концентруватися на навчальній діяльності, значущості тих чи інших факторів у досягненні результатів фізичного розвитку та фізичної підготовленості. З метою розвитку запам'ятовування вчитель пропонував учням замальовувати у спеціальних зошитах окремі вправи та їх комбінації. Це допомагало запам'ятовувати послідовність їх виконання та значно підвищувало інтерес школярів до уроків. Учні також заносили до зошитів ключові слова з теми, яка вивчалася. На основі цих даних вони самостійно готували відповіді на запитання. На наступних уроках школярі розподілялися на пари, ставили один одному запитання й відповідали на них, творчо використовуючи опорні слова та графічне зображення рухів. Попарна робота закінчувалася взаємооцінкою, після чого для якіснішого засвоєння теми вчитель ставив кільком учням контрольні запитання. Застосування системи ключових слів при вивченні підлітками

теоретичного матеріалу дозволяло за короткий термін повністю вивчити тему, проконтролювати всіх учнів, що значно підвищувало повноту, системність та міцність засвоєваних знань.

Проведення уроку фізичної культури за експериментальною методикою сприяло формуванню у школярів системи знань щодо виконання фізичних вправ, забезпечувало їхню високу розумову активність. Отримані знання учні застосовували під час виконання домашніх завдань, а їхні досягнення у цій роботі вчитель оцінював на наступному уроці. У процесі вивчення вправи їм ставилося завдання продумати її структуру, послідовність окремих рухів, правила виконання кожної частини вправи. Активна розумова діяльність підлітків під час вивчення вправи була важливою умовою усвідомленості рухових дій, розвитку довільного керування рухами, підготовки учнів до самостійного виконання вправи у режимі дня. Шляхом пояснення і показу вчитель допомагав школярам включити раніше вивчені елементи у нову, складнішу вправу, що формувало у них уміння застосовувати набуті знання у неосвоєних діях.

З метою виховання свідомого ставлення молодших підлітків до фізичної культури, на кожному уроці, поряд із засвоєнням теоретичних знань, забезпечувалося свідоме вивчення ними нових фізичних вправ. Учні разом із засвоєнням вимог правильного виконання рухових дій з'ясовували, як впливає на розвиток організму певна вправа. Такі знання дозволяли їм свідомо виконувати вправи, здійснюючи при цьому аналіз і корекцію помилок й оцінювати ефективність своїх дій. Вивчення вправ за експериментальною методикою передбачало отримання учнями знань про: вплив фізичних вправ на організм; назви вправ, рухів, вихідних і кінцевих положень та характеристику рухів; правильне виконання вправ; дотримання правильної постави і дихання; прийоми самооцінки вправ, що виконувались; правила самостійних занять фізичними вправами. При цьому вчитель домагався від учнів застосування в рухових діях мовлення і мислення. Це досягалося шляхом широкого використання при вивченні учнями фізичних

вправ словесних методів навчання. Ефективними прийомами формування у школярів знань про рухові дії були: словесний опис вправ, розповідь про вимоги щодо їх правильного виконання, виявлення недоліків у своїх діях тощо.

Проведена мотиваційна робота та озброєння учнів системою знань з фізичної культури забезпечили у них перехід від ситуативного до пасивно-позитивного ставлення до фізичної культури. При подоланні цього типу ставлення великого значення набула робота щодо виховання в молодших підлітків інтересу до занять фізичною культурою й потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку практичних умінь самостійно займатися фізичною культурою за місцем проживання.

Успіх у навчальній роботі над розвитком в учнів сили, стійкості та усвідомленості інтересу до занять фізичною культурою забезпечувався за умови сформованості в них мотивів занять фізичною культурою та відповідної системи знань. Ученими визначено (К.К.Платонов, Г.І.Щукіна та інші), що інтерес має динамічну структуру, яка при формуванні проходить етапи зародження, розвитку та становлення. Процес формування інтересу в людини проходить через шість психічних станів, які змінюють один одного. Ці стани називаються стадіями установки, потягу, бажання, наміру, прагнення, інтересу. Вони тісно пов'язані між собою і в той же час відносно самостійні, тому що кожна із стадій несе в собі певні суттєві ознаки, які відсутні в інших. Ці особливості й ураховувалися при виборі основних засобів розвитку в учнів інтересу до занять фізичною культурою у процесі навчання [10].

Основним джерелом його виникнення в молодших підлітків є їхня природна потреба в рухах, другим – потреба в розвагах, яка найкраще задовольняється під час занять рухливими і спортивними іграми. Третім джерелом є потреба в пізнанні нових відчуттів. Правильне використання цих потреб забезпечувало яскраве емоційне забарвлення процесу навчання. На їх основі розвивалася початкова стадія психологічного механізму формування

інтересу до занять фізичною культурою – установка. Д.М.Узнадзе наголошує, що за наявності якоїсь потреби і ситуації її задоволення виникає специфічний стан суб'єкта, який можна характеризувати як готовність, установку до здійснення певної діяльності, спрямованої на задоволення потреби цього суб'єкта. Вже сам факт вибору якогось виду діяльності, незалежно від того, проявляється він у практичних діях або ж лише у вербальній формі, свідчить про наявність у психіці індивіда схильності, готовності до цього вибору [8].

Елементарною стадією зародження інтересу до занять фізичною культурою, яка обумовлена суто зовнішніми, часто неочікуваними обставинами, що приваблюють увагу молодшого підлітка, є потяг. Він здійснюється за механізмом умовного рефлексу. На цій стадії учень задовольняється лише орієнтуванням у певній ситуації, а потяг служить початковим поштовхом виявлення інтересу до занять фізичною культурою.

Наступною стадією розвитку інтересу до занять фізичною культурою є бажання, яке характеризується свідомим уявленням молодшого підлітка про предмет занять фізичними вправами. За твердженням С.Л.Рубінштейна, виникнення бажання обумовлює досвід, за допомогою якого людина пізнає, який предмет здатний задовольнити її потребу [6].

Подальша навчальна робота в експериментальних класах була спрямована на забезпечення переходу бажання у стадію наміру. Він характеризується як свідоме рішення, що виконує функцію спонукання і планування поведінки молодшого підлітка. Намір включає до своєї структури установку, потяг, бажання та постановку мети. У нашому випадку – мети займатись фізичними вправами .

Якщо учень усвідомлював цю мету, знав її практичне значення й приймав рішення діяти, то у нього формувалося прагнення. Структура прагнення, на відміну від попередніх стадій розвитку інтересу до занять фізичною культурою, передбачала, окрім емоційної сторони, володіння певними знаннями та уміннями, необхідними для практичного досягнення

поставленої мети. Ці знання і вміння й розвивалися на уроках фізичної культури.

Останньою стадією психологічного механізму формування інтересу є становлення самого інтересу до занять фізичною культурою. Розвивати його на уроках, зробити стійким можна було лише за умови збудження в молодшого підлітка позитивних емоцій, формування усвідомленості у виконанні фізичних вправ. Велике значення надавалось у цей період також формуванню знань з фізичної культури та вміння самостійно займатися фізичними вправами. Однією з головних характерних особливостей стійкості інтересу є те, що для його задоволення важливим був як сам процес занять фізичною культурою, так і їх результат. Глибина та ступінь задоволеності інтересу перебували у прямій залежності від того, наскільки фізична культура стала особисто значущою для учня.

Основними методами та прийомами розвитку в молодших підлітків на уроках інтересу до занять фізичною культурою були ті, що забезпечували стійкість і усвідомленість засвоєних знань та умінь; урахували особистісні та індивідуальні особливості учнів; сприяли розвитку в них здатності до самовиховання; виховували в учнів потребу фізичного вдосконалення. Ефективність використання зазначених методів та прийомів залежала від їх раціонального поєднання. Оптимальною послідовністю роботи при цьому була така: роз'яснення – доказ – показ – практичне виконання вправ з обов'язковим інструктажем, у процесі якого визначалося дозування навантаження, темпу виконання вправ тощо. Це дозволяло планомірно формувати стійкий, усвідомлений інтерес школярів до занять фізичною культурою.

Продуктивність з виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою залежала від раціонального розподілу часу на його підготовку й проведення. Джерелами економії часу були: своєчасна підготовка спортивного залу, майданчика, необхідних приладів та інвентарю для заняття, виходячи з його основної мети та конкретних завдань; своєчасна

підготовка учнів до уроку; стисле, змістовне пояснення нового матеріалу; раціональне число повторень кожної вправи; збільшення щільності заняття під час вивчення та вдосконалення вправ шляхом поділу класу на групи.

Провідну роль у вихованні в учнів інтересу до занять фізичною культурою у процесі навчання відігравала якість проведення уроків. Великою мірою вона залежала від правильного планування й умілого використання на заняттях методів і прийомів виховної роботи, достатньої кількості й стану спортивного обладнання та інвентарю, оформлення залу і спортивних майданчиків. Істотне значення для молодших підлітків мали красивий і зручний одяг учнів та вчителя, цікава організація процесу навчання фізичних вправ. Це викликало в них установку, потяг та бажання активно працювати над своїм фізичним удосконаленням.

На початкових стадіях становлення інтересу в учнів домінувала зацікавленість самим процесом виконання фізичних вправ. Тому навчання проводилось так, щоб у свідомості школярів залишався позитивний емоційний слід. Це створювало сприятливі умови для вольової їх підготовки до подолання труднощів під час самостійних занять і полегшувало роботу вчителя на наступних стадіях розвитку інтересу до занять фізичною культурою.

З цією ж метою вчитель створював на уроках атмосферу культурних взаємин з учнями, а також між ними. Він спонукав школярів до виявлення щирого, доброзичливого ставлення один до одного, будучи при цьому взірцем для наслідування. Виховний ефект досягався тоді, коли вчитель викликав у школярів бажання бути схожими на нього, переймати його гарні манери, корисні звички тощо. При цьому важливо було знайти шляхи до взаєморозуміння з усіма учнями. Для цього вчителю необхідно було проявляти особливу чуйність, педагогічний такт та уміння спілкуватися з учнями, які не цікавилися фізичною культурою або мали значні відставання з цього предмету. Не зачіпаючи почуття власної гідності, самоповаги підлітка, вчитель вселяв в нього впевненість у власних силах, шляхом

практичної допомоги під час виконання складних вправ, застосування підготовчих і підвідних вправ тощо. Корисною була й відверта розмова з таким учнем наодинці про те, як йому покращити фізичну підготовленість, як правильно займатися з цією метою вправами вдома.

Позитивну роль у вихованні в учнів інтересу до занять фізичною культурою відіграло уміле використання вчителем підвищеної уваги молодших підлітків до тих якостей, знань та умінь, які мають престиж серед ровесників. Вони усвідомлювали дієвість фізичної культури у формуванні привабливої зовнішності, правильної постави, красивих форм тіла, здорової шкіри, елегантних рухів тощо. Це, у свою чергу, впливало на виховання культури поведінки учнів під час уроків, яка включала в себе вироблення гарних манер, уміння бути організованими, точними, стриманими, виявлення ввічливості, люб'язності до інших тощо.

На стадіях розвитку в учнів бажання та наміру займатися фізичною культурою вчитель залучав їх до виконання таких завдань, які вимагали від них прояву самостійності. У вступній частині уроку вчитель пропонував школярам проконтролювати темп, дозування, послідовність виконання комплексу фізичних вправ. Це дозволяло їм самим проаналізувати вивчені рухи, перевірити правильність їх застосування. Учні розповідали про вплив саме цих вправ на організм, про способи визначення навантаження тощо. Вчитель уточняв відповіді разом з учнями, вони робили зауваження, вносили поправки. Потім, коли вправи виконували всі учні, вчитель залучав їх до самооцінки та взаємооцінки самостійної підготовки кожного.

На стадіях формування в учнів прагнення до занять фізичними вправами та інтересу до занять фізичною культурою вони самі сприймали позитивні зміни у своєму фізичному розвитку, переконувалися на власному досвіді в користі занять фізичними вправами, оцінювали досягнуті результати й одержували задоволення від своєї діяльності, від нових успіхів. Використовуючи ці якості молодших підлітків, а також їхнє прагнення до самостійності та самоствердження, вчитель організовував навчальну роботу

таким чином, щоб учні набували навичок самовиховання як цілеспрямованої діяльності з метою самовдосконалення. Основна увага була зосереджена на виконанні ними індивідуальних і групових завдань із застосуванням взаємодопомоги та взаємоконтролю. На цих стадіях у підлітків виникав активний інтерес до конкретного виду спорту, обумовлений оволодінням ними певною системою знань про цей вид. Учитель закріплював такий інтерес шляхом умілого педагогічного спрямування роботи з пропаганди спорту, яка б допомагала учням узагальнювати та систематизувати знання, одержані з різних джерел. На виховання в школярів інтересу до спорту істотно впливали перегляди відповідних телепередач, читання спортивних газет і журналів, безпосередні відвідання змагань, матчів, спортивних свят тощо.

Важливим фактором впливу на самовиховання підлітків була діяльність, спрямована на формування в них усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні. Вона виникала у зв'язку з інтенсивним розвитком у цьому віці самосвідомості учнів і залежала від активного процесу становлення їхньої самостійності, прагнення до самовизначення та самоствердження. Оволодіння учнями необхідними теоретичними знаннями, доступними уміннями і навичками, активізація їхньої пізнавальної діяльності, залучення до виконання індивідуальних завдань з фізичної культури забезпечували розуміння ними сутності фізичного вдосконалення, стимулювали пошук практичних шляхів його досягнення. Формування відповідної потреби вимагало від учителя включати учнів в активну пізнавальну діяльність, що передбачало передачу їм ряду функцій, пов'язаних із змістовною стороною навчально-виховного процесу. Це давало можливість школярам перетворюватись з об'єктів в активних суб'єктів цього процесу.

Успіх у вихованні в учнів на уроках потреби у фізичному вдосконаленні залежав від того, як забезпечувалося педагогічне керівництво їхньою пізнавальною діяльністю, наскільки вони були озброєні прийомами

самостійного вивчення і вдосконалення своїх рухових дій. На початковій стадії навчання фізичних вправ учитель шляхом показу та пояснення давав школярам лише загальний зразок вправи. Подальше вдосконалення вправи вимагало від учнів більш точного сприйняття рухів, простору і часу, встановлення взаємозв'язку між цим сприйняттям і результатами своїх дій. Учитель спрямовував їхню пізнавальну діяльність не тільки на досягнення причинно-наслідкових зв'язків у вправах, що виконувались, але й на засвоєння знань про те, як користуватися засобами фізичної культури для свого фізичного вдосконалення. Застосування на уроках таких прийомів було важливою умовою формування у школярів переконання в необхідності щоденно займатися фізичними вправами, піклуватися про своє здоров'я та фізичний розвиток. Вони оволодівали фізичною культурою в широкому розумінні цього слова, готувалися до самостійного використання набутих знань та рухових умінь у повсякденному житті.

Поряд з активізацією пізнавальної діяльності учнів у процесі виконання регламентованих вправ, спрямованих на досягнення поставленої мети, вчитель широко застосовував і більш вільну в цьому плані ігрову діяльність. У рухливих іграх підліткам надавалася можливість творчо здійснювати свої рухові дії в межах установлених правилами гри порядку. Завдяки цьому вони виявляли свої фізичні здібності за власними внутрішніми спонуками, глибоко переживали особисті та командні успіхи, активно прагнули вдосконалювати свої дії. Це поступово переносилося на їхню повсякденну життєдіяльність, яка ставала більш творчою і цілеспрямованою.

На основі проведеної мотиваційної роботи та озброєння учнів знаннями з фізичної культури вчитель формував у них уміння самостійно займатися фізичною культурою. Спочатку він проводив на уроках підготовку школярів до цих занять, переконуючи їх у тому, що досягти зрушень у фізичній підготовленості можна лише шляхом систематичних самотренувань. Він пропонував учням проаналізувати свій режим дня і рухову активність, у результаті чого вони самі переконувалися в

необхідності щоденно займатися фізичними вправами. На наступних уроках учитель переходив до розвитку у школярів практичних умінь самостійно займатися фізичною культурою. Для цього він навчав їх ставити кінцеву, проміжну і поточну мету; планувати і проводити самостійні заняття; розвивати основні фізичні якості; здійснювати самоконтроль за рівнем фізичної підготовленості. Робота з формування кожного з цих умінь проводилася поетапно і включала: ознайомлення учнів з відповідними вправами шляхом їх показу, роз'яснення техніки і практичного значення; початкове розучування техніки виконання вправ; поглиблене вивчення вправ і умов їх виконання; закріплення вправ і умінь їх використання під час самостійного заняття; вдосконалення набутих умінь у процесі подальших самостійних занять; проведення контролю за якістю сформованих умінь шляхом їх перевірки та оцінки в процесі самостійних занять. При цьому було дуже важливо визначити зростання результатів учнів, які займалися фізичними вправами систематично. Кваліфіковане пояснення вчителем цих зрушень спонукало школярів до стабільності у самостійних заняттях фізичною культурою.

Виховання у молодших підлітків інтересу до занять фізичною культурою й потреби у фізичному вдосконаленні, засвоєння ними практичних умінь самостійно займатися фізичною культурою забезпечили подолання пасивно-позитивного ставлення до фізичної культури. На наступному етапі – розвитку позитивного дійового ставлення – проводилася поглиблена робота з виховання у школярів усвідомленої активності й звички до занять фізичною культурою. Основна увага на цьому етапі зосереджувалася на регулярних самостійних заняттях учнів фізичною культурою та досягненні ними високого рівня фізичної підготовленості.

Для виховання активності у заняттях фізичною культурою вчитель використовував схильність молодших підлітків до виявлення самостійності. Він створював на уроках такі ситуації, в яких вони реалізовували цю схильність і завдяки цьому розвивали свою готовність до самостійних занять

фізичними вправами. Вчитель спонукав учнів до проявлення самостійності такими завданнями, які вимагали вибору способу дій і застосування засвоєних знань та рухових умінь на практиці. Для цього школярів залучали до оцінювання правильності власних рухів і дій товаришів, самостійно організовувати групи для спільної участі у грі або спортивному змаганні. При цьому кожен учень брав на себе відповідальність і обов'язок виявити максимум зусиль для досягнення спільної мети.

На цьому етапі експериментальною методикою було передбачено виділення часу в кінці основної частини уроку на формування у підлітків навичок організації та самостійного проведення рухливих і спортивних ігор у позаурочний час. Спочатку вчитель навчав їх готуватися до проведення гри: підібрати потрібний інвентар, вибрати й обладнати місце, а потім прибрати його після закінчення гри. При цьому він не називав способу розміщення гравців, а лише казав, до якої гри підготуватися. Школярі повинні були самі поділитися на команди та зайняти відповідні місця для гри. У разі необхідності вчитель звертав увагу учнів на додержання правил гри та призначав одного з них старшим. Після цього все керівництво грою передавалося учням. Поступово організаційні завдання ускладнювалися. На наступних уроках учитель навчав підлітків спільно розподіляти ролі, вибирати організатора гри, планувати її зміст, приймати бажаних та рахуватися з їхніми інтересами і можливостями. Потім учням розповідали, як узгоджувати свої дії з діями товаришів, разом об'єктивно і справедливо вирішувати спірні питання, проявляти увагу та надавати допомогу товаришам, бути вимогливими, організовано розпочинати й закінчувати гру.

Унаслідок систематичного навчання самостійної роботи на уроках і постійної допомоги вчителя, підлітки стали поступово накопичувати методичні знання з фізичної культури. Вони були необхідні для вирішення завдань, які вимагали творчого підходу. Одним з таких завдань було самостійне складання учнями на уроці комплексів вправ з раніше засвоєних рухів. Такі комплекси школярі готували як для себе, так і для своїх

товаришів. Після цього кожен учень пояснював класу, чому він обрав саме такі вправи, а потім виконував їх на оцінку. На наступних уроках учитель розподіляв учнів на пари, в результаті чого половина класу виконувала обрані попередньо вправи, а інша – відмічала помилки. Вчитель також проводив спостереження за самостійною роботою школярів й при необхідності надавав їм допомогу щодо виправлення помилок, аналізував їхні вправи. Така організація діяльності підлітків на уроках сприяла тому, що у них підвищувалася не лише рухова, але й пізнавальна творча активність. Вони ставали зацікавленими в отриманні методичних знань та формуванні рухових умінь і навичок.

З метою виховання в учнів активності на заняттях фізичною культурою, експериментальною методикою було передбачено спільне засвоєння ними фізичних вправ у парах і групах. Учитель комплектував їх таким чином, щоб у кожній парі або групі був добре підготовлений учень, який би виконував функції груповода й надавав допомогу іншим. При цьому враховувалися симпатії, довіра, взаємоповага, особисті захоплення і бажання підлітків. Така організація навчання значно підвищувала рухову активність, позитивно впливала на якість виконання ними фізичних вправ протягом основної частини уроку. Так, за один і той же час учні експериментальних класів виконували у 3-4 рази більше вправ, ніж учні контрольних класів.

Одним з ефективних прийомів виховання у школярів активності на заняттях фізичною культурою було застосування на уроках карток-завдань. У картці визначалося завдання, на розв'язання якого були спрямовані приведені в ній вправи, давався опис і схематичні зображення вправ, називалися головні вимоги щодо їх виконання. Однією картокою користувалися в основній частині уроку 2-4 учні приблизно однакового рівня фізичної підготовленості. Після ознайомлення з її змістом вони самостійно виконували вправи, інколи звертаючись по допомогу один до одного. Вчитель стежив за ходом роботи у групах і в разі необхідності надавав учням допомогу.

Проведення виховної роботи, спрямованої на розвиток у молодших підлітків кожного з компонентів ставлення до занять фізичною культурою, дало змогу на цьому етапі цілеспрямовано формувати у них звичку до занять фізичною культурою. Аналіз психолого-педагогічної літератури (Б.Ф.Ведмеденко, М.П.Козленко та інші) показав, що її сформованість можна визначити за фізкультурною діяльністю учнів, виконання якої стало для них потребою [3]. Тому головною умовою її розвитку було самовиховання підлітків у процесі навчання, позакласної роботи та самостійних занять у сім'ї. На уроках фізичної культури вчитель готував школярів до здійснення цієї діяльності. Основним у формуванні в учнів звички до занять фізичною культурою був метод вправ, який базувався на вимогах багаторазового повторення. Цей метод вважався одним з найефективніших у засвоєнні підлітками знань, оволодінні уміннями і навичками, які лежали в основі звички. Основним у ньому було закріплення вивчених рухових дій на практиці, під час організації і проведення активного відпочинку. При цьому учні набували практичних умінь самостійно виконувати фізичні вправи у режимі дня, накопичували необхідний руховий досвід, який закріплювався як звичка до занять фізичною культурою. Дуже важливо було при використанні цього методу визначати потрібну кількість повторень вправ та урізноманітнювати ці повторення із застосуванням елемента новизни. Наприклад, запропонувати виконувати вправи за зразком, за словом учителя у різному темпі, з різних вихідних положень, у різних умовах тощо.

Дослідження показало, що одним з ефективних і дійових засобів виховання в молодших підлітків звички до занять фізичною культурою є продумана система організації домашніх завдань. Вона привчала школярів щоденно виконувати ранкову гімнастику, вправи для формування правильної постави, розвитку фізичних якостей, змагатися у рухливих і спортивних іграх, перебуваючи при цьому на свіжому повітрі. Попередня підготовка учнів до виконання домашніх завдань здійснювалася на уроках

фізичної культури, на яких учитель формував у них уміння самостійно займатися фізичними вправами, організовувати і проводити ігри. Вони розучували у підготовчій частині уроку комплекси вправ, які потім повинні були закріпити вдома. Вчитель показував вправи, техніку їх виконання, вказував на їх послідовність у комплексі, дозування, техніку безпеки під час самостійних занять. Для того, щоб учні запам'ятали ці вимоги, використовувався такий прийом, при якому вони після практичного виконання комплексу називали вправи, послідовність і дозування. Запам'ятовування відбувалося краще, якщо у заключній частині уроку вони ще раз повторювали послідовність виконання вправ. Домашні завдання вчитель рекомендував виконувати щоденно у перервах між приготуванням завдань із загальноосвітніх предметів, приблизно після 1,5 години розумової роботи або після її закінчення.

Дійовим засобом стимулювання підлітків до виконання домашніх завдань з фізичної культури була перевірка та оцінювання їхніх знань і вмінь самостійно займатися фізичними вправами, які задавалися додому. Якість та ефективність виконання цих завдань учитель визначав на кожному уроці, на початку підготовчої частини. Він викликав одного-двох учнів для демонстрування вправ. Потім ті самі вправи виконував весь клас. При необхідності, вчитель робив зауваження, поправки, вказував на помилки, оцінював якість виконання вправ. На наступних уроках він надавав право це робити самим учням. На кожному уроці він викликав для показу вправ нових учнів. У подальшому вчитель ділив клас на групи, кожна з яких займалася самостійно. У групах обиралися груповоди, роль яких у процесі навчання виконував по чергово кожен учень. Така організація підготовки підлітків до виконання домашніх завдань забезпечувала закріплення у них звички до самостійних занять фізичною культурою.

Реалізація експериментальної методики виховання фізичної культури в молодших підлітків передбачала впровадження в експериментальних класах удосконаленого планування навчального матеріалу. Це планування

відрізнялося від традиційного творчим підходом до вибору засобів фізичного виховання школярів. Воно дозволяло вчителю використовувати навчальний матеріал з урахуванням особливостей контингенту учнів, умов проведення уроків, наявної матеріальної бази та інвентарю. Крім того, його можна було доповнювати традиційними для даної школи елементами і вправами з інших видів спорту, передбачених навчальною програмою. Важливою умовою було й те, що матеріал планувався для кожного класу окремо, що дозволяло враховувати специфіку фізичного розвитку та підготовленості учнів. При цьому вчителю не потрібно було під час складання планів займатися бездумним переписуванням змісту програми, бо основним документом став календарний план розподілу навчального матеріалу на кожне півріччя (див. мал. 2). Виходячи з його змісту і структури, вчителю необхідно було виважено продумати і визначити систему викладання тих чи інших елементів програми та вказати дозування в годинах або хвилинах для кожного уроку. З цією метою він повинен був співставити складність завдань, що вирішуватимуться на уроках, з можливостями учнів і умовами, в яких проходитиме навчально-виховний процес.

Другою особливістю вдосконаленого планування було те, що в експериментальних класах замість конспектів окремих уроків було впроваджено плани-конспекти на групи уроків (див. мал. 3). З рисунку видно, що така форма дозволяла ставити конкретні виховні, освітні та оздоровчі завдання й вирішувати їх протягом певної групи уроків, отримуючи кінцеві результати. При традиційному плануванні домогтися цього було дуже важко, оскільки за один урок нереально виховати будь-яку рису характеру школяра, навчити його певних рухових дій та суттєво вплинути на розвиток фізичних якостей. За допомогою плану-конспекту на групу уроків учитель отримав можливість вирішувати поставлені завдання комплексно, наприклад, запланувати одразу засоби для ознайомлення, навчання та закріплення техніки виконання рухової дії. Згідно цього документа, у графі "Зміст і структура" вчитель розподіляв навчальний матеріал за частинами уроку та

визначав усі елементи, які необхідно було засвоїти учням протягом даного блоку уроків. Графа "Організаційно-методичне забезпечення" була основною, оскільки містила конкретні методики навчання і виховання вказаних елементів та форми організації навчально-виховного процесу.

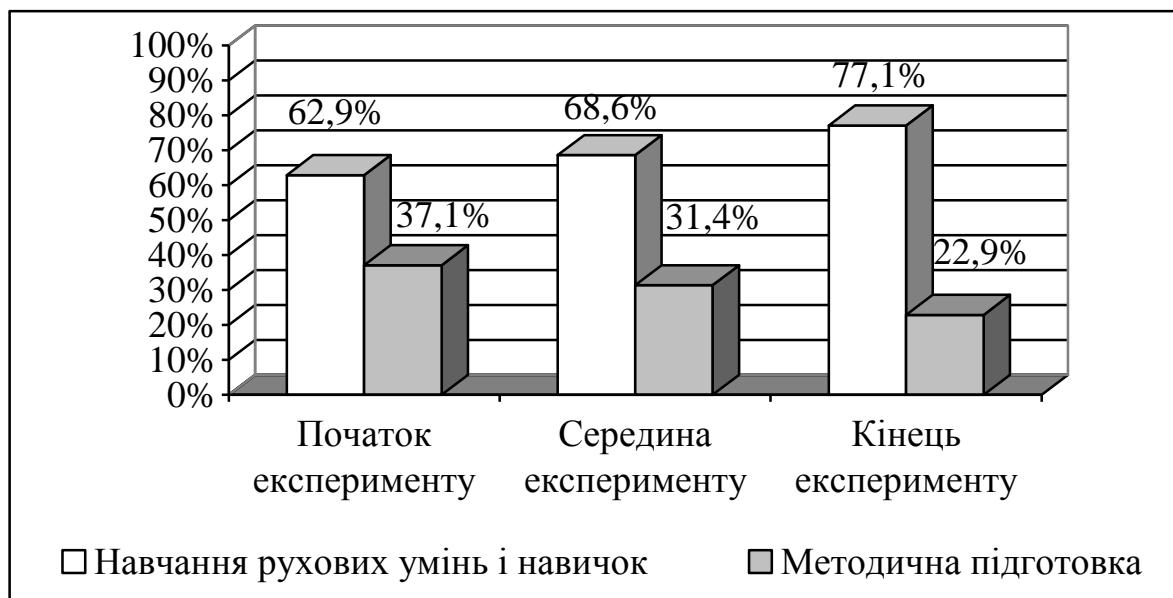
Удосконалення структури уроку фізичної культури полягало на тому, що в експериментальних класах на кожному занятті, за рахунок оперативнішого проведення підготовчої та заключної частин уроку, виділявся час на методичну підготовку учнів. Вона включала в себе повідомлення і перевірку теоретичних відомостей та навчання умінню самостійно займатися фізичною культурою. До таких умінь відносилися: здатність ставити кінцеву, проміжну і поточну мету; планувати і проводити самостійні заняття; розвивати основні фізичні якості; здійснювати самоконтроль за рівнем фізичної підготовки. Після внесення цих змін структура уроку фізичної культури в експериментальних класах набула такого вигляду (див. табл. 7.1).

Таблиця 7.1

Структура уроку фізичної культури в експериментальних класах

Частини уроку	Час виконання, хв
Підготовча	7
Основна:	
а) навчання рухових умінь і навичок;	22-27
б) методична підготовка	13-8
Заключна	3

З таблиці видно, що час, який відводився на методичну підготовку, змінювався в залежності від того, який рівень розвитку ставлення до занять фізичною культурою мають учні. На початку експериментальної роботи на методичну підготовку було виділено 13 хвилин уроку. Це пояснюється низьким вихідним рівнем знань школярів, відсутністю в них умінь самостійно займатися фізичною культурою. Залежно від покращення цих показників, час, відведений на методичну підготовку, зменшувався, а на технічну – збільшувався (див. мал. 7.4).



Мал. 7.4. Розподіл часу основної частини уроку фізичної культури в експериментальних класах

Таким чином, використання описаної вище системи розвитку кожного компоненту фізичної культури в молодших підлітків дозволило вчителю знаходити оптимальні шляхи його виховання у процесі навчання в загальноосвітній школі. Умовний розподіл учнів на п'ять груп, відповідно рівнів розвитку ставлення до фізичної культури, дозволив диференційовано підійти до вибору змісту, форм і методів виховної роботи з кожним з його компонентів. Виходячи з цього, спеціальні виховні засоби підбиралися вчителем з урахуванням особистісних та індивідуальних якостей кожного школяра, а також результатів обстежень рівнів розвитку ставлення учнів до фізичної культури. Це створювало сприятливі умови для організації самовиховання молодших підлітків у школі і в сім'ї. Реалізація на практиці системи виховних впливів на учнів підтвердила ефективність використання таких особливостей експериментальних уроків, як удосконалення планування та виділення у їх структурі часу на методичну підготовку учнів.

Література

1. Алексеева М. И. Мотивы учения учащихся / М.И. Алексеева. – К.: Рад. школа, 1974. – 117 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. – 1993. – 151 с.
4. Воспитание в учащихся ответственного отношения к учению // Межвуз. сборник науч. трудов [под ред. А.Д. Алферова]. – Ростов-на-Дону, 1980. – 80 с.
5. Зубалій Н.П. Структурні компоненти ставлення до навчання практичних психологів / Н.П. Зубалій // Професійна підготовка практичного психолога: збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 14-18.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т.1. – 488 с.
7. Столітенко Є.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-7 класах: навчальний посібник / Є.В. Столітенко. – К., 2008. – 160 с.
8. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования / Д.Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 451 с.
9. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
10. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Г.И. Щукина. – М.: Педагогика, 1971. – 362 с.

Контрольні запитання

1. Від чого залежить ставлення учнів до занять фізичною культурою?
2. Які форми стимулювання учнів до занять фізичною культурою застосовуються в загальноосвітніх школах?
3. Як впливають переконання позитивними прикладами на залучення учнів до занять фізичною культурою?

4. Яке значення для учнів має оцінювання їхніх досягнень з фізичної культури?
5. Що сприяє вихованню в учнів свідомого ставлення до занять фізичною культурою?
6. Що сприяє розвитку в учнів інтересу до фізичної культури?
7. Яке значення у вихованні в учнів інтересу до самостійних занять мають уроки фізичної культури?
8. Як впливають на позитивні зміни у фізичному розвитку учнів регулярні заняття фізичною культурою?
9. Що впливає на формування в учнів усвідомленої проблеми у фізичному вдосконаленні?
10. Що є дійовим засобом залучення молодших підлітків до самостійних занять фізичною культурою?

8. Виховання фізичної культури в молодших підлітків у процесі позакласної роботи

У вихованні фізичної культури в учнів середніх класів важливу роль відігравала позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивна-масова робота. Експериментальна методика передбачала впровадження таких форм, як проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня; роботу спортивних секцій з вибраних учнями видів спорту; створення тренувальних груп з фізичної підготовки школярів; проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань за тестами та елементами видів спорту, які входять до змісту навчальної програми з фізичної культури для середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня в експериментальних класах включали гімнастику до уроків, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах. Проведення гімнастики до уроків було спрямоване на практичне привчання школярів до систематичних занять фізичними вправами. За її організацію відповідали класні керівники, а безпосередньо проводили спеціально підготовлені вчителем фізичної культури інструктори-груповоди. Він же здійснював і загальний контроль за її проведенням. За сприятливої погоди, гімнастику до уроків проводили на свіжому повітрі, а в негоду – у приміщенні з відкритими кватирками. Заняття починалися за 20 хвилин до початку уроків і тривали 15 хвилин. Комплекси склалися з 6-8 вправ, які було зручно виконувати у звичайному одязі. Вони включали ходьбу і біг на місці, вправи для плечового пояса і тулуба, які покращували діяльність внутрішніх органів, та вправи для ніг, які підсилювали діяльність органів кровообігу і дихання. Кожну вправу учні повторювали в середньому 8-10 разів. Інструктори-груповоди слідкували за правильністю виконання вправ, підказували, щоб учні виконували їх у середньому темпі, без напруги, зберігаючи правильну поставу. В процесі виконання вправ виправлялися помилки, зверталася увага на правильність дихання. Після кожної вправи

робилася пауза на 10-15 секунд для відпочинку та регулювання дихання. Ця пауза використовувалася також для пояснення учням наступної вправи. В комплекси гімнастики до уроків включалися вправи, які школярі вивчали на уроках фізичної культури, або подібні до них. Змінювалися комплекси вправ через 2-3 тижні, в залежності від зацікавленості учнів і ступеня оволодіння вправами комплексу.

Фізкультурні хвилини проводилися у класі під час загальноосвітніх уроків, за 10-20 хвилин до їх закінчення. Вони знижували втому, підвищували розумову працездатність учнів, попереджували порушення постави і деформації у будові тіла, сприятливо впливали на організм молодшого підлітка. В комплекси фізкультурних хвилин включалися прості й зручні для виконання в класі вправи. Вони сприяли активному відпочинку тих груп м'язів і частин тіла, які втомлювалися від одноманітної пози сидіння. Ефективними у цьому плані були вправи на потягування, випрямлення і прогинання хребта, розправлення грудей, а також вправи для ніг. Комплекси фізкультурних хвилин склалися з 3-4 вправ, засвоєних школярами на уроках фізичної культури. Кожну з них учні повторювали 5-6 разів у середньому або повільному темпі.

З самого початку експериментальної роботи вчитель фізичної культури привчав молодших підлітків до правильного використання перерв. Організоване проведення на великих перервах ігор і фізичних вправ стало важливим компонентом режиму навчального дня і значно підвищувало загальний обсяг рухової активності школярів. Фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах проводилися на відкритому повітрі й закінчувалися за 5 хвилин до початку уроку. Тут використовувалися ті вправи й ігри, які було зручно виконувати у звичайному одязі та взутті. Важливою умовою їх успішного проведення була наявність місць для занять, необхідної кількості спортивного інвентарю та обладнання. Основними вимогами до змісту і методики проведення ігор та фізичних вправ на перервах були чітка організація учнів, дотримання правил

попередження травматизму, поступове підвищення навантаження та зниження його наприкінці заняття.

Ефективність виховання фізичної культури в учнів 6 класів у процесі позакласної роботи багато в чому залежала від їхніх занять у спортивних секціях і тренувальних групах з фізичної підготовки. Саме на цих заняттях учитель фізичної культури надавав учням максимальні можливості самостійних дій, широкого проявлення творчості. Це ефективно впливало на розвиток самостійності школярів у процесі навчання, між ними часто виникали змагання, наприклад, хто краще і швидше знайде оригінальний спосіб виконання фізичної вправи. Тому зміст і форми занять у спортивних секціях визначалися з урахуванням інтересів, побажань і схильностей більшості учнів, а також за наявності необхідної матеріальної бази.

З метою практичного впливу на діяльнісний компонент фізичної культури учнів 6 класів в експериментальних класах було створено шість тренувальних груп фізичної підготовки. Кожна з них складалася з 3-5 учнів, які не встигали з певного тесту навчальної програми. Основним завданням цих груп було усунення відставання школярів у розвитку якоїсь однієї фізичної якості: перша група працювала над розвитком швидкості, друга – витривалості, третя – гнучкості, четверта – сили, п'ята – спритності, шоста – швидкісно-силових якостей. Заняття у групах проводилися тричі на тиждень, тривалістю 60-90 хвилин. Проводили їх призначені вчителем груповоди-інструктори з числа кращих учнів класу. Інструктаж і навчання цих школярів учитель здійснював у позаурочний час на спеціальних семінарах-практикумах:

а) семінари для груповодів-інструкторів, завданням якого було надання учням знань і практичних умінь з організації та проведення занять тренувальних груп з фізичної підготовки, а також з попередження травматизму;

б) семінари для організаторів змагань, завданням якого було набуття школярами знань і практичних умінь з планування, розробки положення про змагання та його проведення;

в) семінари для суддів, завданням якого було засвоєння учнями знань і практичних умінь з організації та проведення суддівства змагань за комплексним тестом та елементами видів спорту, які входять до змісту навчальної програми;

г) семінари для активу колективу фізичної культури з питань оформлення куточка фізичної культури, ведення документації змагань та роботи спортивних секцій і тренувальних груп з фізичної підготовки.

Головними критеріями якості роботи кожної групи були результати складання учнями нормативів комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості (у першій групі – бігу 30 м з високого старту, у другій – бігу на витривалість, у третій – нахилу тулуба вперед з положення сидячи, у четвертій – підтягування на високій перекладині (хлопці) та на перекладині висотою 95 см (дівчата), у п'ятій – "човникового" бігу 4 x 9 м, у шостій – стрибка у довжину з місця). Ті школярі, які усували відставання з певного тесту, переходили до іншої групи. Якщо учні досягали високих показників з кожного тесту, вони відвідували заняття будь-якої іншої групи за бажанням.

Робота спортивних секцій і тренувальних груп з фізичної підготовки в експериментальних класах була побудована на основі широкої активності учнів, об'єднаних у колектив фізичної культури. Допомогу в його діяльності надавали вчитель фізичної культури, організатор виховної роботи та класний керівник. Члени колективу фізичної культури проводили у класах вибори фізоргів; записували бажаючих займатися у спортивних секціях; обговорювали і затверджували на класних зборах план фізкультурної роботи та календар спортивно-масових заходів на навчальний рік; складали розклад занять спортивних секцій і тренувальних груп з фізичної підготовки; допомагали вчителю фізичної культури організовувати інструктажі для фізорга, груповодів, організаторів змагань, суддів та активу колективу

фізичної культури; оформлювали куточок фізичної культури та екран змагань за комплексним тестом і елементами видів спорту, які входять до змісту навчальної програми. У цьому куточку висвітлювалися результати роботи спортивних секцій і тренувальних груп з фізичної підготовки. Тут розміщалися також стенди "Спортивне життя класу", "Кращі спортсмени класу", вивішувалися вітрина з призами, рекорди класу, фотографії, стінна газета, календарний план змагань, комплекси фізичних вправ, розклад роботи спортивних секцій і тренувальних груп з фізичної підготовки.

Ефективність виховного впливу на фізичну культуру учнів 6 класів значно підвищилась після впровадження в діяльність класного колективу фізичної культури самоуправління. Воно дало можливість кожному учню спробувати свої сили і здібності у різних видах фізкультурної діяльності, знайти серед них улюблене заняття, яке б найкраще відповідало його схильностям та сприяло фізичному розвитку. Велике виховне значення у процесі позакласної роботи мало формування і поступове розширення активу класного колективу фізичної культури. До його складу входили не лише школярі, які успішно навчалися з більшості загальноосвітніх предметів, але й ті учні, які не відрізнялися особливим старанням у навчанні. Проводячи заняття спортивних секцій і змагання, створюючи тренувальні групи з фізичної підготовки, вчитель виявляв також неформальних лідерів класу, які в процесі позакласної оздоровчої і фізкультурно-спортивної роботи проявляли ентузіазм, організаторські здібності, стійкий характер та вольові якості, необхідні для активістів.

Для розвитку в учнів експериментальних класів указаних якостей учитель фізичної культури застосовував систему доручень, які давалися відповідно до їхніх інтересів та бажань. Виконуючи доручення, вони навчалися організовувати взаємодопомогу в оволодінні певними руховими навичками, поетапно розподіляти виконання того чи іншого завдання. Діяльність учнів у якості фізоргів, капітанів команд, керівників спортивних секцій, груповодів-інструкторів зобов'язувала їх не лише вміти

спрямовувати групу на виконання спільного завдання, але й забезпечувати розвиток і зміцнення доброзичливих стосунків між школярами. Важливою умовою налагодження сприятливого психологічного клімату під час такої роботи була ненав'язлива допомога вчителя фізичної культури, який спирався на відповідну мотивацію, стійкість емоцій учнів та отримані ними знання з фізичної культури. Шляхом спостереження за поведінкою підлітків у процесі позакласних занять, учитель виявляв у них якості, необхідні для активістів. Особливо виразно вони проявлялися під час конфліктних ситуацій, які виникали в іграх та на змаганнях. З набуттям такими школярами організаторського досвіду подібні ситуації траплялися значно рідше й швидко усувалися самими учнями, що сприяло налагодженню дисципліни і порядку в командах. У подальшому цим підліткам доручали самостійно організовувати спортивні ігри, змагання, комплектувати та готувати команди до змагань, ремонтувати спортивне обладнання, прибирати спортивні майданчики тощо. Починаючи з другого навчального року, учні експериментальних класів вже самі розробляли план фізкультурно-спортивної роботи і контролювали його виконання. Спочатку вони вирішували, що потрібно робити для досягнення поставленої мети, а потім ставили своїм завданням самостійно проводити навчально-тренувальну роботу. Відмічаючи старання учнів, учитель фізичної культури контролював цю діяльність з тим, щоб їхні індивідуальні завдання було виконано.

На цьому етапі велика увага приділялася вихованню в молодших підлітків активності на заняттях фізичною культурою. З цією метою вчитель максимально розширював актив класного колективу фізичної культури, поступово залучаючи до позакласної фізкультурно-спортивної роботи всіх учнів. При цьому створювалися такі педагогічні ситуації взаємодопомоги, взаємоконтролю та самоконтролю, за допомогою яких можна було забезпечувати почергове виконання кожним школярем функцій керівника та підлеглого. За цих умов, навчально-тренувальна робота спортивних секцій і

тренувальних груп з фізичної підготовки організовувалась так, щоб кожен учень набув позитивного досвіду у виконанні доручень і повірив у свої сили, щоб жодна його справа не залишилась непоміченою та неоціненою. Так поступово вчитель переводив усю діяльність класного колективу фізичної культури на самостійні форми роботи.

Невід'ємною складовою частиною процесу виховання фізичної культури в учнів 6 класів було проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань за тестами та елементами видів спорту, які входять до змісту навчальної програми. Ці заходи і змагання допомагали визначати ефективність роботи спортивних секцій і груп фізичної підготовки, забезпечували максимальне залучення учнів до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Відповідаючи за своїм обсягом і змістом віку і статі школярів, ці масові заходи і змагання сприяли також розвитку в підлітків активності. Так, учні експериментальних класів, крім особистої першості з виконання вправ комплексного тесту, ініціювали проведення аналогічних змагань між класами. Під час підведення підсумків цих змагань ураховувалися не лише суто спортивні показники, але й уміння правильно організовувати та проводити гімнастику до уроків, виконувати вимоги особистої гігієни, планувати самостійні заняття.

У процесі експериментальної роботи вчитель фізичної культури широко використовував підготовку до спортивних змагань з метою впливу на кожен компонент фізичної культури учнів 6 класів. Так, під час самостійного комплектування учнями команд він допомагав їм розподіляти обов'язки, які відповідали їхнім інтересам та поставленій колективній меті. Учні, які не потрапляли до складу команди у певному виді змагання, за бажанням виконували інші доручення вчителя: допомагали у суддівстві, готували інвентар, уболівали за свою команду. Таким чином, під час підготовки й проведення змагань усі учні експериментальних класів були залучені до такої практичної діяльності, яка мала виховне значення.

Спеціальна підготовка до змагань здійснювалася в міру оволодіння учнями необхідними уміньми і навичками на уроках фізичної культури та заняттях спортивних секцій і груп фізичної підготовки. Важливою умовою успішного проведення спортивних змагань було їх попереднє планування на кожен навчальний рік. Графік змагань складався класним колективом фізичної культури за допомогою вчителя фізичної культури, організатора виховної роботи та класного керівника. При визначенні строків змагань з окремих видів спорту враховувалися пори року, хід навчального процесу, періоди канікул, матеріально-технічні умови та календар загальношкільних заходів. До кожного запланованого змагання розроблялося положення, у якому розкривалися програма та умови його проведення. Увагу школярів, батьків та вчителів до спортивних змагань привертали за допомогою проведення агітаційної роботи: вивішування яскраво оформлених афіш, організації бесід у класах, друкування заміток у стінних газетах, виголошення об'яв по шкільному радіо, розсилання запрошень батькам і вчителям. Під час проведення бесід у класах підвищений інтерес викликало питання підготовки спортивної форми команд, особливо якщо на неї наносилась емблема класу та номери.

Великий виховний вплив справляв на учнів парад-відкриття, на якому з привітанням до учасників звертався директор або завуч школи, піднімався прапор змагань з виконанням гімну України. Підняття прапора доручалося капітанам команд, кращим спортсменам, торішнім переможцям. Сценарій відкриття змагань завчасно продумували активісти класів, учитель фізичної культури, організатор виховної роботи та класні керівники. Великого значення надавалося інформуванню учасників і глядачів про хід змагань. Усім було цікаво знати, що і де проходить, який і ким показано результат, чия команда перемагає. У процесі змагань учні на власному досвіді переконувалися у перевагах узгоджених, дружніх командних дій та значенні для успіху особистого внеску кожного. Вони відчували емоційне піднесення й задоволення від своєї причетності до перемоги команди, а в разі поразки

співпереживали один одному. Під час захоплюючої спортивної боротьби вчитель акцентував увагу школярів на чесному дотриманні правил змагань та етичних норм, доброзичливому ставленні до суперників. Закінчувалися змагання парадом-закриттям, на якому оголошувались остаточні результати, проводилося нагородження переможців та відзначення найорганізованіших команд і школярів-активістів. Після цього складалися підсумкові таблиці й оформлялися класні куточки фізичної культури. Результати змагань щомісячно вивішувалися на "Екрані змагань", за який відповідав фізорг класу.

Однією з форм виховання фізичної культури в учнів 6 класів у процесі позакласної роботи було проведення в експериментальних класах раз на півріччя фізкультурно-спортивних свят. Виховний вплив таких заходів на учнів значною мірою залежав від рівня організації кожного свята. Тому в цих класах великого значення надавалося залученню до підготовки свята якомога більшої кількості учнів. Керували цим процесом фізорг класу, вчитель фізичної культури, організатор виховної роботи та класний керівник. Вони утворювали робочі групи з підготовки свята, до складу яких входили активісти класного колективу фізичної культури. Обов'язковими були групи матеріально-технічного забезпечення, художнього оформлення, музичного супроводу, прес-центр, медична група і суддівська колегія. На кожну групу покладалися конкретні доручення й чітко визначалися строки їх виконання. Важливим завданням для кожної групи було також залучити до цієї роботи членів батьківського комітету, лікаря чи медсестру, вчителів музики, образотворчого мистецтва, трудового навчання, спортсменів, фізоргів та активістів з інших класів та старшокласників.

Група матеріально-технічного забезпечення готувала місця для параду і проведення свята, підбирала й ремонтувала необхідний спортивний інвентар та обладнання, займалася придбанням призів, грамот, вимпелів тощо.

Група художнього оформлення виготовляла афіші, емблеми, стенди, плакати, відповідно оформлювала місця проведення свята.

Група музичного оформлення готувала музичний супровід (підбирала відповідні записи тощо).

Прес-центр надавав, через шкільне радіо, систематичну інформацію для учнів про майбутнє свято. Фотокореспонденти фотографували найцікавіші моменти під час його проведення, а після закінчення оперативно оформлювали фотостенди.

Медична група забезпечувала медичне обслуговування учасників свята.

Суддівська колегія перевіряла стан місць змагань, які входили до програми свята, справність необхідного інвентарю та обладнання, розробляла систему підведення підсумків та графіки проведення змагань.

Підготовка до свята передбачала також проведення наради фізоргів з питань участі їхніх класів у святі та змаганнях. На цій нараді заслуховувалися повідомлення відповідальних у групах про стан справ щодо підготовки свята; загальношкільної спортивної вікторини; конкурсів на кращу емблему свята, кращу стінну спортивну газету, краще індивідуальне і групове виконання гімнастичних вправ. Великого значення надавалося організації зустрічей учнів з відомими спортсменами, майстрами спорту та іншими гостями.

Складаючи програму і сценарій свята, фізорг класу, вчитель фізичної культури, організатор виховної роботи та класний керівник завчасно готували місце для його проведення (стадіон чи шкільний спортивний майданчик), підбирали необхідний інвентар та обладнання. При цьому враховувалося число учасників, їхній вік, рівень фізичної та технічної підготовленості. Програма складалася так, щоб не перевантажувати свято великою кількістю номерів. Найоптимальнішим було півторагодинне свято. Як правило, до його програми входили урочиста частина (відкриття свята), показові виступи, спортивні змагання і закриття. Ця схема з кожним разом урізноманітнювалася, що відображало все більшу включеність учнів експериментальних класів у творчий пошук нових форм позакласної роботи та розвиток у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Урочиста частина свята включала шикування школярів, рапорт керівника параду директорів школи, його привітання учасникам свята, внесення і підняття прапора свята, оголошення програми спортивних змагань і марш-парад. Учні пропонували під час параду проводити конкурси спортивної форми та емблем, що було враховано у наступних заходах.

Показові виступи передбачали найрізноманітніші номери, які не повторювалися у програмах наступних свят: індивідуальні та групові гімнастичні вправи, елементи художньої гімнастики та акробатики, вільні вправи без предметів і з предметами (гімнастичними палицями, обручами, прапорцями), комбіновані естафети тощо.

Кульмінаційною частиною свята завжди були спортивні змагання, програма яких включала елементи різних видів спорту та вправи комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості. Важливою вимогою до вибору видів змагань була їх доступність учням 6 класів і нескладність в оцінюванні результатів.

Закриття свята було завжди урочистим, яскравим і надовго запам'ятовувалось школярам. До нього входили шикування учнів, підведення підсумків спортивних змагань, нагородження переможців, проходження ними кола пошани та спускання прапора свята.

Таким чином, у ході формувального етапу експерименту застосовувалися найрізноманітніші форми позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи: зарядка до уроків, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах, заняття спортивних секцій і тренувальних груп з фізичної підготовки, спортивні змагання, фізкультурно-спортивні заходи і свята. Педагогічні спостереження під час їх проведення, бесіди з учнями, аналіз анкетних даних показали, що ці форми позитивно впливали на формування в учнів експериментальних класів кожного з компонентів фізичної культури. Порівняльні дані щодо динаміки охоплення учнів експериментальних і контрольних класів різними видами

позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи показані в таблиці 8.1.

Таблиця 8.1

Динаміка охоплення різними видами позакласної оздоровчої та фізкультурно-спортивної роботи учнів експериментальних і контрольних класів, % учнів

Види занять	Експериментальні класи			Контрольні класи		
	Початок експерименту	Середина експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Середина експерименту	Кінець експерименту
Гімнастика до уроків	9,8	71,7	93,5	11,4	12,5	10,2
Фізкультурні хвилини під час уроків	0,0	59,8	97,8	26,1	26,1	26,1
Ігри та фізичні вправи на перервах	15,2	71,7	89,1	17,0	25,0	28,4
Спортивні секції	14,1	68,5	81,5	15,9	20,4	23,9
Тренувальні групи фізичної підготовки	15,2	55,4	83,7	15,9	13,6	11,4
Спортивні змагання	29,3	77,2	92,4	31,8	42,0	44,3
Фізкультурно-спортивні заходи і свята	13,0	57,6	76,1	19,3	20,4	28,4

Дані таблиці свідчать про те, що учні експериментальних класів стали активнішими у цій роботі, навчалися самостійно організовувати та проводити різні види занять і фізкультурно-оздоровчих заходів. Наприкінці експерименту 93,5 % цих школярів були охоплені гімнастикою до занять. Фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах проводилися відповідно з 97,8 і 89,1 % учнів. Заняття спортивних секцій і тренувальних груп з фізичної підготовки систематично відвідували відповідно 81,5 і 83,7 % підлітків. 92,4 % школярів брали участь у спортивних змаганнях, а 76,1 % – у фізкультурно-спортивних заходах і

спортивних святах. Активність учнів контрольних класів залишилась низькою. Так, наприкінці експерименту лише 10,2 % з них були охоплені гімнастикою до занять. Ігри та фізичні вправи на перервах, фізкультурні хвилини під час уроків проводилися відповідно з 28,4 і 26,1 % школярів. Заняття у спортивних секціях і тренувальних групах фізичної підготовки систематично відвідували лише 23,9 і 11,4 % учнів. 44,3 % школярів брали участь у спортивних змаганнях і 28,4 % - у спортивних святах і масових фізкультурно-оздоровчих заходах.

Література

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Арефьев. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Арефьев В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі: навчальний посібник / В.Г. Арефьев. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.
3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
4. Дубенчук А.І. Зошит з фізичної культури / А.І. Дубенчук [за ред. М.Д. Зубалія]. – Рівне: ППФ „Прінт-Експрес”. – 205. – 80 с.
5. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів. навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
6. Козленко Н.А. Школьникам привычку заниматься физкультурой / Н.А. Козленко. – К.: Рад. школа, 1985. – 118 с.
7. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В.Ф. Новосельский. – К.: Рад. школа, 1989. – 126 с.
8. Столітенко Є.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-7 класах / Є.В. Столітенко. – К., 2008. – 160 с.
9. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.

10. Фізична культура 5 – 12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін. – К.: ВТФ “Перун”, 2005. – 272 с.

Контрольні запитання

1. Яку роль відіграє позакласна робота у вихованні фізичної культури?
2. Які фізкультурно-оздоровчі заходи використовуються в режимі навчального дня?
3. Яка роль спортивних секцій у вихованні фізичної культури?
4. Які питання розглядаються на семінарах-практикумах з фізичної культури?
5. Який зміст роботи тренувальних груп з фізичної підготовки?
6. Яку допомогу надають учителю фізичної культури органи самоуправління?
7. Які форми самостійної роботи використовуються в процесі занять фізичною культурою?
8. Яка роль спортивних змагань у вихованні фізичної культури?
9. Який вплив на виховання фізичної культури мають фізкультурно-спортивні свята?

9. Виховання фізичної культури в молодших підлітків у процесі самостійних занять у сім'ї

Проведення формувального етапу експерименту передбачало організацію виховання фізичної культури в учнів 6 класів у процесі самостійних занять у сім'ї. Провідною формою виховної роботи на цих заняттях було самовиховання. Його ефективність забезпечувалася сформованістю в молодших підлітків на уроках фізичної культури знань та умінь самостійно займатися фізичними вправами. Особливостями цих занять у сім'ї було виконання учнями індивідуальних завдань з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості; цілеспрямований розвиток рухових якостей у процесі самотренування; організаційна робота з батьками учнів.

У процесі самостійних занять фізичною культурою в сім'ї у молодших підлітків формувались умінь ставити кінцеву, проміжну й поточну мету занять; планувати, організовувати й проводити самотренування; розвивати основні фізичні якості; здійснювати самоконтроль за рівнем своєї фізичної підготовки.

Формування в учнів умінь ставити мету було однією з найважливіших умов правильної організації самостійних занять фізичною культурою. Кінцева мета цих занять полягала у виконанні нормативних вимог орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості школярів наприкінці кожного навчального року.

Проміжною метою самостійних занять учнів фізичними вправами був запланований рівень розвитку в них фізичних якостей. Ця мета реалізовувалася через виконання школярами індивідуальних завдань, які визначалися на кожне півріччя. При достроковому виконанні окремими підлітками індивідуальних завдань їм пропонувалися складніші завдання. А в деяких випадках учні переводилися до груп з вищим рівнем розвитку позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Поточна мета ставилася школярами на один тренувальний мікроцикл, який складався із серії самостійних занять, що забезпечували досягнення

конкретного навчально-виховного завдання. Тривалість одного мікроциклу становила два тижні, що з психолого-фізіологічної точки зору було для учнів оптимальним строком для поступового покращення особистих результатів. Це, як відомо, було можливим лише за умов регулярності проведення самостійних занять. Якщо ж покращення особистих результатів у молодших підлітків не відбувалося, то вони переводилися до групи з нижчим рівнем розвитку позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Поточна мета визначалася на основі принципу дефіциту, згідно з яким ураховувалася різниця між кінцевим нормативним показником та вихідним результатом виконання тестової вправи. Ця різниця ділилася на 17 (кількість мікроциклів у навчальному році) і таким чином визначалась норма необхідного приросту результату з окремої вправи на кожний мікроцикл. Наприклад, показник учня Богдана М. зі стрибків у довжину з місця становив на початку навчального року в шостому класі 129 см. Кінцевою метою в шостому класі було досягнення результату 180 см. Різниця між кінцевим нормативом і вихідним результатом дорівнювала 51 см. Цей дефіцит ділився на 17 і таким чином визначалася поточна мета учня Богдана М. на один тренувальний мікроцикл – покращити свій результат у цій вправі на 3 см. Аналогічно вираховувалася поточна мета з інших тестових вправ.

Постановка поточної мети та визначення навчальних завдань на тренувальний мікроцикл були основою для формування в учнів уміння планувати й проводити самостійні заняття з фізичної культури. З метою цілеспрямованого розвитку в молодших підлітків рухових якостей, їх навчали розраховувати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень. Для цього вони також повинні були оволодіти двома формами планування самостійних занять: на один тренувальний мікроцикл та на одне заняття. Планування на один тренувальний мікроцикл передбачало внесення змін у проведення занять у мікроциклі, послідовність вирішення завдань, із зазначенням основних засобів досягнення запланованого результату. План

на один тренувальний мікроцикл включав постановку поточної мети та визначення тренувальних засобів і величини фізичних навантажень.

Навчаючи школярів складання таких планів, учитель фізичної культури пояснював, що для досягнення поставленої мети учні повинні навчатися підбирати необхідні засоби, визначати їх правильне співвідношення, черговість застосування та обсяг фізичних навантажень. Школярам також повідомлялося, що ефективність виконання фізичних вправ значною мірою забезпечується чітким дозуванням кількості повторень, тривалості й інтенсивності виконання та пауз між ними. На конкретних прикладах учитель навчав молодших підлітків планувати збільшення фізичних навантажень за обсягом та інтенсивністю виконання вправ. Знайомили учнів і зі ступінчатим способом, згідно якого протягом тренувального мікроциклу навантаження певний час зберігається на одному рівні, а потім підвищується й зберігається на цьому рівні, потім знову збільшується і так далі.

Вихованню у школярів фізичної культури на самостійних заняттях сприяли розповіді вчителя про дотримання вимог щодо планування на одному занятті такої послідовності фізичних вправ:

а) засоби тренування, спрямовані на розвиток спритності та швидкості, як правило, планується виконувати на початку основної частини заняття або в кінці підготовчої;

б) вправи на розвиток гнучкості чергуються із вправами на розвиток сили й швидко-силових якостей, які виконуються в основній частині заняття;

в) вправи, спрямовані на розвиток витривалості, виконуються в кінці основної частини заняття.

Ознайомлення учнів з цими вимогами допомагало їм окреслити в своїх планах загальну структуру побудови самостійних занять, визначити величину навантажень, засоби і методи тренування та їх взаємозв'язок з вирішенням завдань, які стоять на тому чи іншому занятті. Після засвоєння молодшими підлітками цих вимог та видів планування вчитель переходив до

формування в них уміння самостійно розвивати основні фізичні якості та оволодівати іншими елементами методики тренування цих якостей.

Для розвитку в учнів швидкості основним засобом тренування був біг на короткі дистанції та інші бігові вправи, які виконувалися у підвищеному темпі. Ці вправи були попередньо опрацьовані школярами і під час занять їхня і тому під час занять вони не витрачали час на обміркування способу виконання. Тривалість бігових вправ не перевищувала 5-6 с, а інтервали між ними забезпечували відновлення працездатності учнів. Перевага надавалася природним формам рухів та нестандартним способам їх виконання. Протягом тижня школярі проводили не більше трьох самостійних занять, на яких досягали максимальної швидкості. На одному занятті навантаження максимальної інтенсивності учні повторювали в середньому 3-5 разів. Контролювався розвиток у школярів швидкості шляхом особистих рекордів, які вони записували у щоденники самоконтролю.

Основними засобами розвитку в учнів 6 класів витривалості були повільний біг, пересування на лижах, плавання, спортивні ігри. Позитивний результат досягався тоді, коли у процесі занять молодші підлітки долали втомленість організму. Найефективнішим засобом розвитку в школярів витривалості був рівномірний біг зі швидкістю 2,5-2,6 м/с, тривалістю 13-14 хв. Відновлювальний період після таких навантажень становив 3-5 хв, тому на кожному занятті учні відводили на розвиток витривалості до 16-20 хв. Використовували на заняттях для розвитку витривалості й інтервальний метод (наприклад, 1 хв бігу – 30 с відпочинку або 1 хв бігу – 1 хв відпочинку), який передбачав 10-11 повторень даного навантаження. При цьому перед початком кожного наступного повторення бігу частота серцевих скорочень молодших підлітків не повинна була перевищувати 120-140 уд/хв.

Основними засобами розвитку в учнів гнучкості були вправи на розтягування, які поділялися на активні (нахили, махи ногами тощо), пасивні (з допомогою партнера) і статичні (збереження нерухомого положення тіла

за умов максимальної амплітуди). Школярі розвивали рухливість переважно у тих суглобах, які виконують провідну роль у життєво необхідних рухах: плечових суглобах, тазостегнових та суглобах кисті. Перед розтягуванням їм рекомендувалося добре "розігріти" організм, щоб уникнути травм. При виконанні вправ на гнучкість дуже важливим було дотримання учнями правильного дозування навантажень: найоптимальнішими були 3-4 серії по 15-25 повторень у кожній. Темп при активних вправах передбачав, у середньому, одне повторення за 1 с; при пасивних – одне повторення за 1-2 с; витримка у статичних положеннях досягала 4-6 с. Інтервали між серіями школярі заповнювали виконанням вправ на розслаблення м'язів. Амплітуду рухів рекомендувалося збільшувати поступово. Найефективнішим для самостійного розвитку в учнів гнучкості був комплексний підхід, згідно якого 40 % часу, відведеного на розтягування, становили активні та пасивні вправи, а 20 % – статичні.

Для розвитку сили молодші підлітки використовували вправи з підвищеним напруженням м'язів. Типовими серед них були вправи з приладами (штангою малого розміру, гантелями тощо), з подоланням маси власного тіла (підтягування, віджимання) та пружними предметами (еспандером, гумовою стрічкою). Учням рекомендувалося застосовувати обтяження малої маси (до 40 % максимальної ваги) й після кожної вправи проводити короткий відпочинок тривалістю 20-30 с, а після серії – 2 хв при частоті серцевих скорочень 105-115 уд/хв. Ці дані дозволяли їм самостійно складати комплекси вправ на півріччя. Кожний комплекс включав три вправи, які передбачалося виконувати підліткам за два підходи з підняттям снаряду по 4-5 разів у кожному. При цьому маса снаряду поступово збільшувалась. У процесі формування уміння самостійно розвивати свої фізичні якості школярі засвоїли, що виконання вправ з підвищеним навантаженням і невеликим числом повторень сприяє розвитку абсолютної сили. Якщо використовувалися незначні обтяження з великою кількістю

повторень, то переважно розвивалася силова витривалість, а при застосуванні швидкого темпу відбувався розвиток "вибухової" сили.

Основними засобами розвитку в учнів спритності були спортивні ігри, єдиноборства, біг з перешкодами та інші вправи, виконання яких пов'язувалося з подоланням координаційних труднощів. Школярам пропонувалося використовувати нові вправи або виконувати знайомі у змінених умовах. Елемент новизни підсилювався підвищенням швидкості рухів або створенням умов, які заважали виконанню вправи. У процесі самостійного виконання вправ школярі переконувалися, що спритність розвивається за допомогою певної вправи доти, доки вона не буде засвоєною. Її розвиток також залежав від правильного дозування навантажень. А найефективнішим було застосування 2-3 вправ на спритність на початку основної частини заняття, виконуючи їх по 6-8 разів кожна з достатніми паузами відпочинку.

Для розвитку швидкісно-силових якостей учні використовували вправи з подоланням маси власного тіла та із зовнішнім обтяженням. Найтипівішими серед таких вправ були стрибки, метання набивних м'ячів, багатоскоки, зістрибування з висоти та вистрибування в темпі, перемінні прискорення в бігу з варіюванням як швидкісних характеристик бігу, так і зовнішніх умов (біг під гору, з гори, по різному ґрунту тощо). Основною вимогою до вправ на розвиток швидкісно-силових якостей було їх виконання з підвищеною та найбільшою швидкістю. Школярі також застосовували обтяження малої маси (25-40 % максимальної в даній вправі). А найефективнішим було виконання швидкісно-силових вправ по 2-5 серій, з 6-10 повтореннями кожної. Інтервал відпочинку між серіями становив 1-3 хв. Одним із ефективних засобів розвитку швидкісно-силових якостей у хлопців були стрибки з висоти 25-45 см залежно від віку, які виконувалися серіями, по 10-12 повторень у кожній. Застосовували молодші підлітки й біг на короткі дистанції тривалістю 4-6 с, з інтервалами відпочинку 1-2 хв.

Вихованню в учнів фізичної культури сприяли підвищені тренувальні навантаження, які викликали у них потребу в отриманні зворотної інформації про ефективність самостійних занять фізичними вправами. Для цього вчитель навчав школярів умінню здійснювати самоконтроль за рівнем своєї фізичної підготовленості. В процесі кожного самостійного заняття вони встановлювали відповідність обсягу й інтенсивності навантажень своїм можливостям, що дозволяло своєчасно коригувати тренування. Оптимальність навантажень учні визначали за частотою серцевих скорочень і дихання, самопочуттям, потовиділенням, координацією рухів, результативністю виконання фізичних вправ. Ефективним засобом самоконтролю за зрушеннями у фізичній підготовленості школярів було оцінювання динаміки розвитку основних фізичних якостей. Воно здійснювалося з допомогою тестових вправ, які входять до навчальної програми з фізичної культури. Це біг 30 м з високого старту (швидкість); біг від 800 до 2500 м залежно від віку і статі (витривалість); нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість); підтягування на високій перекладині (хлопці) та на перекладині висотою 95 см (дівчата) (сила); "човниковий" біг 4 × 9 м (спритність); стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості).

Самоконтроль за рівнем фізичної підготовленості учні проводили один раз за тренувальний мікроцикл. Для цього вони отримували необхідні знання з методики виконання тестових вправ та уміння вимірювати результати кожного нормативу. Дані самоконтролю молодші підлітки заносили у спеціальні щоденники. Їхні записи допомагали вчителю стежити за проведенням самостійних занять, судити про правильність підбирання вправ і збільшення навантажень, а також про вплив тренувань на організм та рівень оволодіння вправами. З цією метою вчитель періодично аналізував щоденники самоконтролю і давав школярам рекомендації щодо подальшого проведення самостійних занять фізичною культурою в домашніх умовах.

Ефективною формою виховання в учнів середніх класів фізичної культури була самостійна розробка індивідуальних завдань на навчальний

рік, які включали комплекси вправ для розвитку рухових якостей, складених на основі визначення школярами рівнів своєї фізичної підготовленості. При їх розробці учні застосовували набуті знання та уміння самостійно займатися фізичною культурою. Допомога вчителя полягала в запропонуванні орієнтовних моделей таких комплексів вправ, які склалися диференційовано для школярів з різним рівнем фізичної підготовленості. Самостійно складені й перевірені вчителем індивідуальні завдання на навчальний рік ставали для кожного підлітка особистою перспективою, яка проявлялася у подоланні ними негативного ставлення і байдужості до фізичної культури. Добре фізично розвинуті й підготовлені учні, для яких тестові нормативи були низькими, ставили за мету виконання нормативів для учнів старшого підліткового віку. І навпаки, молодші підлітки, вихідний рівень фізичної підготовленості яких був оцінений на "1" чи "2" бали, починали підготовку до складання нормативів для молодших школярів. І, як правило, всі вони після першого року регулярних занять виконали нормативи для свого віку й ставили посильні завдання на наступні періоди самостійних тренувань.

Сформоване в молодших підлітків уміння здійснювати самоконтроль за рівнем своєї фізичної підготовленості дозволяло отримувати інформацію про розвиток рухових якостей. Це допомагало своєчасно коригувати комплекси фізичних вправ, збільшувати або зменшувати обсяг та інтенсивність навантажень для оптимального розвитку тієї чи іншої якості. А відмічене підвищення своїх показників зацікавлювало школярів ставити нові ускладнені завдання, виконання яких дозволяло розвивати фізичні якості й покращувати рухову підготовленість. Таким чином, розробка учнями індивідуальних завдань на основі визначення рівнів фізичної підготовленості була сильним стимулом формування в них самостійності, сприяла налагодженню тісних взаємозв'язків з учителем фізичної культури та батьками, й позитивно впливала на виховання в них фізичної культури.

Основною формою організації самостійних занять учнів молодшого підліткового віку фізичною культурою в домашніх умовах було самотренування, яке проводилося 4 рази на тиждень, тривалістю 45-60 хв. Воно суттєво відрізнялося від уроків фізичної культури тим, що вся його основна частина спрямовувалася виключно на розвиток у школярів рухових якостей. Самотренування проводилося на основі попередньо засвоєних на уроках умінь самостійно займатися фізичними вправами. Така форма самостійних занять дозволила поступово залучити молодших підлітків до щоденного виконання фізичних вправ й сформувати в них відповідну звичку.

За структурою самотренування складалося з підготовчої, основної і заключної частин. Підготовча частина, тривалістю 8-10 хв, включала ходьбу, повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися з метою функціональної підготовки організму учня до фізичних навантажень. До основної частини, тривалістю 32-45 хв, входили фізичні вправи та ігри для розвитку основних рухових якостей. У заключній частині самотренування протягом 5 хв виконувалися вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.

Організовуючи самотренування молодших підлітків, учитель фізичної культури звертав їхню увагу на підбір необхідного спортивного інвентарю, обладнання місць занять фізичними вправами в домашніх умовах, правильну побудову режиму дня. При цьому рекомендувалося дотримуватися таких його основних положень: чітко визначеної тривалості різних видів діяльності при їх раціональному чергуванні та систематичності; достатнього відпочинку з обов'язковим перебуванням на свіжому повітрі; регулярного харчування; тривалості сну 8-9 годин. Учням також наголошувалося, що самостійні заняття фізичними вправами є важливою ланкою їхнього режиму дня і займатися ними необхідно в одні й ті ж години, при повному відновленні енергетичних затрат організму. Їм рекомендувалося розпочинати самотренування приблизно через дві години після прийняття

їжі, та не пізніше, ніж за 2-3 години до сну. До того ж учні повинні були враховувати піки своєї фізичної працездатності і, в основному, проводити заняття з 17 год 30 хв до 18 год 30 хв.

Для встановлення стабільності в проведенні самостійних занять фізичними вправами, молодші підлітки навчалися, на основі отриманої на уроках фізичної культури інформації, планувати свою діяльність спочатку на найближчі дні, а потім і на весь тиждень. Свої думки і всі основні справи протягом дня та кількість витраченого на них часу вони записували у щоденники самоконтролю. Потім разом з учителем уважно аналізували ці записи й відмічали, які відхилення від режиму дня були допущені, скільки часу витрачено марно, що необхідно покращити. Після цього учні самостійно планували свою діяльність на наступний день. Регулярний аналіз занять минулих днів, визначення найголовніших завдань на наступні дні поступово привчили учнів планувати свою діяльність на весь тиждень.

Організація самотренувань школярів у домашніх умовах вимагала від них уміння обладнувати, з допомогою батьків, найпростіші спортивні куточки. Протягом першого півріччя майже всі учні експериментальних класів підготували гімнастичні палиці, м'ячі, гантелі, еспандери, скакалки, вмонтували у дверних отворах перекладки тощо. Такий набір спортивних приладів та інвентарю дозволяв проводити самотренування в осінній та зимовий періоди за повною програмою. Під час випадання снігу й заливання катка до самотренувань включали також заняття на лижах та ковзанах.

Для проведення самостійних занять фізичною культурою на свіжому повітрі підліткам рекомендувалося підбирати найпридатніші місця: шкільний стадіон, парк, лісовий масив тощо. Наприклад, тренування швидкості вони здійснювали на рівному майданчику в парку або на біговій доріжці стадіону. З метою попередження травм при виконанні бігових вправ, учням пропонувалося ретельно готувати місця занять: розрівняти майданчик, прибрати сторонні предмети. Для контролю за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень вони також розмічали доріжку на

відрізки 15, 20, 30, 40 м. Розвивати витривалість школярам найкраще було на шкільному стадіоні, просіках лісопарку та паркових алеях. Учні з низьким рівнем фізичної підготовленості вибирали траси без спусків і підйомів, попередньо розмітивши їх на відрізки по 100-200 м. Для запобігання пошкоджень м'язово-зв'язкового апарату, молодшим підліткам не рекомендувалося бігати по бетонних шосе та кам'янистих дорогах. Вправи для розвитку сили й гнучкості вони виконували в домашніх умовах та на свіжому повітрі, у спеціально відведених місцях. Заняття у жарку погоду школярі проводили в затінку. При цьому вправи підвищеної інтенсивності вони виконували в малому темпі.

Виховання фізичної культури в домашніх умовах здійснювалося значно складніше, ніж на уроках та позакласних і позашкільних заняттях. Це пов'язано з тим, що необхідно було проводити відповідну роботу з батьками. Вона спрямовувалася на формування в них ціннісних уявлень про фізичну культуру і спорт та надання їм знань про мету і завдання фізичного виховання дітей у сім'ї, про форми організації занять фізичною культурою за місцем проживання учнів. Для цього з батьками проводилися бесіди, індивідуальні консультації, лекції з проблем фізичного виховання учнів, конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї, використовувалася батьківська допомога в роботі спортивних секцій та групах загальної фізичної підготовки. Залучалися батьки й до проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань, присвячених пам'ятним датам.

Сприяло зміцненню взаємозв'язку школи і сім'ї в питаннях виховання в учнів 6 класів фізичної культури й залучення батьків до занять фізичними вправами. Для цього вчитель фізичної культури проводив з батьками учнів експериментальних класів показові заняття, з розповідями про організацію і проведення самостійних тренувань. Рекомендації учителя були позитивно сприйняті батьками й стали обов'язковими для виконання в їхніх сім'ях. Після цього батьки стали особистим прикладом заохочування прагнення

дітей до досягнення намічених цілей у своєму фізичному розвитку. Батьки уважно слідкували за їхніми спортивними успіхами, а в разі необхідності вносили корективи в процес самотренування дітей у домашніх умовах.

Девою формою зв'язку з сім'ями учнів були батьківські збори з питань фізичного виховання, які включали різні організаційно-методичні питання, розповіді на спортивну тему, консультації тощо. Про такі збори батькам повідомлялося завчасно, з тим, щоб вони могли до них підготуватися. Зміст обговорення залежав і від того, на якому етапі у класі знаходилася робота з виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. На збори батьки приносили щоденники самоконтролю, в яких учнями були записані погоджені з учителем індивідуальні завдання на навчальний рік, плани на тренувальні мікроцикли та окремі самостійні заняття. На зборах батькам демонструвався класний куточок фізичної культури, де висвітлювалися результати роботи спортивних секцій і груп загальної фізичної підготовки. У ньому були оформлені стенди "Спортивне життя класу", "Кращі спортсмени класу", списки рекордсменів класу з фотографіями, стінна газета, вітрина з призами, календарний план змагань, розклад роботи спортивних секцій і груп загальної фізичної підготовки, витяги з тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості учнів 6 класів.

У процесі ознайомлення з підготовленими матеріалами батьки обмінювалися думками, ділилися досвідом організації занять фізичною культурою в сім'ї, висловлювали пропозиції щодо фізичного виховання дітей в домашніх умовах, покращення контролю за правильним виконанням ними фізичних вправ. На такі збори запрошувався шкільний лікар, який повідомляв про зміни антропометричних показників і рівнів фізичного розвитку молодших підлітків, наводив цікаві приклади щодо гігієнічного виховання в сім'ї тощо. У виступі класного керівника також розкривалися питання виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Він наголошував на дотриманні у цій роботі єдиних вимог школи і сім'ї, значення особистого прикладу батьків для учнів.

Учитель фізичної культури узагальнював виступи, робив відповідні висновки, інформував батьків про зміст роботи на наступному етапі виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. При цьому він акцентував увагу на питаннях створення в сім'ях необхідних умов для занять фізичною культурою; виготовлення та придбання спортивного інвентарю, необхідного взуття та одягу; організації і проведення педагогічного контролю; значення особистого прикладу старших членів сім'ї в залученні учнів до занять фізичними вправами; впровадження в побут сімей спортивних традицій; участі дітей у спортивних змаганнях, масових прогулянках, катаннях на лижах і ковзанах. Його поради доповнювали у своїх виступах батьки, які спільно зі школою досягли кращих результатів у вихованні фізичної культури в підлітків.

Такі збори готували батьків до впровадження самостійних занять фізичною культурою в режим дня учнів як під час навчання у школі, так і в канікулярний період. З іншого боку, ретельно організовані й правильно проведені збори дозволяли вчителю фізичної культури, класному керівникові, шкільному лікарю отримати додатковий матеріал про поліпшення виховання в молодших підлітків позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Отримані на зборах відомості, проаналізовані висновки з виступів, бесід, консультацій та записаних спостережень учитель фізичної культури використовував у роботі. В подальшому вони були основою для підготовки рекомендацій батькам щодо організації самостійних занять дітей фізичною культурою в домашніх умовах.

Важливою формою підготовки батьків до виховання в дітей фізичної культури були індивідуальні консультації. Вони включали такі питання: складання режиму дня учнів і контроль за його виконанням; додержання гігієнічних вимог під час проведення ранкової гімнастики, самостійних занять фізичними вправами та загартування; форми занять фізичною культурою в режимі дня; організація активного відпочинку молодших підлітків у вихідні та канікулярні дні; ведення щоденників самоконтролю

тощо. Проводячи індивідуальні консультації, учитель фізичної культури враховував культурний рівень батьків та можливості сімей. До батьків, які з розумінням ставились до завдань фізичного виховання дітей у сім'ї, але неправильно використовували виховні засоби щодо формування в підлітків позитивного ставлення до занять фізичною культурою, застосовувалися методи переконування, роз'яснення, доказу. Особливо корисними були індивідуальні консультації з тими батькам, які оберігали дітей від занять фізичними вправами, не погоджувались на їх участь у змаганнях і цим самим сприяли байдужому ставленню до фізичної культури. Своєю позицією вони, як правило, виправдовували небажанням перевантажити дітей. Цим батькам учитель переконливо доводив, що заняття фізичною культурою, навпаки, підвищують працездатність і знімають втому. Багато часу доводилось працювати з батьками, які не піклувалися про фізичний розвиток своїх дітей, не створювали їм елементарних умов для самостійних занять фізичними вправами. Цих батьків учитель запрошував на уроки фізичної культури й показував рівень фізичної підготовленості їхніх дітей і ровесників.

Ефективною формою отримання батьками знань і вмінь виховувати у молодших підлітків фізичну культуру було залучення їх до організації і проведення занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки, які працювали в експериментальних класах. До початку занять спортивної секції або групи загальної фізичної підготовки вчитель знайомив батьків з її завданнями, розкладом та тривалістю їх проведення. Після закінчення занять вони разом обговорювали питання подальшого фізичного розвитку учнів, намічали шляхи вдосконалення роботи з формування у дітей позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Така форма роботи підвищувала інтерес батьків до фізичного виховання й позитивно впливала на їхні погляди щодо покращення самостійних занять підлітків фізичною культурою в домашніх умовах.

Тісному взаємозв'язку школи і сім'ї сприяло залучення батьків до проведення в класах фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань. Правильне використання цієї форми роботи допомагало батькам усвідомленіше підходити до організації систематичних занять дітей фізичною культурою в сім'ї (таблиця 9.1).

Таблиця 9.1

Динаміка охоплення різними видами занять фізичною культурою сімей учнів експериментальних і контрольних класів, у %

Види занять	Сім'ї учнів експериментальних класів			Сім'ї учнів контрольних класів		
	Початок експерименту	Середина експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Середина експерименту	Кінець експерименту
Ранкова гімнастика	4,3	40,2	66,3	7,9	7,9	5,7
Рухливі і спортивні ігри	25,0	61,9	77,2	25,0	30,7	35,2
Спортивні змагання	26,1	66,3	89,1	29,6	34,1	30,7
Лижні прогулянки	22,8	44,6	61,9	21,6	19,3	17,0
Туристські походи	7,6	33,7	51,1	7,9	4,5	4,5
Фізкультурно-спортивні свята	11,9	46,7	70,6	17,0	19,3	21,6

Аналіз даних таблиці показує, що в результаті спільної роботи вчителя фізичної культури і батьків, у сім'ях учнів експериментальних класів почали значно активніше впроваджуватися спільні фізкультурно-оздоровчі заходи і спортивні змагання порівняно з сім'ями учнів контрольних класів. Так, у кінці експерименту ранкову гігієнічну гімнастику виконували всі члени сім'ї відповідно у 66,3 і 5,7 % сімей, рухливі і спортивні ігри проводились відповідно у 77,2 і 35,2 % сімей, змагання змішаних команд дорослих і дітей – у 89,1 та 30,7 %, лижні прогулянки – у 61,9 і 17,0 %, туристські походи – у 51,1 та 4,5 %, фізкультурно-спортивні свята, в яких батьки з дітьми були безпосередніми учасниками – в 70,6 та 21,6 % сімей.

Велика увага в роботі з батьками приділялася лекціям з проблем фізичного виховання дітей у сім'ї. На цих лекціях учитель розкривав питання залучення батьків до виховання у дітей фізичної культури. В перший рік експерименту на них розглядалися теми, які давали батькам загальні уявлення про значення для дітей щоденних занять фізичними вправами, про сутність поняття, зміст і структуру фізичної культури молодших підлітків. Наступного року розкривалися теми, які розширювали знання батьків про вплив систематичних занять фізичною культурою на стан здоров'я, фізичний розвиток та успішність навчання школярів; про значення правил гігієни та загартування учнів; про формування у підлітків уміння самостійно займатися фізичною культурою; про шляхи впливу на кожен компонент фізичної культури дітей. Тематика лекцій третього року експерименту передбачала поглиблення знань батьків про фізичне виховання підлітків у сім'ї та методику формування у них фізичної культури.

Ефективною формою підготовки батьків до організації у домашніх умовах самостійних занять учнів фізичною культурою в режимі дня були батьківські конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї. Під час складання програми кожної конференції учитель урахував культурний та освітній рівень батьків, їхнє ставлення до занять фізичною культурою. Перевагою в цій роботі було те, що на конференціях практикувалося спільне обговорення шляхів покращення самостійних занять дітей фізичними вправами. Це змушувало всіх учасників проводити попередню підготовку: читати методичну літературу, спостерігати за дітьми й аналізувати їхні дії, виявляти динаміку їхнього фізичного розвитку та рухової підготовленості. В процесі проведення конференцій батьки обмінювались досвідом створення місць для занять фізичними вправами, залучення дітей до самостійних занять фізичною культурою, правильного застосування в сім'ї методів заохочення, стимулювання та мотивування. В кінці конференції вони обов'язково виробляли основні напрями подальшого

вдосконалення спільної роботи сім'ї і школи з виховання в молодших підлітків фізичної культури.

Отже, аналіз результатів експериментальної роботи показує, що вихованню фізичної культури в учнів 6 класів у процесі самостійних занять у сім'ї сприяло: встановлення тісного взаємозв'язку в роботі вчителя фізичної культури і батьків; визначення єдиних вимог до молодших підлітків школи і сім'ї; упровадження в режим дня школярів систематичних самотренувань у домашніх умовах; дотримання чіткої координації зусиль школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів; створення в домашніх умовах спортивних куточків і місць для занять фізичною культурою; залучення до організації і проведення самостійних тренувань учнів їхніх батьків; упровадження в сім'ях спільних фізкультурно-оздоровчих заходів у вихідні та інші дні.

Упровадження в побут школярів самостійних занять фізичною культурою, як однієї з форм організації виховання в сім'ї, ефективно вплинуло на розвиток у молодших підлітків фізичної культури. Це підтверджує динаміка охоплення учнів експериментальних класів різними видами самостійних занять у сім'ї. Особливо це було помітно на етапі формування в школярів позитивно дійового ставлення до фізичної культури. Набуте вміння самостійно займатися фізичними вправами, виконання індивідуальних завдань з фізичної культури, визначення рівнів фізичної підготовленості, організація і проведення систематичних самотренувань з батьками в домашніх умовах значно підвищили в школярів рухову активність й сформували звичку до регулярних занять фізичною культурою в режимі дня.

Ефективність виховання фізичної культури в молодших підлітків визначалася шляхом порівняння отриманих результатів у експериментальних і контрольних класах. Визначення у школярів рівнів розвитку ставлення до фізичної культури проводилося на початку, в середині і в кінці експерименту за експериментальною методикою.

Визначалися рівні з допомогою когнітивного, емоційного, мотиваційного і діяльнісного компонентів та відповідних їм показників: повнота, системність і міцність знань; модальність, стійкість і вибірковість емоцій; широта, сила і стійкість мотивації; активність і стабільність у заняттях фізичною культурою та фізична підготовленість.

За результатами сформованості компонентів фізичної культури в кожного учня визначався на початку, в середині та наприкінці експерименту рівень розвитку ставлення. Залежно від цього, школярі умовно розподілялися на 5 груп:

- 1) з негативним ставленням до фізичної культури;
- 2) з індіферентним ставленням;
- 3) з ситуативним ставленням;
- 4) з пасивно-позитивним ставленням;
- 5) з позитивним дійовим ставленням.

Результати розподілу учнів експериментальних і контрольних класів на групи приведено в таблиці 3. Її аналіз показує, що на початку експерименту в більшості учнів експериментальних і контрольних класів не була вихована фізична культура. Так, негативне ставлення спостерігалось у 18,5 % школярів експериментальної групи та в 11,4 % – контрольної, індіферентне ставлення відповідно у 43,5 та 37,5 % учнів. Суттєвої різниці у кількісних і якісних показниках розвитку ставлення до фізичної культури в учнів експериментальних і контрольних класів не було.

Порівняльний аналіз даних обстежень у середині експерименту показує, що в процесі реалізації експериментальної методики позитивне ставлення до фізичної культури формувалося значно інтенсивніше у школярів експериментальної групи. Так, кількість учнів з позитивним дійовим ставленням збільшилась з 2,2 до 60,9 %. Показники учнів контрольних класів, навпаки, дещо погіршились.

Результати обстежень рівнів розвитку ставлення до фізичної культури в учнів експериментальних і контрольних класів, у %

Експериментальні класи	Рівні розвитку ставлення	Початок експерименту	Середина експерименту	Кінець експерименту
	негативне	18,5	0	0
індиферентне	43,5	2,2	0	
ситуативне	26,1	16,3	2,2	
пасивно-позитивне	9,8	20,6	17,4	
позитивне дійове	2,2	60,9	80,4	
<i>Загалом:</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	
Контрольні класи	негативне	11,4	11,4	20,4
	індиферентне	37,5	34,1	36,4
	ситуативне	31,8	38,6	31,8
	пасивно-позитивне	14,8	14,8	11,4
	позитивне дійове	4,5	1,1	0
	<i>Загалом:</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

У кінці експериментальної роботи різниця у вихованості фізичної культури у школярів експериментальних і контрольних класів стала дуже помітною. Серед учнів експериментальних класів не було виявлено жодного з негативним або індиферентним ставленням, а у переважній більшості (80,4 %) спостерігалось позитивне дійове ставлення. Показники учнів контрольних класів характеризувались незначною негативною динамікою.

Таким чином, результати дослідження показали, що впровадження методики самовиховання фізичної культури в учнів 6 класів сприяло розвитку в них когнітивного, емоційного, мотиваційного і діяльнісного компонентів. Це свідчить про високу ефективність навчально-виховної роботи, спрямованої на виховання в учнів 6 класів фізичної культури. Отримані результати також підтвердили положення про те, що ефективність експериментальної роботи забезпечується: особистісно зорієнтованим вихованням, яке передбачає активну участь у виховній роботі кожного учня, з урахуванням його фізичних якостей; комплексним підходом до виховання з урахуванням педагогічних можливостей уроків фізичної культури, позакласної роботи та самостійних занять фізичною культурою в сім'ї; системною реалізацією у виховній діяльності молодших підлітків

когнітивного, емоційного, мотиваційного і діяльнісного компонентів фізичної культури; самовихованням учнів, яке є провідною формою виховної роботи після оволодіння ними певною системою знань і умінь самостійно займатися фізичною культурою в домашніх умовах.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
6. Зубалій М.Д. Фізичне виховання в учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
7. Основы теории и методики физической культуры [под ред. А.А. Гужаловского]. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – С. 24-36.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2000. – 438 с.
9. Столітенко Є.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-7 класах: навчальний посібник / Є.В. Столітенко. – К., 2008. – 160 с.
10. Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін.. – К.: ВТФ „Перун”, 2005. – 272 с.

Контрольні запитання

1. Яка основна форма занять фізичною культурою в сім'ї?
2. В чому сутність самостійних занять фізичною культурою?
3. Яка мета самостійних занять фізичною культурою в сім'ї?
4. Які фізичні якості розвиваються в процесі самостійних занять за місцем проживання?
5. Які основні засоби розвитку в учнів фізичних якостей?
6. Як сприяє спільна робота школи і сім'ї в організації занять фізичною культурою?
7. Яка структура самостійних занять учнів фізичною культурою в сім'ї?
8. Як сприяють батьківські збори організації занять фізичною культурою в сім'ї?
9. Як зацікавити батьків до організації самостійних занять учнів фізичною культурою?

10. Теоретико-методичні основи навчання спортивних ігор у середніх класах

10.1. Загальні положення про спортивні ігри

Вивчення науково-методичної літератури [1, 3, 4] засвідчує, що у формуванні в учнів фізичної культури велике значення має різноманітна ігрова діяльність. Це пояснюється тим, що вона популярна серед молодших підлітків і є однією з ефективних форм їх всебічного розвитку. Систематичне й цілеспрямоване застосування ігор допомагає формуванню в школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності. Також вивчення наукової літератури з теми дослідження [6, 7, 8; 9] показує, що теоретичні і практичні матеріали про ігрову діяльність тісно пов'язані з такими предметами навчального плану як фізична культура, основи здоров'я, біологія, а також з психологією, педагогікою, віковою фізіологією, шкільною гігієною і фізичним вихованням.

Більшість учених [4; 5; 6, 7] умовно розподіляють сучасні ігри на три групи: 1. Ігри, що спрямовані на загальнофізичну підготовку учнів. 2. Ігри, що розвивають в учнівської молоді прикладні та морально-вольові якості, необхідні для вдосконалення набутих навичок з обраних прикладних спеціальностей. 3. Ігри, участь у яких вимагає від учнів різнобічної підготовки – засвоєння певних теоретичних знань, вироблення цілого комплексу фізичних, моральних та прикладних умінь і навичок.

Б.С. Кобзар [5] вважає, щоб під час проведення ігрової діяльності школярів слід дотримуватись таких вимог: 1. Зміст і методика проведення ігор мають відповідати нормам моралі й моральності. 2. Кожна гра має носити виховний і освітній характер. 3. Усі ігри мають сприяти зміцненню здоров'я учнів. 4. Ігри слід підбирати з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей учнів. 5. Кожна гра має бути цікавою й викликати інтерес у школярів до ігрової діяльності. 6. Усі ігри

необхідно проводити планомірно, підбираючи види ігор залежно від часу й місця їх проведення, а також від тих освітньо-виховних завдань, які можуть бути вирішені за допомогою ігрової діяльності.

Практика засвідчує, що уся ігрова діяльність носить творчий і пізнавальний характер. Під час підготовки й проведення ігор молодші підлітки стикаються з певними труднощами, вчаться їх долати, набувають певних знань, умінь і навичок, досвід яких потім переноситься у життя. Ця практика є продуктивною й ефективною, оскільки розмови про здоров'я, почесний обов'язок перед Вітчизною, дружбу, взаємодопомогу, повагу до вчителів фізичної культури, вихователів та один до одного не завжди досягають своєї мети, а перенесені в ігрову ситуацію дає набагато більший виховний ефект.

Ефективними для формування фізичної культури є спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), які проводяться в умовах, що вимагають від молодших підлітків проявлення винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого мислення. Під час проведення цих ігор учні мають швидко, без обдумування приймати самостійні рішення, правильно орієнтуватися в новій обстановці й бути готовими до непередбачених ситуацій, які можуть виникнути у процесі ігрової діяльності. Проводити такі ігри потрібно там, де є можливість використовувати природні й штучні перешкоди, створювати ситуації, що дозволяють проявляти відповідальність, дисциплінованість, мужність, упевненість, рішучість, сміливість, організованість та інші особистісні якості. Важливо також обмежувати час виконання певного завдання. Це сприяє отриманню нових знань, формуванню умінь і навичок виконувати поставлені завдання, формуванню фізичної культури молодших підлітків у процесі ігор.

На початковій стадії в молодших підлітків домінує інтерес до самого процесу занять у команді, гуртку чи спортивній секції. Тому заняття і тренування слід проводити так, щоб у свідомості школярів залишався глибокий слід і вони отримували задоволення й набували практичного

досвіду. Це створює сприятливі умови для подолання труднощів у процесі виконання динамічних та статичних фізичних та ігрових вправ. Прикладне значення фізичних вправ для підвищення ігрової діяльності роз'яснювалося молодшим підліткам учителями фізичної культури на прикладах життя відомих українських гравців. Наведені приклади викликали в учнів бажання бути сильними, спритними, витривалими і розумними, допомагали зрозуміти, що набуті знання й навички знадобляться їм у повсякденному житті, а також для обрання майбутньої професії й під час служби в армії.

Боротьба між двома командами, яка відбувається в рамках ігрових правил, є основою спортивних ігор. Перевага надається команді, яка досягається в процесі двосторонньої гри. Спортивні ігри відрізняються від інших форм фізичної культури єдиними правилами, чітко визначеним складом учасників, розмірами і розміткою ігрових майданчиків, тривалістю поєдинку, ігровим обладнанням. Змагання зі спортивних ігор мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження, прояву вольових зусиль та інтелектуальних здібностей. Спортивні ігри, які проводяться в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних навчальних закладах, мають свою історію, теорію і методику викладання, яка передбачає практичне засвоєння техніки, тактики окремих ігор та розвиток рухових умінь і навичок. У загальноосвітніх школах найбільшого розповсюдження серед учнів підліткового віку дістали футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, теніс, настільний теніс. Кожна з названих спортивних ігор має свої правила й характерні особливості. Разом з тим у різних іграх є і схожі ознаки, які дозволяють розподілити їх на окремі групи; командні й некомандні, контактні і безконтактні, з додатковим спорядженням і без нього.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні дії, спрямовані на досягнення позитивного результату. Більшість видів спортивних ігор – командні; й тому успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх гравців команди. Ускладнює їхню взаємодію те,

що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємообумовленими й спрямованими на розв'язання загального командного завдання. Від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості й сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і добиватися успіху в грі. Також велике значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнеру – важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допомагаючи один одному як у нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу. Гравці мають не тільки визначити, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил колективної гри.

Боротьба між двома сторонами, командами, яка протікає в рамках правил – це є основою спортивних ігор. Перевага надається за кількістю досягнень, обумовлених метою. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, чітко визначеним складом учасників, розмірами і розміткою майданчиків, тривалістю ігор, устаткуванням. Змагання зі спортивних ігор мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Спортивні ігри проводяться в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних навчальних закладах, на виробництві, в будинках відпочинку, санаторіях. Вони мають свою історію, теорію і методику викладання, практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор та виховання умінь і навичок гри у волейбол, футбол, баскетбол, гандбол. Кожна з цих спортивних ігор має свої характерні особливості [8], які вивчають на уроках фізичної культури та в спортивних секціях.

Рухи і дії, що використовуються в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу, що сприяє гармонійному фізичному розвитку учнів середніх класів. Гравці намагаються правильно застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір. Активні протидії

суперника завжди змінюють умови здійснення задуманих дій окремим гравцем і командою. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями різноманітні завдання, які вимагають миттєвого розв'язання, прийняття швидкого рішення. Для цього необхідно в найкоротший проміжок часу побачити ситуацію, що склалася (розміщення партнерів і суперника, положення м'яча чи шайби), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і швидко застосувати їх. Все це можна здійснити тільки маючи певні знання і рухові навички. Ці навички гравців відрізняються великою рухливістю і динамічністю. Вони допомагають їм виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в корзину різними способами, у різноманітних ігрових ситуаціях.

Спостереження за розповсюдженими в загальноосвітніх школах іграх (волейбол, футбол, баскетбол, ручний м'яч, настільний теніс, бадмінтон та ін.) показують, що кожна з названих спортивних ігор має характерні особливості. Разом з тим, у різних ігор є і схожі ознаки, які дозволяють розподілити їх на окремі групи: командні і некомандні, з дотиком до суперника і без дотику, з додатковим спорядженням (ключка, ракетка, бита) і без нього. Рухи і дії, що використовуються в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Члени команд намагаються раціонально застосовувати ігрові прийоми й спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір у кожному епізоді командної гри. Такі активні протидії суперника завжди змінюють умови здійснення задуманих дій окремим гравцем і командою в цілому.

Рухові навички підготовлених гравців відрізняються великою рухливістю й динамічністю. Вони вміють правильно виконати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в корзину різними способами і в самих різноманітних умовах. Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні дії. Це пов'язано з тим, що більшість видів спортивних ігор – командні, де успіх у змаганнях здебільшого залежить від

злагожденості дій усіх членів команди. Ускладнює взаємодії те, що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємообумовлені й спрямовані на розв'язання загального завдання. Від гравців вимагається максимум ініціативи, сміливості й творчості, щоб узгоджувати свої ігрові дії з партнерами і домогтися успіху [8].

Велике значення у колективних іграх має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнерам – важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допомагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну ігрову перевагу. При цьому гравці мають знати, що рамки ігрової діяльності під час ігор обмежені відповідними правилами, за порушення яких призначаються певні покарання. Тому гравці мають не тільки визначати, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил гри. Це уміння і навички формуються в учнів на уроках фізичної культури і під час занять у спортивних секціях, що мають діяти у кожній загальноосвітній школі.

Таким чином, теорія і практика засвідчує, що застосовувати в загальноосвітніх школах, у процесі позакласної роботи за місцем проживання необхідно ті спортивні ігри, які сприяють формуванню в молодших підлітків фізичної культури. Ці ігри допомагають формувати в них цілий ряд позитивних умінь і навичок й таких рис характеру, як взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності тощо. Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі проведення спортивних ігор на свіжому повітрі в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Великий позитивний вплив справляють спортивні ігри на центральну

нервову систему і моторне виконання рухів. Часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню рухливості організму і лабільності нервової системи, позитивно впливають на розвиток зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.

2. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Ареф'єв. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.

4. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.

5. Кобзар Б.С. та ін. Виховання патріотизму і формування культури міжнародних відносин учнів шкіл-інтернатів: метод. рекомендації / Б.С. Кобзар. – К.: ВПОЛ. – 1998. – 56 с.

6. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухових і спортивних ігор: навчально-методичний посібник / В.Я. Махов. – К.: ІЗМН, 1996. – 160 с.

7. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В.Ф. Новосельский. – К.: Рад. школа, 1989. – 126 с.

8. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.

9. Фізична культура. 5 – 12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін. – К.: ВТФ “Перун”, 2005. – 272 с.

Контрольні запитання

1. Яке значення має ігрова діяльність у формуванні фізичної культури?
2. З якими предметами пов'язана ігрова діяльність?
3. На які групи розподіляються сучасні ігри?
4. Яких вимог слід дотримуватися під час проведення в школі ігор?
5. Які спортивні ігри проводяться на уроках фізичної культури в середніх класах?
6. Які спортивні ігри найпопулярніші серед молодих підлітків?
7. Чим керуються під час проведення в школі спортивних ігор?
8. Які фізичні якості розвиваються в учнів у процесі проведення спортивних ігор?
9. Яке загальне завдання вирішується під час проведення спортивних ігор?
10. Які умови проведення спортивних ігор справляють на учнів оздоровчий вплив?

10.2. Вікові особливості учнів середніх класів

Вивчення практики фізичного виховання школярів засвідчує, що перехід від дитинства до підліткового віку у людському суспільстві передбачає не тільки фізичне дозрівання, але й прилучення до загальної культури, оволодіння певними знаннями, вміннями і навичками, завдяки яким учні можуть працювати, виконувати суспільні функції й нести соціальну відповідальність. Тому перехідний вік являє собою не лише фазу розвитку організму, а й важливий етап формування майбутньої особистості. У процесі цього переходу, коли діти жили за певними правилами, встановленими для них батьками, вони поступово прилучаються до самостійної та відповідальної діяльності дорослої людини.

Проте фізичний розвиток людини від народження до зрілого віку відбувається досить нерівномірно, оскільки формування рухових здібностей і розвиток організму відбувається неодноразово. За існуючою віковою

періодизацією дітей шкільного віку поділяють на такі групи: молодший шкільний вік (хлопчики 7-12 років та дівчатка 7-11 років); підлітковий вік (хлопці 13-16 років та дівчата 12-15 років); юнацький вік (юнаки 17-21 року та дівчата 16-20 років). Період повільного росту (від 7 до 10 років) змінюється прискореним ростом у 10-12 років у дівчат і в 13-14 років у хлопців. Найбільший приріст маси тіла відбуваються під час повільного росту дитини у довжину (з 7 до 10 та із 17 до 20 років). Періоди інтенсивного росту характеризуються значним посиленням енергетичних і пластичних процесів в організмі. У цей час організм менш стійкий до несприятливих умов навколишнього середовища. У періоди посиленого збільшення маси тіла і відносно повільного росту організм дітей стійкіший проти впливів негативних факторів. Однак бувають і значні відхилення від установленної залежності, особливо у віці 11-15 років у дівчат та 13-16 років у хлопців.

У психолого-педагогічній літературі акцент робиться не на фізичному розвитку, а на зміні провідних форм діяльності. В посібнику «Возрастная и педагогическая психология», за редакцією А.В. Петровського, межі підліткового періоду встановлюються між 11-12 і 14-15 роками, а вік між 14-15 і 17 роками визначається як рання юність [5]. Д.Б. Ельконін називає період від 11 до 15 років «підлітковістю». Ведучою діяльністю 11-15 - річних (середній шкільний вік) учений вважає спілкування в системі загальнокорисної діяльності, що включає такі її колективно-виконуючі форми, як суспільно-організаційна, спортивна, художня і трудова. В процесі цієї діяльності підлітки оволодівають здатністю спілкуватися в залежності від різних завдань і потреб життя, вмінням орієнтуватися у власних можливостях і якостях інших людей, здатністю свідомо підкорятися прийнятним у колективі нормам [6, с. 6].

Особистість підлітка ніколи не буває однозначною, вона завжди суперечлива і перемінлива. Найбільш розповсюджена така типова помилка вчителів – невміння побачити глибинні властивості, ядро особистості

підлітка, оцінювання його за певними формальними й зовнішніми показниками, такими як дисциплінованість та навчальна успішність. Наприклад, Н.К. Крупська вважала, що «для дітей ідея не відділена від особистості. Те, що говорить улюблений учитель, сприймається зовсім по-іншому, чим те, що говорить не любима, відчужена їм людина» [4, с. 256 – 266].

На думку І.Д. Беха, основні колізії підліткового віку доцільно розглядати крізь призму доміанти розвитку, якою є розвиток підлітка як особистості. Адже, особливістю особистісного розвитку на цьому віковому рубежі є те, що на перше за значущістю місце виходять кооперативні стосунки з ровесниками та соціально значуща діяльність. Сучасний підліток по-справжньому вирішує проблему вибору шляху самореалізації – продуктивно-творчого чи споживацького, а це безпосередньо пов'язано з його настановами стосовно інших людей і матеріальних цінностей. Настанови, наголошує автор, визначають егоїзм чи альтруїзм, пожадливість чи безкорисливість, творчість чи споживацтво у поведінці. Педагогічний вплив у цьому напрямі багато в чому опосередкований сімейними традиціями та атмосферою малої групи, референтної для дитини й підлітка. Тому і вплив на особистість з боку суспільного виховання може відбуватися переважно двома шляхами – або вплив на сім'ю і вже через неї – на дитину, або створення у референтній групі, яка зайнята педагогічно організованою діяльністю, атмосфери доброзичливості й творчості. "Цей вік, зазначає автор, – перший рубіж особистісного розв'язання суперечностей самовизначення, й допомога педагога в цей час зводиться переважно до підтримки підлітка, його референтної групи" [3, с. 102].

Багато видатних педагогів уважають, що особистісний підхід вже за самим визначенням являє собою співпрацю двох особистостей, де індивідуальність учителя не менш суттєва, ніж індивідуальність учня. К.Д. Ушинський звертає увагу на те, що «у вихованні все повинно ґрунтуватися

на особистості вихователя, тому, що виховна сила витікає лише із живого джерела людської особистості» [6, с. 63].

На думку психологів, важливо враховувати такі фактори як вікова психологія підлітків, так й історична різниця між поколіннями. За визначенням Б.Г. Ананьєва, «життєвий шлях людини це історія формування розвитку особистості у визначеному суспільстві, сучасної людини визначеної епохи і ровесника визначеного покоління» [1, с. 104 – 105]. Вікова психологія визначає зміни, які відбуваються з особистістю підлітка, через визначені події його життя, котрі вона співвідносить з його хронологічним віком. Ці події можуть бути за своєю природою 1) біологічними – поява вторинних статевих ознак; 2) психологічними – поява чи втрата певних здібностей, зміна тимчасової перспективи; 3) соціальними – закінчення молодшої або середньої школи.

Підлітковий вік завжди тісно пов'язувався з поняттям перехідного віку, змістом якого був процес статевого дозрівання. Цей процес у фізіології умовно поділяється на три періоди: а) передпубертатний або ще його називають підготовчим (цей період відноситься до молодших підлітків); б) пубертатний – протягом якого відбуваються основні процеси статевого дозрівання (цей період відноситься до підліткового віку); в) післяпубертатний – коли організм досягає повної біологічної зрілості (цей період відноситься до старших підлітків і юнацького віку). Усі ці процеси дозрівання протікають нерівномірно й неодноразово (один учень підліткового віку може бути у передпубертатному періоді, інший – у пубертатному).

У ранньозрілих хлопчиків (акселератів) вторинні статеві ознаки стають помітними вже на 11-му році життя, а максимальний ріст припадає на 13-й рік; у пізнозрілих ровесників (ретардантів) – ці ознаки можуть відставати до 2-х років. І.С. Кон зазначає, що хлопчики-акселерати протягом тривалого періоду залишаються вищими, важчими і сильнішими за інших. У дівчаток дозрівання починається на 2 роки раніше, ніж у хлопчиків, причому акселератки частіше бувають присадкуватими і пухленькими. Акселератки

зазвичай вищі на зріст за ровесниць-ретарданток, поки ті не пройдуть період скачка в зрості, але у кінцевому результаті ретардантки стають вищими й стрункішими. Також варто звернути увагу на те, що максимум відмінностей у розмірах і вазі тіла між рано – й пізнозрілими дівчатками припадає на 12 – 14 років [6].

Пубертатний період це одна із найбільш критичних стадій у розвитку організму, коли відбувається перехід від системи центральних ланок, що належать попередньому періоду, в нову систему, необхідну для наступного періоду розвитку. Це, звичайно, підвищує сприйняття організму до різних зовнішніх факторів, і, як наслідок, знижує його протидію (резистентність) до них. Звідси й уява про критичність підліткового віку. Як відмічає І.А. Аршавський, критична стадія онтогенезу “характеризується перетворенням одного домінантного стану, притаманного попередньому віковому періоду, у вагомо новий домінантний стан, який потрібен буде в наступному віковому періоді“ [2, с. 60]. Інакше кажучи, чутливість або збудливість організму не просто підвищується, а стає більш вибірковою.

Дати відповідь на запитання, як впливає фізичний розвиток, включаючи конституційні особливості організму семикласників, і темп їх розвитку на психічні процеси й властивості особистості, нелегко, оскільки генетичні фактори не мають значення. Існує багато робіт, в яких автори порівнюють окремі показники фізичного розвитку (ріст, вага і т.д.) з окремими показниками розвитку психіки (інтелект, емоції). І.С. Кон наголошує на двох моментах: 1) вплив генетично заданих, які зберігаються протягом життя, конституційних особливостей організму, так званого соматотипу; 2) вплив темпу фізичного дозрівання, який характеризує лише конкретну фазу розвитку людини. Ці два фактори, наголошує автор, взаємопов’язані, оскільки і соматотип, і темп дозрівання обумовлені генетично, причому деякі показники можна розрізнити лише ретроспективно (високий зріст підлітка може бути показником конкретного соматотипу – в цьому випадку його зріст завжди буде вище середнього, а може бути просто

результатом раннього розвитку – в цьому випадку ровесники в майбутньому доженуть його). Сучасна наука розрізняє три головні соматотипи: – ендоморфний (з надлишковою вагою), – мезоморфний (стрункий, мускулистий), і екторморфний (худий, кістлявий) [6].

Як зазначає американський психолог Д. Клозет, тілесні властивості, постійні чи тимчасові, можуть впливати на поведінку і психіку підлітка за трьома лініями: 1) перш за все відносна зрілість, зріст і статура безпосередньо впливають на конкретні фізичні здібності: маючи перевагу в зрості, вазі та силі, хлопчик-акселерат протягом декількох років може без особливих труднощів перемагати й домінувати над своїми ровесниками-ретардантами в спорті та інших фізкультурних заняттях; 2) зрілість і зовнішність мають певну соціальну цінність, викликаючи в оточуючих людей відповідні почуття й очікування, однак індивідуальні особливості не завжди відповідають сподіванням, які будуються на зовнішніх ознаках. Наприклад, дуже високий хлопчик з поганою координацією рухів – буде поганим баскетболістом, а чекають від нього великих результатів; 3) звідси – образ „Я”, в якому переломлюються власні здібності і їх сприйняття та оцінка оточуючими.

Вирішальну роль в оцінці фізичного розвитку дітей і підлітків відіграє біологічний рівень зрілості їхнього організму. Це враховується під час комплектування спортивних секцій з різних видів спорту. На цьому ґрунтується і програма навчально-тренувальних занять для учнів 7-х класів. У процесі експериментальної роботи також встановлено, що в молодих спортсменів показники фізичного розвитку вищі, ніж у їхніх ровесників, які не регулярно займаються спортом.

У період статевого дозрівання відбувається глибока перебудова ендокринного апарату, що помітно впливає на нервово-психічний стан учнів підліткового віку. Це виявляється в збільшеній збудливості, нестійкому настрої, швидкій утомлюваності, подразливості, надмірній руховій активності. Психіка підлітків нестійка: вони дуже вразливі, часто

переоцінюють свої сили й можливості. Якщо заняття мають емоційний характер, то виявляється нерізка суб'єктивне відчуття втоми у підлітків та юнаків, незважаючи на великий вплив фізичного навантаження на функціональний стан організму. У юних спортсменів передстартовий стан має більш виражений характер, ніж у дорослих.

Особливості будови кісткового скелету, а також відносна слабкість м'язової системи часто спричиняють деформацію хребта і грудної клітки, що призводить до порушення нормальної постави. Встановлено, що за однакових умов остаточної розміри тіла залежать від часу й тривалості статевого дозрівання. На індивідуальні строки статевого дозрівання не так впливають конституційні, расові чи географічні фактори, як соціально-економічні умови життя. У період статевої зрілості змінюються фізико-хімічні властивості скелетних м'язів. Моторика ж підлітків залежить не тільки від розвитку опорно-рухового апарату, а й від формування центральної нервової системи.

Згиначі і розгиначі рук розвиваються майже одночасно, а розгиначі ніг і тулуба швидше, ніж згиначі. Сила м'язів правої руки і стегна більша від сили м'язів лівої руки та стегна. Для спортсмена велике значення має симетричний розвиток м'язів лівої і правої сторін тулуба й кінцівок. Функціональні ж можливості вегетативних органів і систем в учнів 7-х класів розвинені ще недостатньо, щоб підтримувати на відповідному рівні складний комплекс фізіологічних процесів при роботі зі змінною інтенсивністю, що специфічно для гри в баскетбол, волейбол і гандбол.

Резерви серцево-судинної та дихальної системи у дітей, юнаків і дівчат значно нижчі, ніж у дорослих. А тому частота серцевих скорочень (ЧСС) у них більша. Часто у підлітків спостерігається збільшення лівого шлуночка серця, що пов'язано з розширенням його порожнин та потовщенням м'язової стінки. Це полегшує проходження крові, створює кращі умови для швидкого кровообігу та меншого опору периферичних судин. Функції дихання та кровообігу в учнів 7-х класів пристосовуються до навантажень менш

раціонально, ніж у дорослих. Із збільшенням енергетичного обміну, що зумовлюється інтенсивним ростом тканин і органів, зростає навантаження на серцево-судинну систему. Інколи з'являється невідповідність між збільшенням серця та всього організму. У зв'язку з цим можливі вікові функціональні порушення в діяльності серцево-судинної системи. При м'язовому навантаженні у школярів спостерігається значний кисневий борг. Показники артеріального тиску та ЧСС після стандартного навантаження відновлюються в них повільніше, ніж у дорослих. Через легені за одиницю часу у підлітків протікає велика кількість крові, що створює сприятливі умови для газообміну.

Ураховуючи особливості організму дітей і підлітків, необхідно здійснювати спеціальний лікарський контроль у процесі занять фізичною культурою і спортом. Крім систематичних медичних оглядів школярів, потрібно проводити лікарсько-педагогічні спостереження з боку вчителів фізичної культури і тренерів спортивних секцій. До спортивних тренувань мають допускатися лише абсолютно здорові учні, яких лікарі відносять до основної групи. Особливо своєчасно слід виявляти в учнів наявність запалень хронічної інфекції, ураховуючи те, що вони зменшують функціональні можливості серця і навіть можуть призвести його до перенапруження. Дуже важливо ліквідувати запалення хронічної інфекції до початку інтенсивних занять спортивними іграми. Також необхідно враховувати, що фізичні вправи та заняття спортивними іграми позитивно впливають на підлітків, за умов поступового підвищення навантажень та уважного лікарського контролю.

