

7.	Уроки мужності і слави із залученням курсантів НДПСУ.	
8.	Конкурс листівок військової тематики.	
9.	Святкова лінійка, присвячена Дню ЗС України.	
10.	Вечір-зустріч з курсантами НАДПСУ.	
11.	Виставка художньо-публіцистичної літератури в бібліотеці, кабінеті ДПЮ, кабінеті історії на тему “Служити Україні – служити Вітчизні!”	
12.	Уроки пам’яті “Сьогодні учень – завтра солдат”.	
13.	Конкурс стінних газет, бойових листівок “Будемо гідними захисниками Вітчизни!”	
14.	Зустрічі з випускниками школи, що відслужили або служать у лавах ЗСУ “За щастя дітей, за мирне небо!”	
15.	Конкурс малюнків “Українська армія – від козаків до сьогодні”.	
16.	Конкурс читців “На захисті дитинства”.	
17.	Зустрічі з ветеранами Збройних Сил України “Рівняймося на подвиги наших батьків”.	
18.	Міські військово-спортивні змагання “Юні козаки Поділля”.	
19.	Загальноміські заходи до Дня Захисника Вітчизни.	

У процесі дослідження ми впевнилися, що виховання патріотизму молоді не може бути реалізоване в одноманітних формах. Рішення цієї проблеми ми побачили в оволодінні педагогами особистим досвідом участі в колективній організаторській діяльності, колективних творчих справах педагогічних колективів.

### Література

1. Аронов А. А. Воспитание патриотов: [кн. для учителя] / А. А. Аронов. – М. : Просвещение, 1989. – 172 с.
2. Аронов А. А. Управление системой военно-патриотического воспитания школьников : метод. пособие [для первичных организаций сред. спец. и общеобразов. школ] / А. А. Аронов. – М. : Просвещение, 1988. – 89 с.
3. Военно-патриотическое воспитание молодежи / [Л. А. Бублик, Е. Г. Андрущенко, В. Н. Ковалев и др. ; под ред. Г. В. Средина]. – М., 1983. – 142 с.
4. Чудный В.С. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи / В.С. Чудный. – М. : ДОСААФ, 1980. – 95 с.
5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. /В. О. Сухомлинський. – К.: Рад. шк., 1976. – Т.1. – 654 с.; Т.2. – 670 с.
6. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності // Інформ. зб. МО України. – 2000. – № 22. – С. 12–13.
7. Закон України про загальну середню освіту (1 серп. 1999р.) – К. : Парлам. вид-во, 1999 р. – 31с.

*О. І. Остапенко*  
*м. Київ*

## ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Анотація.** Розглянуто ефективні методики фізичного виховання з урахуванням індивідуальних силових, швидкісних статичних здібностей молодших школярів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовка, методика фізичного виховання, фізичні здібності.

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. 1).

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 розроблення методик розвитку сили та виховання швидкісно-силових здібностей. У наукових дослідженнях зазначено, що 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 різносторонній 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, які потребують короткочасної швидкісно-силової напруги і помірної при навантаженні. Найчастіше це – ігри та вправи зі стрибками, а також вправи на гімнастичних приладах.

**Таблиця 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, кількість разів	Тривалість, с	Відпочинок, с	Повторення, кількість разів	Тривалість, с	Відпочинок, с	Повторення, кількість разів
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									

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 дають змогу комплексно розвивати всі м'язові групи.

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.

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 іншого. Вправи, які виконуються для виховання цієї здібності, не повинні мати односторонній характер. Їхнє завдання – охопити різні групи м'язів і якнайширше вдосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи та підвищувати координаційні можливості.

Стосовно чергування навантаження і відпочинку слід зазначити, що результати досліджень дають змогу 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 дії, яка часто повторюється.

Перед виконанням вправ на швидкість рекомендується проводити розминку 15–20 хв. Особлива увага має приділятися підготовці опорно-рухливого апарату для виконання швидких рухів. Тому вправи, спрямовані на розвиток швидкості, слід проводити на початку тренувального заняття, але найбільш ефективно відбувається розвиток цих здібностей під час проведення рухливих ігор та естафет.

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 показник 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 дають змогу стверджувати, що статична витривалість виховується за допомогою вправ на опір. Такими є засоби фізичної підготовки, які пов'язані зі значною напругою та з елементами статики. 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, потрібний для удосконалення в дітей реакції на об'єкт, що рухається, становить 15–20 тренувань. За використання 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 така 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 – 8–11 занять тренувальних занять.

При виконанні вправ, які сприяють розвитку спритності, доцільно застосовувати методичні прийоми із засобами гімнастики, аеробіки, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор. Ці методичні прийоми передбачають такі 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, якщо 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.

*О. В. Пащенко*  
*м.Київ*

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ ПІДЛІТКІВ У ДИТЯЧІЙ ГРОМАДСЬКІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ**

*Анотація.* Розглянуто педагогічні умови формування екологічного світогляду в дитячій громадській організації.