

3) при доборі матеріалу для уроку слід уникати статичних вправ, що особливо важливо для дітей молодшого віку. З метою попередження розвитку плоскостопості рекомендується частіше включати до уроків спеціальні вправи, які були б спрямовані на зміцнення кістково-сполучного апарату. Уроки в початковій школі повинні бути максимально насичені динамічними вправами з широким використанням ігор;

4) підбираючи вправи для дитячих та юнацьких груп, слід звернути увагу на необхідність зміцнення постави. В початковій школі недопустимо використовувати такі прилади, як перекладина, кільця, бруси. В старших же класах ці прилади повинні відповідати своїми розмірами віковим особливостям дітей;

5) особливу увагу вчитель фізичної культури повинен приділяти гігієнічному вихованню учнів. Жодна погрішність, допущена дітьми

по відношенню до чистоти свого тіла, рук, одягу, не повинна залишатися без відповідної реакції зі сторони вчителя.

Підсумовуючи, зазначимо, що завдання вчителя полягає в чіткому уявленні мети, яку він хоче досягнути. Тоді, знаючи особливості та рівень підготовки своїх учнів, він повинен конкретно визначити свої дії для того, щоб вивести своїх вихованців на певний рівень, який стане необхідною базою в досягненні майбутніх результатів.

Отже, успішність занять спортивною гімнастиком на уроках фізичної культури залежить від правильного планування та побудови процесу підготовки і навчання, котрий повинен обов'язково включати, поряд з розвитком необхідних якостей учнів, всі заходи та засоби по забезпеченню охорони здоров'я учнів, зведення до мінімуму ризику отримання травми.

## СЦЕНАРІЙ ПОЗАКЛАСНОГО ЗАХОДУ «ТАТО, МАМА, Я — СПОРТИВНА СІМ'Я»

*Н.О. Перцева*

*Наталінська ЗОШ*

Змагання розпочинаються під музичний супровід. Звучить «Фізкультурний марш» І. Дунаєвського. Команди заходять до спортзалу. Шикуються в одну шеренгу. Головний суддя змагань приймає рапорт про підготовку учасників до змагань, вітає їх із спортивним святом та бажає міцного здоров'я, перемоги.

Змагання проходять в шість етапів, на кожному з них проводяться естафети, в яких беруть участь сім'ї.

### 1 етап

Естафети «Садіння картоплі». По сигналу перший учасник змагань ставить на своєму шляху «ямки», тобто порожні відерця. Другий — саджає картоплю, розкладає у відерця м'ячки. Третій учасник збирає врожай — із кожного відерця бере м'ячик і кладе у кошик. На фініші секундомір зупиняється по останньому учаснику змагання.

### 2 етап

Естафета «Біг в обручах». За звуковим сигналом із в. п. стоячи в обручі перший учасник оббігає стійку, добігає до другого учасника, другий





береться за обруч, стає в середину обруча. Всі разом біжать до стійки, оббігають її і біжать до лінії фінішу. Помахом прапорця суддя зупиняє секундомір. Підводять підсумки змагання.

3 етап

Естафета з гімнастичними лавами. За сигналом судді діти добігають до лави, пролазять під



нею, біжать до тунелю, пролізають у ньому, біжать до стійки, оббігають її, плигають через лаву, вертаються до лінії старту, передають естафету мамі. Мама приймає естафету, біжить до лави, перестрибує 5 разів через лаву, біжить до стійки, оббігає її, вертається до лінії старту. Далі тато пересувається крабом і вертається назад, стрибаючи у мішку.

4 етап

Естафета «Хто сильніше і швидше». Тато віджимається від підлоги (кількість разів за 15 с). Приймає естафету мама. Стрибає зі скакалкою 15 с. Рахується кількість разів за цей проміжок часу.



Далі діти від лінії старту пересуваються «крабом», вертаються назад стрибками в мішках до обмежувальної лінії, залишають мішки, беруть скакалки і стрибають до лінії старту. Суддя зупиняє час і підводить підсумки змагання.

Лунає музика. Діти-болільники демонструють виступ — танок.

5 етап

Естафета «Грибники». На підлозі розкладені шашки. На голови гравців одягаються ковпаки



таким чином, щоб вони закривали очі гравців. Гравці з закритими очима збирають «гриби» за певний проміжок часу. Виграє та команда, яка збере більше шашок.

Під час художнього виступу судді підводять підсумки естафет. Виявляють переможців спортивного свята. Головний суддя і головний секретар змагань випишують почесні грамоти. Лунає музика, всі команди шикуються для підведення підсумків змагань і нагородження переможців.



### **КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА**

**С.Ю. Балбенко**

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

**Т.І. Кудряшова**

*Кременчуцьке державне педагогічне училище*

В дитячо-юнацьких школах з легкої атлетики штовханням ядра займаються тисячі юнаків і дівчат, але тільки одиниці досягають високих спортивних результатів. Це пояснюється тим, що навчально-тренувальний процес страждає цілим рядом недоліків, які знижують його ефективність.

Система підготовки спортсменів, в тому числі і штовхачів ядра, характеризується єдністю і взаємообумовленістю, якісним і кількісним поєднанням засобів і методів, що використовуються під час тренування. Можна виділити три узагальнені об'єкти, що діють під час навчально-тренувального процесу: система фізичних якостей, система координації рухів, система різних біомеханічних і вегетативних функцій, які забезпечують можливість виконання роботи. На початковому етапі багаторічного спортивного тренування особливого значення набуває ефективність в навчанні раціональної техніки.

Навчання техніки штовхання ядра йде по шляху покращення доцільності форми і ритму рухів металників. На техніку діє і покращення фізичної підготовленості спортсмена. Із змінами рівня розвитку рухових здібностей відбуваються деякі зміни у штовхачів ядра і формі руху. Наприклад, залежно від росту силових здібностей штовхач може на старті зайняти вихідне положення зі значним нахилом тулуба, більш глибоким присіданням на правій нозі, що дозволяє зробити траєкторію розгону більш прямолінійною і подіяти на ядро на більшому шляху. Знаючи сучасні тенденції в розвитку техніки штов-

хання ядра, тренер зможе грамотно побудувати процес навчання.

Значення техніки для досягнень високих спортивних результатів загальновідоме. Техніка — вхідні ворота у майстерність, оскільки через неї іде реалізація всіх здібностей спортсмена. Правильне уявлення про техніку виду, якому тренер хоче навчити свого учня, визначає увесь тяжкий і багаторічний процес навчання.

Традиційне направлення в техніці штовхання ядра представлено у стрибко подібно-поступовому варіанті розгону ядра із вихідного положення, стоячи спиною у напрямі штовхання ядра. Цим методом користується переважна більшість атлетів світу [2, 3, 8, 9].

1. Тримання ядра. Тримання ядра описано в літературі досить широко. Але необхідно відзначити, що серед спортсменів існують деякі окремі розходження у виконанні даного елемента (припіднятий або опущений лікоть правої руки, різне розположення ядра у передній, середній і навіть задній частині правої сторони шиї). Всі ці варіанти визначені індивідуальними особливостями спортсменів.

2. Початкове положення. Практично всі штовхачі ядра користуються стрибкоподібно-поступовим способом просування в колі, стають спиною в напрямі штовхання ядра. Є декілька модифікацій початкового положення:

а) найбільш поширені у штовхачів ядра — спортсмен стоїть на правій нозі (тут і далі мається на увазі, що штовхач тримає ядро в правій руці), ліва нога трохи ззаду і торкається носком