Для оцінювання функціонального стану учнів на практиці використовують різноманітні спроби, наприклад: 20 присідань або 60 підскоків за 30 с; 15-секундний біг на місці в максимальному темпі, 1-2-хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за 1 хв; спробу Летунова; велоергометричні тести. У дослідженні стану учнів велике значення має також оцінка їхнього фізичного розвитку. У зв'язку з великою еластичністю кісткового скелета та недостатнім розвитком у сучасних дітей м'язів, легко

виникають порушення постави. Наприклад, надмірні навантаження на м'язи стопи можуть призвести до плоскостопості.

Тому під час занять молодших підлітків спортивними іграми слід дотримуватися таких правил:

1. Систематично (не менш 2 разів на рік) здійснювати лікарський контроль, урахувавши вікові особливості учнів 7-х класів. Допускати до занять лише абсолютно здорових дітей і суворо виконувати лікарські рекомендації.

2. Розподіляти учнів на групи (за віком і рівнем підготовки) й індивідуалізувати навантаження. Суворо дотримуватися режиму дня, застосовувати принципи регулярності й поступовості у збільшенні навантажень, виділяти достатньо часу для відпочинку між навантаженнями.

3. Не переносити особливостей режиму і методики тренування дорослих спортсменів на практику роботи з учнями середніх класів (забороняється вузькоспеціалізована підготовка цих учнів без достатнього застосування загальнорозвиваючих вправ, частого використання максимальних навантажень).

Злагожденість у роботі лікаря й учителя фізичної культури сприяє успішному фізичному і спортивному вдосконаленню учнів. Погодженість у вимогах лікаря й педагога дає змогу чітко індивідуалізувати роботу з ними. Лікар інформує вчителя про стан здоров'я, фізичний розвиток і тренування учнів підліткового віку, які перебувають під його наглядом. Учитель уважно стежить за тим, як впливають тренувальні заняття на організм школярів. Він перший помічає ознаки порушень у функціональному стані організму учнів і не допускає до занять осіб, які не пройшли первинного або повторного лікарського огляду, а також тих, що недавно перенесли захворювання й не отримали дозволу лікаря відвідувати спортивні заняття. Тісний контакт лікаря і вчителя необхідний і тоді, коли проводяться тренувальні збори, оформлюються заявки на участь у змаганнях.

Для правильної побудови навчально-тренувального процесу і

визначення спортивного навантаження дуже важливе значення мають дані самостійних спостережень (самоконтролю) учнів середніх класів за станом свого здоров'я та фізичним розвитком. Вони дають змогу вчителю і лікарю своєчасно виявити небажані зміни в організмі й завчасно запобігти перевтомі та перетренованості, поліпшити методику тренування, усунути порушення режиму дня та несприятливі впливи факторів зовнішнього середовища. Показники самоконтролю за самопочуттям, сном, апетитом, масою тіла, частотою пульсу регулярно перевіряються вчителем фізичної культури.

Критерії самоконтролю бувають суб'єктивними і об'єктивними. До суб'єктивних відносять: самопочуття, настрої, наявність або відсутність больових та інших неприємних або незвичних відчуттів, сон, апетит, ставлення до тренувань та ін. До об'єктивних – частоту серцевих скорочень, масу тіла, силу м'язів, місткість легень, спортивні результати. Деякі з названих показників визначаються вранці в день занять, потім перед заняттям, відразу після занять і наступного дня вранці або перед наступним тренуванням. Деякі показники (самопочуття, пульс) бажано враховувати у процесі занять. До занять і після них рекомендується визначати масу тіла, силу м'язів тощо. Бажано, щоб кожний юний спортсмен знав, у яких випадках показники самоконтролю відповідають показникам вікової норми, а в яких - свідчать про порушення в організмі. Ці дані заносять у щоденник самоконтролю.

Аналіз суб'єктивних критеріїв самоконтролю з урахуванням змісту навантажень та режиму занять фізичними вправами, а також динаміки спортивно-технічних результатів, допомагає правильно оцінювати відхилення в стані організму. За допомогою об'єктивних показників самоконтролю оцінюють зміни в стані організму після виконання звичайних тренувальних вправ. Тривалість відновлення сил учнів середніх класів після навантаження оцінюють за показниками частоти серцевих скорочень. Вимірюють масу тіла відповідно правил 1-2 рази на тиждень. Втрата маси під час великих фізичних навантажень не повинні перевищувати 2%, що

залежить від кількості та інтенсивності вправ, ступеня тренуваності учня, температури, вологості повітря, а також особливостей спортивного одягу. Тому динамометрію і спірометрію необхідно проводити регулярно (до і після тренування). Значне зниження цих показників після занять, неповне відновлення їх наступного дня свідчать про надмірність навантажень. Порівняння результатів занять з показниками самоконтролю дає точну оцінку стану тренуваності учня.

Важливе значення під час занять фізичними вправами має профілактика травматизму. Для цього необхідно знати характер та причини спортивних ушкоджень і вживати заходів для їх запобігання. Під час ігор гравці виконують велику кількість рухів (стрибки, переміщення, падіння тощо). В юних гравців найчастіше трапляються ушкодження кінцівок: вивихи пальців, променевоzap'ястного, ліктвового, плечового суглобів; розтягнення привідних м'язів стегна, пальців ніг, травми гомілковостопного та колінного суглобів. Серед травм колінного суглоба часто буває відрив внутрішнього меніска, пошкодження передньої хрещатої зв'язки. На тренуваннях гравців рідше трапляються травми стопи й гомілки.

Основними причинами травматизму учнів підліткового віку є: неправильне планування навчально-тренувальних занять, неправильні методика та організація занять, порушення педагогічних принципів навчально-тренувального процесу, недостатня або занадто інтенсивна розминка, порушення правил лікарського контролю, незадовільний стан місць занять, обладнання, одягу та взуття учнів; недотримання учнями правил особистої гігієни та режиму занять; слабка володіння технікою гри; порушення правил проведення самоконтролю тощо.

Крім того, кожний випадок спортивного травматизму педагоги та лікарі повинні докладно обговорювати, адже, щоб запобігати травматизму, треба глибоко вивчати і точно знати причини, які зумовлюють травми. Сприятимуть попередженню травматизму також раціональна методика навчально-тренувального процесу, добре обладнанні ігрові майданчики,

правильне освітлення, оптимальний функціональний стан організму гравців, правильно проведена розминка, суворе суддівство, за якого зберігається ігрова дисципліна. Систематичне впровадження комплексу заходів профілактики травматизму дають змогу зберегти й зміцнити здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом.

Таким чином, для профілактики травматизму під час занять фізичною культурою і спортом необхідно своєчасно з'ясувати стан здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Юні гравці мають завчасно ознайомитися з правилами поведінки та із заходами профілактики травматизму.

Література

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – М.: Изд-во ЛГУ, 1968. – С. 104-105.
2. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации / И.А. Аршавский // Возрастная физиология. – Л.: Наука, 1975. – С. 60.
3. Бех І.Д. Виховання особистості. Сходження до духовності: наукове видання / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
5. Возрастная и педагогическая психология [под ред. А.В. Петровского]. – М.: Просвещение, 1993. – 288 с.
6. Кон И.С. Психология старшеклассника: пособие для учителей / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.
7. Крупская Н.К. Воспитательная роль учителя / Н.К. Крупская // Пед. соч. Т.3. – М.: Изд-во. АПН РСФСР, 1957. – С. 265 – 266.
8. Ушинский К.Д. Три элемента школы / К.Д. Ушинский // Собр. соч. Т.2. – М.: Изд-во. АПН РСФСР, 1948. – С.63.

Контрольні запитання

1. На які групи поділяються школярі згідно вікового розвитку?

2. Які межі вікового періоду молодших підлітків?
3. Чим відрізняються від інших школярів акселерати?
4. У якому віці організм досягає повної біологічної зрілості?
5. Як впливає тілобудова учня на формування фізичних здібностей?
6. Як впливають моторні здібності на розвиток опорно-рухового апарату учнів?
7. Чому необхідно здійснювати лікарський контроль за заняттями фізичною культурою і спортом?
8. Чи сприяє співдружність лікаря і вчителя фізичної культури фізичному вдосконаленню учнів?
9. Яке значення мають самостійні спостереження за фізичним розвитком учнів?
10. Які основні причини травматизму під час занять фізичною культурою і спортом?
11. Що сприяє попередженню травматизму в навчально-тренувальному процесі?

10.3. Методика вивчення спортивних ігор у середніх класах

10.3.1. Методика навчання елементам волейболу

Навчання техніки подачі:

- показ і пояснення техніки виконання конкретного способу подачі м'яча. Перегляд змагань з наступним аналізом техніки виконання подачі кращих гравців команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм, відео;
- навчання правильному вихідному положенню гравця перед виконанням конкретного способу подачі;
- багаторазове підкидання м'яча (двома або однією рукою) з початкової позиції з метою досягти стабільності в цьому елементі прийому;
- імітація всього циклу рухів з підкиданням м'яча (долоня руки, якою виконують подачу, має пройти збоку від м'яча);
- подачі в напрямку сітки, стіни на відстані 6 – 8 м від неї;
- подачі із-за лицьової лінії через сітку;

- подачі з місця подачі;
- середні, довгі, короткі подачі в напрямі зон 6, 1, 5;
- подачі м'яча на предмети, які покладені в зонах 1, 2, 5, 4, а потім у зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- подачі на партнера, який зайняв довільну позицію на майданчику;
- подача в простір між двома гравцями, за гравців, глибоко в зони 5 чи 1;
- фіксоване виконання подачі (одна спроба на кожна зону 1, 2, 3, 4, 5, 6) за завданням учителя;
- подачі в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Навчання техніки верхньої передачі

- Показ і пояснення техніки виконання конкретного способу передачі м'яча. Перегляд змагань з наступним аналізом техніки виконання верхньої передачі кращими гравцями команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм, відео;
- прийняття вихідного положення для верхньої передачі. Те саме після пересування вперед, назад, в сторони (кроком, приставними кроками, подвійним кроком, стрибком, бігом);
- імітація верхньої передачі без м'яча;
- партнер кидає м'яч точно в руки гравцеві способом верхньої передачі, щоб той відбивав м'яч;
- передача м'яча між двома партнерами, що стоять за 4 – 5 м один від одного (траєкторію м'яча поступово збільшувати);
- передача між двома групами гравців. Направляючі цих груп стоять один проти одного на відстані 4 – 6 м. Виконавши передачу, гравець переміщається слідом за м'ячем і займає місце в кінці протилежної колони гравців. Кожен із гравців виконує те саме завдання, при цьому відбувається зміна у колонах;
- почергова передача м'яча між трьома гравцями, що займають позицію на вершинах уявного трикутника. Відстань між гравцями 3 – 5 м.

Передачі м'яча виконують з попереднім обертом тулуба в бік передачі (ступні спрямовані в напрямку передачі м'яча);

- те ж саме, але між чотирьма гравцями;

- передачі м'яча між двома гравцями, один з яких посилає м'яч вбік від партнера перед ним. Партнер має своєчасно виконати переміщення (приставним кроком), зайняти вихідну позицію й точно передати м'яч на гравця паралельно сітки;

- передача м'яча за голову:

- а) гравець посилає м'яч за голову по високій траєкторії, потім переміщується спиною вперед (розворот на 180°) до зайняття позиції під м'ячем, щоб знову послати м'яч за голову, і т.д.;

- б) передачі м'яча між трьома гравцями, що стоять на одній лінії за 3 – 4 м один від одного. Середній гравець виконує передачу м'яча за голову (10 – 15 передач й зміна гравця, що стоїть по середині);

- в) те ж саме, але гравці розташовуються на вершинах уявного трикутника. Середній гравець, з попереднім поворотом до зайняття положення спиною до партнера, виконує передачу м'яча за голову;

- вправи 5, 6, 9 виконують біля сітки;

- передача із зони 6 гравцю в зону 2, який виконує передачу для удару, посилаючи м'яч над собою, перед собою в суміжну або дальню зону;

- те ж саме, але гравець, що виконує другу передачу, займає позицію в зоні 3 і виконує передачі м'яча над собою, перед собою, за голову. (Орієнтиром може бути партнер, який в стрибку ловить переданий йому м'яч або передає в середину майданчика для початку другого кола вправ);

- передачі м'яча для нападаючого удару (з 2 і 3 зон);

- верхні передачі м'яча, що летять із різною швидкістю (в ускладнених умовах, наближених до ігрових);

- верхні передачі у процесі навчальних і тренувальних ігор;

- передачі в стрибку:

- а) гравець підкидає м'яч над собою на 2 – 3 м, а потім стрибає вгору й в

безопорному положенні ловить м'яч двома руками над собою. Так повторюють декілька разів;

б) теж саме, але гравець не ловить м'яч, а виконує передачу над собою;

в) передачі м'яча в стрибку перед собою у вправі за участю двох гравців;

г) те ж саме, за участю трьох гравців. Передачі виконують із попереднім поворотом тулуба в бік передачі;

д) те ж саме, але біля сітки. Застосовують передачу м'яча в стрибку за голову;

е) передача до сітки із зони 5, 6, 1 у зони 2, 3. Гравець, що стоїть біля сітки, виконує передачу м'яча в стрибку, спрямовуючи її над собою, перед собою, за голову партнера, який переправляє м'яч назад гравцю другої лінії;

є) те ж саме, але гравці, що виконують передачу в стрибку, роблять це після попереднього виходу до сітки (1-2 м);

ж) передачі м'яча в стрибку для удару в умовах навчальних і тренувальних ігор;

– верхні передачі з падінням-перекатом на таз, спину:

а) імітаційні рухи на м'якій опорі (гімнастичний мат, трава, пісок), праворуч і ліворуч;

б) імітаційні вправи з м'ячем. М'яч викидають руками після того, коли гравець виконає випад ліворуч і праворуч та опустить тулуб на опорну ногу. Наступні рухи гравця – приземлення на таз і переكات по круглій спині – роблять без м'яча;

в) виконання передачі з усім наступним циклом рухів як до перекаату. Партнер накидає м'яч ліворуч і праворуч від гравця;

г) те ж саме, але м'яч накидають далі й швидше, м'яч посилають на гравця ударом, передачу виконують після приймання м'яча, посланого через сітку нападаючим;

д) передачі як захисний рух у процесі навчальних і тренувальних ігор.

Навчання техніці нижньої передачі м'яча двома руками

– показ і пояснення техніки виконання конкретного способу передачі м'яча. Перегляд змагань з наступним аналізом техніки виконання нижньої передачі кращими гравцями команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм, відео.

- імітація нижньої передачі;
- підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) над собою на висоту 1,5 – 2,5 м;
- те ж саме, з обертами ліворуч, праворуч;
- підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) перед собою, з наступним виходом до м'яча, повторним підбиванням;
- передача м'яча між двома партнерами;
- те ж саме, але коли двоє гравців переміщуються паралельним курсом;
- передача м'яча, посланого партнером ліворуч або праворуч від гравців;
- передача після приймання м'яча, посланого партнером ударом помірної сили;
- передача до сітки після приймання м'яча, посланого партнером помірним ударом. Партнер займає позицію біля сітки поперемінно в зонах 2, 3, 4, а гравець відповідно – в зонах 1, 6, 5;
- передача до сітки в зону 3 і 2 після приймання м'яча, посланого подачею із іншої сторони майданчика;
- те ж саме, але після приймання м'яча, посланого ускладненими способами подач. (Позиція гравця: зони 1, 6, 5. Напрямок передач у зони 2, 3);
- передачі після приймання м'яча, посланого партнером через сітку силовим ударом;
- передачі як захисний прийом в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Навчання техніки нападаючого удару

– показ і пояснення техніки виконання конкретного способу нападаючого удару. Перегляд змагань з наступним аналізом техніки нападаючих ударів у виконанні кращими гравцями команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм, відео;

– імітація техніки нападаючого удару (з місця, з 1, 2, 3 кроків, з розбігу);

– метання тенісного м'яча чи схожого предмета. Виконують під час стрибка з місця, після розгону в один, два, три кроки;

– удари по м'ячу під час стрибка з місця, після розгону в один, два, три кроки. М'яч для удару підкидає партнер. Напрямок удару вниз у бік захисної сітки, стіни залу;

– метання тенісного м'яча через сітку зниженої висоти. Рухи волейболіста мають відповідати структурі рухів для нападаючого удару. Виконують після розгону (в один, два, три кроки) й стрибка;

– нападаючі удари через сітку пониженої висоти – для хлопців – 200 (215), для дівчат – 190 (200) з розгону (в один, а потім у два й три кроки) й із стрибка. М'яч для удару підкидає вчитель або партнер;

– першу передачу до сітки в зону 3 виконують з центру поля. Другу передачу для удару виконують з таким розрахунком, щоб нападаючий зони 2 встиг виконати розбіг, стрибок і удар;

– те ж саме, але передачу виконують для удару нападаючому зони 4;

– два нападаючі розташовуються в районі ліній нападу в зонах 4 і 2.

Гравець зони 3 почергово спрямовує м'яч для удару нападаючому в зону 4, та в зону 2. Першу передачу гравець зони 3 одержує від партнера, який займає позицію в центрі поля;

– те ж саме, але гравець зони 3 виконує передачі на удар, міняючи щоразу їхню висоту й довжину;

– удари з позицій 4, 2, 3 за заздалегідь вказаними орієнтирами на протилежному майданчику (з цією метою його розмічають на зони крейдою);

- серійне виконання нападаючого удару;
- нападаючі удари із занижених за висотою й швидкісних передач.

Нападаючий поперемінно діє в зонах 4, 3, 2, а його партнер, який виконує передачу для удару, відповідно в зонах 2, 3, 4;

- нападаючі удари з передач, віддалених від сітки;
- нападаючі удари (із зони 4 і 2) з першої передачі, яку виконують безпосередньо для удару;
- нападаючий удар з передачі м'яча, виконаної у стрибку;
- нападаючі удари під час протидії блокуючого (ці дії гравець починає з того моменту, коли він задовільно засвоїв техніку нападаючого удару);
- нападаючі удари в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Навчання техніки блокування

- важливою й важкою складовою за виконанням є захисна дія – блокування. Успіх дій блокуючих залежить від своєчасності пересувань їх до сітки й уздовж неї з найрізноманітніших положень;
- імітація блоку після стрибка з місця;
- імітація блоку після приставного кроку ліворуч (праворуч) і стрибка;
- те ж саме виконують після двох приставних кроків і стрибка; після трьох приставних кроків і стрибка;
- імітація блоку після прямого пересування до сітки (з лінії нападу) й стрибка;
- те ж саме, але після пересування до сітки під гострим кутом;
- блок після стрибка з місця. Напряма нападаючого удару відомий;
- те ж саме, але з пересуванням, щоб знайти вихідне положення для виконання стрибка та блока;
- блок після розгону до сітки (під прямим і гострим кутом);
- блок проти нападаючого удару з двома відомими напрямками;
- блок проти нападаючого удару з довільним напрямком;

- блок проти нападаючого, який виконує удар із занижених за висотою й прострільних передач;
- блок проти нападаючого, який виконує удар з першої передачі та з відкиданням;
- блок в умовах навчальних і тренувальних ігор;
- імітація групового блоку після стрибка з місця;
- імітація групового блоку після переміщення двох гравців: уздовж сітки праворуч і ліворуч на один, два, три приставні кроки; при пересуванні одного гравця до другого в різних комбінаціях; при русі двох гравців перпендикулярно до сітки, під різним кутом; рухом одного гравця до сітки для приєднання до іншого, який займає позицію в різних зонах сітки;
- груповий блок після стрибка з місця, напрям нападаючого відомий;
- груповий блок проти нападаючого удару з двома відомими напрямками;
- груповий блок проти нападаючого удару з довільним напрямком;
- груповий блок нападаючого, який робить удар із занижених за висотою і прострільних передач;
- груповий блок в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Вимоги до методики навчання учнів підліткового віку

Специфіка гри обумовлює такі основні напрями методики навчання волейболу:

1. Враховувати розвиток здібностей школярів з урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча (диференціювання просторово-часових змін).
2. Враховувати розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме: м'язову силу, спритності й швидкості, від яких залежить уміння точно і якісно виконувати елементи гри.
3. Розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостереження та інших якостей, які лежать в основі тактичних здібностей.

4. Оволодіння підлітками широким арсеналом теоретичних, техніко-тактичних дій, необхідних для успішного ведення гри.

Таким чином, відмічені особливості гри вимагають високі вимоги до різнобічної підготовки учнів підліткового віку і рівня їхніх фізичних й інтелектуальних якостей та навичок гри. Зрозуміло, що високого ступеня майстерності у волейболі можна досягти лише за умов тривалого планомірного й кваліфікованого навчання з дитячого віку. Але володіння елементами й специфікою гри, систематичне застосування їх в практиці дозволить учням гармонійно розвивати всі важливі якості, які необхідні здоровій людині.

Починати займатися волейболом, зазначають О.В. Тимошенко і Р.М. Мішаровський, найкраще з 10 – 12 років. У цьому віці рівень розвитку вищої нервової діяльності дозволяє успішно формувати в учнів "волейбольні" рухові навички й проводити навчання їх спортивній техніці, яке проходить краще, ніж у початківців старшого шкільного віку і дорослих. Пояснюється це великою пластичністю нервової системи дітей. Розвиток у них інтелекту, вольових якостей, здібностей до більш стійкої уваги також дає можливість проводити заняття досить ефективно. Рівень фізичного розвитку і рухових якостей дозволяє (в разі дотримання певних методичних правил) успішно оволодіти раціональною технікою волейболу. В учнів 10 – 12 років є також сприятливі фізіологічні умови для рухової діяльності організму завдяки гармонійності й пропорційності в розвитку внутрішніх органів.

Література

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник / В.Г. Арефьев. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М.: Спорт-Академ Пресс, 2004. – 144 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: навч. посібник / Б.Ф. Ведмеденко. – К.: ІЗМН,

1993. – 152 с.

4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.

5. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк. – М.: Просвещение. – 1989. – 125 с.

6. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.

7. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухових і спортивних ігор: навчально-методичний посібник / В.Я. Махов. – К.: ІЗМН, 1996. – 160 с.

8. Пименков М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименков. – К: 1993. – 196 с.

9. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.

10. Хапко В.Е. Волейбол юним / В.Е. Хапко. – К.: Здоров'я. – 1987. – 118 с.

Контрольні запитання

1. Які фізичні якості необхідно розвивати волейболістам?
2. Яка висота сітки для хлопців і дівчат?
3. Які вимоги до методики навчання учнів волейболу?
4. У скільки років найкраще починати займатися волейболом?
5. Які способи подачі застосовуються у волейболі?
6. Яка послідовність виконання подачі м'яча?
7. Які способи передачі м'яча у волейболі?
8. Яка техніка нижньої передачі м'яча двома руками?
9. Які способи виконання нападаючих ударів?
10. Яка техніка блокування м'яча?

10.3.2. Методика навчання елементам футболу

Передача нерухомого і рухомого м'яча внутрішньою стороною ступні:

- імітація ударних рухів внутрішньою стороною ступні (без м'яча);
- удар по м'ячу, що летить, у напрямку партнера або стіни;
- удар по м'ячу після виконання одного кроку;
- стоячи на відстані декількох кроків від стіни, виконати 50 ударів по м'ячу з місця (м'яч повинен летіти прямо);
- удар по м'ячу у стіну або партнеру після декількох кроків повільного бігу;
- учні розміщуються один навпроти одного на відстані 2 – 3 метрів і несильно б'ють по м'ячу таким чином, щоб він м'яко підкочувався до ноги партнера;
- з відстані 3 – 4 м учні ударом направляють у стіну нерухомий м'яч, а коли він відскочить, виконують наступний удар, спочатку однією ногою, а потім другою;
- передача партнеру м'яча, який котиться збоку;
- учні по чергово, лівою і правою ногою, передають м'яч один одному;
- школярі стають у коло, лицем один до одного. Учень, що стоїть у центрі, по чергово направляє м'яч кожному гравцеві й отримує його назад;
- шиккування у дві шеренги (відстань та інтервал між учнями 6 – 7 м). Перший учень шеренги передає м'яч другому, той – третьому і т. д. Останній у шерензі повертає м'яч у зворотному напрямку;
- використання технічного елемента в умовах, наближених до ігрових.

Методичні рекомендації: навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи завжди слід починати з імітаційних вправ. Далі потрібно переходити до виконання даного елемента удару з максимально полегшених умов до більш складних, а саме з: місця, одного кроку, під час ходьби,

повільного та швидкого бігу. Після цього можна здійснювати удари по м'ячу, який рухається.

Передача м'яча серединою підйому:

- імітація передачі серединою підйому без м'яча;
- передача партнеру, що стоїть на відстані 4–5 м;
- м'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він буде опускатися (в напрямку партнера);
- те ж саме, але з повільного розбігу;
- м'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він відскочить від землі;
- те ж саме, але з розбігу в декілька кроків;
- партнер підкидає м'яч по дузі, (під кутом 45°), з відстані 4 – 5 м, його потрібно вдарити на льоту і таким чином повернути партнеру в руки (передача виконується з місця);
- те ж саме, але до підкинутого м'яча підбігти з довільної відстані.

Методичні рекомендації: навчаючи учнів елементам й удару по м'ячу серединою підйому, потрібно звертати увагу на безпеку, яка очікує школярів-початківців при ударі цим способом по нерухомому м'ячу. Оскільки відомо, що при напруженій стопі з відтягнутим униз носком, при нерозвинутому м'язовому апараті й невмінні виконувати даний елемент, учень може зачепитися за ґрунт, підлогу або будь-яке покриття, на якому лежить м'яч. По-перше, це призводить до небажаних травм, по-друге – до боязні отримати їх (нерішучих дій), що не дає можливості вирішувати поставлені освітні завдання. Тому, щоб уникнути цих наслідків, навчання потрібно починати з удару по м'ячу з лету (в просторі), котрий розвине в учнів м'язове відчуття. Школяр навчиться відчувати положення своєї стопи та через деякий час перестане боятися бити по м'ячу, що лежить на будь-якій поверхні.

Удар внутрішньою частиною підйому:

- імітація удару внутрішньою частиною підйому;

- удар по нерухомому м'ячу з місця у напрямку партнера на відстань 4 – 5 м (м'яч повинен котитися);
- з положення стоячи збоку на відстані 1,5 м від нього, подовженим кроком (подібним до стрибка) стати поруч з м'ячем і ударом направити його партнеру, що стоїть навпроти;
- те ж саме, але перевести м'яч партнеру в руки ударом у повітрі (партнер знаходиться на відстані 5 – 6 м);
- кинути м'яч перед собою і після відскоку спрямувати його до партнера;
- ударом по м'ячу, що відскочив від стіни, спрямувати його назад у стіну.

Методичні рекомендації: навчаючи учнів елементам удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому слід звернути увагу на те, що розгін потрібно виконувати під кутом 45° щодо напрямку удару, а також урахувати те, що після удару нога, яка його здійснює, заноситься перед опорною.

Удар внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться:

- удар з місця по м'ячу, який накочує партнер, що стоїть на відстані 6 – 7 м;
- удар з ходу по м'ячу, що летить у повітрі;
- кинутий з розбігу м'яч спочатку після другого, а потім після першого відскоку від землі ударом з ходу спрямувати в руки партнер, який знаходиться на відстані 7 – 8 м.

Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому:

- імітація удару зовнішньою частиною підйому;
- м'яч тримати в руках перед собою дещо осторонь від ноги, якою буде виконуватися удар;
- після 3 – 4 кроків учень кидає м'яч перед собою і виконує удар партнеру;
- те ж саме, але після відскоку м'яча від землі, передати партнеру, що

стоїть на відстані 5 – 7 м.

- учень, що стоїть навпроти, на відстані 5 – 6 м, кидає м'яч по невеликій дузі; після одного відскоку від землі його потрібно повернути зазначеним ударом;

- м'яч кинути перед собою на рівні голови. Після того, як м'яч відскочить від землі другий раз, спрямувати його партнеру; удар по нерухомому м'ячу після одного стрибкового кроку;

- те ж саме, але після кількох кроків розбігу;

- після розбігу передача м'яча, який накочують із-за спини.

Методичні рекомендації: при навчанні елементам удару зовнішньою частиною підйому стопа приймає неприродне (незручне для учня) положення, від чого школяр початківець погано відчуває удар даним способом, коли б'є по м'ячу, що лежить на землі. Тому, через боязнь отримати травму чи больовий удар, учень не відтягує стопу вниз, через що удар проводиться зовнішнім ребром стопи. Таким чином, навчання даному удару слід починати з ударів по м'ячу, що знаходиться у просторі (наприклад, прив'язаний до мотузки м'яч у статичному положенні).

Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні:

- показ та імітація зупинки м'яча даним способом;

- до м'яча прив'язати мотузку, один кінець її взяти в руки і підняти на 8 – 10 см від землі. Внутрішньою стороною ступні направляти м'яч трохи вперед, а після його повернення легко зупинити внутрішньою стороною тієї самої ступні (амортизуюча зупинка);

- учень знаходиться навпроти іншого за 3 – 4 м й накидає навісний м'яч на витягнуту вперед ногу партнера;

- учень з відстані 8 – 9 м кидає м'яч таким чином, щоб він відскочив від землі в метрі від партнера, який повинен зупинити м'яч внутрішньою стороною ступні;

- використання даного елемента зупинки м'яча у процесі ігрової ситуації (використання рухливих ігор з елементами футболу).

Зупинка м'яча грудьми:

- показ та імітація зупинки м'яча даним способом;
- зупинка грудьми м'яча, підкинутого власноруч угору на відстань 2 – 3 м;
- зупинка грудьми м'яча, підкинутого партнером угору з відстані 3 – 4 м;
- те ж саме, але зупинку м'яча виконувати після розбігу (в динаміці);
- учень, стоячи на місці, зупиняє м'яч, кинутий щосили із середньої відстані;
- те ж саме, але під час бігу;
- те ж саме, але водночас із зупинкою м'яча повернутися праворуч або ліворуч з наступною передачею або веденням м'яча;
- використання даного елемента зупинки м'яча у процесі ігрової ситуації.

Методичні рекомендації: навчання учнів зупинці м'яча грудьми здійснюється двома способами: 1) зупинка м'яча з відведенням тулуба назад – у цьому випадку м'яч швидко опуститься на землю; 2) гравець виставляє груди вперед-угору на зустріч м'ячу, що наближається – після такої зупинки він відскочить угору. Спочатку потрібно оволодіти гравцям першим з двох необхідних для виконання прийому рухів, тому що його технічно набагато легше виконати. При засвоєнні даного елемента слід звернути увагу на те, що м'яч важкий і може боляче вдарити у груди, що викликає у гравців певну боязнь. Тому рекомендується під час вивчення цього елемента використовувати м'який м'яч.

Ведення м'яча:

- показ та імітація ведення (без м'яча і з ним);
- ведення м'яча однією ногою під час ходьби;
- те ж саме, але змінюючи ноги;

- те ж саме, що у вправі 3, але під час повільного бігу;
- те ж саме, але під час швидкого бігу;
- ведення м'яча зі зміною ніг під час повільного бігу по дузі;
- використання даного елемента у рухливих і навчальних іграх.

–

Ловіння м'яча воротарем у різних ігрових ситуаціях:

- показ та імітація даних елементів;
- ловіння м'яча, який повільно котиться;
- ловіння м'яча, який швидко котиться;
- воротар ловить низькі м'ячі, що летять з різних точок;
- ловіння м'яча, який руками кинутий партнером з різних дистанцій;
- стійка на колінах, м'яч у руках – виконати падіння на бік;
- м'яч розмістити поруч на такій відстані, щоб після падіння можна було дістати його;
- те ж саме, але виконати з положення стоячи;
- м'яч спрямовувати по землі ударами з відстані 3-4 м у бік від воротаря;
- спробувати виконати ці елементи в навчальній грі.

Література

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: навч. посібник / Б.Ф. Ведмеденко. – К.: ІЗМН, 1993. – 152 с.
2. Вихров К.Л. Футбол в школі / К.Л. Вихров. – К.: Рад. школа, 1990. – 188 с.
3. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1989. – 190 с.
4. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В.В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. – 78 с.
5. Рипа Н.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / Н.Д. Рипа. – М.: Просвещение, 1985. – 226 с.

6. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. – К., 1988. – 253 с.
7. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
8. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.
9. Фізична культура 5 – 12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін. – К.: ВТФ “Перун”, 2005. – 272 с.

Контрольні запитання

1. Які фізичні якості необхідно розвивати у футболістів?
2. Які удари по м'ячу вивчаються у футболі?
3. Які вимоги до методики навчання учнів до футболу?
4. Як виконується передача м'яча внутрішньою стороною ступні?
5. Чому учнів спочатку навчають імітаційних вправ, а потім переходять до виконання удару?
6. Яка методика передачі м'яча серединою підйому?
7. Чому необхідно звертати увагу учнів на безпеку виконання ударів?
8. Яка методика удару внутрішньою частиною підйому?
9. Яка методика удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому?
10. Які зупинки м'яча застосовуються у футболі?
11. Яка методика ведення футбольного м'яча?

10.3.3. Методика навчання елементам гандболу

Основні поняття:

Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, які виконуються у різних ігрових ситуаціях. Це обумовлює існування ряду способів виконання кожного прийому, при цьому кожний спосіб характеризується своєю системою елементів рухів. Ураховуючи різноманітність рухової діяльності

гандболіста, кожний спосіб виконання прийому передбачає конкретну систему елементів руху. Тому у кожному прийомі гри можна виділити такі фази: підготовчу, основну та заключну. Вони відрізняються конкретними особливостями елементів рухів та частковими руховими завданнями. У підготовчій фазі руху учень забезпечує оптимальне вихідне положення для реалізації основного рухового завдання. В основній фазі прийому здійснюється головне рухове завдання. Заключна фаза забезпечує гравцю готовність до подальшої участі у грі в гандбол.

Основна стійка гандболіста – це положення на зігнутих ногах, спина пряма, плечі розслаблені, руки зігнуті у ліктьових суглобах під прямим кутом і готові до ловіння м'яча. Цією стійкою користуються гравці, які розігрують м'яч. Стійка гравця у лінії зони воротаря відрізняється тим, що руки витягнуті у напрямку м'яча, спина зігнута. Гравець, який знаходиться біля лінії зони воротаря, як правило, отримавши м'яч, розпочинає атаку на ворота і здійснює кидок. Це примушує гравця приймати стійку на значно зігнутих ногах для швидкого поштовху. Основну стійку учні легко засвоюють уже на перших заняттях, при цьому вчитель пояснює і демонструє прийом, а учні повторюють його. Він указує на помилки кожного учня. Щоб закріпити це положення, учні пересуваються по майданчику в різних напрямках, перебуваючи в стійці гандболіста. Для переміщення майданчиком гандболіст використовує ходьбу, біг, зупинки, стрибки. За допомогою цих прийомів звільнюється від опіки захисників, вибирає місце для взаємодії з партнерами.

Ходьба – рух звичайний та приставним кроком, що застосовується гандболістами для зміни позиції. Переміщуються гравці на майданчику вперед, назад та боком, залежно від ігрової ситуації.

Біг – основний засіб переміщення гандболістів. Використовується біг на носках і на повній ступні. Біг на носках дозволяє робити ривок і досягати максимальної швидкості переміщення. Частіше гандболісти бігають на повній ступні, створюючи тим самим більш стійке положення. Для

виконання прийомів з м'ячем необхідно засвоїти такий біг, коли руки здійснюють цілеспрямовані рухи, незалежно від ритму та темпу роботи ніг.

Зупинка – припинення руху гандболіста у зв'язку з постійною зміною ігрової ситуації на майданчику. Зупинка виконується гальмуванням однією чи двома ногами. Уміння раптово зупинятися або швидко гасити швидкість дає великі переваги гравцю для здійснення наступних дій, які виникають у процесі гри.

Стрибки – швидке переміщення тіла гандболіста відштовхуванням ніг від майданчика. Стрибок необхідний для того, щоб наштовхнувшись на опору, загасити рух уперед. Він застосовується гандболістами під час ловіння м'яча, який летить високо чи далеко, передачі м'яча, кидка у ворота. Виконувати стрибок можна, відштовхнувшись однією чи двома ногами. Стрибок поштовхом двома ногами виконується з місця. При поштовху однією ногою гандболіст робить стрибок в основному з розбігу. Якщо швидкість розбігу невелика, то нога, що відштовхується, ставиться різко вниз. Якщо ж швидкість значна, то останній крок робиться широким. Приземлення при всіх способах повинно бути м'яким, без втрати рівноваги, що досягається амортизуючим рухом розставлених ніг.

Ловля м'яча – технічний прийом, який забезпечує можливість оволодіння м'ячем і виконання наступної з ним дії. Ловля м'яча виконується однією або двома руками. Вибір способу ловлі м'яча диктується особливістю траєкторії польоту та положенням гравця відносно руху м'яча. При всіх способах ловлі м'яча необхідно: дивитись на м'яч, поки не захопиш його руками; по можливості, робити зустрічний рух до м'яча; витягувати руки на зустріч м'ячу; кисті та пальці держати нерозслабленими, поки не буде торкання м'яча; захоплювати м'яч пальцями; після захоплення м'яча руки зігнути у ліктях (амортизувати удар); піймавши м'яч, бути готовим прикрити його від суперника, який знаходиться поряд.

Передача м'яча – основний прийом, який забезпечує взаємодію партнерів у грі. Без точної та швидкої передачі неможливо створювати умови

для успішної атаки воріт. У гандболі передачі м'яча виконуються в основному одною рукою з місця чи з розбігу. Передачу зігнутою рукою зверху можна здійснювати з будь-якого положення. Цей спосіб найточніший і найшвидший, тому його застосовують дуже часто. Гравець, який передає м'яч, приймає положення основної стійки. Якщо м'яч передають правою рукою, ліву ногу ставлять уперед. М'яч тримають обома руками на рівні живота, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Праву руку з м'ячем піднімають вгору і відводять назад, а вагу тіла переносять на праву ногу. На початку передачі м'яча ногу, що стоїть позаду, вирівнюють, а вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду. Плече, а потім і передпліччя рухаються вперед. Закінчують передачу м'яча рухом кисті руки. Замах можна виконувати й іншим способом: руку з м'ячем опускають, а потім відводять назад – угору й виконують передачу. Усі наступні фази руху такі самі, як у попередньому способі передачі м'яча. При передачі зігнутою рукою збоку вихідне положення майже таке, як і в передачі зверху. При цьому руку з м'ячем опускають, а потім відводять назад-угору. Ногу, яка позаду, вирівнюють і вагу тіла переносять на іншу. Рука з м'ячем, рухаючись збоку, виконує дії згідно описаної вище послідовності. На практиці існують й інші способи передачі м'яча: прямою рукою знизу, збоку, прямою рукою назад. Крім того, передавати м'яч на малу відстань можна також двома руками від грудей, зверху і знизу. Досконалим володінням всіма способами передачі м'яча, правильним вибором цих способів у значній мірі зумовлюється успіх тієї чи іншої тактичної комбінації.

