

- фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць / гол. Редакція В.О. Дрюков. – К.: ДНДІФКС, 2005. - № 6-7. – С. 125-129.
2. Закорко І. П. Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [Електрон- ний ресурс] / І. П. Закорко, О. В. Журавель, Ю. В. Логвиненко, А. О. Алексеєнко. – К. : НАВС, 2012. – 124 с. – Режим доступу : <http://fizo.org.ua>
 3. Лаврентьев О.М. Професійна підготовка працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О.М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медично-біологічна проблематика фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2009. – № 1. – С. 97-100.
 4. Сергієнко Ю.П. Підготовка кадрів для податкових та інших правоохоронних органів відповідно до вимог континентально-європейської моделі поліцейської організації / Ю.П.Сергієнко, А.І.Жаров // Матеріали міжвузівської науково-теоретичної конференції "Підготовка кадрів міліції (поліції): історія та сучасність", 10 червня 2011 р., Національна академія.

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мельниченко Дмитро, Коваленко Юлія
Запорізький національний університет

Резюме. Представлено результати розвитку функції до збереження рівноваги в учнів молодшого шкільного віку. Подано динаміку розвитку показників статичної рівноваги в учнів віком 6-9 років. Впровадження в уроки фізичної культури спеціальних засобів, спрямованих на розвиток функції рівноваги вірогідно сприяли покращенню показників статичної рівноваги. Запропоновані спеціальні фізичні вправи і рухливі ігри на розвиток функції рівноваги в умовах уроку фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку.

Summary. The results of the development of the function to preserve the equilibrium in students of primary school age are presented. The dynamics of the development of static equilibrium indicators for students aged 6-9 years is presented. The introduction of special tools in the lessons of physical culture aimed at the development of the equilibrium function significantly contributed to the improvement of the indicators of static equilibrium. Special physical exercises and mobile games for the development of the equilibrium function in conditions of a physical training lesson for primary schoolchildren are suggested.

Актуальність проблеми. Одна із основних завдань фізичного виховання школярів – гармонійний розвиток усіх сторін їх моторики, у тому числі і здібності до рівноваги. Адже необхідність розвитку і вдосконалення рівноваги в нашому житті є досить важливим фактором.

Зберігати стійке положення тіла необхідно при виконанні більшості рухів у повсякденному житті і в специфічних видах діяльності людини [1]. Тому на уроках фізичної культури в школі є пошук ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо, необхідність розвитку і вдосконалення координаційних здібностей до прояву рівноваги у дітей [1].

Функція рівноваги признана однією із складних функцій організму. У реакціях підтримки рівноваги, рефлекторно взаємодіють, приймають участь ряд аналізаторів. На основі рівноваги (стійкість тіла) розвивається цілеспрямована, високоорганізована рухова активність у дітей та підлітків.

Ряд авторів [1-4] підкреслюють значущість функції рівноваги у формуванні рухових умінь і навичок, вказують на недостатньо вивчену форму даної рухової координації у шкільному віці.

Також є різні точки зору на її значущість для підвищення рівня фізичної, тактико-тактичної підготовки, формування культури рухів, їх естетичного сприйняття, що вказує на велику теоретичну і практичну значущість даної проблеми. Є навіть багато робіт присвячених дослідженню біомеханічного аналізу рівноваги [5].

Однак, не дивлячись на актуальність даної проблеми, питання розвитку рівноваги у учнів загальноосвітньої школи поки залишаються недостатньо розробленими. Відсутні вікові норми розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей. Крім цього, недостатньо програмованих засобів, які спрямовані на удосконалення рівноваги. У програмах з фізичної культури пропонується лише один тест для визначення рівня розвитку координаційних здібностей учнів [1-4].

Все це відкриває нові перспективи розширення науково-обґрунтованої методики підвищення розвитку функції рівноваги у дітей шкільного віку.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження полягала у вивченні особливостей прояву рівноваги в учнів молодшого шкільного віку та обґрунтуванні методики розвитку рівноваги в умовах уроку фізичної культури.

Відповідно до мети дослідження перед роботою були поставлені наступні **завдання:**

1. Визначити показники розвитку статичної рівноваги у дітей віком 6 – 9 років на початку дослідження.
2. Експериментально обґрунтувати методику розвитку функції рівноваги у учнів молодших класів на уроках фізичної культури.
3. Виявити абсолютний та відносний приріст у показниках розвитку рівноваги у учнів 6-9 років.

Методи та організація дослідження. Поставлені завдання вирішувались на основі використання наступних методів: вивчення та аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження; педагогічне спостереження під час проведення уроків з фізичної культури; тестування показників статичної рівноваги у школярів за наступними вправами: за методикою Е.Я. Бондаревського, проба Ромберга,; тест «Ластівка»; стандартні методи математичної статистики.. Педагогічний експеримент було проведено на основі впровадження в зміст уроків фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку комплексів спеціальних фізичних вправ та рухові ігри, які проводились в підготовчій, основній та заключній частинах уроку. Завданням педагогічного експерименту було визначення ефективності запропонованої методики з метою розвитку статичної рівноваги.

У дослідженні брали участь дівчатка і хлопчики 6-9 років, учні загальноосвітньої школи в кількості 39 осіб: 18 учнів входили до експериментальної групи і 21 учень до контрольної групи.

Усі контрольні вправи (тести) проводились на уроках фізичної культури в основній частині.

Результати дослідження. У ході попереднього експерименту була встановлена ідентичність показників розвитку рівноваги в учнів експериментальної та контрольної групи, а також виявлена відсутність вірогідних розрізень між ними. Так, порівнюючи отримані попередні результати статичної рівноваги (тест Е.Я. Бондаревського), який учні виконували з відкритими очима в експериментальній групі учнів віком 6-9 років становив – $18,7 \pm 0,12$ с, в контрольній групі – $18,6 \pm 0,12$ с, відмінності в показниках не мали вірогідної різниці ($t = 0,59$).

Не встановлено вірогідних відмінностей і в показниках статичної рівноваги (проба Ромберга) і в показниках тесту «Ластівка» (утримання передньої горизонтальної рівноваги) між учнями віком 6-9 років експериментальної та контрольної груп на початку експерименту.

Так, показники статичної рівноваги (проба Ромберга) в експериментальній групі становили – $4,77 \pm 0,15$ с, в контрольній групі – $4,82 \pm 0,87$ с ($t=0,06$); показники статичної рівноваги при утриманні пози «ластівка» в експериментальній групі дорівнювали – $6,25 \pm 1,05$ с, в контрольній групі – $6,6 \pm 0,60$ с, ($t=0,29$).

На початку експерименту в показниках статичної рівноваги між експериментальною та контрольною групами учнів віком 6-9 років у тестах вірогідних розрізень виявлено не було.

Після експерименту середні результати, що характеризують статичну рівновагу за тестом стійка на одній нозі з відкритими очима та за тестом «ластівка» показники учнів експериментальної групи мали вірогідні відмінності від показників учнів контрольної групи.

Так, показник (тест Бондаревського) в експериментальній групі в кінці експерименту становив – $22,4 \pm 0,62$ с, в контрольній – $18,75 \pm 0,58$ с, ($t = 4,29$); показник (тест «Ластівка») в експериментальній групі становив – $9,5 \pm 1,1$ с, в контрольній групі – $5,35 \pm 0,63$ с, ($t = 3,27$).

При оцінці рівня статичної рівноваги (проба Ромберга) в учнів після експерименту не було виявлено вірогідної різниці між показниками експериментальної і контрольної групи ($t = 0,89$).

Аналіз показників відносного приросту розвитку функції рівноваги учнів 6-9 років в експериментальній групі показав, що зафіксований приріст у всіх тестах мав достовірний характер.

Так, відносний приріст статичної рівноваги (тест Бондаревського) становив –19,8%; 54% був у тесті Ромберга; 52% – у тесті утримання горизонтальної рівноваги.

Зафіксований відносний приріст показників розвитку статичної рівноваги у учнів 6-9 років контрольної групи показав, що у всіх тестах не спостерігалось суттєво вірогідного приросту показників.

Так, відносний приріст статичної рівноваги (проба Ромберга) становив – 32,1%; приріст у тесті Бондаревського (стійка на одній нозі з відкритими очима) був найменший і становив – 0,81%; у тесті «ластівка» (утримання горизонтальної рівноваги) не встановлено відносного приросту, він знизився на 18,9%.

Висновки. Проведений експеримент підтвердив, що найбільшого педагогічного ефекту в розвитку здібності до прояву статичної рівноваги в учнів молодшого шкільного віку можна досягти за рахунок використання спеціальних фізичних вправ і рухливих ігор, які застосовувалися на уроках фізичної культури.

Література.

1. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті / М.М. Трояновська // Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 112-114.
2. Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 54-58.
3. Тихомиров А.К. Развитие координационных способностей / А.К. Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 4. – С. 29-31.
4. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики / Ю. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : Вежа, 2011. – С. 43-48.
5. Григорян Е.А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом / Е.А. Григорян. – К.: Здоров'я, 2006. – 134 с.

ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ

Мордвинов Кирило, Чиженок Тамара
Запорізький національний університет

Резюме. Розглянуто проблему організації роботи з оздоровчого туризму в загальноосвітніх школах. Проаналізовано зміст навчального матеріалу з туризму в шкільних програмах різних років для учнів 5-9 класів загальноосвітніх шкіл. Досліджено, що залишаються мало вивченими питання оцінки знань учнів, забезпеченість навчальних закладів туристським спорядженням, а також стан організації туристської роботи в загальноосвітніх школах взагалі. Результати свідчать, що більшість учнів загальноосвітніх шкіл виявили низький рівень спеціальної теоретичної підготовки з туризму. Наявна кількість туристського обладнання у школах м. Запоріжжя також не відповідає стандартним нормам.

Summary. The problem of organization of work on health tourism in general schools is considered. The content of educational material on tourism in school programs of different years for