- вправи швидкісно-силової, а потім швидкісної витривалості[2].

Науковець А.А. Гужаловський [4] пропонує розвивати рухові якості на тренуванні у такій послідовності:

- вправи, пов'язані з розвитком швидкісного руху, які виконуються одразу після комплексу загальнорозвиваючих вправ;

- вправи для розвитку спритності, швидкісно-силових якостей – після вивчення нового та перед закріпленням і удосконаленням раніше вивченого учбового матеріалу;

- вправи на розвиток сили, різноманітних видів витривалості – у другій половині чи наприкінці основної частини тренувального заняття;

- вправи, направлені на розвиток гнучкості та рухомості у суглобах – під кінець основної частини чи заключної частини тренування поряд з вправами на відновлення та увагу.

Висновки: Узагальнюючи погляди науковців можна зробити висновок, що необхідність виховання швидкісно-силової підготовки має велике значення у підвищенні спортивної майстерності волейболістів, що сприяє успішній трудовій діяльності спортсменів та досягненню високих спортивних результатів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. –
2. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. – К.: Вища
4. школа, 1993. – 154 с.
5. Гарапов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболисток: Автореф. ... канд. пед. наук. – М., 1990.–23 с.
6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. ... д–ра пед. наук: 13.00.04. – Минск, 1978. –236 с.
7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 201-219.
9. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
10. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 280 с.
11. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1988. – 288 с.
12. Филин В.П. и др. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов различного возраста //Теория и практика физической культуры. – 1977. – №5. С. 16-20.
13. Фомин Е.В., Топышев О.П., Смирнов Ю.И., Хаитов Х.Б. Взаимосвязь физических качеств в структуре физической подготовленности волейболистов //Теория и практика физической культуры. – 1984. – №7. – С. 10-12.

Співак Валентин
Науковий керівник: доц. Омельяненко В.Г.

ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ СЬОМИХ КЛАСІВ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сьогодні залишається актуальною проблема організації фізичного виховання школярів. Можна виділити такі сучасні проблеми його організації: застарілі підходи до процесу організації фізичного виховання; недостатня кількість інвентарю та обладнання, зорієнтованого на сучасні форми рухової активності; неефективне використання спортивної бази навчальних закладів; відсутність мотивації в роботі вчителя фізичної культури; недостатня фінансова забезпеченість; неузгодженість нормативно-правової бази, що регламентує роботу школи з фізичного виховання [1, 4].

Фахівці шукають нові форми організації фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі, методи та засоби покращення фізичного здоров’я учнівської молоді [2, 3].

Одним із таких засобів є баскетбол, який удосконалює функціональні можливості організму; зміцнює опорно-руховий апарат; покращує діяльність аналізаторів, особливо зорового і вестибулярного; розвиває вольові якості (сміливість, рішучість, ініціативність, наполегливість); виховує колективізм і дружбу, вміння використовувати свої інтереси в цілях колективу. Вказані особливості роблять баскетбол ефективним засобом залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Проте, у баскетбольній підготовці школярів також є проблеми, зокрема, надмірне акцентування уваги на технічній і тактичній баскетбольній підготовці; недостатньо методичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей школярів і вирішення конкретних навчально-виховних завдань засобами баскетболу.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема баскетбольної підготовки і покращення здоров'я засобами баскетболу у фізичному вихованні школярів залишається актуальною, що спричинило вибір теми дослідження, мета якого – обґрунтувати доцільність баскетбольної підготовки в системі шкільного фізичного виховання та визначити її вплив на фізичний стан учнів сьомих класів.

Результати дослідження. Аналіз передового педагогічного досвіду вчителів фізичної культури щодо баскетбольної підготовки в умовах загальноосвітнього навчального закладу дав можливість визначити зміст і засоби баскетбольної підготовки, структуру заняття, особливості проведення і змістове наповнення структурних частин заняття, методи і засоби навчання.

Для визначення ефективності розробленої методики проведення уроків фізичної культури з учнями сьомих класів з пріоритетним використанням засобів баскетболу був проведений педагогічний експеримент. У процесі його проведення визначався вплив сформованої методики на показники фізичної підготовленості і соматичного здоров'я школярів.

Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів сьомих класів після педагогічного експерименту показала, що застосування експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило досягнення учнями експериментальної групи кращих показників, ніж в контрольній групі. Проте, ефективність методики щодо розвитку спритності у хлопчиків та

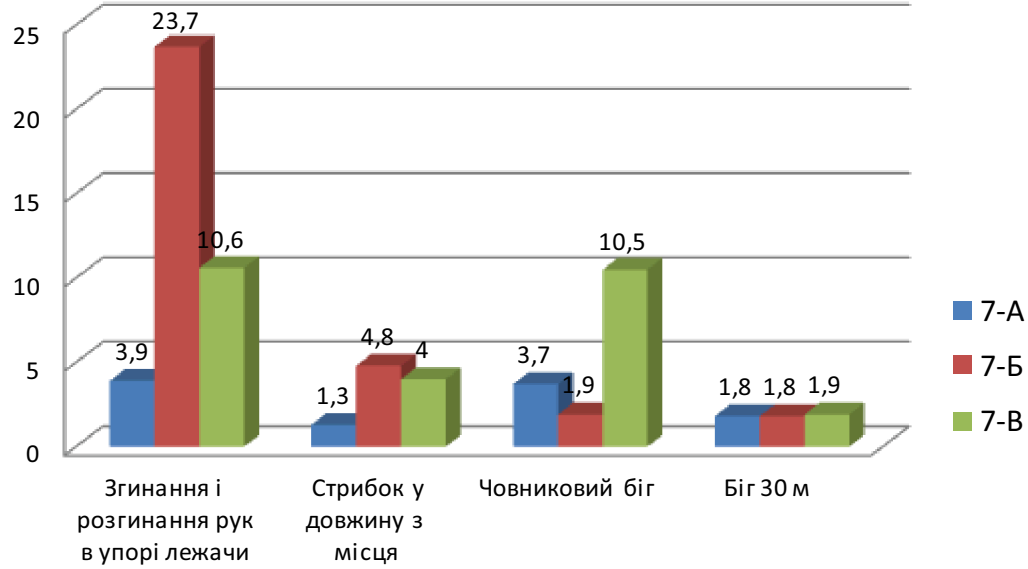
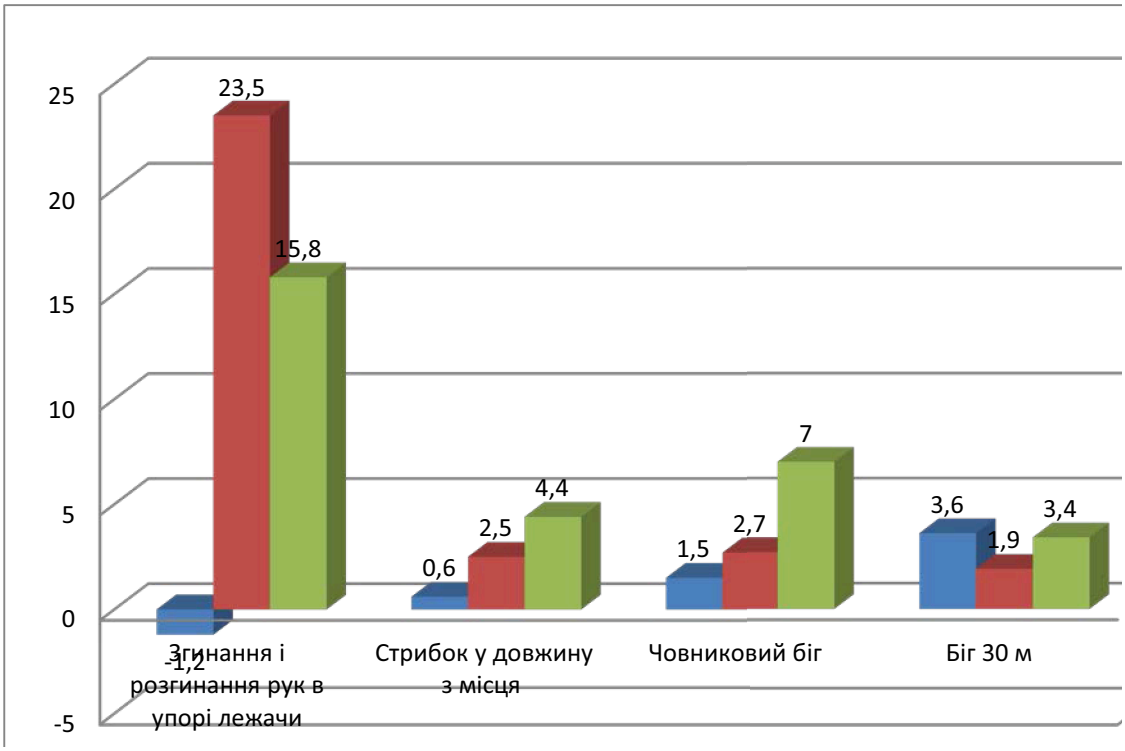


Рис. 1. Зміни показників фізичної підготовленості у хлопців дослідних груп.

швидкісно-силових якостей у дівчаток є дещо меншою (рис.1,2).



Таблиця 1.

Показники фізичного здоров`я учнів сьомих класів після експерименту

№ з/п	Показники фізичного здоров`я	Стать	7-А	7-Б	7-В
			S± m	S± m	S± m
1.	Життєвий показник, мл·кг-1	Хл.	55±0,2	64±0,4	52±0,3
		Дв.	56±0,36	59,4±0,5	52,7±0,4
2.	ЧСС уд·хв-1	Хл.	64±0,3	64±0,4	64±0,3
		Дв.	65±0,9	65±0,6	63±0,7
3.	САТ, мм.рт.ст.	Хл.	107±0,3	105±0,4	103±0,4
		Дв.	107±0,7	10,6±0,7	104±0,8
4.	Силовий індекс, кг	Хл.	46±0,25	55±0,4	47±0,3
		Дв.	39±0,66	44±0,6	40±0,7
5.	Проба Руф`є, у.о.	Хл.	3,2±0,03	3,2±0,08	3,2±0,08
		Дв.	2,4±0,06	4,4±0,1	3,6±0,1
6.	Індекс Робінсона, у.о.	Хл.	68±0,07	67,2±0,2	66±0,2
		Дв.	69±0,3	69±0,3	65,5±0,3

Рівень соматичного здоров’я дітей в кінці педагогічного експерименту покращився в контрольній групі у дівчат – вище середнього, а у хлопців залишився на тому ж середньому рівні. В експериментальних класах рівень здоров’я покращився як у хлопчиків – високий, так у дівчат – вище середнього (табл.1).

Отже, наведені результати показують, що в умовах педагогічного експерименту значно покращився рівень соматичного здоров’я і фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи, що свідчить про ефективність запропонованої методики проведення уроків фізичної культури в сьомих класах з пріоритетним використанням засобів баскетболу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. 384 с.
2. Вовчанська В.В. Баскетбол у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2004. 59 с.

3. Овчарек О.М., Романчук О. П. Проблеми розвитку фізичного потенціалу учнів загальноосвітніх шкіл. ІІ Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук, праць. Вип. 12. Вінниця : ВДПУ ім Михайла Коцюбинського, 2011. Т.1. С.267-275.
4. Фізична культура в школі : метод. посіб. / за заг. ред. С.М.Дятленка. Киев : Літера ЛТД, 2009. 176 с.

Хібовський Денис
Науковий керівник: доц ГРУБАР І. Я.

СТАВЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМАТИЧНИХ УШКОДЖЕНЬ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛЯРІВ

За останні роки рівень здоров'я підростаючого покоління в Україні знизився до критичної межі. Майже 90% учнів загальноосвітніх шкіл, студентів мають відхилення у стані здоров'я, у 60% дітей та підлітків діагностуються різноманітні дефекти фізичного розвитку. Понад 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовленість. Серед причин погіршення стану здоров'я у першу чергу виділяють невпинне забруднення навколишнього середовища, зростання рівня дитячого травматизму, недосконаліть сучасної системи охорони здоров'я, гіподинамію, економічну та соціальну кризи [4; 5;7].

Негативним чинником, що впливає на стан здоров'я дітей, є травматизм. Важливим завданням у процесі фізичного виховання, слід вважати розробку заходів, спрямованих на забезпечення високої ефективності використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності учнів. У цьому зв'язку важливо передбачити комплекс заходів спрямованих на профілактику травматизму та факторів ризику на заняттях фізичними вправами. Ефективність цих заходів залежить від узгодженої роботи вчителів фізичної культури, медичних працівників та учнів.

Дослідження, проведені А.А. Горловим, Є.К. Вишневецькою, вказують, що більша половина травм дитячого віку (50%) зумовлені психологічними причинами. Біля 70% травмованих дітей, характеризуються як емоційно нестійкими, що проявлялися неадекватною поведінкою у стресових ситуаціях.

Проаналізувавши обставин за яких виникають травми у дітей вказує на те, що травматизм на 82,5% залежить від «травмонебезпечного об'єкта», тобто дитини, а від«травмонебезпечних ситуацій» лише на 17,5% [6].

Детальний аналіз літературних джерел показав, що шкільний травматизм відноситься до групи найменш вивчених видів дитячого травматизму. За даними різних авторів, він становить від 6 до 16% від усього дитячого травматизму і займає третє місце в Україні за частотою випадків. В останні роки спостерігається стійка тенденція до його зростання [2; 6; 7].

Об'єкт дослідження – шкільний травматизм.

Предмет дослідження – передумови виникнення шкільного травматизму.

Мета дослідження – вивчити причини виникнення дитячого шкільного травматизму.

Під час дослідження вирішувались наступні завдання**:**

Провести аналіз наукової літератури з означеної проблеми.

Провести опитування вчителів фізичної культури щодо проблеми виникнення травматичних ушкоджень у шклярів.

Аналіз літератури показує, що шкільний травматизм належить до групи найменш вивчених видів дитячого травматизму. Багато авторів, торкаються його поверхово, ґрунтовно аналізують шкільний травматизм лише деякі з них. Цей вид травматизму, за даними різних авторів [1; 2; 3], складає від 6% до 16% від загальної кількості дитячих травм. В Україні за частотою випадків він займає третє місце, після побутового та вуличного і має тенденцію до зростання.

Зростаюче значення фізичних вправ в системі оздоровлення учнів актуалізує вивчення проблеми щодо зниження рівня дитячого травматизму під час уроків фізичної культури. Добре відомо, що кількість травм на уроках фізичної культури зростає і це відбувається завдяки: