

Для закріплення навички в стрибках у довжину й у висоту:

1. «Вовк у рові».
2. «Естафета зі стрибками у висоту і через смугу в довжину».
3. «Зайці, сторож і Жучка».

Розподіл навантаження

Навантаження в стрибках на кожну з форм занять розраховуються, виходячи з вимог до тижневого рухового режиму, орієнтовного обсягу рухової активності учнів, що рекомендується комплексною програмою. Розподіл навантаження залежить від організації занять по фізкультурі в групах продовженого дня, можливостей виконання домашніх завдань. При гарній організації роботи в школі в групах продовженого дня, ЗФП і секціях по видах спорту велика частина позакласного рухового обсягу повинна виконуватися саме тут, хоча вже в початкових класах варто привчати хлопців до систематичних занять фізкультурою, фізичними вправами дома.

На уроках фізкультури при визначенні дозування в стрибках варто враховувати навантаження, одержуване при виконанні інших вправ, складність вправ, їхній вплив на організм, рівень підготовленості і вікові особливості учнів.

На одному занятті в **першому класі** рекомендується наступне зразкове дозування:

1 група — різновиди підскакування, стрибків на двох і одній нозі — 30—40 разів.

2 група — стрибки з місця, зстрибування 8—10 разів.

3 група — стрибки з розбігу — 8—10 разів.

В одне заняття може включатися 2—3 види стрибків, але так, щоб їхній обсяг не перевищував зазначених. У цей обсяг входить і кількість стрибків, виконуваних в іграх.

На позакласних заняттях рекомендується використовувати в основному стрибки 1-й групи з таким же дозуванням.

В **другому класі** на уроці фізкультури кількість стрибків 1 групи, куди додаються стрибки зі скакалкою, збільшується до 50—60 разів. Кількість стрибків 2 і 3 груп — 8—10 разів.

Новий комплекс — високо-далекі стрибки — віднесемо до 4-й групи — довгі стрибки — 20—24, у випадку, якщо це єдиний стрибковий матеріал на уроці (6×3; 4×5; 3×8).

На позакласних заняттях — вправа 1 і 2 груп із зазначеним вище дозуванням.

У самостійних домашніх заняттях виконуються стрибки зі скакалкою до 50 стрибків (у 2—3 серіях).

У **третьому класі** дозування на уроці у всіх видах стрибків, крім багатоскоків, зберігається. Кількість багатоскоків збільшується до 30, коли це єдина стрибкова вправа. На позакласних заняттях збільшується кількість стрибків з розбігу, що включаються в рухливі ігри.

Кількість стрибків зі скакалкою протягом одного дня на усіх формах занять повинна досягати 150, а в окремі дні варто виконувати такий обсяг у самостійних домашніх заняттях.

У **четвертому класі** на уроці легкої атлетики застосовуються в основному спеціальні й основні вправи в стрибках у довжину і висоту — усього до 20 відштовхувань. Інші види стрибків виконуються на уроках, у яких не вивчаються стрибки у висоту або довжину.

Більшість стрибкових вправ швидкісно-силової підготовки виконується в позаурочний час. Кількість стрибків зі скакалкою може досягати 200 протягом дня, виконуючи переважно в самостійних заняттях дома.

На уроках в I—II класах звичайно проводиться одна-дві ігри, а в III—IV класах — по одній.

На фізкультурних заняттях у групах продовженого дня, ЗФП і рухливі ігри з учнями I—IV класів можна (орієнтовно) проводити 3 рази на тиждень, як правило, після готування домашніх завдань по загальноосвітніх предметах.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Старший викладач Г.О. Огарь, В.І. Ласиця

*Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

Формування гармонійно розвинутої особистості в умовах загальноосвітніх навчальних закладів великою мірою залежить від фізичного виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо

впливати на стан свого здоров'я, набуває впевненості у своїх силах, стає більш активною.

За останні роки в Україні склалася критична ситуація відносно функціонального стану шкіль-

ної молоді. Значна частина учнів має низький стан здоров'я і незадовільну фізичну підготовку (І. Дуб, В. Іванов, 2001). Це підтверджується статистичними даними призовних комісій військових комісаріатів. Так, з чотирьох призовників у середньому лише один придатний для служби у Збройних Силах України, а стан фізичної підготовленості навіть придатних для служби в армії підлітків далеко не найкращий. За таких умов необхідно підвищити ефективність допризовної підготовки юнаків загальноосвітніх навчальних закладів, основою якої є загальна фізична підготовка.

Для досягнення високого рівня всебічної фізичної підготовленості молоді, підготовки її до плідної праці та захисту Батьківщини в програмі фізичного виховання середніх загальноосвітніх закладів передбачені різноманітні заходи в режимі навчального дня, позакласні секційні заняття, спортивні змагання.

Перед вчителем фізичної культури завжди постає питання доцільності застосування різноманітних засобів та методів фізичного виховання. Викладач повинен використовувати час, відведений на фізичне виховання, з максимальною користю для учнів.

Як один із засобів фізичного виховання юнаків і молоді у багатьох країнах світу успішно використовують різні види спортивних одноборств. Широка оздоровча, виховна та освітня роль спортивної боротьби стала основою для її введення в учбові програми з фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів таких країн, як США, Японія, Німеччина, Іран, Туреччина, Болгарія та ін. В Україні спортивна боротьба також входила до програми фізичного виховання середніх шкіл, але через недостатню матеріальну базу більшості шкіл заняття з боротьби майже не проводились.

Заняття боротьбою формують характер, сприяють інтелектуальному, естетичному, вольовому вихованню, укріплюють здоров'я, гармонійно розвивають побудову тіла і фізичні якості. Все це сприяє значному підвищенню працездатності, формуючи соціально активних громадян. Спортивна боротьба вимагає високий рівень швидкісно-силових якостей, велику витривалість до м'язової роботи різної інтенсивності. Аналіз рухів, які використовуються борцями у сутичках, свідчить про багатогранність їх впливу на формування координаційних здібностей. Так, борцям приходить до блискавично і потужно виконувати (в тому числі й із незвичайних вихідних положень) координаційно складні атакуючі технічні дії, своєчасно ліквідувати атаки суперника. Широкий діапазон технічних дій з великою амплітудою рухів вимагають від борців високих кондицій у гнучкості.

Навіть короткий перелік фізичних і морально-вольових якостей, умінь і навичок, розвиткові яких сприяє спортивна боротьба, свідчить про її корисність для виховання майбутнього захисника

Батьківщини, якому потрібні і сила, і спритність, і витривалість, і працелюбність, і кмітливість, і вміння знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою. Конче потрібні ці якості і в мирному житті.

Досвід використання спортивної боротьби у фізичному вихованні школярів доводить, що вона з зацікавленістю сприймається підлітками та може ефективно використовуватися як засіб їх фізичного вдосконалення. Але різноманітна підготовленість школярів вимагає застосування, найбільш простих варіантів техніки боротьби (І.Г. Богдан, М.С. Дубовис, 1990, та ін.) Школярі з більшою зацікавленістю сприймають ігри з елементами одноборств, спеціальні вправи для розвитку рухових здібностей, підводячи вправи, елементарні технічні дії безпосередньо сутички. Підготовкою спортсменів високого класу повинні займатись спортивні секції, в школі ж заняття спортивною боротьбою ефективно використовувати як засіб гармонійного розвитку фізичних якостей учнів.

Для організації та проведення занять з боротьби в школі можна використовувати як урочні часи, так і позакласні. Ці заняття можна проводити не тільки на борівському килимі, а й на гімнастичних матах.

Аналіз літературних джерел свідчить, що, на думку багатьох фахівців, застосування засобів спортивної боротьби в системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів поліпшує загальну фізичну підготовку юнаків допризовного віку (І.Г. Богдан, М.С. Дубовис, 1990; В.М. Ігуменов, 1987; А.П. Купцов, 1977; та ін.).

В зв'язку з цим ми вирішили провести експеримент, метою якого було виявити вплив застосування різноманітних засобів боротьби на уроках фізичної культури на фізичну підготовленість старших школярів. На початку дослідження ми провели тестування фізичної підготовленості школярів трьох десятих класів. Використовувались державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: біг 3000 м (витривалість), біг 100 м (швидкість), човниковий біг (спритність), нахил тулуба вперед (гнучкість), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості), згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи за 1 хвилину (швидкісно-силова витривалість), підтягування на перекладині (динамічна силова витривалість), тривалість виконання вису на зігнутих руках на перекладині (статична силова витривалість).

Результати тестування виявили, що юнаки 10-А і 10-В класів за рівнем фізичної підготовленості майже не відрізняються, а в учнів 10-Б класу деякі показники були статистично нижчі. Тому саме учні 10-А і 10-В класів склали експериментальну та контрольну групи. Заняття із спортивної боротьби в експериментальній групі проводились у третій чверті навчального року замість занять з лижної під-

готовки, через погодні умови. Учні контрольної групи в цей час займались спортивними іграми.

