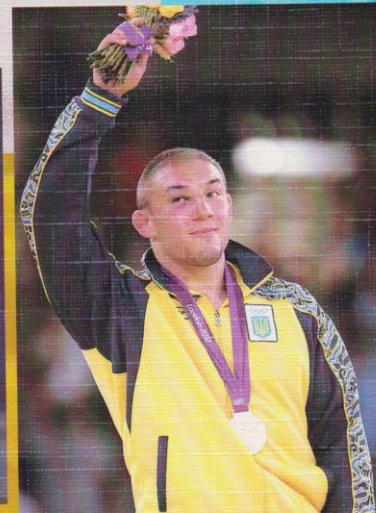
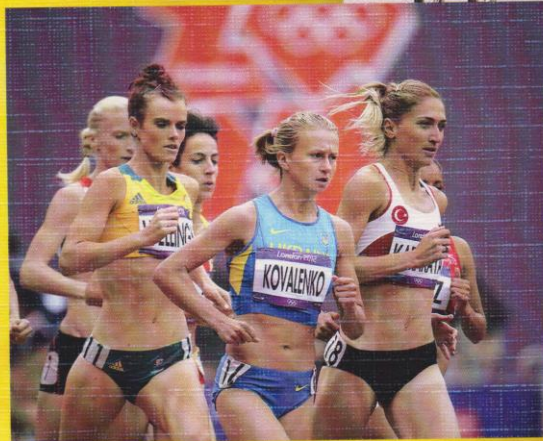
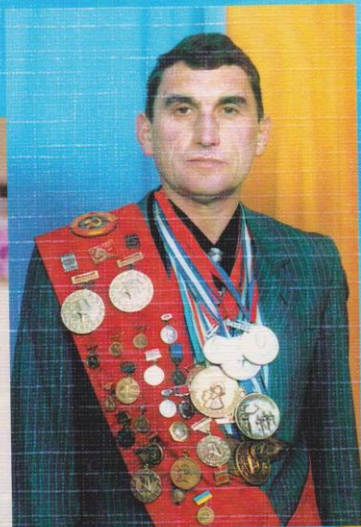
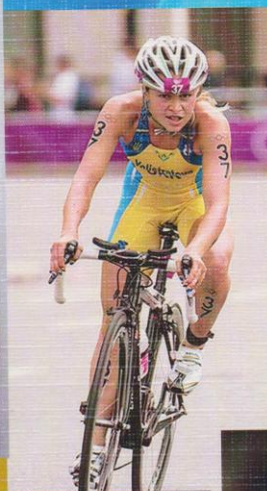


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць

Випуск 1

*Присвячується 10-річчю
факультету фізичного виховання і спорту*

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2014

УДК 796.011
ББК 74.200.55
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
від 28 листопада 2014 року протокол № 4*

Рецензенти:

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).
Козіна Ж. Л. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).
Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Головний редактор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек**
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Відповідальний редактор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська**
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Редакційна колегія:

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Вовканич А. С., кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Виноградський Б. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Грибан Г. П., доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).
Єрмаков С. С., доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).
Заневський І. П., доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Ільїн В. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Кашуба В. О., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Коробейников Г. В., доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).
Москаленко Н. В., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДіФК, м. Дніпропетровськ).
Філіпов М. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Фурман Ю. М., доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).
Худолій О. М., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 260 с, іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

Мова видання: українська, російська, англійська

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей

УДК 796.011
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного
університету імені Івана Франка, 2014

ОЦІНКА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ

Шевчук Д. В., Шевчук Т. В., Євдоченко О. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Вступ. Останнім часом в Україні спостерігається збільшення кількості учнів, що мають погіршення стану здоров'я, що набуло стійкого характеру. Аналіз результатів комплексних медичних обстежень показав, що приблизно 50% дітей молодшого шкільного віку вважаються здоровими, решта мають ті або інші відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я [5].

Дослідники вказують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною підготовкою у школярів формується ряд важливих моральних і вольових якостей [4].

Особливої актуальності проблема обґрунтування фізичних навантажень на м'язовий апарат учнів набула сьогодні, коли в Україні за останні роки трапилося кілька випадків смертності під час проведення уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. У сучасних школах України навчаються сотні тисяч учнів, значний відсоток яких мають у стані здоров'я певні вади постійного чи тимчасового характеру, пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. Ці недоліки можна усунути за допомогою занять з фізичного виховання, які є важливою складовою частиною процесу навчання у загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ).

Аналіз остаточних досліджень. Основні закономірності загальної теорії, методики та практики фізичного виховання учнів достатньо повно були висвітлені в роботах інших авторів [1; 2; 3; 6; 7]. Однак, прогрес у науково-методичному, організаційному, матеріально-технічному

забезпеченні вимагає не тільки розробки нових підходів до організації і проведення фізичного виховання учнів у ЗНЗ, але й уточнення та доповнення існуючих. Саме тому ми вважаємо, що вирішення проблеми обґрунтування необхідного рівня фізичних навантажень на м'язовий апарат учнів під час занять фізичної культури у школі є досить актуальним.

Мета і завдання дослідження: визначити вплив фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети, були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати стан питання у науково-методичній літературі.
2. Здійснити огляд характеристик і особливостей розвитку силових та швидко-силових якостей.
3. Визначити вплив силових та швидко-силових вправ на функціональний стан м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науко-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Забрідської ЗОШ І-ІІІ ст. Черняхівського району Житомирської області. У дослідженні брали участь школярі молодшого шкільного віку, ($n=20$, по 10 хлопчиків та дівчаток).

Для проведення педагогічного експерименту досліджувані були розділені на контрольну і експериментальну групи.

На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування з метою встановлення ідентичності експериментальної і контрольної груп, яке не виявило достовірних відмінностей між ними. На

цьому ж етапі здійснювалося визначення початкового рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Другий етап експерименту полягав у доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальної групи спеціально підібраними і рухливими іграми, спрямованими на активізацію зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів.

На третьому етапі експерименту було проведено підсумкове тестування для дослідження ступеня зміни рівня розвитку фізичних якостей після експерименту.

Результати досліджень та їх обговорення.

На основі проведення констатуючого етапу дослідження нами було визначено рівень розвитку силових якостей учнів (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; стрибок у довжину з місця; піднімання всід за 1 хв.) молодшого шкільного віку як контрольної, так і експериментальної груп. Аналіз результатів показав, що як у контрольній, так і в експериментальній групах показники рівня розвитку силових якостей школярів знаходяться на середньому рівні (табл. 1.).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників рівня розвитку силових якостей в експериментальній і контрольній групах

Показники	Контрольна група $x \pm m$	Експериментальна група $x \pm m$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (р)	11,50±2,06	11,60±2,19
Стрибок у довжину з місця, (см)	128,50±10,11	128,90±10,24
Піднімання всід за 1 хв., (р)	21,90±2,87	21,30±2,64

Контрольний етап дослідження було здійснено через півроку, протягом якого контрольна група відвідувала уроки фізкультури, а експериментальна група займалась у фізкультурному гуртку.

Після проведення контрольного тестування контрольної групи ми з'ясували, що показники рівня розвитку силових якостей школярів знаходяться так само на середньому рівні (табл. 1.), натомість, в експериментальній групі – на рівні, набагато вищому за середній (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльні результати приросту показників рівня розвитку силових якостей після завершення експерименту у контрольній та експериментальній групах

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	Вихідні дані $x \pm m$	Залікове тестування $x \pm m$	%	Вихідні дані $x \pm m$	Залікове тестування $x \pm m$	%
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (р)	11,50±2,06	13,50±3,11	2,0	11,60±2,19	16,60±4,17	5,0
Стрибок у довжину з місця, (см)	128,50±10,11	133,60±12,31	5,1	128,90±10,24	146,40±13,71	17,5
Піднімання всід за 1 хв., (р)	21,90±2,87	23,20±2,93	1,3	21,30±2,64	27,40±5,03	6,1

В результаті дослідження, з'ясовано, що в усіх трьох контрольних тестах (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; стрибок у

довжину з місця; піднімання всід за 1 хв.) виявлені достовірні відмінності. Так, в експериментальній групі найбільший приріст результатів спостерігається при виконанні стрибка у довжину з місця (17,5%), дещо менший при виконанні піднімання всід за 1 хв. (6,1%), найменший (5,0%) – при виконанні згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Показники ж (виконанні стрибка у довжину з місця, виконанні піднімання всід за 1 хв., згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі) контрольної групи (5, 1%, 1,3% та 2, 0% відповідно) знаходились на значно нижчому рівні (табл. 2).

Висновки.

1. Показники рівня розвитку силових якостей учнів молодшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп на початковому етапі дослідження знаходилися на середньому рівні розвитку.

2. В учнів молодшого шкільного віку, які систематично займаються у фізкультурному гуртку (експериментальна група), показники рівня розвитку силових якостей виявилися набагато вищими, ніж у учнів молодшого шкільного віку, які відвідували лише шкільні заняття фізкультури (контрольна група).

3. Систематичні заняття у фізкультурному гуртку призводять до більш інтенсивнішого розвитку не тільки силових якостей учнів, а й інших фізичних якостей – витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

4. Інтенсивніший вплив фізичних навантажень (експериментальна група) сприяє зміцненню м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту урізноманітнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту та самостійну рухову діяльність учнів.

Література.

1. Бурухин С. Ф. Гимнастика – это очень важно / С. Ф. Бурухин // Физическая культура в школе. – 2000. – №8. – С. 10-12.

2. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки / А. А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 16-20.

3. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RENORIKA: Высш. шк., 1985. – 282 с.

4. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. з наук фіз. виховання і спорту. – Львів, 2006. – 20 с.

5. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. ... канд. з наук фіз. виховання і спорту. – Харків, 2007. – 22 с.

6. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичної культури педагогічних університетів. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – 144 с.

7. Таратаковский М. С. Уроки физической гармонии. – М.: Молодая гвардия, 1983. – 110 с.

Оцінка впливу фізичного навантаження на функціональний стан м'язового апарату у дітей

Шевчук Д. В., Шевчук Т. В., Свдоченко О. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Здійснено аналіз науково-методичної літератури з проблеми особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, експериментально визначено особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: м'язовий апарат, молодший шкільний вік, функціональний стан, фізичні навантаження.

**Оценка влияния физической нагрузки на
функциональное состояние мышечного аппарата у детей**

Шевчук Д. В., Шевчук Т. В., Євдоченко О. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Проведен анализ научно-методической литературы по проблеме особенностей физического развития детей младшего школьного возраста, экспериментально определены особенности физического развития детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: мышечный аппарат, младший школьный возраст, функциональное состояние, физические нагрузки.

**Assessing the impact of exercise on muscle functional state
apparatus in children**

Shevchuk D., Shevchuk T., Evdochenko O.

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

The article the analysis of scientific and methodological literature of physical features of children of primary school age, experimentally determined physical features of children of primary school age.

Keywords: muscular system, primary school age, functional status, exercise.