

массовость что является неотъемлемой частью спортивного отбора и спортивной ориентации юных спортсменов к избранному виду спорта

Изучение прошлого опыта убедительно показывает, что в период 1947-1956гг.советские спортсмены в условиях послевоенной разрухи, смогли выйти на передовые рубежи в мировом спорте и с успехом выступать на Олимпийских играх. Этому в большей мере способствовала

широкая сеть школьных спортивных секций. Такие всемирно известные легенды спорта как Лариса Латынина, Борис Шахлин, Юрий Титов(спортивная гимнастика). Виктор Цыбуленко. Вера Крепкина (легкая атлетика) и многие другие свой спортивный путь начинали в школьных спортивных секциях.

В связи с изложенным.используя имперический подход. мы рекомендуем реанимировать систему школьных спортивных секций. Общеобразовательные школы в большей мере сохранили свои спортивные базы и профессиональные кадры которые смогут проводить работу с юными спортсменами.

В помощь им направить на оплачиваемую практику на весь период учебы в спортивные ВУЗах и факультетах студентов.

финансирование проводить за счет средств выделяемых Министерством Образования и науки на учебно спортивную и внеклассную работу. В основу работы в школьных секциях с юными спортсменами положить обще - физическую подготовку. Работу вести с детьми 1-4 классов.

Такой подход по нашему мнению значительно повлияет на массовость охвата детей систематическими занятиями физическими упражнениями способствует решению оздоровительных и воспитательных задач даст возможность глубже изучить двигательные способности ребенка к спорту и привить детям потребность и любовь к спортивным занятиям.

Динаміка прояву рухової функції дітей 5 років під час занять з елементами баскетболу

О.В. Сукачов, викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури,

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Гра є фізіологічною потребою дитини і складає головний зміст її життя. У руках педагога гра стає важливим засобом виховання. Саме в дошкільному віці закладаються основи здоров'я, фізичного розвитку, формуються рухові навички, створюється фундамент для виховання фізичних якостей. Діти дошкільного віку з великим задоволенням займаються фізкультурою. Особливий інтерес викликають у них заняття з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, настільний теніс, бадмінтон)[1], а також спортивні вправи (плавання, катання на велосипеді, на санках, на ковзанах, ходьба на лижах)[1].

Спортивні ігри та фізичні вправи сприяють вдосконаленню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшенню фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей, вихованню позитивних морально-вольових якостей[1,2,4]. Дуже цінно, що заняття з елементами спортивних ігор і фізичні вправи сприяють вихованню у дошкільнят позитивних рис характеру, створюють

позитивні умови для виховання дружніх стосунків у колективі, взаємодопомоги.

На думку Е.Й. Адашкявичене [1] вже в дошкільному віці діти привчаються самостійно знаходити вихід із ігрової ситуації і прагнуть до творчості в грі.

Враховуючи те, що ігрова діяльність є основною у дітей дошкільного віку на наш погляд було б цікаво з'ясувати який вплив на організм дітей мають заняття з елементами баскетболу.

Найважливішим принципом відбору змісту для початкового навчання елементам гри в баскетбол дітей дошкільного віку є виділення тих дій з м'ячем і без нього, які складають основу техніки будь рухливої і спортивної гри з м'ячем, доступні дітям старшого дошкільного віку; дають найбільш ефективний результат у вирішенні ігрових задач.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки в дитячих садках значно підвищився інтерес до занять з елементами спортивних ігор. У цих іграх, що проводяться на свіжому повітрі, застосовуються різні рухи і рухові дії. Діти виконують велику кількість стрибків, метань, ударів по м'ячу, що позитивно впливає на ріст і розвиток дитячого організму [8].

Спортивні ігри відрізняються складною і точною технікою, в якій виявляються високі фізичні можливості спортсменів, чого немає у дітей дошкільного віку, тому велике зацікавлення дітей до подібних ігор може бути вирішене позитивно тільки в іграх з елементами виду спорту. Основними завданнями в роботі з дітьми щодо застосування ігор з елементами виду спорту є загальний розвиток дитини, оздоровлення його організму, збільшення рухового арсеналу, розвиток рухових здібностей і якостей, створення емоційної установки, виховання любові та інтересу до різних видів фізичних вправ[7].

Заняття ігрової спрямованості дають можливість дітям не просто точно і чітко виконувати рухи, а й з розумінням використовувати вже засвоєні навички основних рухів так, як підказує образ або ігрова ситуація.

Ігри з елементами виду спорту вимагають підготовки організму дитини для їх проведення. Насамперед у дитячому садку необхідно частіше проводити такі ігри, які дадуть дітям можливість швидше опанувати елементами спортивної техніки. З цією метою найбільша увага слід приділяти іграм з м'ячами. У них діти оволодівають навичками ловлі, кидання, метання. Ігри з м'ячами є прекрасним засобом фізичного і нервово-психічного розвитку. Великий вплив вони чинять на розвиток швидкості реакції, спритності, рухливості [7].

Аналіз наукових досліджень з фізичного виховання дітей дошкільного віку переконливо свідчить, що автори одноставно підкреслюють доцільність використання елементів баскетболу як одного із засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Так, Е. Й. Адашкявичене [1], О. В. Кенеман [4], Т. І. Осокіна [5] та інші рекомендують застосовувати гру в баскетбол або включати елементи баскетболу в рухливі ігри. Доведено, що вправи та ігри з м'ячем вдосконалюють навички з основних рухів у дітей, розвивають не лише великі, але й дрібні м'язи кисті рук, підвищують рухливість суглобів [4,5].

З дітьми старшого дошкільного віку Е. Й. Адашкявичене [1] рекомендує розучувати елементи баскетболу в спеціально створених умовах поза грою. Для забезпечення підготовленості дітей до цієї гри важливою, на нашу думку, є позиція дослідника, щодо добору легких вправ, які мають схожість з основними технічними прийомами самої гри спортивного характеру, але є більш простими та доступними для дошкільнят. Головна вимога у вивченні рухових дій - це забезпечення якості їх виконання, лише в подальшому увага спрямовується на досягнення певного результату. Досить

доцільними, за твердженням автора, є вправи з елементами змагання, що потребують чіткої послідовності виконання з метою закріплення рухової навички і підготовленості дітей до гри спортивного характеру.

В дослідженні С.А. Козлової [6] зазначено, що діти повинні опанувати техніку гри в баскетбол, яка складається з двох видів дій: рухи, які виконуються без м'яча або з м'ячем в руках без передачі його партнеру (стійка, зупинка, повороти, стрибки, обманні рухи); дії з м'ячем: ловля, передача, ведення та закидання м'яча в кошик [6].

Авторами [1,3,9] зазначено заняття з елементами баскетболу доцільно проводити зі всіма дітьми 1–2 рази на тиждень. Тривалість їх в старших групах 15 – 18 хв. Їх краще планувати навесні, влітку і восени замість рухливої гри на прогулянці і проводити при гарній погоді на свіжому повітрі.

Аналіз літератури за темою дослідження дав нам можливість стверджувати про недостатню увагу дослідників до визначення впливу занять з елементами баскетболу на організм дошкільнят. Зменшенню гостроти цієї проблеми і присвячено наше дослідження.

Мета, завдання, методи дослідження.

Мета - дослідити динаміку прояву рухової функції дітей дошкільного віку під час занять з елементами баскетболу.

Для досягнення поставленої мети нами були поставлені наступні *завдання дослідження*: 1) проаналізувати стан рухової функції дітей 5 років протягом року занять з елементами баскетболу; 2) дослідити динаміку прояву рухової функції на різні сторони фізичної підготовленості дитячого організму під час занять з баскетболу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення передового практичного досвіду, тестування основних фізичних якостей: швидкості, спритності, статичної сили, силової витривалості, вибухової сили, гнучкості; психофізіологічних показників (сили і рухливості нервових процесів); морфологічних показників (зросту, ваги); показниками потужності функціональної системи дихання.

Організація дослідження: дослідження проводилося на базі дошкільного закладу м. Кіровограда із залученням дітей 5 років (n=29), які займалися на заняттях з елементами баскетболу.

Обстеження проводилося у вересні та в травні місяці протягом 3-х днів у відносно стандартних умовах за загальноприйнятими методиками [8], зберігаючи наступну послідовність: 1 день – зріст, вага, проба Штанге, проба Генчі. 2 день – біг 20 м, човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину, вис на зігнутих руках. 3 день – нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба в сід, теплінг-тест 10 і 30 с.

Результати досліджень. Розгляд даних порівняльного аналізу прояву рухової функції дітей показує покращення результатів за всіма показниками, найбільше зростання виявлено за показниками потужності функціональної системи дихання. Так, у кінці дослідження проба Штанге поліпшилася на 62,52%, а проба Генчі – на 62,98% по відношенню до вихідних даних (рис. 1).

За рівнем прояву рухових здібностей нами також спостерігалася тенденція до покращення результатів. Так показник статичної сили підвищився на 48,22%, гнучкості - на 46,21%, силової витривалості - на 32,74%, вибухової сили - на 10,11% за досліджуваний період. Менш виражена тенденція до покращення результатів спостерігалася нами за показники спритності - на 5,50% та швидкості - на 0,77%.

Динаміка психофізіологічних показників також має позитивну тенденцію до поліпшення після циклу занять з елементами баскетболу. За показниками сили нервових процесів нами відзначається їх підвищення на 14,20%, а рухливості нервових процесів - на 10,27% за досліджуваний період.

Отримані нами результати не виявили суттєвого впливу запропонованої нами програми на морфологічні показники. Так, вага тіла зросла лише на 1,10%, зріст - на 0,92% за досліджуваний період (рис. 1).

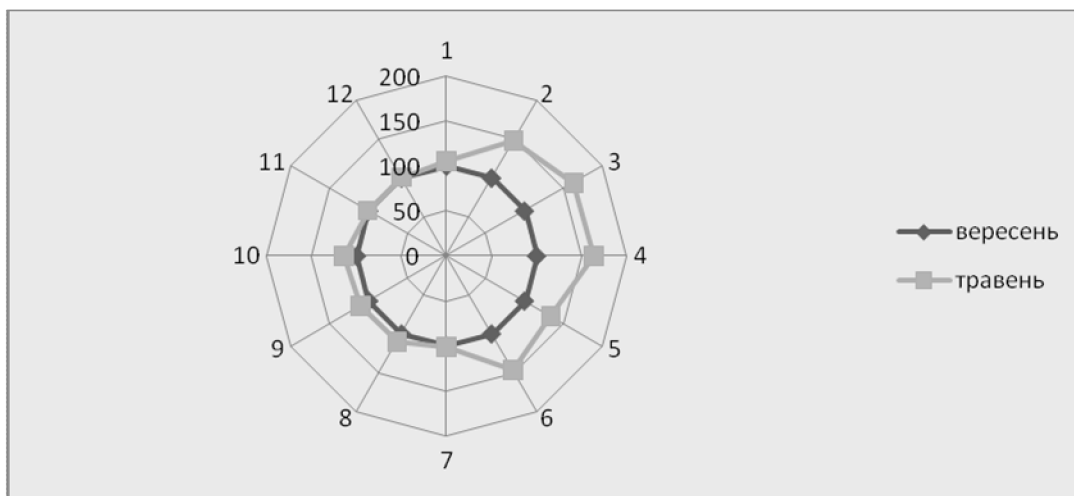


Рис. 1. Відмінності показників стану рухової функції дітей 5 років (у відсотках).

Примітка. 1) човниковий біг 4x9 м; 2) вис на зігнутих руках; 3) проба Штанге; 4) проба Генчі; 5) піднімання тулуба в сід; 6) нахил тулуба вперед з положення сидячи; 7) біг 20 м; 8) стрибок у довжину з місця; 9) теплінг-тест 10 с; 10) теплінг-тест 30 с; 11) вага; 12) зріст.

Висновки. Під час занять з елементами баскетболу ми спостерігали поліпшення всіх досліджуваних показників. Проте про ефективність впливу на організм дошкільнят занять з елементами баскетболу можна говорити лише по показникам, які мають вірогідне поліпшення. По таким показникам як швидкість, спритність, показнику ваги тіла нами не виявлено достовірного поліпшення, тому ми не можемо стверджувати що заняття з елементами баскетболу є ефективними для їх розвитку і вдосконалення.

Перспективи подальшого наукового пошуку визначення ефективності впливу різних елементів баскетболу на різні рухові здібності.

Література.

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы./Адашкявичене Э.Й. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с., ил.
2. Бабачук Ю. Характеристика змісту рухових дій ігор з елементами спорту./ Бабачук Ю.// Вісник інституту розвитку дитини. Серія філософія, педагогіка, психологія. – К, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – 2010. Вип. 10. – С. 39–45.
3. Дорошенко В. Баскетбол на весь рік./ Дорошенко В. // Палітра педагога, Світич. – 2010. – №1. – С. 27–31.
4. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебник для пединститутков. / Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. – М.: Просвещение, 1985. – 356 с.
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд./ Осокина Т.И. – М., 1986. – 210 с.

6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пособие для воспитателя дет.сада. / Пензулаева Л. И. – М.: Просвещение, 1988. –143 с.
7. Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М. И. Фонарева. М./ Фонарев М.И. – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.
8. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі (за програмами "Малюток", "Дитина", з досвіду роботи дошкільного навчального закладу комбінованого типу (ясла-садок) № 72 м. Кіровограда)/ Л. В. Сиділо, Л. В. Рабченко, Н. О. Дарзинська, Г.А. Лещенко. – Кіровоград: КП "Центрально-Українське видавництво", 2007. – 338 с.
9. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду./ Фомина А.И. – М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
10. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед.уч-щ./ Хухлаева Д.В. – М.: Просвещение, 1984.- 208 с., ил.

Формирование координационных способностей будущих авиаспециалистов средствами футбола

С.Н. Таран, преподаватель кафедры физической и психофизиологической подготовки
Кировоградская летная академия Национального авиационного университета

В настоящее время проблема человеческого фактора в авиации обострилась вследствие несоответствия возможностей человека-оператора требованиям, предъявляемым ему в системе управления современной авиационной техникой. Эта проблема с каждым годом все больше осознается международным сообществом как наиболее приоритетная.

Согласно исследованиям Р.Н.Макарова, процесс физической подготовки занимает одно из ведущих мест в целостной системе профессиональной подготовки авиаспециалистов, а футбол, исходя из формируемых им качеств, что доказано целым рядом ученых (А.С. Ровный, Н.Н. Терентьева, А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин, Д. Альбрехт, Д. Брюгегемен и др.), является эффективным средством психофизиологической подготовки.

Формирование профессиональной надежности будущих авиационных специалистов, согласно имеющимся научным посылкам и исследованиям, предусматривает, прежде всего, интегративный процесс. Доказано, что качество надежности можно приобрести только в результате функционирования психологической, психофизиологической, летной, тренажерной, физической и специальной подготовки. Разумеется, что каждый из указанных видов подготовки имеет свои целевые установки по формированию блоков профессионально важных качеств, состояний, адаптационных механизмов, знаний, навыков, умений. Одним из главных качеств профессионального авиаспециалиста: наличие высокого уровня координационных способностей.

Под координационными способностями (КС) следует понимать психомоторные способности курсанта, которые обеспечивают ему формирование надежных параметров профессиональной деятельности.

Игра в футбол формирует целый комплекс координационных способностей, которые эффективно влияют на состояние адаптационных механизмов организма