

значений максимального потребления кислорода, а также всех видов выносливости. Аналогичные межгрупповые соотношения были зарегистрированы в начале исследования и для девочек 12-14 лет.

Повторное тестирование всех школьников, принявших участие в исследовании, было проведено через 8 месяцев.

Полученные результаты показали, что к окончанию исследования для мальчиков основной группы были характерны достоверно более высокие ($p < 0,05$) в сравнении с их сверстниками из контрольной группы величины прироста общей физической работоспособности (соответственно $22,41 \pm 1,40\%$ и $7,8 \pm 1,47\%$), аэробных возможностей их организма ($11,41 \pm 1,92\%$ и $3,81 \pm 1,41\%$), а также общей выносливости ($26,83 \pm 1,29\%$ и $8,10 \pm 1,47\%$), скоростной ($14,22 \pm 1,52\%$ и $4,6 \pm 1,45\%$) и скоростно-силовой выносливости ($17,08 \pm 1,54\%$ и $5,23 \pm 1,45\%$).

Среди девочек для представительниц основной группы были характерны также статистически значимо более высокие ($p < 0,05$), чем среди школьниц контрольной группы, значения прироста общей физической работоспособности (соответственно $17,41 \pm 1,37\%$ и $5,9 \pm 1,46\%$), максимального потребления кислорода ($8,46 \pm 1,53\%$ и $2,19 \pm 1,43\%$), общей ($12,98 \pm 1,52\%$ и $6,12 \pm 1,46\%$), скоростной ($18,09 \pm 1,54\%$ и $4,02 \pm 1,44\%$) и скоростно-силовой ($11,13 \pm 1,41\%$ и $5,73 \pm 1,46\%$) выносливости.

В целом полученные в ходе исследования экспериментальные материалы позволили говорить о том, что включение в программу школьных занятий по физической культуре систематических занятий теннисом способствует существенной оптимизации физической работоспособности, аэробных возможностей и двигательной подготовленности мальчиков и девочек среднего школьного возраста.

Творчі підходи щодо впровадження фізичної культури в активну діяльність учнів при співпраці сім'ї і школи

М.М.Балан, доц.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

В різні епохи розвитку людського суспільства на думку видатних вчених-гуманістів людина майбутнього повинна мати неабияке здоров'я, бути фізично розвиненою, гармонійно поєднувала в собі духовну і фізичну культуру. Прекрасне і красиве в людині не мислимо без уяви про гармонійний розвиток організму і здоров'я. На нинішньому етапі розбудови нашої держави одним із пріоритетних завдань всіх гілок влади піклування про здоров'я населення шляхом створення для цього всіх необхідних умов. Відповідно до статті І Закону України "Про фізичну культуру і спорт" фізична культура – "це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості".

Не потребує доведень і теза, що добре здоров'я, відчуття повноти та невичерпності фізичних сил – найважливіше джерело життєсприймання, оптимізму та готовності подолати труднощі.

Ряд авторів (М.П.Козленко, 1977; В.Н.Качашкін, 1972; В.Г.Яковлев, 1968; Л.В. Волков, 1980) в своїх публікаціях у певній мірі подають теоретичні розробки та методичні поради щодо питань зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей дітей.

Видатний теоретик фізкультурної освіти Б.Г.Шиян у своїх наукових працях звертає увагу на те, що здійснюючи процес фізичного виховання «пам'ятаймо, що ми формуємо тих, хто покликаний змінювати існуюче буття, тому виховання не повинно наслідувати лише тенденції існуючого буття. Воно повинно орієнтуватись на найближче майбутнє, в якому будуть жити наші учні». В процесі ознайомлення з науковими дослідженнями стану здоров'я і фізичного розвитку дітей, ми звернули увагу на більш поглиблене вивчення таких проблемних питань, як: творча співпраця школи і сім'ї при формуванні та розвитку фізичних здібностей школярів та підвищення їх активної діяльності в навчальний та позанавчальний час. Як відомо, учні, особливо молодших класів –це малі живі істоти, їх мозок найтонший і найніжніший орган, до якого необхідно ставитись дбайливо і обережно як батькам, так і вчителям. “Найбільш повноцінне суспільне виховання – це, як відомо, шкільно-сімейне...”, як зазначив видатний педагог, наш земляк В.О.Сухомлинський.

Школа – це головна складова “Тріади” (вчителі, учні, батьки) організовує освіту батьків з організаційних, методичних, практичних питань з покращення здоров'я і фізичної підготовленості дітей. Фізіологічні дослідження свідчать про те, що при виконання дітьми різноманітних рухів і дій під час гри позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи організму; покращується зорове, слухове, дотикове сприймання, посилюються обмінні процеси. Непідкупна рухова активність, емоційне піднесення та великий інтерес учнів до виконання рухових дій в ігровій ситуації – все це зосредило нашу увагу на ігровій формі проведення уроку з фізичної культури.

Оскільки шкільна програма з фізичної культури для молодшого шкільного віку відводить належне місце розвитку швидкісних, швидкісно-силових та силових здібностей, ми вибрали саме ці вищезазначені фізичні здібності, щоб простежити за їх змінами під час наших експериментальних досліджень.

Фахівці фізичної культури з наукових позицій стверджують закономірну залежність фізичної якості швидкості від швидкості перебігу фізіологічних процесів у нервово-м'язовому апараті і відділах центральної нервової системи. Швидкість рухів у процесі фізичного виховання розвивають, збільшуючи швидкість одиночних простих рухів і частоту (темп) рухів, які повторюються. Сила - це здатність людини долати зовнішній опір, або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. У дітей семирічного віку більше розвинуті м'язи тулуба, ніж рук та ніг. У період з 8 до 9 років помічається швидкий приріст сили згиначів кисті і передпліччя, розгиначів передпліччя, розгиначів передпліччя і литкових м'язів. У наших експериментах дослідження на базі 25, 29, 34 загальноосвітніх шкіл зі школярами 3-4х класів змістовну основу складали спеціальні та бігові, стрибкові, металні, комбіновані вправи, які виконувались у вигляді естафетних та конкурсних завдань. Крім цього, на кожне заняття були підібрані рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкісних, швидкісно-силових та силових здібностей.

Перед початком наших досліджень в експериментальних класах були проведені батьківські збори спільно з класовими, вчителями фізичної культури та учнями. На батьків було покладене завдання створити належні умови для виконання учнями домашнього завдання та здійснення контролю за його виконанням, яке передбачалось умовами експерименту.

У відповідні терміни проводили контрольні зрізи показників швидкісних та силових здібностей учнів в експериментальних та контрольних класах. Дані порівняльного аналізу показали, що результати тестових показників значно вищі в експериментальних класах, ніж у контрольних. Так, у дівчаток покращення результатів спостерігалось на 18-20%, а у хлопчиків на 25-30%. Переконливим на нашу думку є те, що для розвитку швидкісних, швидкісно-силових, силових здібностей та підвищення активності учнів молодшого шкільного віку на заняттях вчителям фізичного виховання слід використовувати найбільш прийнятні, цікаві, змістовні фізичні вправи, комплекси фізичних вправ тощо. І одне з головних завдань у цьому напрямку полягає в тому, що вчителям необхідно систематично здійснювати творчий пошук рухливих ігор. При проведенні занять в ігровому варіанті слід враховувати:

1. Визначення місця проведення гри та наявність необхідного інвентаря.
2. Вміння регулювати навантаження різноманітними методами.
3. Емоційне захоплення та активну діяльність дітей.
4. Переважаючий вид рухів у грі.
5. Контроль за фізіологічним навантаженням дітей (по ЧСС).

У плані творчої співпраці і взаємодопомоги сім'ї і школи хотілося б акцентувати увагу батьків на такі моменти:

1. Створення належних матеріальнотехнічних умови для занять дітей вдома;
2. Здійснення контролю за виконанням домашніх завдань учнями, а також дотриманням режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, перебування на свіжому повітрі;
3. Особистий приклад участі у змаганнях сімейних команд; в днях здоров'я; туристичних походах та інших оздоровчих спортивних заходах;
4. Активна участь в організації та проведенні змагань і спортивних свят серед школярів.

Все це дасть позитивний наслідок для зміцнення здоров'я, покращення розвитку фізичних здібностей та активної діяльності дітей на уроках фізичної культури. Крім цього, наші спостереження і дослідження свідчать про те, що навчальний процес з фізичного виховання є ефективним при умові коли викликає і організовує психічну і фізичну активність учнів, а виконання фізичних вправ дає їм насолоду і стає потребою в їх повсякденному житті.

На нашу думку, викладацьким колективам ЗОШ слід звернути якомога більшу увагу творчій співпраці сім'ї та школи для здійснення спільних завдань впровадження фізичної культури і спорту в побут дітей молодшого шкільного віку.

Література:

1. Волков Л.В. Розвиток фізичних здібностей– К.: “Радянська школа”, 1980.–23 с.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” – м. Київ, 1993.
3. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів – К.: “Радянська школа”, 1997. – 128 с.
4. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1978.–175 с.
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: УСТ – К.: “Рад. школа”, 1977, – Т.4. – с.143.
6. Шиян Б.М. “Теорія і методика фізичного виховання школярів” ч. I – Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2003, с.11.
7. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: ПО “Сфера” им. А.С.Пушкина, 1992.–80 с.