

6. Планета – наш дом: Учеб. хрестоматия для дошкольников и мл. школьников/Сост. И.Г.Белавиня, И.Г.Найдёнская-М: Лайда, 1995.
7. Ценности экологической культуры в образовании дошкольников – Ростов-на-Дону: Булат, 2009.
8. Лопатина А., Скребцова М. 500 игр для детского сада, школы и семьи.- М.:ИДЛи, 2001.
9. Лопатина А., Скребцова М. Природа глазами Души.- М.: Сфера, 1999.
10. Экологические игры: Сборник российского и зарубежного опыта в области «игровой экологии» //сайт www.ecosystema.ru

Оптимізація формування силових здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики

О.В. Шевченко, *к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира
Винниченка*

Сучасні задачі гармонійного розвитку особистості зобов'язують фахівців у галузі фізичного виховання постійно удосконалювати систему заходів з подальшого покращення рівня здоров'я дітей та підлітків, формування фізично міцного, всебічно розвинутого молодого покоління з урахуванням змін, що вносять соціальний і науково-технічний прогрес суспільства.

Щорічно змінюється обсяг та ускладнюється зміст знань, що підлягають засвоєнню учнями в загальноосвітній школі. Чим інтенсивніше відбувається цей процес, тим очевиднішою стає необхідність більш глибокого вивчення особливостей розвитку фізичних здібностей сучасних школярів, для наукового аналізу комплексу мір, що направлені на підвищення потенціалу їхнього здоров'я, розумової та фізичної працездатності [4].

Шкільний вік обумовлений високим рівнем життєдіяльності організму дітей в різні періоди онтогенезу. Але молодший шкільний вік відрізняється від середнього та старшого шкільного віку недостатнім проявом функціональних та розумових можливостей, що викликане зміною умов навчання та виховання дітей на даному етапі життя [1].

У зв'язку з цим постає необхідність доповнення шкільної програми з фізичної культури інноваційними засобами фізичного виховання для формування рухових здібностей, а саме сили, з урахуванням морфофункціональних, індивідуальних та вікових особливостей, які б повніше забезпечили рухову активність школярів для нормального фізичного та функціонального розвитку. Адже, на даному етапі занять фізичною культурою і спортом, діти молодшого шкільного віку не мають змоги повною мірою оволодіти вправами для розвитку сили. Вивчаючи науково-педагогічний досвід та спираючись на сенситивні періоди розвитку здібностей дітей, слід зазначити, що шкільна програма обмежує можливість формування даної фізичної якості.

Обмеженість шкільних уроків різноманітними вправами призводить у подальшому до погіршення у дітей старшого шкільного віку (13-14 років) показників рухових характеристик. Цей фактор негативно впливає на їх загальний розвиток, а також заважає оволодінню життєво важливими руховими навичками.

Стан даного питання у фізичному вихованні молодших школярів потребує провідної ролі вчителя, вимагає наукової деталізації та фундаменталізації з подальшим удосконаленням [4].

Переважає більшість основних видів фізичного виховання, що входять до курсу шкільної програми являють собою активну та динамічну рухову діяльність, досягнення в якій залежать від розвитку здібностей учнів. Одним із таких видів є гімнастика, як невід'ємна складова процесу гармонійного розвитку особистості.

Основні задатки майбутнього громадянина починають формуватися в шкільному віці, який передбачає відбір до занять спортом. Але перед цим вчитель фізичної культури, оперуючи методикою розвитку тих, чи інших здібностей з використанням елементів фізичних вправ, зобов'язаний підготувати учня до подальшої спортивної та трудової діяльності. Враховуючи специфіку занять фізичною культурою в школі, слід зазначити, що наряду з іншими фізичними якостями вагоме місце займає сила – здатність виконувати вправу чи зусилля з максимальним напруженням м'язів.

Як свідчать численні наукові повідомлення, практика фізичної культури та спорту, особистісний педагогічний підхід чинять значний вплив на рівень розвитку рухових можливостей учнів в різні періоди їх вікового розвитку.

Виховання фізичних здібностей дітей – важливий педагогічний процес, ефективність якого значною мірою залежить від вивчення закономірностей вікового природного розвитку сили, витривалості, швидкості тощо.

Розробка засобів та методів педагогічного впливу, спрямованих на виховання моторики дітей, передбачає використання даних про критичні, сенситивні періоди розвитку сили, гнучкості, витривалості та інших якостей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблеми дозволив зробити наступні висновки відносно сенситивних зон вікового розвитку фізичних здібностей:

розвиток фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку відбувається різночасово, “гетерохронно”;

величини приростів можливостей в різні вікові періоди неоднакові для хлопчиків і дівчаток;

у більшості дітей молодшого шкільного віку показники фізичних здібностей різняться за своїм рівнем [3].

Необхідний і достатній рівень силових можливостей у дітей молодшого шкільного віку покликаний забезпечити швидке і вірне запам'ятовування вправ з гімнастики на уроці фізичної культури, запобігаючи можливим помилкам і неточностям у їх виконанні.

Процес силової підготовки спрямований на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної і кісткової тканини, поліпшення будови тіла. Паралельно із розвитком сили створюються передумови для підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Під силою слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів [2].

Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли, напружуючись, вони не змінюють своєї довжини, і в ізотонічному (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'яза змінюється.

В ізотонічному режимі виділяють два варіанти: концентричний (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні їх довжини, і ексцентричний (уступаючий), коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Максимальну силу не слід ототожнювати з абсолютною силою, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Як показують дослідження, ці можливості не можуть повністю проявлятися навіть при граничній вольовій стимуляції, а лише за умови спеціальних зовнішніх дій (електростимуляції м'язів, примусове розтягування при граничному їх скороченні).

Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей підлітка. Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, – як стартову.

Рівень силової витривалості проявляється в здатності учня переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до числа найважливіших якостей, що обумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Велике значення має ця якість на заняттях з гімнастики [2].

Усвідомлюючи необхідність систематичних занять фізичними вправами, не лише в аспектах підвищення адаптації дітей до умов життя, що змінюються, розширення їх функціональних можливостей, сприяння оздоровленню організму, вони об'єктивно допомагають набуттю скоординованості навичок у роботі м'язової, серцево-судинної, травної та дихальної систем, благодійно впливаючи при цьому на психічний стан дитини. Практикування фізичних тренувань, як це визнано фахівцями, є найбільш дієвим засобом коригування рухових порушень та недоліків фізичного розвитку учнів.

Таким чином, педагогічний процес формування рухових можливостей школярів складний та багатогранний і потребує подальшого вивчення, узагальнення відповідно вимог сучасного фізичного виховання.

Література

Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків: Навчальний посібник / Л.В.Волков – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.

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

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Навчальна книга./ Б.М. Шиян – Тернопіль: Богдан, 2003. – 272 с.

Язловецький В.С. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання. Навчально-методичний посібник / В.С. Язловецький, В.В. Шерета, А.Л. Турчак.– Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 163 с.

Хореографічне мистецтво у фізичному вихованні школярів

**О.В. Шевченко, к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка**