

УДК.796.42

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Постановка проблеми.** Основне завдання сучасної початкової школи – розвивати дитину як неповторну індивідуальність, розкривати її можливості і здібності, зміцнювати здоров'я, формувати фізичні якості, так як фізичне виховання дітей є однією з передумов ефективності розумового, морального, валеологічного та естетичного виховання [1, с.108].

Рухова активність та адаптація дитячого організму до різних фізичних навантажень полягає у тому, щоб підтримувати і розвивати природні якості дитини, її здоров'я та індивідуальні здібності [3, с.216].

Як стверджують дослідження, треновані спортсмени характеризуються правильною, пропорційною статурою й високими показниками фізичного розвитку, володіють більш стійкою психікою та здатністю до подолання психічних напружень. У них спостерігається більша впевненість у своїх силах, наполегливість у діях. Тому виникає необхідність надати молодшим школярам знання про основні рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків, а це є легкоатлетичні вправи. У цьому контексті легкоатлетичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей молодших школярів. Аналіз сучасної науково-методичної літератури, присвяченої розвитку фізичних здібностей в початковій школі свідчить про те, що дана проблема вивчена недостатньо, а отже є актуальною [2, с.200].

**Мета дослідження:** розробити зміст і принципи навчального процесу, спрямованого на підвищення розвитку фізичних якостей молодших школярів на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу:** Для дослідження фізичних якостей молодших школярів розроблені картки з легкоатлетичними вправами та поетапного процесу навчання від простого до складного за семи тестами, в яких після виконання вправи роби-

лася позначка «плюс», при невиконанні – «мінус». Усі учні, які брали участь в експерименті, були обстежені лікарем з метою з'ясування можливих протипоказань та більш досконалого підбору спеціальних легкоатлетичних вправ як засобу підвищення рухливих дій та індивідуальних методичних вказівок до їх проведення.

Комплексна програма з легкоатлетичних вправ для підвищення та розвитку фізичних якостей молодших школярів включала п'ять етапів.

I етап. Завдання: створити правильне уявлення в свідомості учнів про легкоатлетичні вправи, сформулювати рухові дії та перевірити їх ефективність на розвиток фізичних якостей.

Засоби: демонстрування та пояснення кожної рухової дії вчителем.

Практичне виконання учнями фізичних (легкоатлетичних) вправ (спеціальних, допоміжних, імітаційних) фронтальним, поточним та індивідуальним методом за допомогою вчителя.

II етап. Завдання: вивчення техніки вправ, фаз, зв'язків, елементів; фактори, що впливають на техніку виконання вправи розвивати до необхідних параметрів саме в цьому віці.

Засоби: інструкція, поради, завдяки яким учні з успіхом засвоюють складно координаційні технічні дії.

III етап. Завдання: вдосконалення складно координаційних вправ. Активізація мислення і аналізу техніки виконання окремих фізичних вправ, підвищення інтересу до вивчення елементів базової техніки.

Засоби: учні дають відповіді на теоретичні запитання вчителя та демонструють техніку з одного легкоатлетичного виду.

IV етап. Завдання: удосконалення спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку фізичних якостей. Для цього потрібно висувати особливі вимоги, які виникають із фізичного стану і потреб учня.

Засоби: викладач подає установку на виконання вправи, а потім учні використовують фізичні вправи, які формують та розвивають їх фізичні якості. Викладач робить зауваження, коригує, аналізує та дає певні поради до аналізу техніки виконання вправ.

V етап. Завдання: закріплення та вдосконалення легкоатлетичних вправ для розвитку фізичних якостей.

Розвиток психофізіологічних особливостей в учнів (мотивація, увага, пам'ять, сприйняття, мислення)

Засоби: викладач дає інструкцію з самодіагностики, самоконтролю, самоуправління, самовдосконалення фізичних якостей учнями.

Моделюючи легкоатлетичні вправи як рухову діяльність або застосовуючи технологію рухів: ходьби, бігу, стрибків і метань у початкових класах, варто враховувати теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності. Успіх у досягненні даної мети залежить від багатьох факторів, і в першу чергу, від співвідношення між часом навчання з вчителем і виконання домашнього завдання самостійно учнями. Цей чинник необхідно передбачити при плануванні в навчальному алгоритмі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку молодшого школяра. Така робота допоможе учителю початкових класів урізноманітнити діяльність учнів, викличе інтерес до легкоатлетичних вправ, сприятиме життєво важливим руховим навичкам і умінням.

Наведемо зразки орієнтовних домашніх завдань для учнів І класу з легкої атлетики.

Ходьба на місці з просуванням уперед. Опускання на коліна і вставання без допомоги рук. Переступання через з'єднані пальці рук. Те саме, але назад. Нахили вперед із діставанням долонями землі. Згинання і розгинання рук в упорі на стільці, підлозі, обпираючись руками в спинку стільця або в край стола. Переступання ногами вперед і назад через гімнастичну палицю, тримаючи її за обидва кінці. Присідання.

Для того, щоб уроки фізичної культури в 1-4 класах були цікавими і задовольняли потребу учнів, необхідно застосовувати рухливі ігри, в процесі яких розвиваються фізичні якості. При цьому характер легкоатлетичних вправ залежить від мети і етапу процесу навчання (ознайомлення, розучування, закріплення і вдосконалення). Це вправи з елементами ходьби, бігу, стрибків: «Ведмідь клишоногий» - ходьба на зовнішніх боках ступнів з одночасним переставлянням лівої руки і правої ноги; «Ходячий стіл» - просування вперед і назад на руках і ногах; «На параді» - ходьба стройовим кроком на місці з енергійними широкими і вільними рухами рук уперед і назад; «Гусячий крок» - ходьба в

присіди на зігнутих ногах; «Потяг» -пересування в колоні, почергові колові рухи зігнутими руками; «Собачка» -ходьба в упорі стоячи на колінах; «Горобці» - пересування вперед стрибками на двох ногах; «Миші» - біг на носках, додержуючи тиші; «Козенятко» -просування вперед великими стрибками. Цей етап зумовлює до мотивації учнів, до засвоєння рухів і рухових дій з елементами легкоатлетики швидко, охоче та з інтересом.

Завдання:

– укріплення здоров'я, підвищення працездатності, засвоєння мінімуму знань в галузі фізичної культури і спорту, гігієни фізичних вправ, способу життя;

– навчання життєво важливим руховим навичкам і умінням;

– розвиток фізичних якостей;

– додержання певних дидактичних принципів;

– виховання морально-вольових якостей.

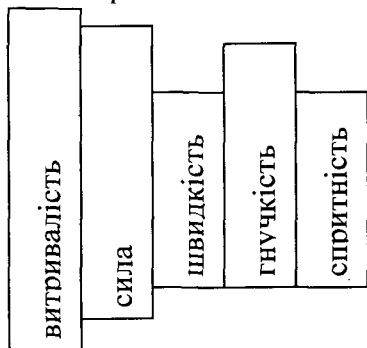
При цьому слід пам'ятати, що цей вік (7–11 років) являється сенситивним періодом, який відображає особливості цілеспрямованого впливу на розвиток рухових якостей школярів у процесі вікового онтогенезу. Кожна вправа повинна бути простою і доступною, циклічна, послідовно і різнобічно впливати на різні м'язові групи та системи органів і, головне, чергування навантаження та відпочинок або дозування по пульсу або диханню. Виконання вправ слід строго індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю, характером при самостійному підрахунку вголос чи мовчки або під музичний супровід.

Значну цінність розвитку фізичних якостей молодших школярів засобом легкої атлетики, на нашу думку, має бути комплекси вправ, які включають біг, стрибки і метання – «багатоборство». Назви багатоборств вказують на кількість таких видів: триборство, чотириборство, п'ятиборство, семиборство, десятиборство.

У нашому дослідженні ми спостерігали за розвитком рухових здібностей учнів 3-х класів протягом навчального року шляхом комплексного впливу «багатоборства». Пропонуємо: у I семестрі сприяти розвитку переважно загальної витривалості, сили, гнучкості і спритності, у II семестрі – загальної витривалості, швидкості та швидкісної витривалості, спритності (Рис. 1).

Фізичні якості	Відсотковий зміст в обсязі	
	I семестр	II семестр
Загальна витривалість	40	45
Сила	25	10
Швидкість	10	20
Гнучкість	15	10
Спритність	10	15

I семестр



II семестр

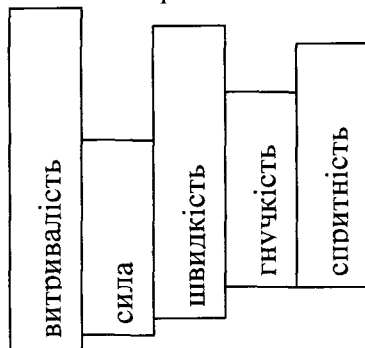


Рис. 1 Розвиток фізичних якостей в учнів 3-х класів

Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи і регулюється такими факторами: темп і ритм виконання, кількість повторень за одиницю часу, швидкість і прискорення, амплітуда рухів та психічна напруженість при виконанні вправи.

**Висновки:** уроки фізичної культури з елементами легкої атлетики бажано розпочинати з III класу. Методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять з легкої атлетики «багатоборства» і повинна бути гнучкою та мобільною, супроводжуватись сучасними технологіями і підходами. При цьому треба укласти відповідний договір, що уроки фізичної культури спеціалізуються на легкій атлетиці. Такий крок сприятиме підготовці чемпіонів району, міста, області, учасників чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор.

### Список використаних джерел

1. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры 1-4 классы; метод. пособ. и программа/ Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 208 с.
2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учебное пособие [ для студ. учреж. сред. проф. образов ]/ А.П. Матвеев. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 240 с.
3. Фізичне виховання : методика викладання: [ навчальний посібник для студентів педагогічних університетів] / під. ред. В.Є. Андріанов, В.І. Марчик. – Кривий Ріг : КДПУ, 2011.- 456с.

**ШЕЛЕСТ Н.М., ШЕЛЕСТ Л.М., ПЕРЕВЕРЗЄВА С.В.**

УДК. 796.012.1

## **ФОРМУВАННЯ СПРИТНОСТІ ЗАСОБАМИ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ РУХІВ У ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ**

**Постановка проблеми.** Сучасні дослідження стверджують про те, що кожній людині життєво необхідне добре здоров'я та всебічний фізичний розвиток.

Але не тільки здоров'я стоїть за фізичною культурою. Тепер вже об'єктивно доведено, що правильне формування рухової сфери дитини є фундаментом та основою для гармонійного розвитку особистості та для найвищого розкриття та виявлення потенційних можливостей кожної людини, її здібностей та відповідно талантів.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання школярів є розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість та спритність [1, 7, 8].

Дослідження показали, що існують періоди прискороного розвитку одних фізичних якостей при затриманні, стабілізації чи навіть зменшенні показників інших, що обумовлено спадковими та віковими особливостями розвитку дітей, або сенситивний період розвитку рухових здібностей. Спритність виявляється в здатності виконання складних за координацією рухів, швидкій зміні