

16. Ширяев А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсменов (на примере бокса): Автореф. дис... д-ра пед. наук. – С.-Пб., 1992. – 44 с.
17. Шулика Ю.А., Шульц Г.К., Дубинин Н.М. Классификация тактики спортивной борьбы и методологические аспекты ее использования в подготовке борцов: Уч.-метод. разработка для студ. Краснодарского ин-та физической культуры. – Краснодар, 1985. – 48 с.
18. Arzutov G. Mathematical modelling of high-rank athlete preparation to Olympics // The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. – P. 16.

УДК

373.31+796.332/.333

ББК 74. 267

Роман Ярий

РОЛЬ УРОКУ З ФУТБОЛУ В ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПЕРШОКЛАСНИКІВ

В статті показано, що заняття футболом суттєво розширюють обсяг та якість рухових здібностей. Це призводить до зростання рівня рухової активності і фізичної підготовленості 6-річних дітей.

Ключові слова: урок футболу, рухова активність, фізичні якості, першокласники.

In the article is shown, that the employment by football dilate volume and quality of motorial qualities. It conducts to rising a level of a motor performance and physical training of 6 of years children.

Key words: lesson on football, motor performance, physical qualities, children.

Постановка проблеми. Сучасний етап науково-технічного прогресу характеризується значним дисбалансом між постійно зростаючим об'ємом психоемоційного навантаження і різким зниженням добової рухової активності людей різного віку [9]. Ця проблема особливо актуально постає для дітей, які починають навчання в школі з 6-річного віку. Перехід із дитячого садка в школу, зміна способу життя, збільшення статичного компонента в режимі дня для таких дітей супроводжуються зростанням частоти захворюваності, зниженням тону м'язів, послабленням розумової та фізичної працездатності, що погіршує їх успішність та знижує рівень соматичного здоров'я [11].

Відомо, що оптимальний рівень рухової активності позитивно впливає на цілий комплекс показників, які визначають поняття "фізичне здоров'я" [7, 8]. Рухова активність на різних етапах постнатального онтогенезу має різну фізіологічну "ціну" [1]. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом відносно гіпокінезії, яка визнана генотропним фактором, що негативно впливає у цьому віці на процеси росту та формування координаційних і швидкісних якостей [2].

Дані літератури [3] і результати власних досліджень дозволяють стверджувати, що ефективним засобом підвищення добової рухової активності для школярів 6-річного віку є додатковий урок з футболу. Особливо цінними такі заняття є для формування нових, раніше невідомих рухів і фізичних якостей [2].

Метою нашого дослідження було вивчення впливу уроку з футболу на рівень рухової активності і розвиток фізичної підготовленості у першокласників.

Методи дослідження. Дослідження проводились у загальноосвітніх школах № 23 і № 25 м. Івано-Франківська серед хлопчиків (контрольна група – 30, експериментальна група – 35). Дослідження здійснювали на початку і в кінці навчального року. Першокласники експериментальної групи мали раз на тиждень додатковий урок фізичної культури з елементами футболу.

При розробці рухового режиму враховували не тільки груповий підбір чи кратність виконання, але й інтенсивність кожної вправи. При цьому в ЕГ близько 50% вправ виконувались при інтенсивності фізичного навантаження, яке викликало збільшення ЧСС до 120–130 уд/хв. Ще 25% вправ виконувались протягом 10–15 хв. при ЧСС 140–150 уд/хв. Рухову активність досліджували за допомогою крокоміра [4]. За результатами анкетування обчислювали індекс [4] тижневої рухової активності:

$$I_{PA} = \frac{S_{ПРА} + S_{ФОРА}}{S_T} \times 100,$$

де

$S_{ПРА}$ – сума часу, використаного на побутові рухи (хв);

$S_{ФОРА}$ – сума часу, використаного на заняття динамічними вправами (хв);

S_T – сума добового часу за тиждень.

Визначення темпів приросту показників фізичної підготовленості проводили за модифікованою методикою [10]

$$T_{Пр}(\Delta) = \frac{(P_3 + P_6) \times 100}{(P_3 + P_6) \times 0,5},$$

де

$T_{Пр}$ – приріст i -го показника (%);

P_3 – результат заключного тестування;

P_6 – результат вихідного тестування;

0,5 і 100 – константи.

Для тестування рівня фізичної підготовленості використовували систему тестів Єврофіт.

Результати дослідження. Представлені форми фізичного виховання та їх загальна тривалість у режимі дня в обох досліджуваних групах показали їх певну відмінність за характером та розподілом у часовому аспекті (табл.1).

Таблиця 1. Тривалість організованих форм фізичного виховання в режимі дня (хв)

Форми фізичного виховання	Групи дослідження	
	КГ	ЕГ
Ранкова гімнастика	10	10
Рухлива хвилинка	6	6
Рухливі ігри	15	35
Спеціальні вправи	30	45
Позашкільні ігри	10	30
Музикально-ритмічні паузи	15	15
Всього	86	141

У дні з уроком футболу тривалість занять фізичними вправами в ЕГ перевищує показники КГ в середньому на 28,5% ($P < 0,05$). При цьому спостерігається добовий перерозподіл рухової активності в режимі дня у дітей ЕГ за рахунок зменшення статичного компонента діяльності в першій половині дня. У КГ рухова активність у першій половині дня знаходиться на рівні 3,66 бала, що пояснюється значним навчальним навантаженням і збільшенням статичного компонента у добовому бюджеті часу.

Введення в навчальний план для дітей ЕГ третього додаткового уроку з футболу дозволив збільшити моторну щільність уроку з фізичної культури на 32,7%. Це має немаловажне значення з огляду на те, що вища за середній рівень моторна щільність забезпечує як зростання максимальних функціональних можливостей, так і підвищує економічність діяльності всього організму, що є важливим критерієм соматичного здоров'я [5].

Загальна рухова активність у дні з уроками фізичного виховання складала в середньому 1 год 48 хв в КГ і 2 год 32 хв в ЕГ. В тижневому циклі тривалість рухової діяльності в ЕГ була в 1,6 раза вищою, ніж в КГ ($P < 0,05$).

Кількісний аналіз добової рухової активності показав, що число локомоцій у першокласників ЕГ складає в середньому $12\ 692 \pm 341,12$, що в 1,3 раза перевищує відповідний показник в КГ ($9234 \pm 194,30$). При зіставленні наших даних з даними літератури [5] виявилось, що рівень локомоцій у дітей ЕГ не більший за звичну рухову активність 6-річних дітей, які не відвідують школу ($12\ 746 \pm 324,27$). Це свідчить про негативний вплив факторів ранньої соціалізації на руховий режим першокласників. Відомо, що у цьому віці рухливі ігри і фізичні вправи є основними засобами, які забезпечують біологічні потреби організму у руховій діяльності [1,5].

Встановлено, що діти КГ схильні витрачати більше часу на перегляд телепередач, що призводить до зменшення у них індексу рухової активності, який був на 4,19 бала нижчим ($P < 0,05$) порівняно з ЕГ (табл. 2).

Таблиця 2. Вплив занять футболом на величину добового бюджету часу, затраченого на рухову активність (%)

Група	К-сть дітей	M	S_{m_x}	P	
побутова рухова активність					
КГ	30	20,3	0,87	> 0,05	
ЕГ	35	20,2	0,72		
рухова активність, пов'язана з виконанням фізичних вправ					
КГ	30	15,6	0,63	< 0,02	
ЕГ	35	22,3	1,02		
загальна рухова активність (в балах)					
Рівні фізичної активності	базовий	сидячий	низький	середній	високий
КГ	9,1	2,5	9,6	0,4	2,1
ЕГ	10,2	1,7	9,2	0,9	2,8
ваговий коефіцієнт	1,0	1,1	1,5	2,4	5,0
індекс рухової активності (%)					
КГ	8,9	3,66	12,79	0,92	11,04
ЕГ	9,1	2,12	14,76	1,54	12,23

З аналізу табличних даних видно, що при однаковому рівні побутової рухової активності у дітей ЕГ в 1,3 раза зростає рухова активність, пов'язана з виконанням фізичних вправ, і в 1,6 раза підвищуються значення індексу рухової активності ($P < 0,05$). При цьому тижнева рухова активність зростає майже вдвічі за рахунок

додаткового самозаохочення дітей ЕГ до рухливих ігор та їх підвищеної зацікавленості грою у футбол в позаурочний час. Про це також свідчать дані анкетування вчителів і батьків.

Відомо, що між рівнем рухової активності і фізичною підготовленістю існує тісна залежність [6]. В результаті проведеного експерименту встановлено, що вихідний рівень фізичної підготовленості у 12,92% дітей був нижчим від вікових стандартів. Дисгармонійність спостерігалась в 30,5% обстежених дітей. Збільшення рухового компонента в режимі дня дітей ЕГ сприяє позитивному впливу на динаміку їх фізичної підготовленості.

