

Найменшою була зафіксована динаміка показників човникового бігу 4\*9 м (6%) та підтягування на перекладині (5,1%), що свідчить про ефективність експериментальної методики.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних. К.: 2012 - 294с.
2. Поляков М.И. Стимулирование занятий легкой атлетикой /М.И. Поляков //Физическая культура в школе. – 1991. – №1. – С.2.
3. Теория и методика физического воспитания: учебник /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 354 с.
4. Фізична культура. навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладі. 1 – 4 класи (оновлено.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/>

*Стребкова Н.*

*Науковий керівник – доц. Омельяненко І. О.*

### ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ 6-7 РОКІВ

Здоров'я – одне з найважливіших людських цінностей, добро і щастя для кожної людини. Здоров'я є передумовою продуктивної праці людини, економічної могутності держави, благополуччя суспільства. В Україні ситуація зі станом здоров'я населення є тривожною. Найбільше насторожує різке погіршення здоров'я молоді, зокрема школярів. Одним зі шляхів виходу із ситуації, що склалася є використання фізичних вправ – ефективного, економічно-вигідного та природнього здоров'язбережувального засобу [1].

Легкоатлетичні засоби є простими видами аеробної діяльності, які не потребують спеціальної підготовки та спорядження і тому вважаються найбільш прийнятними для задоволення потреб рухової активності молодших школярів. Природній характер легкоатлетичних засобів створює умови для того, щоб рухова активність першачків мала загальноорозвивальну спрямованість, як це і передбачено змістом пояснювальної записки до навчальної програми [3].

Як стверджує А.Г.Рибковський задоволення потреби у руховій активності, особливо дітей, за допомогою природніх дій вимагає значно менших енергозатрат, ніж при застосуванні штучних вправ. Локальне накопичення енергетичного потенціалу при виконанні штучних вправ не сприяє розвитку загальної працездатності організму. Чим молодший школяр, тим вище у нього потреба у використанні природніх рухових дій, якими є засоби легкої атлетики [2].

**Мета дослідження** – виявлення методичних особливостей реалізації оздоровчих завдань засобами легкої атлетики на уроках фізичної культури школярів 6-7 років

В результаті констатувального експерименту було визначено, що середні значення ЖЄЛ у переважній більшості дітей контрольної (83%) і експериментальної (87%) груп відповідають належним показникам дітей 6-7річного віку.

Середній показник ЧСС у першокласників контрольної групи, які обстежувались нами, становить 99 уд/хв та незначно перевищує належний, який для дітей 6-7річного віку повинен становити 90-95уд/хв. Середній показник ЧСС експериментальної групи, який становить 95 уд/хв відповідає належному.

Належним середнім показником сист.АТ для дітей 6-7 річного віку є 90-95 мм рт.ст. Середні показники, які ми отримали в контрольному (91,3мм рт.ст.) і експериментальному (91,5мм рт.ст.) класах відповідають віковій нормі. В більшості – (62,2%) першокласників контрольного та (65,2%) експериментального класів показники АТ знаходяться у межах норми.

АТ діаст. в обстежуваних учнів складає в середньому 64 і 67мм рт.ст. в контрольному і експериментальному класах. Ці показники є вищими за середньостатистичні дані, які для першокласників повинні знаходитись в межах 50-55мм рт.ст. В контрольній групі діаст.АТ перевищує вікову норму в 82 % дітей а в експериментальній – відповідно у 96 % досліджуваних першокласників.

Найгіршими виявились результати силового індексу у обстежених дітей. Середній показник силового індексу у контрольній та експериментальній групах становить відповідно 21 і 20 у.о. проти необхідних 46-60 у.о.

Показники індексу Робінсона в контрольному і експериментальному класах становить відповідно 91 і 86.4 у.о., і є вищими за середній показник (76-85 у.о.), що свідчить про низькі резервні можливості серцево-судинної системи. У частини дітей контрольної (21.7 %) і експериментальної (34.8%) груп він відповідає середнім величинам, але в більшості дітей (69.8% і 47.8%) перевищує її, і лише у 8 % та 17 % першокласників контрольної та експериментальної групи є меншим вікової норми.

Про низьку працездатність першокласників свідчать показники проби Руф'є. В контрольному класі він становить - 14.2 у.о, а в експериментальному – 11.8 у.о., проти 6-9 у.о за Г.Л.Апанасенком. Більшість дітей контрольної групи (95.7 %) і експериментальної (87 %) груп перевищують належний показник, лише у незначній кількості дітей (4.3 % і 13%) цей показник відповідає середнім величинам.

Показник маси тіла дітей контрольної і експериментальної груп відповідає середньостатистичним параметрам школярів досліджуваного віку. В переважній більшості дітей (91 %) обох класів отриманий показник відповідає належному.

Більшість дітей контрольної (56 %) і експериментальної (74 %) груп мають середні показники зросту, а решта (43 % і 25,8 %) їх незначно перевищують.

Кількість дітей, в яких спостерігається відповідність маси тіла зросту, в контрольній і експериментальній групах є майже ідентичною (69 % і 65 %).

Експериментальна методика використання легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури характеризується такими особливостями: збільшенням обсягу навчального матеріалу, комплексним підходом до розв'язання завдань фізичного виховання, індивідуальним підходом до використання легкоатлетичних засобів, використанням способів розвитку психомоторних здібностей при застосуванні легкоатлетичних засобів, широким застосуванням ігрового і змагального методів.

Після впровадження експериментальної методики (табл. 1) середній показник ЧСС (99 уд/хв) у школярів контрольної групи не змінився і є вищим за належний. Проте цей же показник в експериментальній групі, який до проведення експерименту становив 95 уд/хв зменшився після проведення експерименту до 90 уд/хв. На 13% збільшилась кількість дітей експериментального класу, в яких цей показник є меншим за належний (90-95уд/хв). Також на 27% зросла кількість дітей, в яких показник ЧСС відповідає належному, тому на 30% зменшилась кількість дітей в яких показник ЧСС перевищує належну норму.

Якщо належним середнім показником систАТ для дітей 6-7річного віку є 90-95мм рт. ст., то середні показники, які ми отримали в обох класах до і після проведення експерименту відповідають віковій нормі. В більшості дітей (65.2 %) обох класів до і після проведення експерименту показник систАТ відповідав належному.

Середній показник діастАТ в обстежуваних дітей обох класів перевищує належну норму. Після проведення експерименту збільшилась кількість дітей на 7 % в контрольній і 4 % в експериментальній групах, в яких показник діастАТ перевищує належний.

В результаті використання фізіометричних і антропометричних методів після проведення формуючого експерименту було виявлено, що середні значення ЖЄЛ у дітей контрольного і експериментального класів зросли, відповідно на 22 і 47мл. На 4.3 % і 8.7 % зросла кількість дітей контрольного і експериментально класів, в яких показник ЖЄЛ є вищим за вікову норму.

Середні показники маси і зросту тіла в обстежуваних дітей після проведення експерименту майже не змінилися. Лише на 4.4 % збільшилась кількість дітей експериментального класу, в яких спостерігалось перевищення зросту за вікову норму.

До того ж, після впорядження в навчальний процес розробленої методики, відбулися зрушення у стані здоров'я першокласників. Так, в контрольному класі лише на 4 % збільшилась кількість дітей із нижче за середній рівнем здоров'я. А в експериментальному класі – на 4% збільшилась кількість дітей із середнім та на 22 % із нижче середнього рівнем здоров'я, що свідчить про ефективність експериментальної методики.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Москаленко Н.В. Інтегровані уроки в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: метод. реком. / Н.В. Москаленко, Н.М. Ломако. – Д.: Інновація, 2007. – 33с.
2. Рыбковский А.Г. Педагогические основы физического воспитания: Учебное пособие. / А. Рыбковский – Донецк: ДонНУ, 2010. – С.18–20.
3. Фізична культура. навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладі. 1–4 класи (оновлено.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/>