Ведення м'яча – прийом, який дозволяє гравцю, переміщатися з м'ячем на ігровому майданчику в будь-якому напрямку і на будь-яку відстань, володіти м'ячем, доки це необхідно, й обігравати захисника. Ведення м'яча буває одноударним і багатоударним. Одноударне ведення виконується наступним чином: піймавши м'яч, гравець робить з ним три кроки, потім вдаряє ним у майданчик і впіймавши м'яч, знову може виконати три кроки з м'ячем у руках перед тим, як віддати його партнеру. Направити

м'яч у поверхність майданчика можна двома способами: поштовхом та підкиданням.)

Багатоударне ведення виконується почерговим поштовхом м'яча пальцями однієї руки. Під час багатоударного ведення гравцям необхідно дотримуватись наступних правил: пересуватися на повній ступні на трохи зігнутих ногах; поштовх м'яча виконувати пальцями; не закріпачувати кисть при зіткненні з м'ячем; виконувати ведення м'яча вперед у відповідності зі швидкістю пересування; поштовх виконувати з таким розрахунком, щоб м'яч відскакував від майданчика не вище пояса; контролювати м'яч необхідно периферійним зором.

Кидок м'яча – прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою кидка досягається результат гри, а всі інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка. Кидок може виконуватись в опорному положенні, у стрибку, падінні, з місця та з розбігу. Найбільш поширеним способом є кидок зігнутою рукою зверху. Положення м'яча при замаху змінюється. М'яч може знаходитися за головою, над плечем, високо над головою чи збоку. Кидок зігнутою рукою у русі має три різновиди: кидок після схрестних кроків, кидок без схрестних кроків (з ходу) та кидок із зупинкою. Основна фаза кидка включає рух, який надає м'ячу швидкості та напрямку. Застосовуються три способи розгону м'яча: хльостом, поштовхом та ударом. У процесі проведення ігор застосовують такі види кидків: кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні; кидок зігнутою рукою зверху в русі на ворота, кидок зігнутою рукою зверху в стрибку; кидок зігнутою рукою збоку в опорному положенні; кидок зігнутою рукою збоку в стрибку; кидок у ворота в падінні, кидок у ворота із закритих позицій, з використанням дій, що відвертають увагу суперників; кидок у верхню частину воріт, праворуч від суперника.

Фінти – (обманні рухи). Їх можна виконувати без м'яча та з м'ячем. Фінти без м'яча дозволяють нападаючим звільнитися від захисників та зайняти кращу позицію чи звернути на себе увагу. Фінти з м'ячем

дозволяють уникнути безпосередньої протидії і тому їх використовують під час передач, кидків та ведення м'яча.

Заслони – ефективний засіб звільнення нападаючих від опіки захисників. Заслони бувають одиночні й групові. Одиночні можуть ставитись одним, а групові декількома гравцями.

Перехват м'яча – важливий прийом, який забезпечує перехід гандбольної команди у контратаку. Він виконується різким виходом захисника із-за гравця уперед.

Вибивання м'яча – виконують у боротьбі з гравцем, який веде м'яч. Наблизившись до цього гравця, захисник чекає зручного моменту для удару по м'ячу в момент, коли м'яч стає незахищеним.

Блокування – являється основним засобом проти гравцям, які кидають м'яч у ворота. Розрізняють блокування м'ячів, які летять на великій, середній та малій висотах. Блокування кидаючих м'ячів здійснюється у стрибку.

Переключення – виконуються при загрозі втрати або припинення контролю над гравцями команди суперників. Переключаючись, захисники міняються містами й відновлюють утрачений контроль над гравцями суперників.

Відбір м'яча під час кидка – переривання кидка гандболіста у кінці розгону м'яча. Важливим моментом у виконанні цього прийому є правильна дія кисті щодо м'яча. Чим точніше пальці руки ляжуть на верхню частину м'яча, тим менша небезпека захопити руку нападаючого. Відбір м'яча під час кидка виконується гандболістом у стрибку та в опорному положенні.

Гра воротаря

Практика засвідчує, що воротар виконує найважчу та найвідповідальнішу роль у гандбольній команді. Від його кваліфікованості залежить не лише захист воріт, але й наступальні дії всієї команди. Для воротаря важливим є зріст, швидкість реакції, орієнтування на майданчику біля воріт. Йому необхідна спритність, фізична сила та витримка. Техніку

воротаря складають стійки, переміщення, затримки гандбольного м'яча руками і ногами, фінти та передачі м'яча своїм гравцям.

Стійка воротаря – розміщення воротаря у гандбольних воротах. Розрізняють два види стійок: у середині воріт та біля бокових стійок. Переміщення у воротах воротар виконує в основному переставними кроками. Воротарю часто приходиться здійснювати випади, шпагати та стрибки. У боротьбі з нападаючим воротар виконує обманні рухи. У якості фінтів використовує нахили в один бік стійок воріт, з наступним закриттям другого боку.

Затримка м'яча – спосіб призупинення воротарем м'яча. Цей прийом займає важливе місце у діях воротаря. При затримці головне – амортизація кинутого м'яча. Для цього руку, кисті чи пальці у момент удару декілька разів відводять назад. Затримувати та відбивати м'яч воротарю доводиться двома і однією руками, ногою та рукою одночасно, тулубом. Для нього також суттєво весь час бачити м'яч, розкривати обманні дії та своєчасно, ще до того, як нападаючий випустить м'яч з рук, починати виконувати прийом. Якщо команда атакує, то воротар займає місце поблизу дев'ятиметрової лінії і готується швидко вступити в гру у випадку раптової втрати м'яча та спроби суперника здійснити швидкий прорив.

Ловіння і передача м'яча

Ловіння м'яча – один з важливих елементів гри воротаря. Аналіз ігор засвідчує, що після сильного кидка нападаючого м'яч піймати практично неможливо. Але після відбивання м'яча ним необхідно заволодіти. Для цього воротарю потрібно піймати м'яч. І найкраще це зробити двома руками.

Передача м'яча – швидке, точне вкидання м'яча воротарем у поле. Від його точності залежить успішність переходу команди від захисту до нападу. Для цього воротар використовує передачі зігнутою рукою зверху, як правило, з навісною траєкторією, на недалеку відстань.

Техніці ловіння й передачі м'яча навчають учнів одночасно. Для цього застосовують вправи на місці, в русі, у парах і трійках, а також

великими групами гравців, залежно від умов і наявності інвентарю. Спочатку тренування проводять у нескладних умовах, де вправи виконують на місці, потім в русі, під час ходьби й бігу. Надалі вправи ускладнюють, збільшуючи швидкість пересування гравців і силу передач. Потім вводять малоактивного й активного захисника. Передачу і ловлю здійснюють під час паралельного, зустрічного та перехресного переміщення гравців з одним, двома чи більшою кількістю м'ячів. Надалі, закріплюючи ловлю та передачу м'яча, бажано поєднувати вивчені прийоми з тактичними діями команди. Під час навчання та вдосконалення умінь ловити й передавати м'яч рекомендують широко використовувати рухливі ігри та ігри спортивного характеру.

Ведення м'яча. Методика навчання включає такі послідовні етапи оволодіння прийомами гри: ведення м'яча на місці; ведення м'яча в русі кроком; ведення м'яча бігом; ведення м'яча в русі бігом зі зміною напрямку; ведення м'яча в поєднанні з опором партнера; ведення м'яча без зорового контролю.

Кидки м'яча. Навчання кидків в опорному положенні починається з найпростіших прийомів. Потім кидки поступово ускладнюються й наближаються до ігрових. Для цього рекомендують наступні вправи: передача м'яча у парах на відстані 4-5 м; передача м'яча у парах на відстані 5-6 м на швидкість; передача м'яча на точність; кидки м'яча у ворота на точність, з неповним зусиллям з відстані 7-8 м; кидки м'яча у ворота з пасивним захисником; кидки м'яча у ворота з активним захисником; кидки м'яча у ворота з активним захисником з виконанням дій, що відвертають увагу противника; кидки м'яча у ворота після ведення та передачі партнера.

Кидкам у ворота в стрибку учнів навчають за допомогою вправ, які спрямовані на розвиток ніг, правильне виконання поштовху і приземлення. Для цього рекомендуються наступні вправи: почергові стрибки на правій і лівій нозі; стрибки через лаву з приземленням на ногу, якою здійснюється поштовх; імітація кидка м'яча в стрибку; передача м'яча в стрибку між

гравцями; кидки м'яча в стрибку після ведення й передачі партнера; кидки м'яча у ворота з пасивним захисником; кидки м'яча у ворота з активним захисником.

Після засвоєння цих вправ учні вивчають дії, що відвертають увагу суперника: оволодіння м'ячем (гравець на місці імітує передачі м'яча), потім виконують те саме, але у русі; гравці просуваються по майданчику з інтервалом 1-1,5 м один від одного. Замикаючий робить ривок, пробігає змійкою вперед і стає направляючим. Після цього проводиться рухлива гра з гандбольними елементами, виконуються вправи в парах з пасивним і активним захисником. Для засвоєння цих елементів проводяться однобічні ігри 2х2, 3х3. Ці ігри поступово ускладнюються й між класами організовуються змагання з гандболу, в результаті яких відбираються кращі гравці для участі в змаганнях на першість школи.

Література

1. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 318 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебное пособие для институтов физической культуры / В.Я. Игнатьева. – М.: ФиС, 1983. – 200 с.
4. Козленко Н.А. Школьникам привычку заниматься физкультурой / Н.А. Козленко. – К.: Рад. школа, 1985. – 118 с.
5. Подготовка юных гандболистов: пособие [под общ. ред. А.И. Бондаря]. – Минск: Полымя, 1994. – 80 с.
6. Селезньова Т.В. Гандбол з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та спортсменів / Т.В. Селезньова. – Херсон, 2004. – 170 с.
7. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

8. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.

Контрольні запитання

1. Яка основна стійка гандболіста?
2. Яка методика навчання стійці гандболіста?
3. Які переміщення майданчиком використовує гандболіст?
4. Який основний засіб переміщення гандболіста майданчиком?
5. Коли гандболіст застосовує у грі стрибки?
6. Як виконується гандболістом ловіння м'яча?
7. Які способи ловіння м'яча застосовуються у гандболі?
8. Який основний прийом застосовують гандболісти у взаємодії з партнером?
9. Який прийом дозволяє переміщатися гравцю ігровим майданчиком?
10. Які способи ведення м'яча у гандболі?
11. Яка методика виконання кидка м'яча у ворота?
12. Які прийоми дозволяють гандболісту звільнитися від опіки захисників?

10.3.4. Методика навчання елементам баскетболу

Стійка баскетболіста та пересування в захисті:

- захисна стійка – ноги на ширині плечей на одній лінії, руки в сторони;
- захисна стійка з виставленою правою (лівою) ногою вперед і піднятою правою (лівою) рукою вперед – угору;
- пересування направо, наліво приставним кроком;
- біг спиною вперед;
- пересування вперед, назад;
- стоячи один проти одного в низькій стійці захисника на відстані витягнутих рук, торкнутися рукою гомілки партнера (партнер робить крок вбік і не дає змоги доторкнутися до своєї гомілки);

- пересування вперед, назад, направо, наліво за сигналом.

Стійка баскетболіста та пересування у нападі:

- постановка ніг, положення тулуба, рук, голови – стійка баскетболіста в нападі (без м'яча, з м'ячем);
- біг зигзагами направо, наліво;
- прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи);
- зупинка у два кроки;
- біг зі зміною швидкості;
- біг, зупинка, прискорення;
- біг, зупинка, повороти на 90, 180, 270, 360°;
- біг зі зміною напрямку руху на 90 і 180°.

Ловіння м'яча двома руками:

- імітація утримування м'яча в руках (стежити за правильним положенням кистей і розведеними пальцями рук);
- те ж саме, але присісти і покласти кисті рук на м'яч, що лежить на підлозі, потім підняти його;
- випустити м'яч з рук так, щоб він ударився об підлогу, потім захопити м'яч.

Ловіння м'яча після відскоку від підлоги:

- в.п. – стійка баскетболіста. Випустити м'яч вниз. Присідаючи, супроводжувати м'яч руками до моменту його відскоку від підлоги. У момент початку відскоку впіймати м'яч;
- те саме, але м'яч підкинути вертикально вгору і зловити після відскоку від підлоги;
- м'яч підкинути вгору-вперед і після руху до місця відскоку зловити;
- те ж саме, але після підкидання м'яча партнером.

Ловіння м'яча, що високо летить, двома руками у стрибку і після

відскоку від щита:

- гравець кидає м'яч у стіну, в стрибку ловить його, приземлюється і після стрибка знову спрямовує м'яч у стіну;

– те ж саме, але після ловіння виконується кидок двома руками у стрибку;

– кидки м'яча у кошик з наступним ловінням м'яча, що відскочив (у парах);

– те ж саме, але після кидка м'яча третім гравцем.

Передача м'яча двома руками від грудей з місця:

– стоячи обличчям один до одного, на відстані 3-4 м, учні однієї шеренги передають м'яч своїм партнерам і т. д.;

– те ж саме, але з відстані 5-6 м;

– передачі у колі спрямовуються партнеру, що стоїть поруч. Потім через одного гравця, потім будь-якому;

– шикування у зустрічних колонах. Передача м'яча з однієї колони в іншу, з наступним пересуванням гравців у кінець протилежної колони.

Ловіння та передача м'яча двома руками від грудей з кроком,

зміною місць у русі:

– передача м'яча у парах, на місці, з відстані 2-3 м. У момент ловіння м'яча робиться крок ногою до партнера, що знаходиться позаду. Передача м'яча з наступним кроком;

– те ж саме, але гравець після передачі змінює місце розташування;

– ловіння і передача м'яча у русі кроком;

– те ж саме, але під час бігу в повільному (середньому) темп.

Передача м'яча в русі:

– передача м'яча в парах (трійках) визначеним способом;

– боротьба за м'яч 2х2. Гру одночасно проводять на різних ділянках майданчика. З використанням вивчених передач, двоє гравців володіють м'ячем, інші двоє - намагаються перехопити його;

– боротьба за м'яч 2х3 (двоє захисників, троє нападаючих).

Під час тренування передач необхідно дотримуватись наступних на методичних указівок:

– старатися виконувати передачі швидко і точно у ціль;

- робити передачу на рівні грудей партнера;
- маскувати передачі, дивлячись у бік від партнера і слідкуючи за ним периферійним зором. Супернику важче перехопити таку передачу;
- ловити і передавати м'яч пальцями;
- у більшості випадків при передачах м'яча здійснюється легенький оберт. Це забезпечує правильну траєкторію польоту м'яча;
- після випуску м'яча пальці повинні бути спрямовані на партнера.

Це дає можливість точно виконувати передачі;

- при розучуванні передач м'яча необхідно використовувати вправи на місці, а потім поступово їх ускладнювати, використовуючи вправи у русі (у двійках, трійках, як без зміни, так і зі зміною місць).

Ведення м'яча:

- високе ведення м'яча на місці правою та лівою рукою;
- те ж саме, але без зорового контролю;
- ведення м'яча навколо себе правою та лівою рукою;
- те ж саме, але по прямій (пересуватись бігом у повільному та середньому темпі);
- ведення м'яча по прямій, ловіння двома руками та зупинка у два кроки, передача.

Ведення м'яча із зміною швидкості та напрямку руху:

- ведення «змійкою» між гравцями, які стоять у колоні (відстань 2 м);
- ведення із зміною напрямку, повторювати рухи попереднього гравця;
- ведення по прямій зі зміною швидкості (за сигналом учителя);
- у парах – гравець веде м'яч, другий супроводжує його як захисник;
- ведення зі зміною висоти відскоку.

Ведення м'яча по черговою правою та лівою рукою:

- ведення двох м'ячів одночасно (правою та лівою рукою);
- те ж саме, але по чергові рухи руками;
- ведення м'яча по черговою лівою і правою рукою;

- ведення м'яча на обмеженій ділянці майданчика. Завдання - вибити м'яч у партнера і не дати вибити свій;
- вправа з двома м'ячами. Учень однією рукою підкидає і ловить м'яч, а іншою веде другий м'яч;
- естафета з подоланням перешкод для ніг і обведенням різних предметів.

Тренуючись у веденні м'яча, необхідно враховувати

наступні методичні вказівки:

- ударяючи м'ячем об підлогу, необхідно використовувати пальці, кисті і виконувати рухи в ліктьових суглобах. Не вдаряти м'яч долонею;
- не дивитись униз на м'яч – тримати голову піднятою, щоб бачити інших гравців і майданчик у цілому. Контролювати м'яч периферійним зором;
- утримувати м'яч дещо збоку-спереду-справа, коли ведеш правою рукою, і зліва, коли ведеш лівою рукою;
- під час ведення необхідно утримувати тіло між м'ячем і захисником. Крім цього, заважати вести м'яч витягнутою і піднятою вільною рукою;
- ноги повинні бути зігнуті, а тіло нахилене вперед. Це положення забезпечує достатню швидкість і дає можливість не допускати помилок під час ведення м'яча;
- необхідно вчитись передавати м'яч після ведення не зупиняючись;
- слід тренуватись однаково добре вести м'яч як правою, так і лівою рукою.

Повороти на місці:

- виконання поворотів направо та наліво без м'яча;
- те ж саме, але стоячи на місці з м'ячем;
- те ж саме, у поєднанні із зупинками після ведення та ловіння;
- те ж саме, але з протидією захисника;

Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця:

- імітація кидка без м'яча;
- те ж саме, але з м'ячем;
- кидок праворуч, від щита, під кутом, на відстані 1,5-2 м від нього;
- те ж саме, але з лівого боку;
- те ж саме, але по центру.

Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення:

- виконання руху після одного кроку у стрибку;
- з двох кроків, прийом м'яча з рук учителя (під праву ногу), після чого крок лівою, поштовх вертикально вгору та імітація кидка;
- те ж саме, але з кидком м'яча у кошик;
- те ж саме, але з ловінням невисоко підкинутого м'яча під час пробігу гравця повз учителя;
- те ж саме, але після підкидання м'яча вгору (вперед-угору самим учнем перед початком руху і з ловінням після відскоку від підлоги).

Кидок м'яча у кошик однією і двома руками зверху, у стрибку:

- гравець перебуває на відстані 2-3 м від щита. Після удару м'яча у підлогу, учень робить крок правою ногою і одночасно ловить м'яч. Наступний крок він робить лівою ногою, виконує поштовх і у стрибку спрямовує м'яч у кошик;
- те ж саме, але після 2-3 ударів м'яча об підлогу;
- те ж саме, але після тривалого ведення м'яча;
- те ж саме, але після ловіння м'яча у русі і його ведення.

Під час тренування кидків м'яча у корзину слід дотримуватись наступних методичних указівок:

- під час кидка необхідно відштовхуватись від майданчика ногою, яка протилежна руці, що здійснює кидок, а приземлятись необхідно на дві ноги;
- стрибати слід як можна вище, повністю випрямляти руку, яка виконує кидок і випускати м'яч через вказівний палець, у верхній точці стрибка;
- концентрувати увагу у точці на щиті, куди посилається м'яч;
- кидати слід легко. Незалежно від швидкості рухів, швидкість м'яча при контакті із щитом повинна бути постійною при всіх кидках;
- слід навчатись кидати лівою рукою з лівої сторони. Уміння однаково володіти при кидках із-під корзини правою і лівою рукою вимагається від кожного гравця;
- розучування необхідно починати з використанням вправ для кидків на місці, а потім поступово ускладнювати, застосовуючи кидки у русі та у стрибку.

Виривання і вибивання м'яча:

- шиккування у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 1,5-2 м. Гравці однієї шеренги тримають м'яч двома руками перед собою. За сигналом, гравці без м'ячів пересуваються приставними кроками вперед і вибивають м'ячі у партнерів, що чинять пасивний опір. Потім вони міняються місцям;
- шиккування те ж саме, але гравці стоять один навпроти одного, утримуючи одночасно один м'яч. За сигналом проводиться виривання м'яча;
- те ж саме, але м'яч знаходиться на підлозі;
- шиккування у колі. Один з учнів веде м'яч ближньою до гравців рукою, на відстані 1 м. Гравці виконують по черзі випадки і намагаються вибити м'яч рухом руки знизу вгору, або збоку, за напрямком ведення;
- те ж саме, але ведення виконують 3-4 гравці, що рівномірно розташовуються по колу;
- шиккування в парах один за одним, обличчям до стіни, на відстані 1,5-2 м. Гравець, що стоїть попереду – нападаючий, позаду – захисник. Нападаючий

виконує передачу у стіну, ловить м'яч і виконує поворот. У момент повороту захисник робить спробу захопити м'яч і вирвати його.

Дії проти гравця з м'ячем:

- супровід гравця, що веде м'яч з партнером;
- передачі м'яча у трійках. У центрі захисник, котрий намагається вибити м'яч у нападаючого або перехопити передачу;
- те ж саме, але двоє – це захисники, що намагаються вибити м'яч у середнього (нападаючого);
- ведення м'яча «змійкою» у колоні. Решта – захисники. М'яч потрібно вибити у ведучого;
- протидія гравцю, що намагається кинути м'яч у кошик (перекрити рукою траєкторію кидка);
- перехват м'яча під час передачі.

Напад швидким проривом:

- пересування гравця до щита і передача йому м'яча іншим гравцем;
- те саме, але з подоланням протидії захисника;
- пересування до щита трьох гравців, без ведення і зміни місць;
- те ж саме, але з обігранням двох захисників;
- те ж саме, але із завершенням атаки кидком (проти одного і двох захисників).

Література

1. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика: метод. пособие / В.М. Колос. – Минск: Польша, 1989. – 165 с.
2. Максимів Г.З. Технологія навчання баскетболу учнів загальноосвітньої школи / Г.З. Максимів. – Тернопіль, 2005. – 132 с.
3. Бабушкін В.З. Баскетбол у ВУЗі: навчальний посібник для студентів технічних вузів / В.З. Бабушкін. – Харків: „Основа”, 1992. – 168.
4. Баскетбол: учебное пособие для институтов физической культуры / В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Божена, Р.С. Мозола. – К.: Вища школа, 1989. – 230 с.

5. Корягін В.М. Баскетбол / В.М. Корягін. – К.: Вища школа, 1989. – 232 с.
6. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Арефьев. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
8. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.
9. Рипа Н.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / Н.Д. Рипа. – М.: Просвещение, 1985. – 226 с.

Контрольні запитання

1. Яка основна стійка баскетболіста?
2. Які способи пересування баскетболіста у захисті?
3. Яка основна стійка баскетболіста у нападі?
4. Які основні пересування баскетболіста у нападі?
5. Як виконується ловіння м'яча двома руками?
6. Як виконується передача м'яча двома руками від грудей?
7. Як виконується ведення м'яча рукою?
8. Як виконується ведення м'яча почергово правою та лівою рукою?
9. Яка методика кидка м'яча однією рукою від плеча?
10. Яка методика кидка м'яча у кошик двома руками зверху?
11. Яка методика кидка м'яча у кошик однією рукою?

10.4. Організація і проведення спортивних змагань

Види змагань і їхнє значення. Змагання є важливою частиною організації навчальної роботи. Під час їх проведення перевіряють результати виховної роботи, її методику, зміст і педагогічну майстерність учителя. Команди, зустрічаючись між собою, обмінюються досвідом і підвищують рівень гри. Добре організовані змагання мають велике виховне значення, сприяють розвитку моральних і вольових якостей учасників. Змагання із спортивних ігор своєю високою емоціональністю заохочують багатьох глядачів, стають могутнім засобом пропаганди фізичної культури, спорту і здоров'я.

Залежно від поставлених завдань, змагання із спортивних ігор поділяють на офіційні та неофіційні. До офіційних змагань відносяться: першості; змагання на приз, кубок; відбірні і класифікаційні змагання. До неофіційних змагань відносяться контрольні-перевірочні; скорочені або бліц-турніри; матчеві зустрічі та показові змагання. За умовами заліку спортивні змагання розподіляються на особисті, командні та особисто-командні.

Системи розіграшу змагань. У практиці проведення змагань застосовують три системи: систему з вибуванням того, хто програв, кругову і змішану. Обираючи системи розіграшу, враховують завдання, які ставляться перед змаганнями, терміном їх проведення, рівнем спортивної підготовки учасників та ін. У змаганнях за системою розіграшу з вибуванням після поразки учасники (команди), що програли зустріч, вибувають. Таким чином, у кінці змагань залишається команда, яка не програла жодної зустрічі; вона і стає переможцем. Цю систему застосовують у тих випадках, коли змагання, які організуються за участю багатьох команд, треба провести за поточний час. Для проведення розіграшу з вибуванням складають за певними правилами спеціальну таблицю, яка визначає порядок зустрічей між командами. Щоб запобігти можливості зустрічей найсильніших команд у перших колах і підвищити інтерес до ігор останніх кіл, застосовують

"розсіювання" найсильніших учасників. Якщо необхідно визначити місця всіх команд, проводять додаткові "втішні" ігри. У деяких випадках систему розіграшу з вибуванням застосовують так, що команди вибувають із змагань не після першої, а після другої поразки. У розіграші за круговою системою, незалежно від наслідків змагання, кожний учасник (команда) грає по черзі з усіма іншими. Переможцем буде той з учасників, хто набере найбільшу суму очок.

Для визначення порядку проведення зустрічей користуються двома способами складання таблиць. Перший спосіб дає змогу правильно чергувати ігри на своєму і чужому полі. Другий спосіб можна застосовувати тоді, коли чергування полів не має значення. Інколи змагання за круговою системою проводять у два круги. Для проведення цих змагань за короткий термін застосовують різні варіанти кругової системи. Змішаний вид розіграшу – це комбінація з різної послідовності проведення двох попередніх видів змагань.

Для підвищення результатів з окремих спортивних ігор (теніс, бадмінтон та ін.) іноді застосовують інші види розіграшу: "ланцюжок" і "піраміду". Це звичайно практикують в одному фізкультурному колективі або спортивній секції протягом усього спортивного сезону. Оцінюють результати учасників змагань за кількома шкалами: залік за одним учасником і за кількома (у змаганнях колективів). За цими шкалами переможця визначають шляхом підсумовування кількості очок, набраних учасником за відповідні результати в кожній зустрічі. Ці результати заносяться до спеціальної таблиці обліку результатів спортивних змагань.

Організація спортивних змагань. Планування спортивних змагань у нашій країні має державний, централізований характер. Календарний план проведення змагань розробляє Міністерство освіти та науки, молоді і спорту України. Виходячи з цього плану, свої спортивні заходи планують державні установи, федерації, обласні комітети з фізичного виховання та спорту тощо. Змагання будь-якого масштабу готують і проводять відповідні федерації, які розробляють "Положення про змагання", де чітко визначають усі питання

підготовки та проведення спортивних змагань. Підготовку великих змагань, як правило, проводить спеціально створений організаційний комітет.

Спортивні змагання невеликого масштабу підготовлюють працівники організації, яка проводить змагання. Безпосередньо проводить змагання з певного виду спорту головна суддівська колегія. Вона зобов'язана перевірити стан здоров'я учасників змагань, визначити розпорядок та режим дня для учасників, скласти розклад ігор за днями та годинами, перевірити стан та придатність спортивних споруд. Головна суддівська колегія складається з головного судді, його заступників та головного секретаря.

Організація суддівської роботи. Судді з окремих видів спорту об'єднуються в суддівські колегії, які є громадськими організаціями. У функції колегії суддів входить організація і проведення змагань, підвищення кваліфікації суддів, підготовка нових суддівських кадрів на спеціальних семінарах та в процесі навчально-тренувальних занять у секціях колективів фізичної культури. Роботою суддівських колегій керує президія, яку обирають на загальних зборах федерації з виду спорту. При президії створюють комісії: дисциплінарну, організаційну, методичну, кваліфікаційну, з призначення суддів.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Ареф'єв. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі: навч. посібник / В.Г. Ареф'єв. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
5. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.

6. Козленко Н.А. Школьникам привычку заниматься физкультурой / Н.А. Козленко. – К.: Рад. школа, 1985. – 118 с.
7. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухових і спортивних ігор: навчально-методичний посібник / В.Я. Махов. – К.: ІЗМН, 1996. – 160 с.
8. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В.Ф. Новосельский. – К.: Рад. школа, 1989. – 126 с.
9. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.
10. Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін.. – К.: ВТФ „Перун”, 2005. – 272 с.

Контрольна запитання

1. Які види спортивних змагань проводяться в загальноосвітніх школах?
2. Яке виховне значення спортивних змагань?
3. Які види спортивних змагань є офіційними?
4. Які види спортивних змагань є неофіційними?
5. Які види спортивних змагань називаються особистими?
6. Які види спортивних змагань називаються командними?
7. Які види спортивних змагань є особисто-командними?
8. Які системи спортивних змагань проводяться в загальноосвітніх школах?
9. За якими способами проводиться оцінювання результатів учасників змагань?
10. Хто розробляє календарний план проведення спортивних змагань?
11. Хто проводить спортивні змагання в загальноосвітніх школах?
12. Хто керує роботою суддівської колегії?

11. Методика фізичного виховання дівчат старших класів

11.1. Фізіологічні особливості дівчат

Багаторічна практика засвідчує, що від стану організму жінки, функціонування її органів і систем залежить життєдіяльність нового покоління, тому стан здоров'я майбутньої жінки вимагає до себе особливої уваги. У зміцненні здоров'я дівчат старшого шкільного віку, попередженні передчасного старіння і збереженні високої працездатності, велике значення мають заняття фізичною культурою в школі, домашніх умовах і за місцем проживання.

При плануванні обсягу навантажень, змісту і методики занять фізичною культурою, важливо враховувати фізіологічні особливості жіночого організму, адже дівчата насамперед мають відмінності від юнаків у зрості, відрізняються масою і пропорціями тіла. Правда довжина рук і ніг стосовно довжини тіла у юнаків і дівчат приблизно однакові, але пропорції тіла щодо ширини тазу і плечей значно відрізняються. Однак, дівчатам притаманні більш м'які й красиві форми тіла, граційна постава, трохи менший зріст, м'язи мають більш округлий рельєф.

У зрості дівчата відстають від юнаків, приблизно на 8-10 см, у масі тіла – на 8-10 кг. Останнє, пояснюється не тільки меншим зростом, але й менш розвинутою мускулатурою, яка у дівчат складає 32 % від маси тіла, тоді як у юнаків – 45 %. У дівчат підшкірна жирова тканина складає 28 % маси тіла, а у юнаків – 18%, що обумовлює округлені форми тіла.

Рухи дівчат відрізняються м'якістю і пластичністю, чому сприяє більша, ніж у юнаків, рухливість суглобів, еластичність м'язового і сухожильного апарату, менший розмір кісток. Так, у дівчат коротша й ширша відстань між головками стегнових кісток, більша, ніж у юнаків, тому стегнова кістка у них більша відхилена від вертикалі. Така статура дівчат негативно впливає на результати з бігу та стрибків. Вони також мають високу рухливість суглобів, що заважає тривалому положенню тіла в упорі, й у

випадку неправильного підбору вправ, може призвести до травм суглобно-сухожильного апарату.

Необхідно також урахувати функціональні особливості деяких груп м'язів дівчат. Перш за все, це стосується грудних м'язів і м'язів грудної клітки. Рухлива функція цих м'язів дещо обмежена через прикріплення до них грудних залоз (сполучна тканина грудних залоз часто буває пов'язана з фасцією великого грудного м'яза. Враховуючи ці ознаки, під час занять фізичною культурою варто підбирати вправи, які сприяють розтягненню грудних м'язів. Це, насамперед, заняття такими видами спорту як: веслування, великий теніс, легкоатлетичні метання, лижний спорт.

Для забезпечення нормального положення внутрішніх органів дівчат, нормального перебігу вагітності й пологів, велике значення має функціональний стан м'язів черевної стінки, які тісно пов'язані з внутрішніми статевими органами. Скорочення м'язів черева призводить до скорочення м'язів тазового дна. Суттєву роль в утриманні органів малого тазу відіграє, так звана, «зона ущільнення» сполучної тканини і «зв'язувального» апарату. Виконання різноманітних стрибкових вправ сприяє коливання зовнішньо черевного тиску, а зв'язувальний апарат, призводить до самомасажу. Тому, використовуючи спеціальні вправи, можна досягнути хороших результатів у зміцненні м'язового і зв'язувального апарату дівчини – майбутньої жінки.

Суттєві відмінності існують і в морфофункціональних показниках серця юнаків і дівчат. При однаковому зрості й вазі тіла, вага черевного м'язу у хлопців на 10-15 % більша, ніж у дівчат, тому в них на 0,3-0,5 л. більший хвилинний об'єм крові, що викидається серцем в аорту при скороченні. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у дівчат у середньому складає 72-76 за 1 хв., у хлопців – 66-70 за 1 хв. Ці відмінності суттєво впливають на функціональні можливості серця.

Число дихальних рухів за 1 хв. у дівчат також більше, тому що вдих і видих у них менш глибокий. Життєва ємність легень у дівчат дорівнює 2500-

5000 см³, у юнаків – 3200-7200 см³, максимальна вентиляція легень (тобто об'єм повітря, що пропускається через легені за 1 хв.) у тренуваних дівчат дорівнює 3-5 л, у хлопців – 5-7 л. У стані спокою поглинання кисню у дівчат складає 150-160 см, у юнаків – 180-250 см³. Співвідношення споживання кисню при максимальній роботі до його споживання в спокої у юнаків також більша, ніж у дівчат.

Не дивлячись на те, що дівчата поступаються юнакам по всіх показниках у швидко-силових вправах, можна вважати, що вони не менш витривалі. Про це свідчить велика витривалість дівчат, яку вони показують під час виконання вправ, які не вимагають інтенсивних напружень. Особливо вона в них зростає, коли робота, що потребує менше часу, триває з перервами для відпочинку. Специфічна витривалість у дівчат пов'язана з впливом на їхній організм різноманітних життєвих умов і праці.

Фізичні можливості та витривалість дівчата можуть значно збільшити, завдяки систематичним заняттям фізичними вправами. Результати досліджень свідчать про значні розбіжності між показниками фізичного розвитку дівчат, які не займаються фізичною культурою і спортом, та показниками дівчат – спортсменок. Як правило, у дівчат, які не займаються фізичною культурою і спортом, маса тіла більша, ніж у тих, хто займається фізичними вправами. Збільшення маси тіла відбувається, в основному, через інтенсивніше відкладення жиру, в тих дівчат, які зовсім не займаються фізичними вправами.

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють покращенню діяльності органів дихання. Запорукою цього є більша рухливість грудної клітки, яка визначається за різницею її об'єму при вдиху та видиху, високими показниками життєвої ємності легенів, а також зменшенням частоти дихання у стані спокою. У дівчат, які займаються фізичною культурою, частота серцевих скорочень у стані спокою менша, ніж у тих, хто не займається. М'язи серця під впливом фізичних вправ стають сильнішими, серце починає працювати більш економно: воно скорочується менше і з більшою силою, викидаючи при

кожному скороченні в судини більшу кількість крові. Хорошим показником роботи серця є також зниження артеріального тиску в стані спокою.

Важливою особливістю жіночого організму є циклічність функціонування статевих залоз і пов'язаних з нею циклічність змін в усьому організмі. В період менструації, нерідко змінюється склад крові, відмічається підвищена збудливість нервової системи, зниження тону, швидкості й сили м'язів. Працездатність, протягом менструального циклу може значно коливатися: найбільша працездатність спостерігається в них на початку менструального циклу, найменша – в період менструації. Зазвичай зниження загальної працездатності спостерігається при порушеннях менструального циклу. У здорових дівчат працездатність у період менструації може не змінюватись.

11.2. Методика формування у дівчат правильної постави

Сучасні уявлення про гармонійний розвиток дівчат, їх фізичну досконалість мають естетичне та функціональне вираження. З естетичної точки зору, показниками ідеалу їхнього фізичного розвитку є правильна постава, ступінь розвитку м'язової системи, форма грудної клітки, форма ніг, гармонійні пропорції різних частин тіла, товщина жирового прошарку, краса ліній різних частин тіла. Водночас, показниками фізичної досконалості є і раціональна рухова діяльність дівчат. Функціональне вираження ідеалу їх фізичного розвитку відображається у легкій ході, жестах, точності, спритності, красі рухів.

Одним з найважливіших компонентів фізичної досконалості дівчат є правильна постава, яка обумовлюється положенням голови, формою хребетного стовпа, грудної клітки, розвитком м'язів. Для перевірки правильності постави необхідно стати спиною до стіни, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами. На рівні попереку вертикально поставлена долоня повинна проходити вільно. Потім треба зробити крок уперед, зберігаючи це положення, потім крок назад до стіни і ще раз перевірити положення тіла. Якщо після кроку назад положення тіла таке, яким воно було

в попередньому положенні, значить, постава правильна, а якщо не таке, то є порушення постави.

Нормальне положення тіла дівчат залежить від ступеня напруження різних груп м'язів плечей, шиї, спини, стегон, черева. Їх правильна постава, красива статура, відрізняється зібраністю і підтягнутістю. За цією ознакою можна легко розпізнати спортсменів і військових: ці люди тримаються прямо, плечі розгорнуті, живіт підтягнутий, ноги в колінах випрямлені. Їхній профіль хребта утворює хвилеподібну лінію з рівномірним підвищенням та заглибленням.

Правильна постава дівчат не з'являється сама по собі. Для її закріплення необхідний щоденний контроль, що особливо важливо у дитячому віці, коли скелет ще не повністю окостенілий і не сформована м'язова маса. На формування у них постави великий вплив має положення під час сну. Багато дівчат найчастіше сплять згорнувшись «калачиком», або на спині. Формуванню ж правильної постави краще сприяє положення під час сну на животі. При цьому ліжко не повинне бути надто м'яким, із високими подушками.

Найбільшим порушенням постави, що часто зустрічається у дівчат, є сутулість, яка псує фігуру. Сутулість, негативно впливає на органи дихання і черевної порожнини, на діяльність серцево-судинної системи. Практика засвідчує, що сутулими не народжуються, ними стають у процесі життя. Зазвичай – це результат неправильної пози під час сидіння за партою, ходьби, або в наслідок недостатнього розвитку м'язів. Тому положення тіла визначається тягою м'язів правої і лівої сторін, а також спереду і ззаду. Якщо дівчина кожен раз нахиляє голову вліво і опускає ліве плече, тяга з лівої сторони буде більша і її хребет стане скривлюватися вліво. З часом, до такого положення можна звикнути і воно буде здаватися навіть зручним, але постава буде порушена. Псує поставу дівчат і звичка стояти з опорою на одну ногу, носити в одній і тій же руці важкі речі (портфель, сумку), читати, лежачи на боці й т.п. Тому необхідно слідкувати за

собою і залучати до контролю інших членів сім'ї. Починати слід з визначення правильності постави за тими ознаками, які названо вище. Це має бути першим кроком у боротьбі за красу тіла.

Не менш важливим показником краси дівчини є її статура. Для дівчат характерні м'якість, округлість форм, витонченість рухів; для юнаків – добре розвинуті м'язи плечового поясу, спини, живота, ніг. Статура великою мірою визначається спадковістю. Проте велике значення у виправленні спадкових дефектів мають фізичні вправи. При цьому дівчатам необхідно прагнути до оптимального для себе результату, тобто до формування такої статури, яка є для них ідеальною. Можна брати за ідеал кого-небудь із спортсменок, але при цьому слід пам'ятати, що високі спортивні результати враховують особливість статури в спорті. Тому нерідко така функціональна спеціалізація суперечить принципу гармонійного розвитку.

За допомогою занять фізичними вправами дівчата можуть зберегти красу свого тіла, уникнути фізичного переродження, деградації. При цьому вони мають пам'ятати, що досягнути витонченості форм тіла, красоти ліній неможливо без достатнього фізичного навантаження й занять спеціальними вправами. Необхідно також звернути увагу й на красиву ходу, яка не тільки створює естетичний ефект, але й допомагає пересуватися швидко та раціонально. Більшість ж дівчат старших класів ходять неправильно: нахиляються вперед, широко ставлять ноги, недостатньо амортизують, так званий, передній поштовх. Довжина їхніх кроків не відповідає зростанню, силі м'язів.

Практика засвідчує, що виробити правильну, легку ходу й навіть дещо змінити форму ніг допоможуть фізичні вправи. Форму кісток фізичними вправами, звичайно, виправити важко, але можна зміцнити м'язи ніг. Результатом цього стане красива, пластична хода, яка буде приховувати деякі дефекти статури дівчат. Тому вони мають пам'ятати, що велику роль в естетичному сприйнятті форм тіла відіграє манера поведінки – поза, жести та інші прояви свого стану. Дівчина, яка вмє майстерно користуватися позою та

жестами, ніби підкреслює красу своєї статури, додає особливу виразність своїм діям, словам.

Отже, дівчата мають знати, що коли у них слабкі м'язи, запалі груди, великий живіт, погана постава, то треба працювати над собою. Палке бажання бути струнким у поєднанні із засобами фізичної культури допоможуть зробити їхнє тіло сильним, красивим та здоровим. Тому ніколи не пізно зайнятися фізичним удосконаленням, розробивши індивідуальну програму побудови власного тіла. Найбільш ефективними для формування правильної статури старшокласниць є силові вправи. Ефективність силових вправ залежить від того, як їх виконують. Одні вправи сприяють нарощуванню м'язової маси, інші – підвищенню сили без збільшення м'язової маси. Враховуючи це, дівчата мають знати, що м'язова сила у них проявляється у трьох формах: силова витривалість, максимальна сила і швидкісна сила. Тому свої заняття вони повинні спрямовувати ,насамперед, на розвиток силової витривалості, яка сприятиме виконанню силових вправ протягом тривалого часу.

Вправи для розвитку силової витривалості у дівчат старших класів

1. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи.
2. Стрибки вгору з глибокого присідання.
3. Багаторазове підняття гантелей масою 2-3 кг (руки вперед, в сторони, назад) у положенні стоячи. Те саме в положенні лежачи.
4. Висячі на гімнастичній стінці (косяку дверей і т. п.) підняття і опускання ніг.
5. Лежачи на спині, багаторазове підняття ніг за голову.
6. Підняття й опускання тулуба в положенні лежачи на спині.
7. Присідання з вагою (мішечок з піском, партнер та ін.)
8. Виконання вправи «пістолет».

Для одного заняття доцільно підбирати не більш 2-3 вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості рук і ніг. Вправи виконуються 2-3 серіями, як правило, «повністю». Крім того, необхідно включати для розвитку силової витривалості заняття такими видами спорту, як веслування, плавання, лижі.

Необхідно також звертати увагу й на розвиток максимальної сили, яка сприяє формуванню здатності організму долати значний зовнішній опір. При цьому дівчатам з нормальним фізичним розвитком немає сенсу «накачувати» м'язи, бо це може відбитися на витонченості жіночності й красі тіла. Ось чому старшокласницям не слід занадто захоплюватися силовими вправами. Цілеспрямовано розвивати максимальну силу можна тільки тоді, коли є недоліки в розвитку окремих груп м'язів, наприклад, худі ноги або руки. Усунути ці недоліки можна за рахунок використання силових вправ, спрямованих на нарощування м'язової маси. У якості ваги, в домашніх умовах, дівчата можуть використовувати мішечки з піском: для рук – масою 10-20 кг, для ніг – 10-30 кг. Маса того, що обтяжує, повинна складати 60-80 % від максимальної маси, яку в змозі підняти дівчина. Вправа повторюється від 4 до 6 разів у 2-3 серіях.

Зміст самостійного тренування щодо збільшення м'язової маси і максимальної сили для дівчат старших класів

1. Розминка: біг 3-4 хв, загальнорозвивальні вправи.
2. Поштовх правою рукою мішечка масою 6-8 кг. Те ж саме лівою рукою – по 2 підходи.
3. Присідання з мішечком на плечах масою 10-20 кг – 3 підходи по 3-5 повторень у кожному підході.
4. Вправи на розслаблення.
5. Лежачи на спині, підняття і опускання рук з мішечком (маса 10-12 кг) – 2-4 рази по 2-4 повторення.
6. Стрибки на місці на двох ногах – 3 серії по 6-8 повторень.
7. Вправи на розслаблення.

Швидкісна сила найкраще розвивається під час виконання при максимально швидких рухах, з невеликою вагою і власною масою тіла. При виконанні цих вправ розвивається як сила, так і швидкість.

Вправи для розвитку швидко-силових якостей дівчат

1. Стрибки-підскоки: на місці, з просуванням уперед на лівій, правій або на двох ногах; стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок з місця – по 4-6 разів кожний.

2. Кидки набивного м'яча, ядра або мішка з піском тощо, різними способами (з-за голови, знизу, вперед, справа, зліва, через голову, лівою або правою рукою і т. п.).

3. Метання м'яча і т. п.

4. Штовхання набивного м'яча і т. п.

5. Ізометричні (статичні) вправи.

Додатковим засобом розвитку сили м'язів у дівчат є ізометричні (статичні) вправи, за яких інтенсивність напруги м'язів може складати 80-100 % від максимальної. Однією з таких вправ є упор лежачи на напівзігнутих руках. Час разової напруги окремих груп м'язів складає 5-6 с. Захоплюватися статичними вправами не варто. Ними можна займатися не більше ніж 10-20 днів підряд, оскільки вони ставлять досить високі вимоги до нервово-м'язової системи.

Комплекс статичних вправ для дівчат

1. Розвести руки в сторони, сильно напружити м'язи, після чого розслабити. Те ж саме лежачи на спині.

2. Нахили тулуба (в сторони, вперед, назад), напружити м'язи, опустити руки і розслабитися.

3. Відвести ліву (праву) ногу вбік і напружити м'язи. Руки вниз, розслабити все тіло.

4. Лежачи на грудях, прогнутися, потриматися в такому положенні, потім розслабитися.)

Кожна вправа виконується 3 - 4 рази, тривалість навантаження 5-6 с.

Комплекс вправ для розвитку сили з використанням домашніх знарядь

1. Згинання і розгинання рук в упорі на дивані (стілці) – 2 серії «повністю».

2. Тримаючись однією рукою за спинку стільця, багаторазове виконання «пістолета» (присідання на одній нозі, інша вперед) – 2 серії по 4-6 разів.

3. Лежачи на килимку. Підняття ніг з доторканням до підлоги за головою – 2 серії по 6-8 разів.

4. Лежачи на килимку, руки і ноги зігнуті, виконати гімнастичний міст – 2-3 рази.

5. Висячи на косяку дверей. Підняття ніг до кута 90° – 2 серії «повністю».

6. Палиця на плечах. Нахили тулуба вперед, назад, у сторони, повороти тулуба вправо і вліво – 6-8 разів.

7. Підскоки на місці з мішечком на плечах – 2 серії по 8-10 разів.

8. Вправи на розслаблення.

Комплекс вправ з гантелями (маса гантелей 1 кг)

1. Ходьба на місці з гантелями в руках – 30-40 с.

2. Біг з гантелями в руках – 1-2 хв.

3. Рухи з гантелями в руках уперед, угору, в сторони, вниз, у сторони, вгору, вперед, униз – по 4-6 разів.

4. Руки з гантелями підняти до плечей. Нахили тулуба в різних напрямках – по 6-8 разів.

5. Присідання з гантелями в руках – 6-8 разів.

6. В упорі стоячи, захопити одну гантелью стопами. Підняття і опускання ніг – 4-6 разів.

7. Стрибки – ноги нарізно, руки з гантелями в сторони, ноги разом, руки вниз – 15-20 разів.

8. Вправи на розслаблення.

11.3. Методика розвитку в дівчат рухливості у суглобах

Одним із показників фізичного розвитку дівчат старших класів є високий рівень рухливості в суглобах (гнучкості), яка сприяє виконанню рухів з великою амплітудою. За даними проведених досліджень, юнаки

поступаються дівчатам у гнучкості в середньому на 10-15%. Проте рухливість у суглобах з віком зменшується. Найбільша вона у дівчаток у віці з 7 до 12 років. Після 12 років без спеціальних вправ рухливість в суглобах постійно зменшується. Вже після 17-18 років дівчата не в змозі виконувати рухи з великою амплітудою, що негативно позначається на їхній поставі, фізичному розвитку, оволодінні новими фізичними вправами та трудовими навичками.

Наприклад, якщо учениця 12 років у змозі розгинати руку на 80-90°, то жінка 20-40 років – тільки на 50-60°. У жінок після 40 років рухливість у несуглобах значно зменшується. Разом з тим, 1,5–2 місячні систематичні заняття вправами на гнучкість дозволяють досягти необхідного (оптимального) рівня гнучкості. Займатися ними можна під час ранкової гігієнічної гімнастики, розминки, будь-якого самостійного заняття з загальної фізичної підготовки.

Рухливість у суглобах буває двох видів: активна (за рахунок скорочення м'язів навколо суглоба) і пасивна, що проявляється під дією сторонніх сил. Недостатня рухливість суглобів може призводити до травм суглобно-сухожильного апарату. Зокрема, травми гомілковостопного суглоба, отримані під час ходьби, бігу, пересування на лижах, пояснюються саме відсутністю достатньої рухливості у суглобах.

Нерідко низький рівень рухливості в суглобах мають навіть дівчата, які систематично займаються фізичними вправами, і спортсменки високої кваліфікації. Причиною цього є недостатнє застосування на заняттях і тренуваннях вправ на розтягування. Оптимальний об'єм вправ, що забезпечують найбільшу рухливість суглобів, було визначено під час проведення спеціального експерименту. У процесі багаторазових повторних нахилів тулуба вперед за допомогою гоніографа була реєстрована амплітуда рухів хребта. При цьому чітко простежувалася фазова зміна рухливості хребетного стовпа: збільшення (перші 25-30 повторень), стабілізація (наступні 30-50 повторень) і зниження амплітуди (після 70-80 безперервних повторень).

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що при виконанні вправ на розтягування, в межах 1-ої фази зміни амплітуди (8-12 повторень) зростання рухливості суглобів хребетного стовпа не спостерігалось, або було незначним. У дівчат, які виконували вправи на розтягування до 3-ої фази (більше 80 повторень), зростання рухливості суглобів теж було незначне. Найбільше зростання рухливості суглобів хребетного стовпа спостерігалось при виконанні вправ з досягнення максимальної амплітуди плюс 8-10 повторень. Такі ж закономірності спостерігалися під час проведення експерименту з усіма іншими видами суглобів. Під впливом систематичних занять вправами на розтягування, в учасників експерименту покращилась рухливість суглобів, здатність м'язів до розслаблення, знизився тонус м'язів, підвищилась міцність м'язово-сухожильного апарату. Причиною таких змін є морфологічна перебудова елементів суглобів, яка відбувається при систематичному і цілеспрямованому м'язовому навантаженні.

Використання розробленого і перевіреного метода дозволило визначити доступні навантаження у вправах на розтягування для дівчат 10-11 класів. Наприклад, для розвитку рухливості хребетного стовпа за одне заняття необхідно виконувати не менше 20-25 нахилів уперед, назад і в боки. Над розвитком рухливості суглобів, у період їх тренування, доцільно працювати щодня, виконуючи спеціальні вправи під час ранкової гігієнічної гімнастики, або занять фізичною культурою у позанавчальний час. У цьому випадку, за 2-3 місяці тренувань, можна досягти відчутних результатів.

Якщо за допомогою спеціальних вправ на розтягування досягнута межа пасивної рухливості, то подальша робота ефекту вже не дає. Тому потрібно знати граничні можливості пасивних рухів у суглобах. Експериментальна робота показала, що в кожному суглобі вони різні. Наприклад, рука разом з плечовим суглобом у спортсменок може згинатися (рух руки вперед-угору-назад) до 240° , розгинатися – до 90° . Підняття і опускання лопатки можливе на 25° . Дуга руху передпліччя у ліктьовому суглобі коливається від

вертикального положення до положення крайнього згинання, в межах 135-150°. Рухи в цьому суглобі виконуються без жодного ускладнення. При зігнутій у ліктявому суглобі руці дуга руху при повороті назовні і всередину коливається від 140° до 180°.

Величина згинання у променево-зап'ястному суглобі складає 70-85°, розгинання – 60-85°, відведення – 40°, приведення – 55°. Згинання випрямленої ноги у тазостегновому суглобі може доходити до 135°, розгинання за участю тазу – 80- 90°, відведення – 70-85°. Дуга між крайніми положенням згинання і розгинання гомілки колінного суглоба дорівнює 150°, обертання гомілки всередину і назовні, при зігнутій у колінному суглобі нозі – до 90-100°. Амплітуда згинання стопи у гомілковостопному суглобі складає 30-35°, розгинання – 32-38°.

Для розвитку рухливості суглобів використовуються спеціальні вправи на розтягування. Вони повинні бути підібрані стосовно окремих суглобів, що мають невеликий рівень розвитку. На практиці видно, що у одних дівчат погано розвинена рухливість хребетного стовпа, непогано – рухливість тазостегнового суглоба, в інших, навпаки, добре розвинена рухливість хребетного стовпа і погано тазостегнового суглоба, у других виявляється низький рівень рухливості плечового суглоба. Тому, визначивши рівень рухливості в усіх суглобах та порівнявши ці показники із середніми даними, кожна старшокласниця може виявити недоліки в розвитку рухливості тих або інших суглобів і вжити заходи щодо їх усунення.

Пропонуємо спеціальні вправи для усунення недоліків у розвитку рухливості окремих суглобів у дівчат. Обов'язковою умовою виконання вправ на розтягування є прагнення від заняття до занаття збільшувати амплітуду рухів.

Вправи для хребетного стовпа

1. Нахили тулуба вперед (стоячи на підлозі, лаві) з різних положень: ноги нарізно, на ширині плечей, разом; сидячи на підлозі, на стільці, з опорою однієї ноги на стілець.

2. Нахили в боки з різних положень, повороти і оберти тулуба, нахили назад.

3. З положення лежачи на спині зробити «міст».

4. Нахили вперед за допомогою партнера, сидячи на підлозі.

5. Розгойдування, висячи на щаблі.

Вправи для плечового суглоба

1. В. п. – лежачи на животі, узятися руками за кінці палиці, руки вперед. Підняття рук угору, опускання.

2. В. п. – те ж саме. Руки з палицею на спині. Підняти руки назад до упору й опустити.

3. Ривки руками в різних площинах.

4. Узятися руками за кінці палиці, викрут у плечових суглобах (постійно зменшуючи відстань між кистями при хваті).

5. Обертання прямих рук уперед і назад.

6. Руки за спиною, кисті в «замок». Відведення рук назад.

7. Повороти рук усередину і назовні.

Вправи для ліктьового суглоба

1. Вправи в парах: стоячи лицем один до одного і узявшись за руки: а) згинання і розгинання рук; б) обертання передпліччя; в) з положення руки в боки обертання в ліктьових суглобах.

2. Руки зігнуті в ліктях. Обертання передпліччя всередину і назовні з допомогою іншої руки.

3. Руки перед грудьми. Відведення рук у сторони.

4. Різке згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах.

Вправи для променезап'яскового суглобу

1. Кисті в замок. Згинання та розгинання рук, відведення і приведення, обертання кистей.

2. Згинання, розгинання, відведення і приведення лівої (правою) кисті за допомогою правої (лівої).

3. Упор руками об стіну. Відштовхування руками, поступове приставляння рук на рівні поясу.

4. Упор лежачи ззаду. Згинання і випрямлення ніг (розгинання в променево-зап'ястному суглобі).

5. Упор лежачи. Ходьба на руках.

6. Згинання, розгинання, відведення, приведення і обертання кисті з гантеллю.

7. У стійці на кистях біля стіни. Згинання і розгинання рук.

8. Руки перед грудьми, пальці з'єднати в «замок». Повертаючи кисті всередину, руки вперед.

9. Перекидання набивного м'яча з однієї руки на другу. Кидки набивного м'яча.

Вправи для тазостегнового суглобу

1. Вправи за допомогою партнера: а) стоячи спиною до стіни, згинання ноги до упору за допомогою партнера; б) стоячи боком, відведення ноги; в) стоячи лицем до стіни, розгинання ноги до упору.

2. Лежачи на спині, по чергове згинання і розгинання стегна й гомілки за допомогою партнера.

3. Лежачи на спині, повороти стегна всередину і назовні. Те ж саме з партнером. Кругові рухи ногами.

4. Стоячи боком до стіни, права (ліва) рука на стіні: махи ногами з великою амплітудою вперед-назад. З опорою на стіну двома руками махи ногами вліво і вправо.

5. Присідання з партнером на плечах.

6. Розведення ніг у сторони, лежачи на спині.

7. Відведення ніг у сторони, лежачи на спині.

8. Випади вперед, назад, у сторони з пружними похитуваннями.

9. Кругові рухи тазом управо і вліво.

10. Подаючи таз уперед, нахилитися назад, торкнутися руками п'ят.

11. Лежачи на животі, узявшись за стопи, прогнутися.

12. Стоячи на п'ятах, ноги нарізно. Повороти стоп назовні і всередину.
13. Стоячи на колінах, присісти на праве (ліве) стегно.
14. Присісти, ліва нога вперед, права зігнута (положення бар'єрного бігу). Пружні нахили вперед.
15. Ноги нарізно, якомога ширше. Пружне присідання, поступово збільшуючи відстань між ступнями ніг.
16. У широкій стійці, руки на поясі, у напівприсяді. Переносити вагу тіла то на одну, то на іншу ногу.
17. Сійка на лопатках. Згинання ніг, торкаючись носками підлогу.

Вправи для колінного суглоба

1. Лежачи на спині. Почергове й одночасне згинання і розгинання гомілки за допомогою партнера.
2. Лежачи на спині. Повороти гомілки (пронація і супінація) всередину і назовні, за допомогою партнера.
3. Ходьба і біг з високим підніманням стегна і максимальним згинанням у колінному суглобі.
4. Ходьба у навприсяді та напівприсяді.
5. Стоячи на колінах. Присісти на п'ятки, нахил назад прогнувшись, з помахом руками, стрибок у півприсяді.

Вправи для гомілковостопного суглобу

1. Присісти, ноги зігнути навхрест. Пружне похитування.
2. Присісти на п'ятах. Пружне похитування.
3. Розгинання і згинання стопи за допомогою партнера.
4. Біг у воді, по сходах, у гору, з гори.
5. Плавання кролем. Те ж саме в ластах.
6. Стоячи на підвищенні, п'яти звисають. Пружне похитування по черзі на кожній нозі.
7. Те ж саме, але з упором руками об стіну, дерево і т. д.
8. Ходьба в навприсяді – «гусячий крок». Танець «навпочіпки».
9. Стрибки (підскоки) на носках.

10. Ходьба з перекочуванням з п'яти на носок, на носках.

11.4. Методика позбавлення зайвої ваги фізичними вправами

Показником хорошого здоров'я є нормальна маса тіла. На жаль, у наш час різко збільшилася кількість повних дівчат. За даними статистики, 47 % дівчат мають надлишкову масу тіла, 23 % – страждають ожирінням. Наслідками ожиріння є гіпертонія, діабет, інфаркт міокарда, атеросклероз, холецистит та ін. Ожиріння прискорює процес старіння.

Найчастіше на ожиріння страждають дівчата середнього і старшого віку, за останніми даними вчених, воно вже поширюється і серед дівчат 10-11 класів.

Розрізняють ожиріння ендogenous та екзогенного характеру. Причиною ожиріння ендogenous характеру є порушення функцій нервової системи, залоз внутрішньої секреції, які призводять до порушення жирового обміну. При такій формі ожиріння необхідне лікування, фізичні вправи малоефективні.

При ожирінні екзогенного характеру, що виникає через невідповідність між харчуванням та витратами енергії, коли їжі споживається більше, ніж використовується енергії, величезного значення у відновленні нормального жирового обміну набувають фізичні вправи.

При будь-якій формі ожиріння у дівчат різко знижується працездатність організму, сила, витривалість, швидкість, порушується координація рухів, погіршується стан здоров'я і скорочується тривалість життя.

Ожиріння, як правило, супроводжується відхиленнями в діяльності внутрішніх органів: серця, нирок і ін. Лікування цих захворювань справа лікарів. Ми хочемо звернути вашу увагу тільки на питаннях застосування фізичних вправ, як засобу зниження маси тіла.

Повним дівчатам важко даються вправи, пов'язані зі швидкістю (біг на короткі дистанції), стрибки, метання. В той же час, зниження маси тіла можна досягнути за рахунок застосування вправ, при яких різко

збільшуються енерговитрати організму. Найбільший ефект дають тривалі вправи, що виконуються з помірною інтенсивністю: біг, ходьба у поєднанні з бігом, пересування на лижах, багаторазові підскоки (стрибки) на місці. Тривалість цих фізичних вправ поступово потрібно доводити до 25-60 хв. При такій тривалості м'язової роботи в організмі поступово виснажуються вуглеводні запаси і для забезпечення енергією м'язової діяльності організм починає використовувати жири. За одне заняття зниження маси тіла може досягати 1-1,5 кг.

При систематичних заняттях фізичними вправами у поєднанні з дотриманням дієти за рік можна схуднути на 10-20 кг.

Як же правильно використовувати тривалі вправи з метою зниження маси тіла?

Лижі. Тривалість лижних прогулянок повинна складати від 30-40 хв, на початковому етапі, до 60-90 хв наприкінці року.

Зміст занять на початковому етапі: 1) пересування на лижах в повільному темпі (1,5-2 км.) – 12-15 хв; 2) чергування пересування на лижах в швидкому і повільному темпі 100 м швидко + 300 м повільно, повторити 3-8 разів; 3) пересування в повільному темпі – 10-12 хв. На перших заняттях швидкість пересування на лижах невисока (за 8-10 хв 1 км.), а потім вона поступово збільшується і на окремих відрізках дистанції може досягати 6-8 хв/км. Рекомендується чергувати швидку ходьбу на лижах на невеликих відрізках (від 100 до 500 м) з пересуванням в повільному темпі на відрізках від 1 до 2 км.

Бажано в процесі пересування на лижах вести контроль за ЧСС. Вона повинна коливатися в межах 120-140 за 1 хв, підвищуючись при швидкому пересуванні до 180-190 за 1 хв.

Бажано в зміст самостійних лижних занять включати спуски довгими та пологими горами. Підйоми після спусків є хорошим функціональним

навантаженням на організм. Вони сприяють розвитку сили і витривалості ніг, підвищенню працездатності організму.

Біг. Чудовим засобом зниження маси тіла дівчат старшого шкільного віку, є тривалий біг помірної інтенсивності. До тривалих бігових навантажень організм потрібно підвести поступово. Починати потрібно з повільного бігу, що чергується з ходьбою. Наприклад, 400 м повільного бігу + 400 м ходьби; 100 м повільного бігу + 200 м ходьби + 100 м бігу в середньому темпі + 400 м повільного бігу + 200 м ходьби. Можуть бути й інші варіанти.

На перших заняттях тривалість бігу складає 5-10 хв, збільшуючись протягом тижня на 2-3 хв. За 1,5-2 місяці самостійних занять тривалість повільного бігу може бути доведена до 20-25 хв. ЧСС у початківців складає 120-140 за 1 хв, а у більш підготовлених дівчат – 130-150 за 1 хв.

Зразок самостійного заняття з бігу для дівчат

1. Ходьба до місця заняття – від 200 до 400 м. Після проходження половини шляху темп ходьби збільшується.
2. 6-8 загальнорозвиваючих вправ для м'язів плечового поясу, тазу, тулуба і ніг.
3. Повільний біг – 10-15 хв.
4. Повторний біг в середньому або швидкому темпі – 30 -50 м, 2-3 рази через 1 хв відпочинку.
5. Повільний біг (2-3 хв) і повернення додому.

Плавання. Ефективним засобом для зниження маси тіла є плавання.

Під час канікул біля річки, моря, плаваючи можна скинути від 4 до 8 кг маси тіла.

Однією з важливих умов, для зниження маси тіла – є тривале плавальне навантаження (не менше 15-20 хв занять у воді). Дівчатам, котрі не в змозі безперервно плавати протягом 20-25 хв, слід плавати вздовж берега на невеликій глибині.

Зміст самостійного заняття з плавання для дівчат

1. Розминка: біг протягом 1-2 хв уздовж берега, ривки руками вперед і назад – по 10-12 разів, нахили тулуба вперед і назад – по 8-10 разів, повороти тулуба вліво і вправо – по 8-10 разів, лежачи на спині, почергове згинання і розгинання, розведення ніг, віджимання в упорі на руках.

2. Плавання 80-100 м уздовж берега будь-яким способом – по 6-8 разів через 30-40 с відпочинку (ходьба у воді).

3. Біг, з високим підніманням стегон у воді, – 3-4 рази по 10-12 с.

4. Максимальне втягування живота з подальшим розслабленням м'язів – 3 рази по 10 повторень.

Повним дівчатам, які вміють добре плавати, можна рекомендувати тривале плавання уздовж берега (до 25-35 хв); 2-4 разові заняття з плавання в тиждень під час відпустки можна поєднувати із заняттями по веслуванню тривалістю до 30-60 хв.

Багато дівчат не мають належних умов для занять фізичними вправами на свіжому повітрі, деякі соромляться займатися на стадіоні, або біля будинку.

Які ж вправи, з метою зменшення маси тіла, можна виконувати в домашніх умовах? Правило таке саме, що і при виконанні фізичних вправ на свіжому повітрі, – тривале безперервне навантаження при ЧСС 120-140 за 1 хв.

Вправами для зниження маси тіла в умовах кімнати можуть бути аеробіка, біг різної інтенсивності, багаторазові стрибки на килимку, загальнорозвиваючі вправи (рухи рук, ніг, тулуба, різноманітні їх поєднання), виконуються безперервно, одна за одною.

Приблизний зразок занять в кімнатних умовах

1. Ходьба на місці з високим підняттям стегон і з пересуванням в межах квартири – 2-3 хв.

2. Повільний біг на місці і з пересуванням в різних напрямках в межах квартири – 3-4 хв.

3. Швидкий біг на місці або з пересуванням в різних напрямках в межах квартири з високим підняттям стегон (за 30 с при швидкому бігові можна зробити 50-60 рухів однією ногою) + повільний біг протягом 40 с. Починати з 4-5 повторень і довести до 12-15. Загальну тривалість бігу треба довести до 15-20 хв.

4. 8-10 загальнорозвиваючих вправ для різних груп м'язів.

5. Стрибки на місці – 14-16 разів.

Велике навантаження на організм мають багаторазові стрибки, зручні для виконання в кімнатних умовах, які висувають високі вимоги до роботи серцево-судинної та дихальної систем. Ці вправи різко підвищують енерговитрати організму, тому вони є хорошим засобом для зниження маси тіла.

Приблизний зміст самостійного заняття з використанням стрибкових вправ

1. Розминка: ходьба – 1-2 хв, легкий біг в межах кімнати – 3-4 хв, швидкий біг на місці – 3-4 рази по 10-15 с, загальнорозвиваючі вправи для рук, ніг і тулуба -6-8 вправ.

2. Підскоки, стрибки вгору на двох ногах, з ноги на ногу – 10-20 серій по 1 хв через 1,5 хв відпочинку. Число серій на початкових етапах занять складає 4-6 і поступово доводиться до 10-20 серій. /

3. Ходьба – 1-2 хв.

Значний ефект для зниження маси тіла мають загальнорозвиваючі вправи, але виконувати їх треба з великою інтенсивністю і у великому обсязі, з багаторазовим повторенням. Інтенсивність, число повторень і тривалість навантажень повинні зростати поступово.

Зразок занять з використанням загальнорозвиваючих вправ

1. Ходьба – 1-2 хв, біг – 3-4 хв (включає швидкий біг – 3 рази по 15 с).

2. Згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання рук в плечових суглобах – по 12-14 разів.

3. Нахили тулуба вперед і назад, в сторони, повороти тулуба вправо і вліво – по 20-24 разів кожна вправа.

4. Присідання – 4 серії по 20-30 разів.

5. Лежачи на дивані, підняття і опускання прямих ніг – 4 серії по 10-20 разів.

6. Махи ніг в різних площинах (махи вперед, назад, в сторони) – по 8-10 разів.

7. Швидкий біг – 4 рази по 15 с.

8. Ходьба – 1 хв.

9. Стрибки на місці-3 серії по 40 стрибків.

10. Ходьба і вправи для розслаблення.

Всі вправи комплексу виконуються безперервно, без відпочинку між окремими вправами.

Навантаження підвищується за рахунок виконання тих самих вправ з гантелями, набивним м'ячем і т.п. Всі самостійні заняття повинні починатися з розминки, в яку входять ходьба і повільний біг (до 6-8 хв), і закінчуватися загальнорозвиваючими вправами, спрямованими на розігрівання всіх груп м'язів (зазвичай, до появи поту), працездатності організму.

Приклад тижневого циклу самостійних занять в зимовий період

Субота: лижна прогулянка – пересування на лижах (40-50 хв), катання з гір, ігри на лижах.

Неділя: лижна прогулянка (60-90 хв).

Вівторок: загальнорозвиваючі вправи, бігове навантаження.

Четвер: біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкове навантаження.

В неділю можна організувати контрольну прогулянку на лижах. Ходьба на лижах на результат.

Тижневий цикл тренування в літній період

Понеділок: загальна фізична підготовка силової спрямованості, плавання (30-40 хв).

Вівторок: бігове тренування (20-30 хв), плавання (10-12 хв).

Середа: спортивні ігри (волейбол, теніс, баскетбол), плавання (10- 15 хв).

Четвер: плавання (30-40 хв).

П'ятниця: бігове тренування (20-30 хв), плавання (10-15 хв).

Субота: спортивні ігри, плавання (20-30 хв).

Неділя: плавання на результат – 100 і 200 м.

Тижневий цикл тренування у весняний період

Вівторок: крос (20-30 хв).

Четвер: повільний біг (10-12 хв), повторний біг – 50 м швидко + 150 м повільно (6-10 разів).

Субота: повільний біг у поєднанні з ходьбою в лісі, парку (20-30 хв).

Неділя: повільний біг, бігові вправи, стрибкові вправи, біг на час – 60-100 м, стрибки в довжину з місця на результат.

Якщо ви поставили перед собою завдання позбавитися від зайвої ваги, поспішати не можна. На це потрібно витратити багато часу, проявити величезну силу волі, подолати лінь. Не можна застосовувати відразу великі навантаження. Фізичні вправи помірної інтенсивності дівчатам можна безперервно (до 40-60 хв) виконувати вже через 1-2 місяці занять. Ці навантаження не відбиваються негативно на здоров'ї старшокласниць з надлишковою масою. А ось фізичні вправи з максимальною інтенсивністю, без попередньої підготовки організму до їх виконання небезпечні для здоров'я повних дівчат.

Зниження маси тіла протягом місяця не повинне перевищувати 3-4 кг. Крім того, процес схуднення не може бути безкінечним. Певну кількість жиру (близько 1/16 маси тіла) повинна мати будь-яка здорова і добре фізично розвинена дівчина.

Маса тіла безпосередньо залежить не тільки від режиму рухової активності дівчат, але й від режиму харчування. На жаль, багато дівчат споживають їжі більше, ніж необхідно організму.

Щоб схуднути, дівчата нерідко вдаються до небезпечних заходів, починають випробовувати на собі різні «чудо-рецепти». Так, в США стала модною дієта під назвою «останній шанс». Вона заснована на прийомі протеїнової мікстури лікаря з Філадельфії. При вживанні цієї мікстури гарантується зниження маси тіла за 1 місяць до 10 кг. Проте, за даними фахівців, мікстура призводить до ослаблення серцевої діяльності, випадіння волосся, загального виснаження організму та інших небажаних наслідків. Піддослідні пацюки внаслідок вживання цієї мікстури гинуть. Проте число прихильників «останнього шансу» складає декілька мільйонів.

Серед фахівців і досі немає єдиної думки щодо корисності голодування. Багато дівчат вважають голодування кращим способом позбавлення від надмірної маси тіла. Адже варто 4-5 днів поголодувати і можна скинути декілька зайвих кілограмів. Чи так це? Чи корисно голодувати? Багато вчених-медиків проти голодування. Так, доктор медичних наук В.Д. Лінденбратен організував експеримент за участю 10 студентів-добровольців, з метою вивчення впливу одно- і п'ятиденного голодування на функціональний стан організму. За даними автора, короткочасне голодування, хоч і дає ефект схуднення, але при цьому викликає в організмі ряд небажаних змін: слабкість, запаморочення, зниження працездатності серцево-судинної і дихальної систем, порушення жирового обміну та ін. Автор робить висновок: голодувати з метою схуднення – недоцільно.

Доктор медичних наук В. А. Оленєва пише, що при голодуванні в організмі спостерігаються небажані зміни. Внаслідок тривалого голодування в обміні речовин людини відбуваються більш тяжкі, нерідко, незворотні зміни, які призводять до різного виду захворювань

Найбільш ефективним методом боротьби з надлишковою масою тіла, на думку автора, є застосування так званих редукованих дієт, які передбачають вживання невеликого обсягу малокалорійної їжі, суворо збалансованої, за вмістом найважливіших незамінних харчових речовин, у

поєднанні з розвантажувальними (розгрузочними) днями і визначеним фізичним навантаженням.

Не заперечуючи повністю користі голодування, ми проте вважаємо, що рекомендації В. А. Оленєвої можуть бути використані більшістю дівчат, бажаючих нормалізувати свою масу тіла.

Рекомендується в день з'їдати 400-500 г продуктів, багатих білком: м'ясо, риба, сир. Необхідно виключити з дієти все борошняні продукти, солодощі, кондитерські вироби, обмежувати вживання картоплі. А ось інші овочі і фрукти можна їсти на добу до 300-400 г. Обов'язково потрібно включати в дієту рослинне масло (до 30 г), яке містить необхідні для організму насичені жирні кислоти. Їжа повинна містити таку кількість білків, яка повністю забезпечує організм незамінними амінокислотами в оптимальних співвідношеннях, а також поліненасиченими жирними кислотами, мінеральними речовинами та вітамінами.

Приклад меню редукованої дієти за В. А. Оленєвою

Перший сніданок: салат з свіжої капусти з олією; яйце некруте; чай без цукру, з молоком.

Другий сніданок: яблуко.

Обід: суп вегетаріанський (півпорції); відварена риба з зеленим горошком; компот без цукру.

Вечеря: сир з молоком; морквяна запіканка.

На ніч: склянка кефіру.

Крім дотримання редукованої дієти, необхідно влаштовувати розвантажувальні дні (не більше одного разу на тиждень).

Варіанти розвантажувального дня: 1) 6 разів на день по 1 склянці кефіру; 2) 1,5 кг яблук (з'їсти за 5-6 прийомів), 3) 400 г нежирного сиру (з'їсти за 4 прийоми).

Питання про користь лікування голодом детально висвітлені в книзі професора Ю.С. Ніколаєва «Лікування голодом». Автором розроблені принципи лікувального голодування, яким користувалися ще в стародавніх

Індії, Китаї, Єгипті, Греції. Філософи і старовинні лікарі вважали, що всі хвороби людина отримує через їжу. Недарма, один з афоризмів Гіппократа свідчить: «Якщо тіло не очищене, то чим більше будеш його живити, тим більше йому шкодитимеш».

В процесі лікування голодом, з організму виводяться отруйні речовини і шлаки, які накопичилися у наслідок різних порушень здорового способу життя, нераціонального та надмірного харчування, зловживання лікарськими препаратами.

За даними фахівців, лікувальне голодування попереджує передчасне старіння, сприяє підвищенню працездатності.

Лікувальне голодування можливе тільки в умовах клініки, під спостереженням лікаря. Така клініка є в Москві, в ній застосовуються принципи лікування, розроблені професором Ю.С. Ніколаєвим.

А ось використовувати розвантажувальні дні, обмежене харчування, суворо дотримуватися дієти та режиму харчування – це доступно кожній дівчині.

Нижче пропонуємо декілька варіантів розвантажувальних днів.

1. Яблучний день: 1,5 кг яблук з'їсти за 5 прийомів.
2. Гарбузові або огіркові дні: 1,5 кг гарбузів (кавунів), (огірків) з'їсти за 5 прийомів.
3. День кураги: за 5 прийомів з'їсти 500 г сухої або злегка розмоченої кураги.
4. Сирний день: 600 г сиру і 2 чашки чаю без цукру – з'їсти за 5-6 прийомів.
5. Молочний день: по 1 склянці молока 5-6 разів на день. Енергетична цінність добового обсягу споживаної їжі для дівчат повинна складати приблизно 3200-3400 Ккал (13 398-14 235 кДж), з них 30% споживається під час сніданку, 45 % – в обід, 25 % – під час вечері. Доцільно вечеряти до 18-19 години, оскільки, їжа перед сном сприяє відкладенню жиру в організмі.

Слід пам'ятати, що ефективність занять фізичними вправами буде незначною, якщо ви систематично порушуєте режим харчування, з'їдаєте їжі більше, ніж потрібно для «перекриття» енергетичних витрат організму.

У той же час здорова, добре фізично розвинена дівчина, яка систематично займається фізичною культурою, може собі дозволити не думати постійно про режим харчування. Для дівчат же з обмеженим об'ємом рухової активності, навіть звичайний харчовий раціон, стає надмірним. Ось чому так важливо забезпечити збалансоване, з руховою активністю, харчування. Для цього необхідно знати енергетичну цінність продуктів харчування і їх співвідношення з фізичними навантаженнями (таблиця 11.1).

З таблиці 10 видно, яка енергетична цінність деяких харчових продуктів і якими повинні бути дози рухової активності, щоб «погасити» надлишкову енергію.

Таблиця 11.1

**Тривалість фізичних вправ, необхідних для витрачання енергії,
отриманої з їжею (за Н. М. Амосовим та І.В. Муравйовим)**

Їжа	Енергетична цінність, кДж	Ходьба	Їзда на велосипеді	Плавання	Біг	Відпочинок
Бекон, 2 шматка	402	16	12	9	5	74
Бутерброд з котлетою	1465	67	43	31	18	269
Шинка, 2 скибочки	699	32	20	15	9	128
Горошок зелений, 1/2 чашки	234	11	7	5	3	43
Картопля смажена, порція	452	21	13	10	6	93
Коктейль молочний, склянка	2102	27	61	45	26	386
Морква свіжа, 1 шт.	176	8	5	4	2	32
Молоко, склянка	695	32	20	15	9	128
Морозиво, порція	808	37	24	17	10	148

Макарони, порція	1458	76	48	35	20	305
Оладки з сиропом, порція	519	24	15	11	6	96
Пиво, склянка	477	22	14	10	6	88
Пиріжок смажений	632	29	18	13	8	116
Свиняча відбивна	1315	60	38	28	16 1	242
Сік апельсиновий, склянка	502	23	15	11	6	95
Сир, 1 столова	113	5	3	2	1	21
Торт, шматок	1491	68	43	32	18	274
Хліб з маслом, шматок	327	15	10	7	4	60
Курча смажене, 1 /2 грудинки	971	45	28	21	12	178
Яблуко велике	423	19	12	9	5	78
Яечня з 1 яйця	461	21	13	10	6	85

У Київському науково-дослідному інституті серцево-судинної хірургії розроблена спеціальна дієта для тих, хто страждає надлишковою масою тіла. Вона передбачає зниження маси тіла до величин, близьких до нормальних, за 16-20 тижнів. Дієта заснована на наступних правилах:

1. Значне обмеження тваринних жирів. Допускається вживання вершкового масла до 15 г, сметани – до 1 столової ложки в день, вершки виключаються. Інші молочні продукти можна вживати без обмежень.

2. Денна норма рослинних жирів – до 2 десертних ложок.

3. Вживання тільки обезжирених супів (знімається жир, що відстоявся).

4. Обмеження солі (вживається недосолена їжа, виключаються гострі і солоні страви).

5. Виключаються з раціону продукти, багаті холестерином: внутрішні органи (печінка, нирки, мізки, серце), жирні сорти м'яса та риби (жирна свинина, качка, гусак, рибні консерви в маслі та ін.).

6. Обмеження яєць до 3-4 шт. на тиждень. Омлети з білків можна вживати без обмежень.

7. Відварені м'ясо та риба не обмежуються.

8. Овочі і фрукти (окрім картоплі, винограду, абрикосів) вживаються без обмежень, але не менше 0,75 кг в день. Не менше як половина овочів повинна бути в сирому вигляді.

9. Цукор обмежується до 4 дрібок на день. Кондитерські вироби не вживаються.

10. Хліб, картопля і круп'яні страви різко обмежуються, в сумі їх кількість не повинна перебільшувати 200 г в добу. Якщо маса тіла перевищує норму на 20 кг, картопля і круп'яні страви виключаються, а кількість хліба зменшується до 100 г.

11. Вживання рідини за відсутності серцевої недостатності не обмежується і може досягати 2-2,5 л на добу, включаючи фрукти, супи і т.д.

12. Їсти не рідше 4 разів на добу.

При дотриманні вказаної дієти за 6-12 місяців можливе зниження маси до 15-20 кг.

Не слід думати, що обмеження в їжі дається легко. Перші дні постійно хочеться їсти. Потрібно зуміти перебороти це відчуття, проявити силу волі. Через 2-3 місяці організм переключиться на інший, обмежений режим харчування, при якому не буде відчуття голоду. Необхідно пам'ятати, що відчуття голоду не створює небезпеки для організму людини, харчування якої збалансоване. Не слід орієнтуватися тільки на апетит. Апетит – це суб'єктивне відчуття. Потрібно їсти стільки, скільки необхідно для перекриття добових витрат організму. Необхідно скласти приблизний режим харчування на тиждень і суворо дотримуватися його до тих пір, поки маса тіла не нормалізується. Після цього можна переходити до більш вільного режиму харчування, у поєднанні з фізичним навантаженням.

Для розрахунку нормативів маси тіла існує багато формул, котрі можна знайти у відповідних науково-популярних виданнях. Ми ж наводимо таблицю, складену Американським товариством страхування життя (табл. 11.2).

Таблиця крайніх допустимих меж маси тіла для осіб з високим рівнем фізичного розвитку, кг (за Н. М. Амосовим, І. В. Муравовим)

Ріст, см	20-29 років		30-39 років		40-49 років		50-59 років		60-69 років	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	Чол..	жін.	чол.	жін.
150	54.3	51,9	59,7	56,9	62.4	60,5	61.0	57.7	59.3	59.6
152	56.1	53,0	61,7	59.0	64.5	62.5	63.1	59.6	61,5	58.9
154	57.8	55.0	63.6	61,1	66.5	64.4	65.1	62.2	63.9	61.0
156	59,5	56.8	65.4	62.5	68.3	66.0	66.8	63.4	64.7	61.9
158	61,2	58.1	67.3	64.1	70,4	67.9	68.8	64,5	67.0	63.4
160 і	62.9	59.8	69,2	65.8	72.3	69.9	69.7	65.8	68.2	64.6
162	64,6	61.6	71,0	68.5	74,4	72.2	72.7	68,7	69,1	66.5
164	66.3	63.6	73,9	70.8	77.2	75.8	75.6	72.0	72,7	70.4
166	67.8	65.2	74,5	71,8	78.0	76.5	76,3	73.8	74.3	71,5
168	69.3	66,5	76,2	73.7	79.6	78,2	77,9	74.8	76.0	73.3
170	70.7	68,2	77.7	75,8	81.0	79.8	79.6	75.8	76.9	75.0

11.5 Самостійні заняття фізичною культурою дівчат старших класів

Вивчення практики самостійних занять учнів фізичною культурою засвідчує, що вони спрямовані на підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я та організацію здорового способу життя. Особливо важливе значення мають самостійні заняття для учениць старших класів, адже кожна дівчина, аби мати хороше здоров'я, повинна прагнути до фізичної досконалості, яка є оптимальною мірою гармонійного розвитку і всебічної фізичної підготовки. Це буде відповідати вимогам їхнього дорослого життя, майбутньої трудової діяльності, високому рівню здоров'я і творчому довголіттю. Тобто, дівчата старшого шкільного віку повинні мати такий рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості, який дозволяє їм успішно навчатися, трудитися, жити й відпочивати. Окрім цього, кожній дівчині необхідно мати хорошу поставу, красиву фігуру, високу рухливість у суглобах тощо. Сучасна методика показує, що ці особливості можна успішно розвивати в процесі самостійних занять фізичними вправами, в домашніх умовах та за місцем проживання.

На початку самостійних занять необхідно визначити рівень своєї фізичної підготовленості й скласти план самостійних занять фізичною культурою. Згідно цього плану, самостійні заняття фізичними вправами доцільно розпочинати восени й проводити не менше трьох разів на тиждень. Кожне самостійне заняття має бути тривалістю від 30 до 60 хв.

Декілька перших занять доцільно присвятити організації самоконтролю, уточненню вихідних показників своєї фізичної підготовленості й фізичного розвитку. Ці дані допоможуть правильніше скласти річний план-графік занять фізичними вправами й переважну увагу приділяти усуненню недоліків фізичного розвитку (дефектів постави, плоскостопості), рівномірному розвитку основних фізичних якостей (силі, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності).

У річному плані самостійних занять потрібно передбачити окремі цикли занять з легкої атлетики (вересень – листопад), основної гімнастики (листопад, грудень, березень, квітень, травень), лижної підготовки (січень – лютий), спортивних ігор (червень), плавання (липень – серпень). Таке планування самостійних занять дозволить всебічно впливати на розвиток організму дівчат фізичними вправами після уроків, та виконання домашніх завдань із загальноосвітніх предметів.

Зрозуміло, що запропонований план-графік річних самостійних занять є приблизним. У ньому можливі перестановки окремих циклів занять, залежно від місцевих та природніх умов. Наприклад, якщо канікули починаються у червні, то цикл занять з плавання можна перемістити з липня на червень. Але важливо, щоб у річному циклі зберігся загальний час самостійних занять, і час, що відводиться на окремі цикли. Найбільш зручними днями для самостійних занять є субота, неділя і ще один або два дні на тиждень, наприклад, вівторок і четвер. Займатися фізичною культурою можна в будь-який зручний час для старшокласниць: уранці, в середині дня або увечері.

При приведенні кожного самостійного заняття необхідно дотримуватися певної схеми. Не можна, наприклад, починати заняття з швидкого бігу на

короткі дистанції, стрибків, нахилів і т. ін. Насамперед, треба підготувати організм до виконання фізичних вправ. Схема побудови самостійних занять визначається закономірностями зміни працездатності. Про працездатність організму, при виконанні фізичних вправ, найбільш зручно судити за частотою серцевих скорочень, що відображає роботу серця й дихання і є інформаційним показником стану працездатності. Цей метод отримав широке розповсюдження серед дівчат, які самостійно займаються фізичними вправами.

До заняття частота серцевих скорочень у дівчат, коливається в межах 50-64 на 1 хв. При виконанні фізичних вправ, залежно від інтенсивності, ЧСС поступово підвищується (від 140 до 180 на 1 хв.), а після заняття знижується (до 60-70 на 1 хв). За показниками ЧСС, так званої пульсової кривої, можна судити про дію фізичних вправ на організм дівчат, які самостійно займаються фізичними вправами. Кожне заняття їм потрібно проводити так, щоб спочатку працездатність поступово підвищувалася, і, досягнувши значного рівня, стабілізувалась, а потім знижувалася. З урахуванням цих закономірностей, будь-яке самостійне заняття фізичними вправами (заняття з гімнастики, плавання, лижної підготовки, легкої атлетики) включає три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина самостійного заняття, зазвичай, називається розминкою. Вона спрямована на функціональну підготовку організму до основної рухової діяльності: гри в баскетбол, волейбол або теніс, стрибків, метань, пересування на лижах тощо. Тривалість розминки складає 15-20 хв і включає фізичні вправи, що впливають на всі м'язові групи та органи: ходьба, біг, загальнорозвиваючі й спеціальні вправи.

Основна частина самостійного заняття триває 30-40 хв. У цій частині заняття велика увага приділяється розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості та швидкості), розучуванню нових видів рухових дій, удосконаленню техніки виконання окремих фізичних вправ. Працездатність в основній частині заняття досягає оптимального рівня і

утримується, з деякими коливаннями, протягом певного часу. Поява втоми у цій частині заняття є сигналом для його припинення.

Заключна частина самостійного заняття триває 3-5 хв і спрямована на поступове зниження функціональної активності організму. Зміст заключної частини заняття складають: ходьба, повільний біг «підтюпцем», вправи на розслаблення, розучування елементів танців та ін.

Усі самостійні заняття дівчатам рекомендується проводити з урахуванням розглянутої структури

Наприклад, самостійне заняття з легкої атлетики можна проводити за такою схемою.

1. Підготовча частина. Розминка: ходьба 150-200 м; повільний біг 5-10 хв, загальнорозвивальні вправи, що по чергово впливають на основні групи м'язів (підтягування, вправи для рук і поясу верхніх кінцівок, вправи для ніг, присідання, вправи для м'язів шиї, тулуба, стрибки, дихальні вправи).

2. Основна частина. Спеціальні вправи бігуна (біг з високим підніманням стегна, біг стрибками) – 3 серії по 20-30 м; прискорення. 2-3 рази по 30-40 м; стрибки у довжину з місця – 6-8 разів; стрибки у довжину з розбігу: «у кроці» – 3-4 рази, з 5-7 кроків – 3-4 рази, з повного розбігу – 5-6 разів; повторний біг 400 м + 100 м повільного бігу + 200 м + 150 м повільного бігу + 100 м + 200 м повільного бігу.

3. Заключна частина. Ходьба 400 – 600 м, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Ранкова гігієнічна гімнастика

Вивчення багаторічного досвіду проведення ранкової гігієнічної гімнастики засвідчує, що вона є однією з найважливіших та найцінніших форм оздоровлення організму дівчат. Проводиться ранкова гігієнічна гімнастика відразу після пробудження. Під час нічного сну знижується працездатність серця, дихальної, нервової та інших фізіологічних систем організму, оскільки під час сну відсутні трудові, фізичні, емоційні та побутові навантаження, окремі органи переходять на більш економну роботу.

Об'єктивно це проявляється у зменшенні частоти серцевих скорочень і дихальних рухів за 1 хв, зменшенні швидкості кровообігу, збудливості нервової системи та ін. Відразу після пробудження організм не готовий до максимальної роботи. Так, наприклад, сила кисті у дівчат уранці на 1-2 кг менша, ніж удень, або увечері. Після виконання 6-8 загальнорозвивальних вправ цю різницю можна ліквідувати.

Таким чином, завданням ранкової гігієнічної гімнастики є «розбудити» організм, активізувати діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем, прискорити досягнення оптимальної працездатності організму. Після зарядки зникає сонливість, настає емоційний підйом, з'являється бадьорість. Крім того, ранкова гігієнічна гімнастика, привчає дівчат організовано починати робочий день, виробляє звичку і потребу щодня займатися фізичними вправами, потребує прояву в них певних вольових зусиль і дисциплінує. Виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики також сприяє усуненню недоліків фізичного розвитку, формуванню постави, розвитку швидкості, сили, гнучкості, витривалості, вдосконаленню функціонального стану організму дівчат. Оскільки до комплексу входять вправи для різних груп м'язів, ранкова гімнастика допомагає також зміцненню рухового апарату дівчат.

Тривалість виконання ранкової гігієнічної гімнастики – 12-15 хв. Починати зарядку треба з ходьби. Обов'язковою складовою частиною будь-якого комплексу є ходьба, загальнорозвиваючі вправи для рук і м'язів плечового поясу, для м'язів тазу, ніг, тулуба, а також підскоки (стрибки) на місці й біг. Фізичні вправи слід виконувати у певній послідовності, щоб вони почергово здійснювали вплив на різні групи м'язів.

Орієнтовний комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики для виконання в кімнатних умовах

1. Ходьба на місці, високо піднімаючи стегна, протягом 60-90 с.
2. В. п. (вихідне положення) – о. с. (основна стійка). На рахунок 1-4 – глибокий вдих, 5-8 – видих.

3. В. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки вгору, дивитися на руки, 3 – руки в сторону; 4 – руки вниз. Повторити 8-10 разів.

4. В. п. – руки на пояс. 1 – нахил голови назад, 2 – вперед, 3 – вліво; 4 – вперед. Повторити 6 разів.

5. В. п. – руки вперед в сторону. 1 – махом правої ноги дістати пальців лівої руки, 2 – в. п., 3 – махом лівої ноги дістати пальців правої руки; 4 — в. п. Повторити 8-10 разів.

6. В. п. – о. с. Нахили тулуба вперед і назад. Повторити 16-20 разів. Нахили тулуба в сторони. Повторити 16-18 разів.

7. В. п. – руки на пояс. 1 – поворот тулуба вправо, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба вліво, руки в сторони, 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

8. Присідання – 2 серії по 10 разів.

9. Згинання і розгинання рук в упорі на підлозі – 2 серії.

10. Повільний біг на місці, що чергується з ходьбою – 60 с, біг + 30 с ходьба, повторити 3 рази.

11. Стрибки на місці – 2 рази по 30 с.

12. Ходьба – 60-90 с.

Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики з

гімнастичною палицею

1. Ходьба і біг – 3-5 хв.

2. В. п. – палиця на плечах. Повороти тулуба вправо і вліво. Повторити 8-10 разів.

3. Підняття палиці вперед, угору і назад – 6-8 разів.

4. В. п. – палиця на плечах. Нахили тулуба вперед, назад – 10-12 разів.

5. В. п. – руки вперед. Ривок руками вперед-назад з одночасним відведенням ноги назад – 10-12 разів.

6. В. п. – руки вперед. Випади в сторони. Повторити 7-8 раз.

7. Викрут з палицею в плечових суглобах, поступово зменшуючи відстань між кистями – 5-6 разів.

8. Перенесення через палицю правої (лівої) ноги. Повторити 6-8 разів

9. Покласти палицю перед собою. Стрибки через палицю вперед і назад. Повторити 18-20 разів.

10. Ходьба на місці, вправа на дихання.

Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики можна повторювати протягом місяця, потім до комплексу включаються нові вправи. Нижче пропонуємо вправи для включення до комплексу ранкової гімнастики.

Вправи для м'язів плечового поясу і рук

1. Підняття рук уперед, угору, в сторони. Повороти плеча всередину і назовні. Обертання рук у плечових суглобах уперед і назад. Кругові рухи рук перед грудьми. Відведення рук у сторони, вгору. Згинання рук до плечей і розгинання. З'єднати пальці перед грудьми і підняти з'єднані руки вгору.

2. Руки зігнути перед грудьми. Ривки руками назад. Руки в сторони, ривки руками в різних площинах.

3. Підняття і опускання, зведення і розведення плечей.

4. Підтягування з положення «висячи на перекладині», «гімнастичній стінці».

5. Руки назад за спину, пальці зчепити в замок. Ривки руками назад-вгору.

6. Руки в сторони, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах.

7. Стискати в руці тенісний м'яч.

8. Руки зігнуті в ліктьових суглобах. Обертання передпліч всередину і назовні до «упору».

9. Згинання і розгинання рук на підлозі, дивані, табуретці.

10. Згинання і розгинання рук в упорі ззаду на руках (на дивані).

11. Згинання, розгинання, обертання, відведення і приведення кисті.

12. В упорі, стоячи біля стіни, відштовхнутися, відірвати руки і повернутися у в. п.

13. В упорі лежачи, ноги на дивані, згинання і розгинання рук.

14. Руки до плечей – обертання рук уперед і назад.

15. Викрут у плечових суглобах, узявшись за кінці палиці і поступово скорочуючи відстань між руками.

16. Розгойдування «висячи на перекладині».

Вправи для м'язів тазу і ніг

1. Ходьба на місці, високо піднімаючи стегна, на носочках, на п'ятах, на зовнішній і внутрішній сторонах стопи. Ходьба з просуванням уперед із зміною довжини і частоти кроків.

2. Згинання, розгинання і відведення зігнутої і випрямленої ноги вбік.

3. Присідання, «пістолет» (присідання на одній нозі, інша вперед) Напівприсідання з різними рухами рук.

4. Повороти стегна всередину в положенні «лежачи на спині і стоячи на підвищенні».

5. Випади лівою (правою) ногою вперед, назад і в сторони.

6. У положенні «лежачи на спині» одночасне і поперемінне згинання і розгинання ніг; діставання ногами підлоги за головою: підняття і опускання прямих ніг управо і вліво; розведення і зведення ніг: рухи ніг, як при плаванні, способом «брас», «кроль». Імітація рухів ніг велосипедиста.

7. У положенні «лежачи на грудях» поперемінне і одночасне згинання і розгинання гомілки, зігнути одну ногу і захопити її руками, підтягти ногу до тулуба.

8. Розвести ноги в передньо-задньому напрямку, намагаючись виконати шпагат. Те ж саме, ноги в сторони.

9. У положенні «ноги нарізно і зігнуті до упору» перенесення центру тяжіння з лівої на праву ногу.

10. Різні види стрибків (підскоків) на місці: на правій, лівій, на двох, з ноги на ногу.

Вправи для м'язів тулуба

1. З положення стоячи, руки на пояс (за голову, в сторони, вгору) нахили тулуба вперед, назад, у сторони, повороти тулуба вправо, вліво, обертання тулуба в різні сторони. Нахили тулуба вперед, прогинаючись.

2. Стоячи на колінах, нахили тулуба вперед і назад, прогинаючись, нахили в сторони, повороти тулуба. Сісти на п'яти і встати. Сісти справа і зліва від стопи.

3. Упор присівши – упор лежачи – упор присівши.

4. Лежачи на животі. Одночасно підтягти руки, плечі і ноги, прогнутися. Обернутися на правий бік, спину, лівий бік, повернутися у в. п.

5. Сидячи на підлозі (лавці, табуретці), ноги нарізно. Нахили тулуба до правої ноги, вперед і до лівої ноги.

6. Поставити ногу на стілець. Нахили тулуба до ноги.

7. Притиснутися до стінки спиною. Нахили тулуба вперед і в сторони.

8. Стоячи спиною до стіни, спираючись руками об стіну за головою, стати на «гімнастичний міст».

9. Міст з положення лежачи на спині.

10. Висячи на руках, обертання ніг в одну та іншу сторону.

11. Обертання обруча.

12. Танець «навприсядки» в різному темпі.

Вправи для стопи

1. Сидячи на тумбі (табуреті), згинання, розгинання стопи, обертання стопи вправо і вліво.

2. Присідання. Ходьба «гусячим кроком». Просування вперед стрибками на двох ногах.

3. В упорі біля стіни підняття і опускання на одну і другу стопу.

Вправи для м'язів шиї

1. Нахили голови вправо і вліво.

2. Обертання голови в праву і ліву сторони.

Користуючись цим переліком загальнорозвиваючих вправ, легко скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

В теплу пору року ранкову гімнастику потрібно робити на свіжому повітрі. Дівчата, навіть в зимову пору, повинні займатися фізичними вправами

на свіжому повітрі, що окрім загального зміцнення організму, сприяє його загартуванню. Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики на повітрі – 20-30 хв.

Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики

для занять на свіжому повітрі

1. Повільний біг підтюпцем – 5-15 хв. Ходьба після бігу 150-200 м.
2. В. п., – руки на пояс. 1 – руки вперед-вгору, ліва нога назад на носок; 2 – в. п.; 3 – руки вперед-вгору, права нога назад на носок; 4 – в. п. – 8-10 разів.
3. В. п. – руки на пояс. Нахили тулуба вперед і назад. 16-18 разів. Нахили тулуба в сторони. 16-18 разів. Повороти тулуба вправо і вліво. Повторити 12-14 разів. Обертання тулуба в різні сторони. Повторити 10-12 разів. Вправа на розслаблення рук, ніг і тулуба.
4. Стоячи боком, спираючись однією рукою об стіну, махи ногами вперед і назад, уліво і вправо. Повторити 14-16 разів. Вправа на розслаблення.
5. Присідання – 2 рази по 10 повторень.
6. Перенесення центру тяжіння з ноги на ногу, з положення стоячи ноги нарізно. 6-8 разів. Повторити 5-6 випадів уперед, назад і в сторони.
7. Нахили голови вперед, назад, в сторони, обертання голови. Повторити 6-8 разів. Ходьба – 30-40 хв.
8. Стрибки (підскоки) на місці. 2 рази по 30 с. Повільна ходьба 20-30 с.
9. Стрибки. Повільний біг – 3-4 хв.

Загальне навантаження, під час виконання комплексу вправ, час від часу повинно змінюватися за рахунок зміни числа вправ, дії на різні групи м'язів, числа повторень та інтенсивності окремих вправ, тривалості повільного бігу до і після ранкової гімнастики.

Закінчувати заняття необхідно водними процедурами.

Фізкультурна пауза

При будь-якій розумовій або фізичній роботі, особливо одноманітній, рано чи пізно працездатність знижується, розвивається втома. Її відчуває кожна дівчина після 6-годинного сидячого навчання. В неї з'являється бажання встати і потягнутися, через тривале статичне положення тіла,

утримання уваги, зниження працездатності нервової системи. Для попередження і зняття розумової втоми, підвищення уваги, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем використовується фізкультпауза. У комплекс фізкультпаузи входить не більше 4-5 простих вправ.

Орієнтовний комплекс фізкультурної паузи для дівчат

1. Потягування рук вперед-угору – вдих, руки через сторони – вниз – видих – 7-8 разів.
2. Нахили в сторони. Руки вгору, нахил вліво. Те ж саме в інший бік – 7-8 разів.
3. Повороти в сторони. Руки за головою, ноги на ширині плечей. При поворотах руки розвести в сторони – 7-8 разів.
4. Присідання – 10-14 разів.

Вправи, що входять до комплексу фізкультурної паузи

1. Сидячи на стільці, розвести руки в сторони і потягнутися.
2. Встати зі стільця, руки вгору, сісти, руки вниз.
3. Ходьба на місці або по кімнаті з широкими рухами рук.
4. Присідання. Випади вправо і вліво.
5. Підняття рук з різних в. п. (на пояс, до плечей) уперед, угору, в сторони.
6. Нахили тулуба вперед, назад, у сторони; повороти тулуба вправо і вліво з різними рухами рук і ніг.
7. Вправи типу «потягування» з різних вихідних положень.
8. Повільний біг на місці або по кімнаті протягом 2-3 хв.
9. Ривки руками в різних площинах.
10. Махи ногами в різних напрямках.
11. Стрибки на двох ногах, з різним положенням рук. 8 – 10 стрибків.

Після виконання такого комплексу підвищується працездатність організму, з'являється бадьорість, знімається або попереджується розвиток втоми.

Самомасаж

Самомасаж являє собою систему спеціально організованих і визначених механічних дій на різні ділянки свого тіла, без сторонньої допомоги, з метою відновлення і підвищення працездатності організму. Самомасаж здійснює значні зміни крово- і лімфоутворення в частині тіла, яка масажується, і в розміщених поряд органах, через прискорення відтоку венозної крові та лімфи, підсилює потік крові й лімфи в сусідніх ділянках. Під дією самомасажу збільшується число відкритих капілярів, що веде до збільшення кількості кисню, що надходить до тканин організму, покращення їх живлення.

До позитивних наслідків самомасажу можна віднести також поліпшення відтоку крові від внутрішніх органів до шкіри та м'язів, що полегшує роботу серця; ліквідацію процесів застою крові в малому та великому колі кровообігу; посилення обміну речовин у клітинах; активніше забезпечення киснем та поживними речовинами; прискорення виведення продуктів розпаду з організму; ліквідацію явищ застою, розсмоктування різних пошкоджень і набряків.

Самомасаж позитивно впливає на нервову систему, покращуючи її регуляторні й координуючі функції. Під впливом розтирань температура у тканинах підвищується на $0,5-3^{\circ}$, через це самомасаж можна також використовувати як ефективний зігріваючий засіб. Велика роль самомасажу і в реабілітаційний період лікування травм та захворювань опорно-рухового апарату. Тому кожна дівчина може навчитися робити собі масаж самостійно, адже прийоми самомасажу освоїти неважко. Основними з них є: погладжування, розтирання, розминання, нитискування, зрушення.

Найпоширенішим способом самомасажу вважається погладжування. Ним починають і закінчують, практично, будь-який масаж. Виконують погладжування поверхнею пальців або всією долонею. При цьому великий палець відводиться вбік, інші чотири пальці з'єднані разом. Долоню притискають до поверхні тіла щільно, але без сильної напруги. Натиск на

шкіру повинен бути таким, щоб шкіра не збиралася в складки. Прийом погладжування чергується з прийомами розтирання і розминання.

Розтирання, зазвичай, виконується після погладжування. Проводять розтирання подушечками пальців, долонею і її ребром. Краще всього починати розтирання опорною частиною долоні, а продовжувати ребром долоні, потім пальцями розминати знайдені в м'яких тканинах ущільнення. Можна виконувати розтирання одночасно пальцями обох рук, енергійно натискаючи на шкіру. Розтирання рекомендується застосовувати з метою посилення місцевого кровообігу, зігрівання м'язів, покращення еластичності м'язів, сухожиль та рухливості суглобів, які масажуються.

Розминання належить до основних прийомів самомасажу великих м'язів. Воно призначено для глибокого впливу на м'язи. При виконанні цього прийому, м'яз повинен бути максимально розслабленим. Його охоплюють руками, відтягують і добре розминають, поволі й плавно здавлюючи і трохи віджимаючи. На деяких ділянках тіла буває важко захопити м'язи для розминання (наприклад, м'язи вздовж хребта). У таких випадках використовують спеціальні прийоми розминання: натискання і зрушення.

Натискання проводиться на одне й те ж місце, з перервою. Його виконують подушечками пальців, тильною стороною зігнутих пальців або опорною частиною долоні. Натискання здійснюють з частотою 20-60 разів за одну хвилину і таким чином поліпшують кровообіг, обмін речовин, розминання і розігрівання м'язів.

Зрушення проводять для того, щоб захопити м'яз, зрушити його в поздовжньому або поперечному напрямках і здійснити розминання.

Послідовність самомасажу наступна: спочатку масажують ноги, потім стегна, груди, руки, м'язи спини, поясниці, шиї і голови. Всі рухи необхідно проводити в напрямку до серця і найближчих лімфатичних вузлів. Наприклад, під час масажу ніг рухи здійснюються від стопи до коліна і від коліна до пахової ділянки, грудей – від грудини в сторони, шиї – униз, спини – від хребта в сторони. Суглоби і живіт масажують коловими рухами. Не

рекомендується масажувати підм'язову ділянку, пах, ліктюві згини, підколінні ямки. Під час самомасажу кожен м'яз необхідно промасажувати не менше 3-4 рази (таблиця 11.3). Тривалість самомасажу – 10-15 хв., кожний прийом виконується по 3-4 рази. Найкращі умови для самомасажу – після плавання, або під час миття в лазні.

Таблиця 11.3

Послідовність виконання самомасажу

Ділянка, яка масажується	Спосіб масажу	Послідовність масажу
Ноги	Пальцями рук, стиснутими в кулак	У положенні сидячи розтирають підшву (від пальців до п'ятки), потім гомілку, м'яз литки і передню частину гомілки
Колінні суглоби	Погладжування та поздовжнє розтирання	По витягнутій нозі
Поясниця	Погладжування та розтирання	У положенні стоячи, пальці рук малими коловими рухами з натискуванням рухаються від хребта в сторони
Спина	Розтирання	Стоячи, заклавши руки за спину, рухати ними від низу до верху, намагаючись дістати лопатки; верхню частину спини розтерати лівою і правою рукою зверху вниз
Груди	Погладжування, розтирання, розминання	Сидячи, погладжувати і розтерати міжреберні м'язи вздовж ребер спереду назад; грудні м'язи розминати і погладжувати в напрямку до пахової впадини
Живіт	Погладжування, розминання	Сидячи і лежачи, максимально розслабити черевний прес. Погладжувати круговими рухами, поступово звужуючи круги до пупа. Занурюючи пальці рук у м'які тканини живота, розминати ними м'язи по колу, зменшуючи тиск в ділянці сечового міхура
Руки	Погладжування, розминання	У положенні сидячи, погладжувати, переходячи на розминку від кисті до плеча. Під час масажу, рука лежить на коліні
Голова і шия	Погладжування і розтирання в положенні сидячи та стоячи	Одночасно долонями двох рук масажувати задню і передню поверхню шиї, тильною стороною кистей – підборіддя. Самомасаж голови – від маківки вниз у напрямку вух, лоба; обличчя – в стороні від середньої лінії до скронь і вух. Розтирання виконують подушечками всіх пальців, натискуючи на шкіру, рухаючи і натягуючи її

Точковий масаж

Останнім часом широкої популярності у всьому світі набув так званий, точковий масаж, тобто масаж по точках акупунктури. Методи такого масажу були розроблені в сиву давнину китайською народною медициною. Менш популярний традиційний японський масаж – шиацу (ши – пальці, ацу – натискання). Це метод лікування натисканням пальцями. Техніка шиацу, в основному, зводиться до ритмічного натискання на точки подушечками великих пальців (строго перпендикулярно до поверхні шкіри); трьома пальцями (вказівним, середнім, безіменним) або долонею. Тривалість разового натиску на точку складає від 5 до 7 с, за винятком точок на шиї. На них натискають не більше 3с. Японська терапія натисканням пальцями допомагає нормалізувати регулярні процеси в організмі, зберегти і зміцнити здоров'я дівчат, сприяє лікуванню багатьох захворювань. Основні принципи цього методу японської терапії, рекомендації щодо його використання під час окремих захворювань, викладені у книзі відомого японського фахівця з шиацу Токуіро Намікоши (Шиацу – японська терапія натисканням пальцями. – К.: Вища школа, 1987. – С. 72).

Одним із способів ефективного впливу на організм з метою нормалізації самопочуття людини є застосування іплікаторів. Вони поєднують у собі дії голковколуювання і точкового масажу. В даний період найбільшу популярність завоював іплікатор Кузнецова. Він призначається, згідно інструкції, для зняття болю у м'язах, суглобах, хребті, для нормалізації діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем, шлунково-кишкового тракту, а також для відновлення та підвищення працездатності.

Іплікатор накладають на больову область. Потім на нього натискають руками (в межах терпимості до болю) протягом 40-60 с., після чого іплікатор знімають. Процедура іплікації повторюється до зникнення болю. Під час утомлення можна лягти на диван, на якому розкладений іплікатор. Через декілька хвилин ви відчуєте себе бадьорою і працездатною. Для зняття болю в м'язах, суглобах, хребті і при підвищеній чутливості рекомендується

використовувати пластмасові іплікатори з кроком 2,4 мм. Для інших цілей (лежати на іплікаторах, носити їх на тілі) використовують іплікатори з кроком 6,8 мм., які допоможуть нормалізувати ваше самопочуття.

11.6. Самоконтроль дівчат за своїм фізичним станом

Заняття фізичною культурою дівчат 10-11 класів можуть бути успішними тільки при систематичному самоконтролі за фізичною і функціональною підготовленістю організму. Самоконтроль дозволяє керувати процесом фізичної підготовки та рухової активності дівчат. Його має здійснювати кожна дівчина, що займається фізичною культурою. Контролювати розвиток рухових здібностей і функціональних можливостей організму слід один раз на два місяці. Результати динамічних спостережень дозволяють об'єктивно оцінити вплив занять фізичними вправами на організм дівчини, виявити кількісні показники зрушень у її фізичній підготовленості й визначити подальший план занять.

Для того, щоб вести контроль за своєю фізичною підготовкою, кожна дівчина повинна володіти методами визначення фізичного стану та рухової підготовленості. Ці методи повинні бути простими й доступними для використання в домашніх умовах. Й тому більшість з рекомендованих приборів і пристосувань для оцінки фізичного стану дівчат можуть бути виготовлені в домашніх умовах. У кожній сім'ї повинні бути прибори і пристосування для контролю за фізичною підготовкою: сантиметрова стрічка, ваги, гантелі, динамометр, гумовий джгут, прилад для визначення артеріального тиску. Програма дослідження фізичного стану дівчат включає визначення таких показників:

- 1) фізичний розвиток (зріст, маса тіла, об'єм грудної клітки, товщина жирового прошарку);
- 2) рівень розвитку рухових здібностей (м'язова сила, стрибучість, швидкість, рівновага, точність, витривалість, гнучкість);
- 3) функціональний стан серцево-судинної і дихальної системи у спокої і під час стандартних фізичних навантажень.

Одним з найдоступніших тестів для оцінки сили дівчат є згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі або на гімнастичній лаві. Для дівчат старших класів хорошим показником сили вважається 12 згинань і розгинань рук, дуже хорошим – 16.

Одним з найрозповсюдженіших методів визначення сили є динамометрія. Сила кисті визначається за допомогою ручного динамометра з двох спроб (фіксується кращий результат) у положенні рука знизу, а сила м'язів спини – становим динамометром. Для оцінки сили окремих груп м'язів можна використовувати інші прості вправи: присідання (більше 60 присідань підряд – оцінка «відмінно», менше 20 раз – «погано»), піднімання і опускання руки з гантелею вагою 2 кг.

Стрибучість визначається за результатом стрибка у довжину з місця і підскоку. Для визначення результату стрибка у довжину з місця потрібно стати на лінію, зігнути ноги, відвести руки назад, і різко відштовхнутися ногами від підлоги або землі, викинути ноги вперед і приземлитися якомога далі від лінії, на килим чи землю.

Для визначення висоти підскоку рекомендується наступний тест: над косяком дверей повісити сантиметрову стрічку, стати під нею, підняти праву руку вгору і запам'ятати цифру на сантиметровій стрічці на рівні пальців витягнутої руки; присідаючи, намагатись стрибнути якомога вище цієї відмітки. Наприклад, без стрибка пальці витягнутої руки торкаються відмітки 20 см, а після стрибка – відмітки 60 см. Різниця складає 40 см, що і є показником стрибучості.

Красива хода і постава дівчини багато в чому залежать від гнучкості стовбура хребта, яка визначається за ступенем нахилу тулуба вперед. Для визначення гнучкості тіла необхідно стати на стілець чи табуретку і нахилитися, не згинаючи ніг уперед до кінця. Виміри проводять сантиметровою стрічкою від краю табуретки до місця, яке торкнувся третій палець руки. Показником доброї гнучкості у дівчат є опускання пальців руки на 10-20 см нижче краю табуретки.

Рухливість в суглобах є одним з найважливіших показників хорошого фізичного розвитку дівчини. В домашніх умовах для оцінки рухливості суглобів можна використовувати наступні вправи:

1. Стати біля стіни лівим (правим) боком і підняти пряму ногу якомога вище. Показником хорошої рухливості суглобів є згинання випрямленої ноги до прямого кута, розгинання і відведення ноги до 80° .

2. Лягти на живіт, узяти палицю на ширину плечей. Високий рівень розвитку рухливості плечового суглоба характеризує розгинання рук до прямого кута, піднімання рук на 10-15 см вище голови, викрут у плечових суглобах при вузькому хваті за палицю. Для визначення рухливості суглобів доцільно користуватися наступними вихідними положеннями:

1. В. п. – сидячи на стільці, покласти випрямлену руку на стіл. Визначається згинання, розгинання передпліччя, згинання, розгинання, відведення і приведення кисті.

2. В.П. – лежачи на спині, животі й на боці. Визначається рухливість тазостегнового суглоба при згинанні, розгинанні й відведенні стегна.

3. В.П. – лежачи обличчям униз. Визначається рухливість колінного суглоба при згинанні й розгинанні гомілки.

4. В.П. – стоячи, руки зігнуті в ліктях під кутом 90° . Визначається амплітуда обертання передпліччя всередину і назовні.

Стійкість тіла (функція статичної рівноваги) визначається за часом утримання рівноваги на одній нозі (друга зігнута і стопою торкається колінного суглобу опорної ноги) при закритих очах, руки на поясі. Добрим показником стійкості тіла у дівчат вважається утримання рівноваги протягом 40-60 секунд.

Динамічна рівновага визначається за ступенем відхилень від прямої лінії, при проходженні після дворазового оберту навколо себе по прямій лінії 10 м. Чим більше відхилення, тим гірше розвинута в дівчини функція динамічної рівноваги.

Витривалість характеризує здатність дівчини виконувати роботу заданої інтенсивності протягом тривалого часу. Для визначення загальної витривалості пропонується біг для початківців протягом 5 хв, для більш підготовлених – 10 хв. Біг виконується в середньому темпі. Потрібно намагатися пробігти за 5 – 10 хв якомога більшу відстань. Показником високого рівня розвитку витривалості у дівчат є здатність пробігати за 5 хв. 1200-1300 м, а за 10 хв. 2200-2300 м.

Статичну витривалість у домашніх умовах можна визначити за допомогою наступних вправ:

1. Утримання гантелей вагою 2 кг на витягнутих в сторони руках. Визначається статична витривалість м'язів плечового поясу. Час утримання від 50 до 60 секунд.

2. Кут у висі на гімнастичній стінці, косині дверей тощо. Визначається статична витривалість м'язів черева. Час утримання – 5-10 секунд.

3. Лежачи на лаві (край лави біля поясниці), ноги витягнуті паралельно підлозі. Визначається статична витривалість м'язів спини. Час утримання 25-35 секунд.

4. Згинаючи ноги до кінця, визначають статичну витривалість м'язів тазу. Час утримання 25-35 секунд.

Швидкість проявляється у трьох формах (частота руху, швидкість руху, швидкість рухової реакції). Для реєстрації усіх компонентів швидкості рекомендуються такі тести:

1. Частота рухів рук визначається за числом крапок, поставлених олівцем на чистому аркуші паперу за 5 с. Дівчата за цей час повинні ставити до 45-50 крапок.

2. Частота рухів ніг за 5 с під час бігу на місці із заданою амплітудою стегна 80°. Висота підйому стегна регулюється за допомогою обмежувача (гумового шнура, один кінець якого прикріплюється до дверної ручки, інший утримується партнером). Число кроків рахується під праву ногу протягом 5 с. Частота рухів ніг у дівчат за 5 с – 20-24 рази.

3. Біг на результат на 60 м з низького старту. При цьому реєструються всі три компоненти швидкості: а) швидкість рухової реакції (початок бігу) на вистріл або за командою «Марш!»; б) частота рухів ніг і рук; в) швидкість рухів окремих кроків.

Результати метання й уміння метати можна оцінювати за наступними тестами:

1. Кидок набивного м'яча (каменя, ядра) масою 3 кг., з положення сидячи на підлозі двома руками з-за голови вперед.

2. Метання тенісного м'яча в ціль. На стіні робляться кола діаметром 30, 40 і 50 см на висоті 2 м від підлоги. Попадання у перше коло оцінюється п'ятьма балами, в друге – трьома і в третє – двома балами. З п'яти кидків потрібно набрати якомога більше очок. Результати контролю фізичної підготовленості вносяться до щоденника самоконтролю.

Оцінюючи фізичний розвиток дівчат, потрібно звернути увагу не тільки на фізичну підготовленість, фізичний розвиток і функціональний стан організму, а й на масу тіла. Це пов'язано з тим, що навіть незначне збільшення маси тіла впливає на працездатність організму. Визначати масу тіла слід на медичних терезах уранці, до сніданку. Спеціалісти пропонують також інші методи визначення нормальної маси тіла, яку ще називають ідеальною масою тіла.

1. За індексом Кетле, визначають цей показник так: масу тіла (г) ділять на зріст (см). Нормальним у дівчат вважається показник 325-375 г/см. Цифри, які перевищують 500 г/см, свідчать про наявність надлишкового жиру, менше 300 г/см – про виснаження організму.

2. За Броком, ідеальна маса тіла (кг) дорівнює зросту (см) мінус 100. М.М. Амосов рекомендує віднімати при зрості 155-165 см – 100, 166-175 см – 105 і при зрості 176 см і більш – 110.

3. За показником Бонгарда:

нормальна маса тіла = ріст (см) * окружність грудної клітки

У таблиці 11.4, розробленій академіком А.А. Покровським, при визначенні нормальної маси тіла дівчат враховуються особливості статури.

Таблиця 11.4

**Визначення нормальної маси тіла дівчат
(за А.А. Покровським)**

Ріст, см	Нормальна маса тіла		
	Вузька грудна	Нормальна	Широка грудна
152,5	47,8	54,0	59,0
155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	57,8	64,0	70,0
175,0	60,3	66,5	72,5

Тип статури дівчат можна визначати за даними таблиці 11.5.

Таблиця 11.5

Показники нормальної будови тіла, см

Ріст	Зап'ястя	Щиколотка
152,5	15,9	19,6
155,0	16,2	19,9
160,0	16,7	20,6
165,0	17,3	21,3
170,0	17,8	22,0
175,0	18,4	22,7
180,0	19,0	23,4
185,0	19,6	24,1
187,5	19,8	24,5

З таблиці видно, що про широкий кістковий тип статури дівчини (широка грудна клітка) слід говорити, якщо величина кола зап'ястя або щиколотки на 0,8 см більша, ніж цифра, наведена в таблиці 7. Якщо ж ці показники на 0,8 см менші, то дівчину відносять до вузького кісткового типу статури.

Нефахівці вважають, що збільшення маси тіла з віком є нормальним явищем. Проте, ця думка помилкова. Спеціалісти стверджують, що людина може і повинна протягом усього життя підтримувати масу свого тіла в межах тієї, яка була у віці 22-25 років. Збільшення маси тіла з віком жінки пояснюється, з однієї сторони, надлишковим споживанням їжі, з іншого – різким зменшенням добового об'єму рухової активності. При цьому, з віком, збільшується жировий і зменшується м'язовий компонент маси тіла, що негативно впливає на здоров'ї жінок.

Для більшої наочності, різницю між масою тіла дівчини і показником нормальної маси тіла слід перевести у відсотки. Перевищення норми на 15-20% свідчить про початковий ступінь ожиріння, на 50 % і вище – про захворювання (ожиріння). Одночасно з визначенням маси тіла бажано встановити товщину жирового прошарку. Для цього трьома пальцями на животі відтягнути шкіру з підшкірною основою. Якщо товщина перевищує 3 см, це говорить про надлишок жиру. Товщину жирового прошарку можна визначити також під лопаткою. Тут про надлишковий жир свідчить товщина жирової складки більше, ніж 2 см.

Для визначення зросту в домашніх умовах потрібно до стіни прикріпити сантиметрову стрічку завдовжки 2 м, потім стати спиною до стіни, торкаючись її потилицею, п'ятами, сідницями, міжлопатковою частиною спини. На голову горизонтально кладеться легкий лист картону і встановлюється показник зросту. За рахунок зміни еластичності міжхребцевих дисків можливі добові коливання зросту в межах 2-3 см.

Під час занять фізичними вправами в дівчат помітно покращується екскурсія грудної клітки, яку визначають за різницею (у сантиметрах) між обхватами, отриманими на максимальних вдиху та видиху. При визначенні окружності грудної клітки сантиметрова стрічка проходить ззаду на рівні нижніх країв лопатки, а спереду – над грудною залозою. Хорошим показником екскурсії грудної клітки дівчат є різниця між обхватами, при максимальних вдиху та видиху в 10-16 см.

Про вплив занять фізичними вправами на працездатність серця та дихального апарату дівчини можна говорити за частотою серцевих скорочень, показникам артеріального тиску, за частотою дихання та його затримкою. Для визначення ЧСС вказівний, середній і безіменний пальці правої руки тримають на зап'ясті лівої руки, або на сонній артерії в області шиї, і підраховують кількість скорочень за 1 хв або за 30 с. ЧСС у спокої у дівчат і жінок складає: 16-26 років – 50-60, 28-34 – 50-56, 35-44 – 55-62, 44 роки – 55 років – 58- 66 за 1 хв.

При визначенні частоти дихання руку кладуть на грудну клітку і підраховують число дихальних рухів за 1 хв. З віком частота дихальних рухів змінюється: у дівчат і жінок 16-26 років вона дорівнює 14-16 вдихам і видихом за 1хв, 28-34-14-16-35-44-років-16-18 і 44-55 років – 18-20 вдихам і видихам за 1 хв.

Затримка дихання визначається (у секундах) при максимальних вдиху та видиху. Середній час затримки дихання у дівчат і жінок: 16-26 років – 40-50 с, 28-34 років – 25-40 с, 35-44 років – 26-30 с і 44-55 років – 24-30 с.

Артеріальний тиск визначається за допомогою апарату Ріва-Річчі. Для цього в манжетку, накладену на плече, накачується повітря до зникнення пульсу в променевої артерії. Потім тиск у манжетці поступово знижується до першої появи звуків – тонів. Вони прослуховуються фонендоскопом дещо нижче манжетки (на згині ліктьового суглобу). Цифри, на яких з'явилися перші тони, визначають систолічний тиск, цифри, на яких зникли тони – діастолічний тиск. Різниця між максимальним та мінімальним артеріальним тиском характеризує пульсовий тиск (таблиця 11.6).

Таблиця 11.6

Середні показники артеріального тиску в дівчат і жінок, мм. рт. ст.

Вік, років	Максимальний	Мінімальний	Пульсовий
19-28	110-120	70-80	40
28-34	110-125	75-80	35-45
35-44	120-130	70-80	50
44-55	130-140	80-90	50

А тепер пропонуємо декілька тестів для оцінки функціональних можливостей серця. При цьому слід мати на увазі, що серце жінки, яка не займається фізичною культурою і спортом, скорочується у спокої 68-90 разів за 1 хв, а серце тренованої жінки – 50-60 разів за 1 хв.

1. Виміряйте ЧСС. Потім зробіть 20 присідань. Підвищення ЧСС після присідань на 25 % і менш свідчить про відмінний стан серця; на 25-50 % – про хороший; на 50-75 % – про задовільний, вище 75 % – про поганий.

2. Зробіть 60 м'яких підскоків (висота підскоків 5- 6 см, руки на поясі). Як і в попередньому тесті, визначається пульс до і після навантаження. Оцінка проводиться так само, як і в попередньому тесті.

3. Людям похилого віку і ослабленим людям М. М. Амосов пропонує використовувати ці спроби з половинним навантаженням. Якщо при таких навантаженнях ЧСС підвищується не більше 75% від вихідної, то можна рекомендувати і повні тести.

4. Затримайте дихання після нормального видиху. Час затримки менше 5-20 с – погано, 20-40 с – задовільно, 40-60 с – добре, більше 60 с – відмінно. Показник менше 15-20 с, свідчить про наявність в організмі якоїсь патології.

5. Відпочиньте 5-10 хв у положенні лежачи і визначте ЧСС, потім прийміть положення сидячи і знову визначте ЧСС. Якщо різниця між ЧСС у положенні лежачи і сидячи менше 10 скорочень за 1 хв, стан відмінний, 10-20 – задовільний, більше 20 – незадовільний.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи в процесі самостійних систематичних занять фізичними вправами рекомендується також, так звана, «трьохмоментна проба» Летунова. Як фізичне навантаження використовують три види вправ: 20 присідань, біг на місці в максимальному темпі протягом 15 с і біг в середньому темпі – протягом 3 хв. До навантаження, що виконується послідовно і після кожного навантаження вимірюється частота серцевих скорочень та артеріальний тиск (таблиця 11.7).

**Реакція серцево-судинної системи дівчат і жінок
на функціональну пробу**

Вік, років	ЧСС за 1 хв				Максимальний артеріальний тиск,			
	у спокої	після 20 присідань	біг 15 с	біг 3 хв	у спокої	після 20 присідань	біг 15 с	біг 3 хв
17-28	60	96	128	130	118	134	145	155
28-34	56	95	124	128	118	136	150	165
35-44	62	98	128	132	118	136	148	164
44-45	60	98	128	134	120	138	146	166

Наведені в таблиці 9 цифри є показниками нормальної реакції організму дівчат і жінок на фізичні навантаження різного характеру: 20 присідань, біг на місці в максимальному темпі протягом 15 с і біг в середньому темпі протягом 3 хв. Отримані дані дозволяють правильно визначити реакцію серцево-судинної системи дівчат і жінок на фізичні навантаження в процесі самостійних занять фізичними вправами, в домашніх умовах та за місцем проживання.

Література

1. Амосов Н.А. Физическая активность и сердце / Н.А. Амосов, Я.А. Бендней. – 3-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Г.І. Власюк. – К., 1995. – 23 с.
3. Внеурочные самостоятельные занятия в школе-интернате [под ред. Р.Я. Журавлевой]. – М.: Просвещение, 1968. – 198 с.
4. Гурман Л.Д. Педагогічні умови підвищення фізичної підготовки старшокласників у процесі позакласної роботи: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.Д. Гурман. – К., 1997. – 18 с.
5. Жевага С.І. Формування у старшокласників здорового способу життя / С.І. Жевага. – К., 2010. – 70 с.

6. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.

7. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.

8. Короткий спортивний словник-довідник [авт.-укладачі М.Д. Зубалій, В.В. Сіркізюк]. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. – 216с.

9. Організація фізичного виховання за місцем проживання: методичні рекомендації [укл. А.А. Комар]. – К.: ІЗМН, 1997. – 24 с.

10. Шаулин В.Н. Научные основы развития самостоятельности в учащихся 6-17 лет в процессе формирования физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / В.Н. Шаулин. – М., 1996. – 65 с.

Контрольні запитання

1. Яка мета самостійних занять старшокласниць фізичною культурою?
2. Які види спорту передбачено у річному плані самостійних занять старшокласниць фізичною культурою?
3. Яка структура самостійних занять фізичними вправами?
4. Який зміст самостійних занять дівчат з легкої атлетики?
5. Які завдання ранкової гігієнічної гімнастики?
6. Які вправи рекомендується виконувати дівчатам під час ранкової зарядки в приміщенні?
7. Які вправи рекомендується виконувати дівчатам під час ранкової гігієнічної гімнастики на свіжому повітрі?
8. Яка мета проведення дівчатам фізкультурної паузи?
9. Які вправи рекомендується виконувати дівчатам під час фізкультурної паузи?

Список рекомендованої літератури

1. Алексеева М. И. Мотивы учения учащихся / М.И. Алексеева. – К.: Рад. школа, 1974. – 117 с.
2. Амосов Н.А. Физическая активность и сердце / Н.А. Амосов, Я.А. Бендей. – 3-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – М.: Изд-во ЛГУ, 1968. – С. 104-105.
4. Андросчук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів: метод. посібник / Н.В. Андросчук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
5. Анохин А.К. (Б. Росс). Новая система. Психо-физиологические движения / А.К. Анохин. – С.-Петербург: Типо-Литография Т-ва А.Ф. Маркс, 1909. – 44 с.
6. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.
7. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Ареф'єв. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
8. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): [навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації] / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – 3-є вид. Перероб і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
9. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
10. Арцишевський Р. Підручник учора, сьогодні, завтра / Р. Арцишевський // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 22 – 28.
11. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации / И.А. Аршавский // Возрастная физиология. – Л.: Наука, 1975. – С. 60.
12. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1979. – 196 с.

13. Ахметов Р.Ф. Рост: генетика или стремление? / Р.Ф.Ахметов. – Житомир: ЖГУ им. И.Франка, 2007. – 144 с.
14. Бабанский Ю.К. Дидактические проблемы совершенствования учебных комплектов / Ю.К. Бабанский // Проблемы школьного учебника. Вып. 8. – М.: Просвещение, 1980. – С. 17 – 33.
15. Бабушкін В.З. Баскетбол у ВУЗі: навчальний посібник для студентів технічних вузів / В.З. Бабушкін. – Харків: „Основа”, 1992. – 168.
16. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Фискультура и спорт, 1988. – 165 с.
17. Баскетбол. Учебное пособие для институтов физической культуры / В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженар, Р.С. Мозола. – К.: Вища школа, 1989. – 230 с.
18. Бельський Г.В. Вплив Чорнобильської катастрофи на здоров'я дітей / Г.В. Бельський // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні [матеріали першої республіканської науково-практичної конференції]. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 439 – 441.
19. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М.: Спорт-Академ Пресс, 2004. – 144 с.
20. Березівська Л. К.Д. Ушинський про підходи до створення шкільних підручників / Л. Березівська // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 107 – 110.
21. Бершадский В.Г. Экскреция прегнандиала у юных спортсменов разного биологического и паспортного возраста / В.Г. Бершадский // Материалы 1 Всесоюзной научн. конф. по спортивной морфологии. – М.: Центральный НИИ физ. культуры, 1975. – С. 13 – 15.
22. Беспалько В.П. Теория учебника: дидактический аспект / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1998. – 160 с.
23. Бех І.Д. Виховання особистості. Сходження до духовності: наукове видання / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
24. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.

Психологическое исследование / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.

25. Бурда М. Концепція шкільного курсу як розв'язання проблеми його цілісності / М. Бурда // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 43 – 47.

26. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: навч. посібник / Б.Ф. Ведмеденко. – К.: ІЗМН, 1993. – 152 с.

27. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Э.С. Вильчковский. – К., 1989. – 44 с.

28. Вихров К.Л. Футбол в школе / К.Л. Вихров. – К.: Рад. школа, 1990. – 188 с.

29. Віхров К.Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник / К.Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.

30. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Г.І. Власюк. – К., 1995. – 23 с.

31. Влияние вариативных физических нагрузок на срочный тренировочный эффект у девушек в разные фазы биологического цикла / Ю.Т. Похолечук, А.Г. Амханицкий, В.Ю. Давиденко и др. // Проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин: сб. научн. тр. – К.: Спорткомитет УССР, 1977. – С. 72 – 74.

32. Внеурочные самостоятельные занятия в школе-интернате [под ред. Р.Я. Журавлевой]. – М.: Просвещение, 1968. – 198 с.

33. Воздействие физических нагрузок в спорте на специфику женского организма / Н.В. Свечникова, А.Р. Радзиевский, Ю.Т. Похолечук, К.Г.Беляева // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». Педагогика, психология: сб. научн. тр. – М.: ФИС, 1974. – С. 191.

34. Возрастная и педагогическая психология [под ред. А.В. Петровского]. – М.: Просвещение, 1993. – 288 с.

35. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности / В.Л. Волков // Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. – К.: Пора-принт, 2000. – 64 с.
36. Волков В.М. Физические особенности организма женщины в связи с занятиями физическими упражнениями и спортом / В.М. Волков // Физиология человека. – М.: ФИС, 1984. – С. 300 – 306.
37. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1989. – 190 с.
38. Волков Л.В. Спортивно-ігровий метод фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1969. – 58 с.
39. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
40. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей молодшого шкільного віку / Л.В. Волков, С.В. Сембрат. – К.: Знання України, 2003. – 32 с.
41. Воспитание в учащихся ответственного отношения к учению: межвуз. сборник науч. трудов [под ред. А.Д. Алферова]. – Ростов-на-Дону, 1980. – 80 с.
42. Всеукраїнський конкурс з фізичної культури / М.Д. Зубалій, В.Г. Ареф'єв, Т.М. Ройко, В.М. Довганюк, В.В. Столітенко, Ю.Й. Волинець [за ред. М.Д. Зубалія]. – Луцьк, 2008. – 73 с.
43. Гельфман Є.Г. Психодидактика шкільного учебника. Интеллектуальное воспитание учащихся / Є.Г. Гельфман, М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2006. – 384 с.
44. Гончарова Г.Л. Особенности функционального состояния женщин-спортсменок / Г.Л. Гончарова // Материалы конф. молод. науч. сотр. ЦНИИФК. – М., 1963. – С. 117 – 119.
45. Городниченко З.А. Женщина и спорт / З.А. Городниченко, И.У. Канаева. – М.: ФИС, 1986. – С.43.

46. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский . – Минск: Нар. асвета, 1978. – 88 с.

47. Гурман Л.Д. Педагогічні умови підвищення фізичної підготовки старшокласників у процесі позакласної роботи: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.Д. Гурман. – К., 1997. – 18 с.

48. Данчук П.С. Особенности физического воспитания школьников 7-9 лет, проживающих в зоне повышенной радиоактивности: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / П.С. Данчук. – М., 1994. – 23 с.

49. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.

50. Державна національна програма “Освіта” [“Україна ХХІ століття”]. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.

51. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти (витяг) // Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання [упоряд. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС . – С. 149 – 158.

52. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” (проект) / Е.С. Вільчковський, А.Ф. Борисенко, М.Д. Зубалій, О. І. Остапенко, С.Ф. Цвек // Фізичне виховання в школі, 1997. – № 1. – С. 3 – 12.

53. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” // Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівнів акредитації. – 2-е вид., перероб. і доп. – Кам’янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – С. 45 – 57.

54. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” / А. Борисенко, М. Зубалій, О. Остапенко, Є. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 4. – С. 12 – 14.

55. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти / М. Зубалій, Е. Вільчковський, Р. Раєвський // Освіта і управління. – Том 3. – 1999. – № 1. – С. 179 – 183.

56. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді / М. Зубалій, Е. Вільчковський, Р. Раєвський // Освіта і управління. – Том 3. – 1999. – № 1. – С. 174 – 179.

57. Державні стандарти базової і повної середньої освіти // Директор школи. – 2003. – № 6-7. – С. 3 – 17.

58. Державні санітарні правила і норми. Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей (Затверджено постановою Головного державного санітарного лікаря України № 9 від 1 березня 2002 р.) // Підручник XXI століття. – 2003. – № 1-4. – С. 183-197.

59. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за ред. М.Д. Зубалія]. – 2-е вид. перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.

60. Д-р Анохин А.К. (Б.Росс). Волевая гимнастика. Психофизиологические движения / А.К. Анохин [под редакцией и добавлением Б.М. Шифрина]. Издание восьмое (первое посмертное). – Харьков: Изд-во «Молодой рабочий», 1923. – 40 с.

61. Дубенчук А.І. Зошит з фізичної культури / А.І. Дубенчук [за ред. М.Д. Зубалія]. – Рівне: ППФ „Прінт-Експрес”. – 205. – 80 с.

62. Дубовис М.С. Ігри та ігрові вправи / М.С. Дубовис, Ю.О. Короп. – К.: Рад. школа, 1991. – 143 с.

63. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.Н. Пирогова, Л.Л. Иващенко. – К.: Здоровья, 1980. – 120 с.

64. Еременко А.А. Специфика начального этапа спортивной подготовки юных легкоатлетов 10-11 лет, проживающих в зоне усиленного радиозэкологического контроля: дис. ...канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / А.А. Еременко. – К., 1999. – 19 с.

65. Жевага С.І. Формування у старшокласників здорового способу життя / С.І. Жевага. – К., 2010. – 70 с.

66. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк. – М.: Просвещение. – 1989. – 125с.

67. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минтулов. – Москва: Академия, 2006. – 272 с.

68. Женщина и спорт / Н.В. Свечникова, А.Р. Радзиевский, Ю.Т. Похолечук, В.Г. Ткачук // Женский спорт: сб. научн. трудов. – К.: Спорткомитет УССР, 1975. – С. 39.

69. Жерар Франсуа-Мари. Етапи розробки шкільного підручника / Франсуа-Мари Жерар, Ксав'є Роеж'єр // Як розробляти та оцінювати шкільні підручники [пер. з франц. М. Марченко]. – К.: К.І.С., 2001. – С. 22 – 34.

70. Жерар Франсуа-Мари. Як розробляти та оцінювати шкільні підручники / Франсуа-Мари, Ксав'є Роеж'єр [пер. з франц. Марини Марченко]. – К.: К.І.С., 2001. – 339 с.

71. Жукотинський К.К. Формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів: навчальний посібник [за ред. М.Д. Зубалія]. – Чернівці: Технодрук, 2010. – 240 с.

72. Жукотинський К.К. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах Чернівецької області: посібник-збірник матеріалів / К.К. Жукотинський. – Чернівці, 2002. – 68 с.

73. Жукотинський К.К. Фізичне виховання і спорт в закладах освіти Чернівецької області: аналітично-статистичний збірник: посібник / К.К. Жукотинський [за ред. Б.Ф. Ведмеденка]. – Чернівці, 2005. – 160 с.

74. Завадський В.І. Соціальні та медико-біологічні особливості життєдіяльності дітей і дорослого населення, які постраждали внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС / В.І. Завадський, Б.П. Грейда, А.І. Зимовін. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 152 с.

75. Завалевський Ю. Основні етапи створення навчальної книги / Ю. Завалевський // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1-4. – С. 66 – 71.

76. Закон України “Про освіту” // Освіта. – 1991. – 25 червня.

77. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: ВППДКНТ, 1994. – 23 с.

78. Знайдено імена учасників першого в Україні футбольного матчу // Спортивна газета. – 2008. – № 623. – 15 – 18 серпня.

79. Зубалій М.Д. Вимоги до навчальних програм фізичного виховання в системі освіти України [основи стандарту фізичного виховання] / М.Д. Зубалій, Р.Т. Раєвський, Т.М. Ройко та ін. // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 219 – 231.

80. Зубалій М.Д. Підвищення опірності організму школярів проти радіаційної дії засобами фізичної культури / М.Д. Зубалій // Актуальні проблеми з оздоровчої фізичної культури в навчальних закладах. – Кіровоград, 1993. – С. 17 – 18.

81. Зубалій М.Д. Словник спортивних термінів / М.Д. Зубалій // Початкова школа. – 1995. – № 2. – С. 23 – 25.

82. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.

83. Зубалій Н.П. Структурні компоненти ставлення до навчання практичних психологів / Н.П. Зубалій // Професійна підготовка практичного психолога: збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 14 – 18.

84. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.

85. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 318 с.

86. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебное пособие для институтов физической культуры / В.Я. Игнатьева. – М.: ФиС, 1983. – 200 с.

87. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 464 с.

88. Иванова О. Майбутнє творимо сьогодні / О. Иванова // Підручник XXI століття. – 2003. – № 1-4. – С. 4 – 5.

89. Ігнатенко Н.В. Дидактичне забезпечення розуміння навчальних текстів учнями початкових класів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 – теорія та історія педагогіки / Н.В. Ігнатенко. – К., 2001. – 20 с.

90. К вопросу адаптации женского организма к большим физическим нагрузкам / А.Р. Радзиевский, Л.Г. Шахлина, З.Р. Яценко и др. // Физиологические механизмы физической и умственной работоспособности при спортивной и трудовой деятельности: тез. докл. научн. конф. – Львов: Спорткомитет УССР, 1981.– С. 21 – 22.

91. Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рациональной силовой подготовки в школьном возрасте: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Ф.Г. Казарян. – Ереван, 1975. – 308 с.

92. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 2008 с.

93. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання / В.М. Качашкін. – М.: Просвещение, 1989. – 220 с.

94. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В.В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. – 78 с.

95. Книга вчителя географії: довідково-методичне видання [упоряд. Н.В. Бескова, В.М. Проценко]. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 288 с.

96. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання [упоряд. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 560 с.

97. Кобзар Б.С. Виховання патріотизму і формування культури міжнаціональних відносин учнів шкіл-інтернатів: метод. рекомендації / Б.С. Кобзар та ін. – К.: ВПОЛ. – 1998. – 56 с.

98. Ковальчук Г.П. Особенности женского организма и спорт / Г.П. Ковальчук // Теория и практика физ. культуры. – 1967. – № 7. – С. 11 – 13.

99. Козетов И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: автореф. дис. на

здобуття наук. ступеня канд. наук по физ. вихованню і спорту: 13.00.04 /
И.И. Козетов.– К., 2007. – 21 с.

100. Козленко Н.А. Школьникам привычку заниматься физкультурой /
Н.А. Козленко. – К.: Рад. школа, 1985. – 118 с.

101. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика: метод. пособие / В.М.
Колос. – Минск: Полымя, 1989. – 165 с.

102. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та
українські перспективи [під заг. ред. О.В. Овчарук]. – К.: “К.І.С.”, 2004. – 112
с.

103. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи.
Фізична культура. 1-11 класи. – К.: Освіта, 1993. – 54 с.

104. Кон И.С. Психология старшеклассника: пособие для учителей /
И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.

105. Концепція національної системи фізичного виховання дітей,
учнівської і студентської молоді України / В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій, В.І.
Кубасов, Р.Т. Раєвський, В.В. Столітенко // Початкова школа. – 1994. – № 4. –
С. 50 – 54.

106. Концепція позашкільної освіти та виховання // Освіта. – 1997. – 5
березня. – С. 7 – 9.

107. Концепція фізичного виховання в системі освіти України //
Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2 – 7.

108. Короткий спортивний словник-довідник [авт.-укладачі М.Д.
Зубалій, В.В. Сіркізюк]. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. –
216 с.

109. Корягін В.М. Баскетбол / В.М. Корягін. – К.: Вища школа, 1989. –
232 с.

110. Костриця М.Ю. Шкільна краєзнавчо-туристська робота:
навчальний посібник / М.Ю. Костриця, В.В. Обозний. – К.: Вища школа,
1995. – 223 с.

111. Крупская Н.К. Воспитательная роль учителя / Н.К. Крупская //

Пед. соч. Т.3. – М.: Изд-во. АПН РСФСР, 1957. – С. 265 – 266.

112. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

113. Кузнецов Ю. Філософія підручника / Ю. Кузнецов // Підручник XXI століття. – 2003. – № 1-4. – С. 14 – 21.

114. Кузнецова З.И. “Когда и чему” критические периоды развития двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 1975. – №1. – С. 7 – 11.

115. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис. ...доктора пед. наук: 24.00.02 / А.С. Куц. – К., 1997. – 43 с.

116. Куц О.С. Методологія комплексного масового обстеження фізичного стану школярів м. Львова: навчально-методичний посібник для учителів фізичної культури / О.С. Куц, Б.А. Виноградский // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. – Львів: Українські технології, 2003. – С. 195 – 244.

117. Куц О.С. Особливості змісту фізичного виховання в умовах підвищеної радіоактивності / О.С. Куц. – К.: Континент, 1994. – 144 с.

118. Логвинов З.М. Основы индивидуализации многолетней спортивной подготовки женских контингентов / З.М. Логвинов // Управление тренировочным процессом спортсменов: сб. научн. статей. – Алма-Ата, 1986. – С. 16 – 21.

119. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.

120. Мадзігон В. Підручник нового покоління: яким йому бути / В. Мадзігон // Підручник XXI століття. – 2003. – № 1-4. – С. 41 – 42.

121. Максимів Г.З. Технологія навчання баскетболу учнів загальноосвітньої школи / Г.З. Максимів. – Тернопіль, 2005. – 132 с.

122. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухових і спортивних ігор: навчально-методичний посібник / В.Я. Махов. – К.: ІЗМН, 1996. – 160 с.
123. Методика викладання фізичної культури в школі: навч. посібник / В.Г. Ареф'єв. – К.: ІЗІМН, 1996. – 158 с.
124. Мотилянська Р.Ю. Фізичне виховання жінки / Р.Ю. Мотилянська, О.Ю. Лур'є, З.Г. Романова. – К.: Держ. мед. вид-во, 1954. – С. 78.
125. Мурза В.П. Физические упражнения и здоровье / В.П. Мурза. – М.: Здоровье, 1991. – 256 с.
126. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи / Т. Круцевич, С. Дятленко, Н. Кравченко, С. Чешейко, О. Лакіза, Д. Деменков, Є. Столітенко [спец. випуск] // Здоров'я та фізична культура. – № 26. – 2009. – 54 с.
127. Назревшие вопросы женского спорта (А.Р. Радзиевский, Н.В. Свечникова, Ю.Т. Похолодчук и др. // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: материалы III респ. конф. – Минск: Спорткомитет БССР, 1974. – Вып. 2. – С. 80 – 84.
128. Накушний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накушний. – К.: Здоров'я, 1979. – 110 с.
129. Намікоши Токуіро. Шиацу – японська терапія натискування пальцями / Токуіро Намікоши. – К.: Вища школа, 1987. – С. 72.
130. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання [упоряд. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – С. 100 – 109.
131. Начинская С.В. Спортивная метрология: учебное пособие для студ. высш. заведений / С.В. Начинская. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 240 с.
132. Никитюк Б.А. Состояние специфических функций женского организма при занятиях спортом / Б.А. Никитюк // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 3. – С. 19 – 21.

133. Новое в методике воспитание физических качеств у юных спортсменов [под общ. ред. В.П.Филина]. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 207 с.
134. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В.Ф. Новосельский. – К.: Рад. школа, 1989. – 126 с.
135. Новосельський В.Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / В.Ф. Новосельський. – К.: Знання, 1984. – 168 с.
136. Організація фізичного виховання за місцем проживання: методичні рекомендації [укл. А.А. Комар]. – К.: ІЗМН, 1997. – 24 с.
137. Основи здоров'я і фізична культура. Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 98 с.
138. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів [за ред. М.Д. Зубалія]. – К.: Початкова школа, 2002. – 112 с.
139. Основні вимоги до змісту базового стандарту з фізичного виховання учнів 1-11 класів школи / Е.С. Вільчковський, А.Ф. Борисенко, М.Д. Зубалій та ін. // Матеріали Всеукраїнської наук.-практич. конф. “Стандарти загальної середньої освіти. Проблеми, пошуки, перспективи”. – 1996. – С. 117 – 119.
140. Пак А.Г. Гигиена женщины / А.Г. Пак, Б.И. Школьник, Я.П. Мольский. – К.: Здоровье, 1964. – С. 37 – 41.
141. Панін І. Рухова активність школярів у пострадіаційний період / І. Панін, М. Зубалій, А. Панін // Освіта і управління. – 2006. – № 1. – С. 169 – 174.
142. Петренко И.Г. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Г. Петренко. – К., 1988. – 24 с.
143. Пименков М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименков. – К., 1993. – 196 с.

144. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
145. Подготовка юных гандболистов: пособие [под общ. ред. А.И. Бондаря]. – Минск: Полымя, 1994. – 80 с.
146. Положення про заліки з фізичного виховання / М. Зубалій, Е. Вільчковський, Р. Раєвський // Освіта і управління. – Том 3. – 1999. – № 1. – С. 183 – 185.
147. Похоленчук Ю.Т. Медицинские проблемы современного женского спорта / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова // Актуальные проблемы спортивной медицины: материалы XXIV Всесоюзн. конф. по спорт. медицине. – М., 1989. – С. 53 – 58.
148. Похоленчук Ю.Т. Планирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменок: метод. рекомендации / Ю.Т. Похоленчук. – К., 1986. – С. 38.
149. Похоленчук Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова. – К.: Здоровье, 1987. – С. 189.
150. Проблеми сучасного підручника: збірник наукових праць. Вип.8. – К.: Педагогічна думка, 2008. – 544 с.
151. Програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл [укл. В.Г. Ареф'єв, Л.М. Белоус, Г.В. Воробей та ін.]. – К.: РНМК заг. сер. пед. освіти, 1992. – 36 с.
152. Радзиевский А.Р. Планирование тренировочной нагрузки спортсменок-студенток различных специализаций с учетом биологических особенностей их организма / А.Р. Радзиевский, М.К. Бугаенко // Рекомендации по совершенствованию физического воспитания, студентов сельскохозяйственных вузов. – К.: Министерство сельского хозяйства СССР, 1983. – С. 177 – 179.
153. Развитие двигательных качеств школьников [под ред. З.И. Кузнецовой]. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.

154. Рекомендації Міністерства народної освіти УРСР щодо внесення змін у Комплексну програму фізичного виховання учнів шкіл республіки, що знаходяться в зонах радіоактивного забруднення. – К., 1990. – 2 с.
155. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М.Д. Рипа. – М.: Просвещение, 1985 – 180 с.
156. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. – К., 1988. – 253 с.
157. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т.1. – 488 с.
158. Рыжова В.Е. Физическая культура женщины / В.Е. Рыжова. – М.: ФиЗ., 1963. – С. 38 – 39.
159. Савченко О. Нова доба шкільної освіти. Зміст підручників – пріоритет наукової діяльності АПН України / О. Савченко // Підручник ХХІ століття. – 2003. – № 1- 4. – С. 30 – 40.
160. Свечникова Л.А. К вопросу о женском спорте / Л.А. Свечникова, В.В. Фатюшин, Ю.Т. Похолечук // Эндокринные механизмы приспособления организма к мышечной деятельности. – Тарту: Изд-во Тартуского ун-та, 1972. – Вып. 3. – С. 189 – 197.
161. Селезньова Т.В. Гандбол з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та спортсменів / Т.В. Селезньова. – Херсон, 2004. – 170 с.
162. Сембрат С.В. Ігрова спрямованість фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / С.В. Сембрат. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С.180 – 190.
163. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2000. – 438 с.
164. Сермеев Б.В. Развитие подвижности в суставах у школьников / Б.В. Сермеев. – Горький, 1968.–142 –с.

165. Сонькин В.Д. Возрастная динамика физических возможностей школьников / В.Д. Сонькин. В.В. Зайцева // Теория и практика физической культуры.– 1990. – № 9. – С. 38 – 44.
166. Сохор А.М. Логическая структура учебного материала / А.М. Сохор. – М.: Педагогика, 1974. – 192 с.
167. Спортивно-игровой метод физического воспитания [под. ред. Ю. Люстелло]. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 286 с.
168. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
169. Столітенко Є.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-7 класах: навчальний посібник / Є.В. Столітенко. – К., 2008. – 160 с.
170. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.
171. Товпинец И.П. Дидактические функции ученика / И.П. Товпинец // Каким быть учебнику: дидактические принципы построения. Ч.1 [под ред. И.Я. Лернера, Н.М. Шахмаева]. – М.: Изд-во РАО, 1992. – С. 46 – 79.
172. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования / Д.Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 451 с.
173. Ушинский К.Д. Три элемента школы / К.Д. Ушинский // Собр.соч. Т.2. – М.: Изд-во. АПН РСФСР, 1948. – С.63.
174. Физиологические особенности спортивной подготовки женщин / А.Р. Радзиевский, В.Г.Ткачук, Н.П.Дудин и др. // Научно-методические основы подготовки спортсменов высшего класса: тез. докл. науч.-метод. конф. – К.: Спорткомитет УССР, 1980. – С. 246 – 247.
175. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин.– М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
176. Фізична культура 1 – 4 класи. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів / М.Д.

Зубалій, В.В. Дерев'янка, О.М. Лакіза, В.Ф. Шегімага, В.І. Майєр. – Харків: Ранок, 2006. – 128 с.

177. Фізична культура 5 – 12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін. – К.: ВТФ “Перун”, 2005. – 272 с.

178. Фізична культура в школі: методичний посібник [за загальною редакцією С.М.Дятленка]. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

179. Фізична культура і здоров'я. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. Освітня галузь “Фізична культура і здоров'я” (проект) / Е.С. Вільчковський, А.Ф. Борисенко, М.Д. Зубалій, О.І. Остапенко, С.Ф. Цвек. – К.: Генеза, 1997. – С. 58.

180. Фізична культура. 1 – 11 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 1998. – 64 с.

181. Фізичне виховання шкільної молоді України [аналітичний звіт про засідання круглого столу] /В. Бодня, М. Зубалій, С. Присяжнюк //Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 51 – 55.

182. Хапко В.Е. Волейбол юним / В.Е. Хапко. – К: Здоров'я. – 1987. – 118 с.

183. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К.: Держкомспорт України, 1998. – 48 с.

184. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось. – Луцьк, 1994. – 95 с.

185. Шаулин В.Н. Научные основы развития самостоятельности в учащихся 6-17 лет в процессе формирования физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / В.Н. Шаулин. – М., 1996. – 65 с.

186. Шахлина Л.Г. Динамика специальной работоспособности женщин-спортсменок в разные фазы авариально-менструального цикла / Л.Г. Шахлина // Актуальные проблемы спортивной медицины: материалы респ. науч.-практ. конф. – К., 1987. – С. 75 – 77.

187. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
188. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
189. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Г.И. Щукина. – М.: Педагогика, 1971. – 362 с.
190. Ягунов С.А. Врачебное наблюдение над женщинами, занимающимися спортом / С.А. Ягунов, Л.Н. Старцева. – М.: ФИС, 1958. – 22 с.
191. Ясинский Е.А. Оптимизация физического совершенствования населения районов, пострадавших от аварии на ЧАЭС, как приоритетная проблема физкультурного движения в Украине: концепция программы комплексных научных исследований / Е.А. Ясинский, В.И. Берзинь, Р.Т. Раевский // Медицинские проблемы физической культуры. – К.: Здоров'я, 1993. – С. 7 – 8.