

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ МЕТОДОМ СПОЛУЧЕННЯ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ

Ажиппо О.Ю.¹, Дорофєєва Т.І.², Коваленко С.В.³

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,

²Харківське обласне вище училище фізичної культури і спорту,

³Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У даній статті розглядаються питання, які пов'язані з характеристикою застосування і поєднання ефективних форм фізичних навантажень, на розвиток витривалості у школярів початкових класів у період проведення уроків з лижної підготовки.

Ключові слова: молодший шкільний вік, розвиток витривалості, сполучення навантажень.

Вступ. Пошук найбільш ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей є одним із головних завдань фізичного виховання школярів. Рішення цього завдання має велике значення для підготовки підлітків до майбутньої діяльності. У зв'язку з цим важливо не тільки активно прилучати дітей молодшого шкільного віку до регулярних занять фізичними вправами, але також і науково обґрунтувати більш ефективні методи поетапної рухової підготовки учнів упродовж усього періоду навчання у школі.

В останні роки, рядом досліджень показана можливість цілеспрямованого розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку [3, 9, 10, 11 й інші].

Проте, у спеціальній літературі висловлюються протилежні думки про засоби, методи та навантаження для розвитку цієї якості. Одні автори пропонують застосовувати довгочасні навантаження помірної інтенсивності [2, 5, 8, 12, 13, 14 й інші], інші віддають пропозиції недовгочасним, але більш інтенсивним [1, 4, 6, 7]. Вказані розходження пояснюються недостатньою систематизацією даних про вікові зміни витривалості та характеру функціональних реакцій у організмі школярів при навантаженнях різної інтенсивності.

Одним із ефективних засобів розвитку витривалості є лижна підготовка, яка сприяє розширенню функціональних можливостей дитячого організму та має більш оздоровче значення [2, 3, 5, 9 і інші]. Однак до цього часу в теорії та методиці фізичного виховання залишається недостатньо розроблене питання про величину тренувальних навантажень та методику уроків з лижної підготовки, з метою розвитку витривалості учнів молодших класів. З урахуванням стану проблеми представлялися актуальним дослідження витривалості хлопчиків 7—8 та 9—10 років, особливості пристосовування організму при фізич-

них навантаженнях різної інтенсивності та на цій основі розробити методичні підходи та рекомендації по використанню різних за характером навантажень на уроках лижної підготовки.

Формулювання цілей роботи. Обґрунтувати та розробити методичні підходи та рекомендації по використанню розвитку витривалості у хлопчиків 7—8 та 9—10 років на уроках фізичного виховання.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; вивчення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень, аналізу документів планування учебного процесу, опитування вчителів та школярів; педагогічні контрольні випробування з використанням хронометражу та пульсометрії; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами була розроблена методика занять по цілеспрямованому розвитку витривалості у хлопчиків 7—8 та 9—10 років у процесі лижної підготовки. Ефективність розробленої методики перевірялась у педагогічному дослідженні, у основу якого був покладений порівнювальний аналіз двох методичних підходів: проходження тренувальних дистанцій з постійною швидкістю пересування (група А), та проходження тренувальних дистанцій з різною швидкістю пересування (група Б). Швидкість пересування на лижах підбиралася таким чином, щоб рівень частоти серцевих скорочень у хлопчиків 7—8 та 9—10 років відповідав величині ЧСС, під час виконуваних навантажень великої та помірної інтенсивності.

Педагогічний експеримент з лижної підготовки склався із трьох циклів по шість уроків у кожному (3 уроки на відкритому повітрі та 3 уроки у спортивному залі). У першому циклі хлопчики обох вікових груп проходили на лижах три дистанції, із яких друга дистанція проходила школярами зі

Таблиця 1.

Швидкість та тривалість тренувальних дистанцій у режимах великої та помірної інтенсивності

Режим навантаження	Вік (років)	Швидкість пересування (м/с)	Довжина відрізків (м)	Рівень частоти серцевих скорочень (уд/хв)
Режим помірної інтенсивності	7—8	1,26±0,18	400	165,2±1,6
	9—10	1,62±0,02	600	167,1±1,3
Режим великої інтенсивності	7—8	1,57±0,01	300	183,4±1,9
	9—10	1,91±0,02	500	179,1±1,6

швидкістю у режимі великої інтенсивності, а перша та остання — у режимі помірної інтенсивності. Інтервал часу між проходженням дистанцій у хлопчиків 7—8 років рівнявся 10 хвилинам, а у хлопчиків 9—10 років — 8 хвилинам.

Педагогічні спостереження, проведенні у період першого циклу лижної підготовки, дозволили з'ясувати, що хлопчики 7—8 та 9—10 років з успіхом вивчають техніку пересування на лижах. Ці результати дозволили скоротити час, відведений на вивчення, і на уроках послідуєчих циклів здійснювати поступове підвищення об'єму тренувального навантаження за рахунок збільшення числа тренувальних дистанцій. У результаті цього, у третьому циклі педагогічного процесу час відпочинку у хлопчиків 7—8 років склав 6 хвилин, а у хлопчиків 9—10 років — 5 хвилин, і учні за урок проходили п'ять тренувальних дистанцій у режимі великої інтенсивності, а у першу, третю та п'яту дистанції — у режимі помірної інтенсивності.

Методика проведення лижної підготовки у 1—3 класах передбачає одночасне рішення завдань вивчення техніки пересування на лижах та розвитку фізичних якостей у процесі учбового заняття. У нашому дослідженні на початковому етапі лижної підготовки вивчення учнями техніки пересування на лижах проводилось у інтервалах між проходженням тренувальних дистанцій. Починаючи з другого циклу лижної підготовки, удосконалення техніки пересування здійснювалось також у процесі проходження дистанцій зі швидкістю пересування у режимі помірної інтенсивності. У третьому циклі занять з лиж удосконалення техніки проводилось у процесі пересування зі швидкістю у режимі великої та помірної інтенсивності.

Для об'єктивної оцінки адекватності фізичних навантажень, застосовуваних на уроках з лиж у

хлопчиків 7—8 та 9—10 років, виконували реестрацію частоти серцевих скорочень та швидкості пересування під час проходження тренувальних дистанцій на початку та у кінці педагогічного дослідження. Результати дослідження показали, що у першому циклі лижної підготовки у хлопчиків обох вікових груп (група Б), частота серцевих скорочень при виконванні навантажень помірної інтенсивності різко підвищувалась і учні не могли довго підтримувати належну швидкість пересування.

Під час проходження першої дистанції у режимі помірної інтенсивності у хлопчиків 7—8 років швидкість пересування складала 1,32 м/с, а ЧСС досягала 165 уд/хв. Під час повторного проходження дистанції швидкість пересування у них знижувалась до 1,16 м/с, а частота серцевих скорочень підвищувалась до 174 уд/хв.

Подібна реакція у динаміці ЧСС досліджувалась у хлопчиків 9—10 років, розвиток витривалості яких також здійснювалась навантаженнями різної інтенсивності. У кінці педагогічного дослідження швидкість пересування школярів 7—8 років у режимі помірної інтенсивності на всіх трьох дистанціях залишалась постійною на рівні 1,26 м/с, а частота серцевих скорочень від першої до останньої дистанції збільшилась у середньому на 5 уд/хв.

У хлопчиків 7—8 та 9—10 років при проходженні тренувальних дистанцій зі швидкістю у режимі великої та помірної інтенсивності у кінці педагогічного експерименту робочий рівень частоти серцевих скорочень був нижче, ніж на початку (табл. 1, 2; рис. 1, 2, 3, 4)

Під час проходження дистанцій у режимі великої інтенсивності ЧСС у хлопчиків 7—8 років знизилась з 179 до 168 уд/хв., а при режимі помірної інтенсивності відповідно з 165 до 156 уд/хв. У школярів 9—10 років при проходженні дистанцій зі

Таблиця 2

Показники швидкості пересування на лижах, та частота серцевих скорочень хлопчиків 7—8 років при різних навантаженнях (на початку та кінці педагогічного експерименту)

Вік	Показник	Початок експерименту			Кінець експерименту				
		7—8 років	Швидкість м/с	1,32 ±0,02	1,57 ±0,02	1,16 ±0,02	1,27 ±0,02	1,56 ±0,02	1,27 ±0,02
	ЧСС уд/хв.	165,3±1,94	177,8±2,71	174,1±2,23	156,4±1,71	168,1±1,86	160,2±1,63	170,9±1,72	161,6±1,91

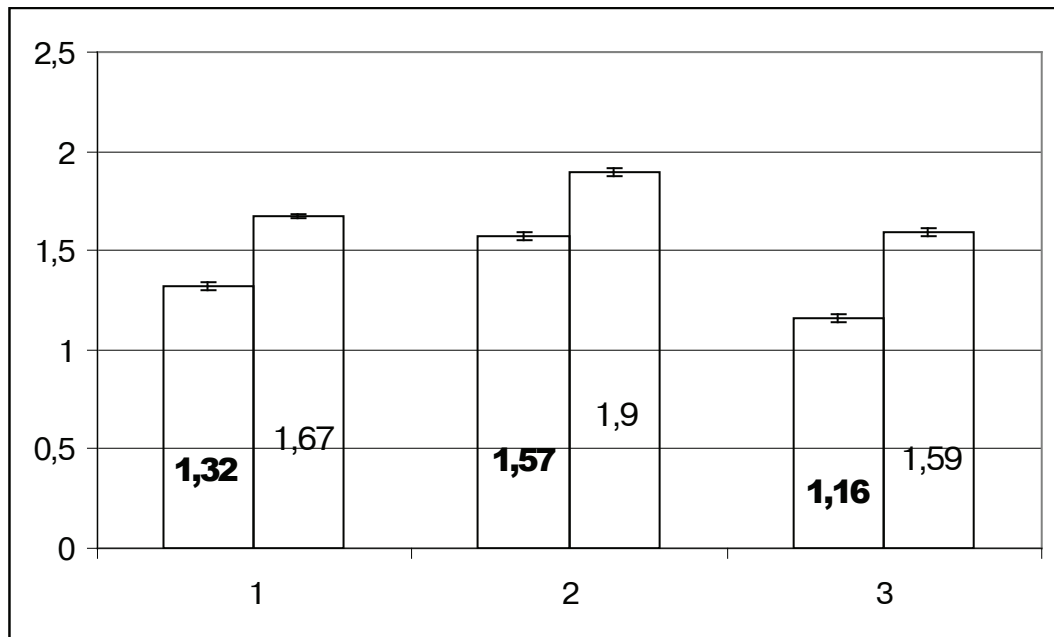


Рисунок 1. Показники швидкості пересування на лижах, хлопчиків 7—8 та 9—10 років при різних навантаженнях (на початку педагогічного експерименту)

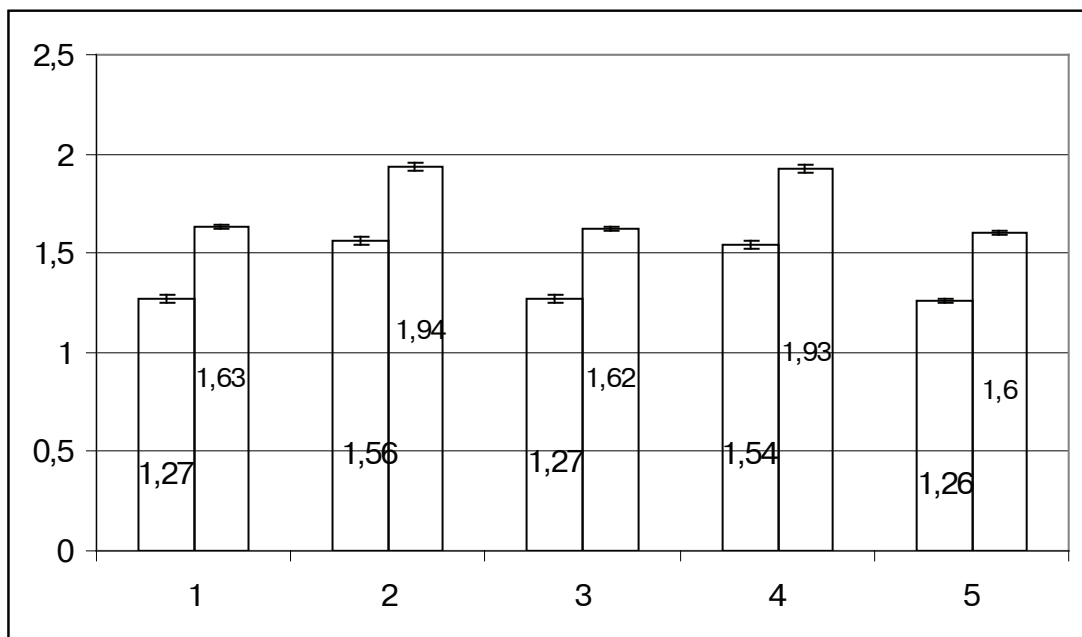


Рис. 2. Показники швидкості пересування на лижах, хлопчиків 7—8 та 9—10 років при різних навантаженнях (наприкінці педагогічного експерименту)

швидкістю у режимі великої інтенсивності частота серцевих скорочень знизилась з 184 до 170 уд/хв, а під час виконання навантажень помірної інтенсивності — з 170 до 157,3 уд/хв.

Поліпшення адаптаційних властивостей серця під час лижної підготовки, засвідчує про те, що цілеспрямований розвиток витривалості методом сполучення навантажень у режимі великої та по-

мірної інтенсивності сприяє підвищенню економічної серцевої діяльності, як під час роботи, так і в умовах відносного спокою.

Розроблена методика сприяла позитивному тренувальному ефекту у розвитку витривалості хлопчиків 7—10 років. Тривалість дистанцій у 5-ти хвилинному бігу від початку до кінця педагогічного експерименту достовірно збільшувалася (табл. 4).

Таблиця 3

Показники швидкості пересування на лижах, та частота серцевих скорочень хлопчиків 9—10 років при різних навантаженнях (на початку та кінці педагогічного експерименту)

Вік	Показник	Початок експерименту			Кінець експерименту				
		9—10 років	Швидкість м/с	1,67 ±0,01	1,90 ±0,02	1,59 ±0,02	1,63 ±0,01	1,94 ±0,02	1,62 ±0,01
	ЧСС уд/хв.	170,0±2,31	184 ±2,86	177,6±2,64	157,3±1,71	170,8±1,64	158,9±1,53	170,4±1,81	160,3±1,62

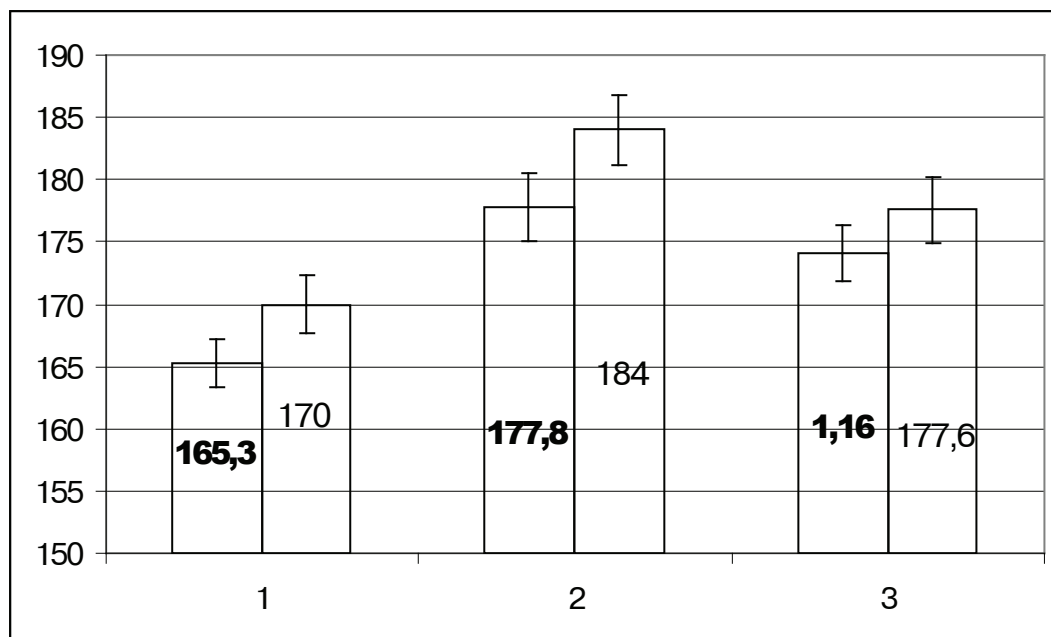


Рис. 3. Показники частоти серцевих скорочень хлопчиків 8—9 та 9—10 років при різних навантаженнях (на початку педагогічного експерименту).

У групі молодших школярів, де використовувалося сполучення різних по характеру пересування тренувальних дистанцій (група Б) витривалість у хлопчиків 7—8 років підвищилась на 14%, а у хлопчиків 9—10 років на 19%. У школярів 7—8 та 9—10 років, проходивших на уроках дистанції зі швидкістю тільки у режимі помірної інтенсивності, приріст витривалості був менш істотним і склав відповідно 8,3% та 7,4%.

Різні методичні підходи у розвитку витривалості молодших школярів справили вплив і на швидкість бігу, з якою діти долали 5-ти хвилинну дистанцію. Відповідно експериментальним групам А та Б, швидкість бігу підвищилась у хлопчиків 7—8 років до 2,76 та 2,87 м/с, а у хлопчиків 9—10 років до 2,94 та 3,21 м/с.

Згідно інструкції проведення контрольного бігу, діти під час його виконання могли переходити на крок. Так, якщо на початку педагогічного експерименту із 30 хлопчиків 7—8 років не витримали швидкість бігу і переходили на крок 14 чоловік, то в кінці дослідження не було зареєстровано ні одного випадку переходу на крок.

Розглянуті дані свідчать про те, що при розвитку витривалості молодших школярів у процесі лижної підготовки доцільно включати проходження дистанцій з різною швидкістю пересування на лижах. Це підтверджує і той факт, що розроблена нами методика, сприяла позитивному впливу на підготовку учнів до складання контрольних нормативів. У свою чергу, школярі першого класу по рівню витривалості

Таблиця 4

Розвиток витривалості у хлопчиків 7—8 та 9—10 років у процесі педагогічного експерименту (по результатам 5 хвилинного бігу)

Вік (років)	Довжина дистанції у групі А (м)		Довжина дистанції у групі Б (м)	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
7—8	770±19	834±19	756±23	852±26
9—10	822±13	882±15	824±17	957±17

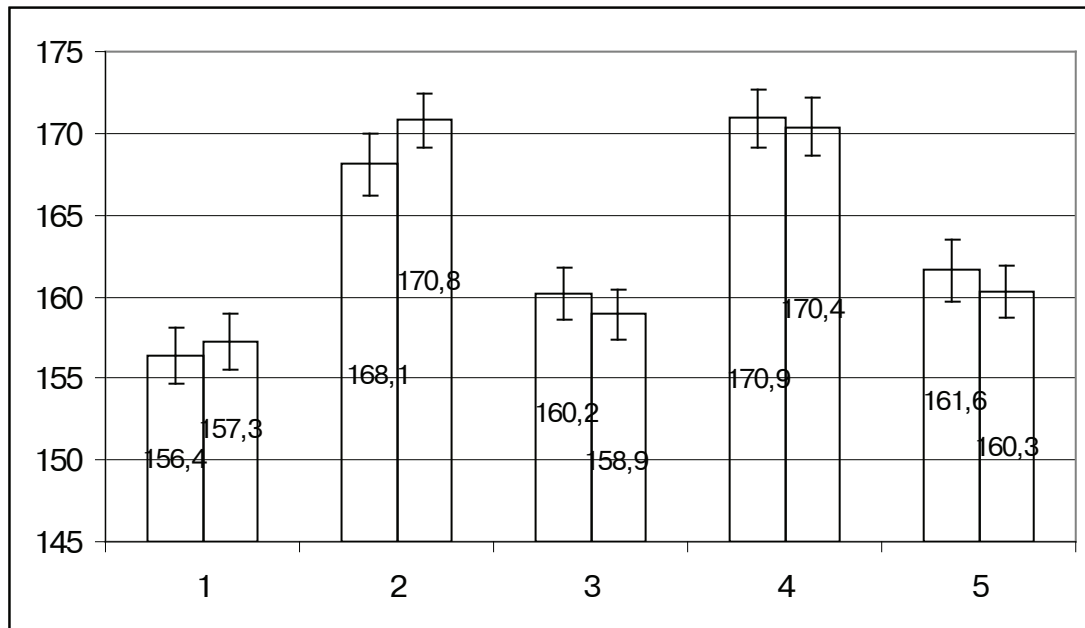


Рис. 4. Показники частоти серцевих скорочень хлопчиків 8-9 та 9-10 років при різних навантаженнях (наприкінці педагогічного експерименту)

перемогли за результатами хлопчиків 9—10 років, показані на початку педагогічного дослідження.

Успішне оволодіння учбовим матеріалом та ефективний розвиток витривалості дітей молодшого шкільного віку у процесі занять з лижної підготовки досягалося комплексом педагогічних заходів, які дозволяють забезпечити стійкий інтерес до урочних занять.

Висновки. Таким чином, дані педагогічного дослідження дозволили виявити, що вік від 7—8 до 9—10 років є сприятливим для розвитку витривалості хлопчиків до циклічної роботи у режимі аеробного енергозабезпечення.

Використовування чергування навантажень великої та помірної інтенсивності у процесі занять лижної підготовки на уроках фізичного виховання у початковій школі сприяє успішному засвоєнню учбового матеріалу; підвищення функціональних можливостей організму молодших школярів сприятливо діє на розвиток їх витривалості.

Список літератури

1. Аникин Н. П. Планирование учебно-тренировочным процессом лыжников-гонщиков // На лыжне. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — С. 42—54.
2. Багин Н.А. Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков юниоров на основе моделирования соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Л., 1987. — 15 с.
3. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. — К.: Вежа, 1998. — 190 с.
4. Гибадуллин И.Г., Савицкий Я.И., Попов Ю.А. Возрастная динамика общей физической подготовленности юных биатлонистов 11-16 лет // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 11. — С. 33—34.
5. Гилязов Р.Г. Особенности развития силы и выносливости лыжников-гонщиков в структуре многолетней тренировки // Лыжный спорт. — 1984. — Вып. 2. — С. 18—20.
6. Земляков В.Е. К вопросу определения работоспособности и специальной выносливости в циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 7. — С. 36—39.
7. Климанов А.Е. Эффективность основных средств и методов воспитания силовой выносливости у лыжников в соревновательном периоде // Лыжный спорт. — 1982. — Вып. 1. — С. 31—32.
8. Крупський В.П. Взаємозв'язок спеціальної витривалості з техніко-тактичними діями у багаторічній підготовці лижників-гонщиків: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01/ УДУФВС. — К., 1998. — 17 с.
9. Кузнецов В. В., Новиков А. А. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов. // Теория и практика физической культуры. — 1975. — №1. — С. 59—62.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
11. Смірнова З.Д., Гаясова О.М., Козін Г.В. та ін. Розвиток швидкісно-силових якостей кваліфікованих спортсменів з лижних перегонів // Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наук. робіт. — Харків: ХадДФК, 1997. — С. 170—172.
12. Филін В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.

13. Хрисанфов Г.А. Особенности развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Л., 1985. — 22 с.
14. Чернов К.Л. Подготовка юных лыжников. — М.: Физкультура и спорт, 1962. — 95 с.

Надійшла до редакції 12.02.2008 р.

Ажиппо А.Ю., Дорофеева Т.И., Коваленко С.В. Развитие выносливости у мальчиков младшего школьного возраста в процессе лыжной подготовки методом согласования нагрузок различной интенсивности.

В данной статье рассматриваются вопросы, которые связаны с характеристикой применения и сочетания эффективных форм физических нагрузок, на развитие выносливости у школьников начальных классов в период проведения уроков по лыжной подготовке.

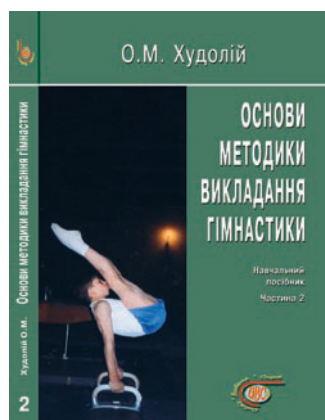
Ключевые слова: младший школьный возраст, развитие выносливости, сочетание нагрузок.

Aghyppo A.U., Dorofeeva T.I., Kovalenko S.V. Development of endurance at the boys of junior school age in the process of ski preparation by the method of concordance of loadings of a different intensity.

Questions which are related to description of application and combination of effective forms of the physical loadings are examined in the given article, on development of endurance at the schoolboys of initial classes in the period of conducting lessons on ski preparation.

Key words: junior school age, development of endurance, combination of loadings.

Нова книжка



Худолій О.М.

X98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х частинах. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч. 2. — 464 с: іл. ISBN 966-7858-52-9.

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивною гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)