Основні задачі занять з розділу «Спортивна боротьба» — навчити юнаків уміло протидіяти партнеру: пересуватися, орієнтуватися в просторі по відношенню до площі опори і до партнера, здійснювати захвати і виконувати технічні дії, своєчасно реагувати на дії партнера, нейтралізуючи їх і переходячи до необхідних контрдій. У зв'язку з цим добирали вправи такі, щоб вони включали учнів у взаємодію, в якій вони можуть домагатися поставленої мети, приймаючи рішення і діючи в залежності від обставин, які змінюються, а не тільки заздалегідь відомим способом.

Для опанування матеріалу із спортивної боротьби були застосовані такі елементи боротьби: прийом самострахування; акробатичні вправи; загально розвиваючі вправи в парах; спеціальні вправи в парах; елементи техніки боротьби у стійці та партері; навчальні поєдинки в партері, на колінах та в стійці; рухливі ігри з елементами одноборств.

Виявилось, що наприкінці дослідження юнаки 10-х класів експериментальної та контрольної груп продемонстрували результати, які статистично відрізняються (від $p < 0,01$ до $p < 0,001$). Лише один показник — біг на 100 м — в обох групах був майже однаковим ($t=1,63$; $p > 0,05$), але ця різниця близька до статистично значної.

В усіх інших випробуваннях результати експериментальної групи, порівняно з контрольною, значно покращились:

— нахил тулуба вперед (гнучкість) — ($t=3,97$; $p < 0,001$);

— човниковий біг (спритність) — ($t=3,69$; $p < 0,001$);

— згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи за 1 хвилину (швидкісно-силова витривалість) — ($t=6,10$; $p < 0,001$) біг 3000 м (витривалість) — ($t=2,53$; $p < 0,01$);

— стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості) — ($t=2,90$; $p < 0,01$);

— підтягування на перекладині (динамічна силова витривалість) — ($t=3,12$; $p < 0,01$);

— вис на зігнутих руках (статична силова витривалість) — ($t=2,48$; $p < 0,01$).

Дані результати підтверджують думку фахівців про те, що застосування на уроках фізичної культури елементів спортивної боротьби сприяє підвищенню рівня підготовленості юнаків допризовного віку. При цьому значно зростають показники силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості.

До програми з фізичного виховання старших школярів доцільно включати розділ «Спортивна боротьба».

На заняттях з фізичної культури в старших класах з метою вдосконалення фізичних якостей ефективно широко використовувати найпростіші види одноборств, ігри і вправи з елементами боротьби. Після попереднього вивчення матеріалу розділу «Спортивна боротьба» такі вправи можуть застосовуватись у підготовчій або наприкінці основної частини майже кожного уроку фізичної культури. Виконувати ці вправи можна не тільки на борівському килимі, а й на гімнастичних матах, на снігу, на траві, а деякі — навіть у воді.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПТУ

В.О. Шевцов

На думку В.Ф. Ломейка, добра фізична підготовка є головною для високої працездатності в усіх видах навчальної діяльності учня.

Праця учнів в основі своїй складається з розумової, що в свою чергу потребує постійної концентрації уваги і приводить до того, що на останніх уроках працездатність учнів помітно знижується в результаті накопичування втоми. На думку автора, при рівних умовах учень з доброю фізичною підготовкою скоріше оволодіє виробничими процесами і успішніше подолає ті завдання трудового навчання, які перед ним стоять, ніж той учень, у якого більш низький рівень рухового розвитку. Загальна фізична підготовка являє собою ту базу, на якій здійснюється вся рухова діяльність людини.

На цій основі базується фізична підготовка в ПТУ, тому що тут учні не тільки отримують серед-

ню освіти, але й набувають професійних умінь і навичок. Продовжуючи таку важливу тему, як навчальний матеріал з ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка), весь навчальний матеріал зіставлений за такою схемою, що він відображає особливості трудової діяльності масових професій.

Зрозуміло, що кожний вчитель фізичного виховання добре знає, на які професії прийшли вчитися в ПТУ учні. Виходячи з цього, вчитель і повинен організувати професійно-прикладну фізичну підготовку, звертати увагу на вимоги, котрі пред'являє професія до фізичних якостей, рухливих навичок і психофізіологічних функцій майбутніх робітників.

Дана робота зв'язана з підготовкою зварювальників, виділимо, що саме головне в їхній ППФП.

Приймаючи до уваги, що трудова діяльність їх характеризується помірним фізичним навантажен-