

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В БІГУ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

В. А. Коробейник, М. Д. Селюков

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Тема оптимізації побудови учбового матеріалу, розвитку фізичних якостей завжди була провідною у педагогічній діяльності вчителів фізичної культури. Чітка постанова учбових завдань з боку Комплексної програми з фізичного виховання школярів вимагає таких же чітких і якісних відповідей, тому в цій роботі зроблена спроба визначити особливості розвитку витривалості в бігу учнів молодших класів з позиції системно-структурного підходу. Аналіз літературних джерел виявив недостатню розвиненість цього питання в методичному плані, хоча в Комплексній програмі розвитку витривалості приділяється значне місце, починаючи вже з першого класу. І це не випадково тому, що під час бігу розвивається як і рухово-опорний апарат з усіма фізіологічними системами так і психологічні якості: цілеспрямованість, вміння долати труднощі, вольові якості.

Об'єкт дослідження — процес розвитку витривалості в бігу учнів молодших класів середньої загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження — використання спеціальних видів бігової підготовки для розвитку витривалості учнів молодших класів.

Мета роботи — теоретично обґрунтувати ефективність використання спеціальних видів бігової підготовки для розвитку витривалості учнів молодших класів.

Задачі роботи:

1. Визначити вікові передумови до засвоєння учнями молодших класів навантажень на витривалість.

2. Визначити методи і засоби розвитку витривалості в бігу для учнів молодших класів.

3. Розробити методичні рекомендації щодо використання видів бігової підготовки з метою розвитку витривалості учнів молодших класів.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Узагальнення практичного досвіду викладачів та вчителів фізичної культури.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Експеримент був проведений у середній загальноосвітній школі № 151 м. Харкова в другому класі під час проходження педагогічної практики без зміни учбового розкладу протягом шести тижнів. Були виділені контрольна та експериментальна групи. В контрольній було 29, а в експериментальній — 36 учнів.

Для виявлення динаміки зміни рівня розвитку витривалості в бігу були проведені два заміри з 6-хвилинного бігу на початку і в кінці експерименту. Залікові вимоги такого бігу представлені в таблиці 1.

Для розвитку витривалості учнів були виділені види бігу, які представлені в таблиці 2. В таблиці також вказані їх співвідношення для контрольної та експериментальної груп.

Біг малої інтенсивності в контрольній групі складає 20 % від загального обсягу бігових навантажень, а в експериментальній — 25 %. Біг помірної інтенсивності відповідно — 55 % та 50 %. Біг субмаксимальної інтенсивності — 10 %

Таблиця 1

Оцінка витривалості в 6-хвилинному бігу (м)

Клас	Хлопці			Дівчата		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
I	1030	930	830	980	850	800
II	1200	1100	1000	1050	950	850
III	1250	1150	1070	1160	1070	970

Види бігу і їх співвідношення для контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Види бігу	контрольна група	експериментальна група
		% від загального обсягу	% від загального обсягу
1	Біг малої інтенсивності (35—40 % від максимуму)	20	25
2	Біг помірної інтенсивності (40—50 % від максимуму)	55	50
3	Біг субмаксимальної інтенсивності (70—80 % від максимуму)	10	5
4	Біг з максимальною швидкістю	15	20

і 5 % відповідно та біг з максимальною швидкістю 15 % і 20 % . Тобто під час експерименту контрольна і експериментальна групи будуть відчувати різні навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Біг малої інтенсивності (35—40 % від максимальної, швидкість 1,8—2,2 м/сек., тобто кожні 100 м за 45—55 сек.) використовували на кожному уроці в підготовчій частині. Тривалість 3—5 хвилин на перших трьох уроках чередували з ходьбою. Також його використовували у повторному бігу (для відпочинку) і при виконанні в русі різних вправ. Витривалість такий біг розвиває менше за все, але підвищує взаємодію систем дихання та кровообігу.

Біг помірної інтенсивності, як ми бачимо, стоїть на першому місці для розвитку витривалості. На нього відводиться більше половини всіх дистанцій і всього часу занять бігом. Це біг зі швидкістю 2,2—2,7 м/сек., кожні 100 м за 37—45 сек., що складає 40—50 % від максимуму, тобто біг впівсили. Тривалість від 2 до 6—8 хвилин. Такий біг поліпшує роботу серця, легень та інших внутрішніх органів, що дуже важливо саме в молодшому віці, коли діяльність вказаних органів у дітей не стабільна.

Біг субмаксимальної інтенсивності (70—80 % від максимуму) готує організм до роботи в умовах змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення. За обсягом він зовсім невеликий: 10 % в контрольній і 5 % в експериментальній групі. Такий вид бігу найважче переноситься молодшими школярами. Тому він не тривалий. Включати його потрібно дуже обережно і поступово.

Біг з максимальною швидкістю займає друге місце у біговій підготовці. Його обсяг відносно невеликий, але за значенням дуже суттєвий. На це вказують вікові особливості розвитку фізичних якостей. Такий біг використовували у вигляді стартових вправ, прискорень, бігу з ходу, вправ на утримання максимальної швидкості протя-

гом 3—4 сек. Це розвиває необхідні швидкісні і швидкісно-силові якості, викликає протягом невеликого часу посилену роботу без кисневих, анаеробних механізмів дихання.

В групах на перших 3—4 уроках пропонували учням біг малої інтенсивності: спочатку протягом 1 хвилини, потім доводити до 3—5 хвилин. На наступних уроках використовували біг помірної інтенсивності від 2 до 6—8 хвилин. З перших занять починали роботу з підвищення швидкості бігу, спочатку у вигляді невеликих прискорень (по 10—15 м), а також вправ на місці і імітації роботи рук і зі зміною темпу. Виконували від 3 до 6 прискорень і 6—8 імітаційних вправ. Вивчали вправи для правильного відштовхування ногами, узгодження рухів ногами, руками і тулубом, знайомились із правильним диханням під час бігу. Для цього використовували такі вправи: стрибки з ноги на ногу, дріботливий біг, біг по стрічці. В підготовчу частину включали повільний біг, в середину або кінець основної — біг помірної (до 4—5 хвилин), максимальної та субмаксимальної інтенсивності. Але частіше за все використовували рухливі ігри, які включали короткочасно-інтенсивні рухові дії, що повторювалися з сюжетними паузами («Два Морози», «День і ніч» тощо), а потім ігри з підвищеною моторною активністю («Не давай м'яч тому, хто водить», «М'яч капітану», «Білі ведмеді», «Виштовхування з кола» тощо).

Найголовніше для учнів під час бігу по дистанції в зоні малої, помірної і субмаксимальної інтенсивності було навчитися бігти з можливо більш рівномірною швидкістю. Наступне бігове повторення можна було виконувати тільки після того, як частота серцевих скорочень учнів знизиться до 140—120 ударів/хвилину.

Для обробки отриманих даних використовували метод математичної статистики — відсоткове відношення.

Результати дослідження представлені в таблиці 3.

Результати дослідження контрольної і експериментальної груп з 6-хвилинного бігу

Контрольна група, %						Експериментальна група, %					
Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
попередній результат	підсумковий результат	попередній результат	підсумковий результат	попередній результат	підсумковий результат	попередній результат	підсумковий результат	попередній результат	підсумковий результат	попередній результат	підсумковий результат
19,62	24,17	68,15	66,79	13,23	10,34	22,41	31,52	59,27	55,12	19,32	14,36

Після проведення попереднього дослідження з 6-хвилинного бігу на високому рівні в контрольній групі опинились 19,62 % учнів, на середньому — 68,15 % і на низькому — 13,23 %. В експериментальній групі такі показники дорівнюють відповідно 22,41 %, 59,27 %, 19,32 %. Порівнюючи ці результати можна зробити висновок, що обидві групи школярів майже однакові за рівнем розвитку витривалості.

Підсумкове дослідження з 6-хвилинного бігу дало такі результати. На високому рівні в контрольній групі опинилися 24,17 % школярів, на середньому — 66,49 % і на низькому — 10,34 %. В експериментальній групі відповідно — 31,52 %, 55,12 %, та 14,36 %. На високий рівень в контрольній групі вийшло на 4,55 % учнів більше, а показники середнього і низького знизилися відповідно на 1,66 % і на 2,89 %. В експериментальній групі високий рівень зріс на 9,1 %, а середній і низький теж знизився відповідно на 4,15 % та 4,96 %. А в загалі, рівень розвитку витривалості в контрольній групі виріс в середньому на 14,36 %, а в експериментальній — на 21,47 %.

Отримані результати ще раз підтверджують думку про те, що розвивати фізичні якості, в тому числі і витривалість, молодшим школярам потрібно комплексно.

Можна сказати, що витривалість в бігу у молодших школярів зростає за рахунок збільшення м'язової сили, яка в свою чергу підвищує результати в швидкісних і швидко-силових вправах. Широке використання рухових ігор та естафет сприяє розвитку спритності та координації рухів. Молодший шкільний вік, це єдиний вік, в якому, навіть, потрібно розвивати фізичні якості комплексно тому, що в подальшому вони менше залежать один від одного. Це вік, в якому можна закласти суттєвий руховий досвід і скласти пози-

тивні умови для подальшого розвитку фізичних якостей.

Програма розвитку витривалості в бігу експериментальної групи виявилась більш вдалою, ніж в контрольній, за рахунок збільшення обсягу бігу малої і максимальної інтенсивності, зменшення субмаксимальної до мінімуму на фоні стабільно високого (до 50 %) обсягу бігу помірної інтенсивності.

Висновки

1. Фізичні якості учнів молодших класів потрібно розвивати комплексно, включаючи в урок вправи, ігри, естафети різноманітного характеру, широко використовуючи ігровий і змагальний методи.

2. Для розвитку витривалості в бігу рекомендується використовувати біг малої (35—40 % від максимуму), помірної (40—50 % від максимуму), субмаксимальної (70—80 % від максимуму) і максимальної інтенсивності.

3. Найбільш ефективним виявилось таке співвідношення видів бігу: 25 % від загального обсягу повинен складати біг малої інтенсивності, 50 % — помірної, 5 % — субмаксимальної і 20 % — максимальної інтенсивності. Це дало можливість підняти рівень розвитку витривалості учнів на 21,47 %. Таке співвідношення бігових видів виявилось найбільш відповідним віковим особливостям розвитку витривалості молодших школярів.

Практичні рекомендації

До використання бігу на уроках фізичної культури треба підходити дуже обережно. Збільшення його обсягу і інтенсивності повинно проходити під пильним контролем вчителя.

Результати дослідження можна широко використовувати в практичній роботі вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, тренерів, викладачів дитячо-юнацький спортивних шкіл.

Література

1. *Алексюк А.М.* Загальні методи навчання в школі. — К.: Радянська школа, 1983. — С. 65—83.
2. *Бабанский Ю.К.* Выбор методов обучения в школе. — М.: Педагогика, 1981. — С. 28—45.
3. *Бальсевич В.К.* Физическая активность человека. — К.: Радянська школа, 1967. — С. 10—32.
4. *Волков Л.В.* Физические способности детей и подростков. — К.: Здоровье, 1981. — С. 109—121.
5. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. — 543 с.
6. *Никулина А.А.* Бег — одно из основных средств развития двигательных качеств и формирования потребности учащихся в систематических занятиях физическими упражнениями: Методические рекомендации. — Харьков: Просвещение, 1987. — 38 с.
7. *Новосельский В.Ф.* Методика урока. — К.: Радянська школа, 1989.

Нова книжка

Шиян Б.М., Папуша В.Г.

Ш65 Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2005. — 208 с.
ISBN 966-7858-39-1.

Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри з методикою викладання в їх професійному становленні, оскільки у ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і магістрам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

Рекомендовано

*Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних
закладів фізичного виховання і спорту
(лист № 14/18.2-964 від 29.04.2005 р.)*



Готується до друку

Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2005.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід до викладання матеріалу, що тісно пов'язаний із змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультетах фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