Аналіз отриманих даних показав, що найбільших результатів діти ЕГ добились у розвитку вибухової сили і швидкісних якостей. Щодо силових якостей, то вони залишаються незмінними.

Висновок

Заняття футболом суттєво розширюють об'єм і якість рухових здібностей, що призводить до зростання рівня рухової активності і фізичної підготовленості 6-річних дітей.

1. Гуменна О. Оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2002. – Т.1. – Вип.6. – С. 209–212.
2. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А.Бернштейна // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №11. – С. 20–26.
3. Кружило Г., Волкова С., Ляхова І. Особливості програми третього оздоровчого уроку фізичної культури // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т.2. – Вип.7. – С. 123–126.
4. Давиденко Е.В., Масауд Р. Методика фремингемского исследования двигательной активности человека: Рекомендации по использованию. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 12 с.
5. Заець Л.В., Мицкан Б.М. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей 6-річного віку різного типу соціалізації // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету “РЕГГ” імені академіка Степана Дем’янука, 2003. – Ч. 1. – С. 163–166.
6. Драчук А., Галайдюк М., Дуб І., Зацерковна Л. Рухова активність студентської молоді // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 2. – Вип. 7., – С. 184–186.
7. Магльований А., Дуліба О. Системне уявлення про здоров’я людини // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету “РЕГГ” імені академіка Степана Дем’янука, 2003. – Ч. 1. – С. 192–196.
8. Абрамов В., Борисов Ю. Рухова активність і здоров’я оцінка рівня здоров’я дітей шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету “РЕГГ” імені академіка Степана Дем’янука, 2003. – Ч. 1. – С. 122–126.
9. Куц О., Романенко В., Пильненький В. Вплив різних режимів рухової активності на стан здоров’я студентів ВНЗ гуманітарного профілю // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету “РЕГГ” імені академіка Степана Дем’янука, 2003. – Ч. 1. – С. 318–323.

10. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”. 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 303–306.

УДК 371.7
ББК 75.1

С.А.Скиба, В.М.Мисів

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЛІЦЕЮ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В ході експерименту вивчався вплив військово-фізичної підготовки на фізичний стан учнів ліцею. На підставі суттєвих позитивних змін показників фізичного стану в експериментальній групі робиться висновок про значну ефективність запропонованих засобів фізичного виховання підлітків.

Ключові слова: педагогічна технологія, військово-фізична підготовка, фізичний стан.

Influence of authorial educational technique on physical condition of students has been studied experimentally during physical education classes. Based on significant positive changes shown by the indicators of physical condition in the experimental group compared to the other monitored group during the second year of studies and throughout the entire education period, a conclusion was drawn regarding the significant advantage of the proposed technique over the traditional one.

Key words: Educational technique, 16-17 year old young men, College with specialized military and physical education program, physical condition, formative experiment, comparative analysis of results.

Постановка проблеми. Сьогодні одним з найбільш ефективних шляхів вирішення завдань фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах більшість фахівців [2, 3, 8] вважає розробку і реалізацію на практиці відповідних педагогічних технологій. Це пов'язано з гарантією в досягненні запланованих результатів, яку може забезпечити тільки педагогічна технологія [1, 6, 9, 10]. При цьому, на їх думку, одна з обов'язкових і важливих умов реалізації педагогічної технології у освітній системі (в тому числі системі фізичного виховання) – це наявність відповідної навчальної програми.

У 90-х роках минулого сторіччя в Україні почали функціонувати загальноосвітні навчальні заклади нового типу – ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою (ЛПВФП). Разом з тим, зміст окремих складових методичного забезпечення, що сьогодні реалізується в системі фізичного виховання цих навчальних закладів, не відповідає існуючим теоретико-методологічним положенням [7, 11-13].

З метою усунення зазначеної проблеми, нами було розроблено і впроваджено в практику Кам'янець-Подільського ЛПВФП навчальну програму з фізичного виховання, затверджену МОН України як регіональну [14]. В ході педагогічного експерименту перевірялась ефективність розроблених шляхів і умов реалізації зазначеної навчальної програми в системі фізичного виховання учнів ЛПВФП [4].

Робота виконувалася згідно з планом НДР Кам'янець-Подільського ВП при ПДАТУ, проблемної лабораторії Кам'янець-Подільського державного університету відповідно до теми 1.2.11, зведеним планом науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 1998–2000 рр., державним комітетом з фізичної культури і спорту “Оптимізація процесу фізичного виховання шкільної молоді” (лист Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту №18/256 від 16.03.1999 р.), зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 2.1.6. “Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання