УДК 17.023.32

Жевага С.І., кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,
Інститут проблем виховання АПН України
Білик В.В., аспірант,
Інститут проблем виховання АПН України
Бикова Г.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Інститут проблем виховання АПН України

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Анотація. В статті колектив авторів розкриває шляхи підвищення ефективності навчальних занять фізичною культурою шкільної молоді.

Ключові слова: фізична культура, навчання, загальноосвітній заклад, функціональний стан, рухова активність.

Актуальність. За останнє десятиріччя в Україні склалась критична ситуація стосовно функціонального стану шкільної молоді. Значна кількість учнів має низький рівень стану здоров'я [10] і незадовільну фізичну підготовку [16]. Встановлено, що дефіцит рухової активності школярів складає 60-75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції. Внаслідок цього помітно знижується фізична і розумова працездатність шкільної молоді. У школярів, які зазнали впливу гіподинамії, спостерігається відставання у формуванні моторики. Близько 30% таких дітей шкільного віку складають групу ризику [6].

Дані призовних комісій військових комісаріатів свідчать про те, що до лав Збройних сил України придатні тільки один з чотирьох призовників [20]. При цьому шкільні уроки фізичної культури не усувають цієї проблеми:

понад 80% учнів старших класів виявили своє негативне ставлення [6].

Через те, що система фізичного виховання в нашій країні не може задовольнити потреби сучасного суспільства в поліпшенні здоров'я, Урядом затверджено цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації» [14] (далі Програма).

Однією з вимог Програми, є вибір засобів фізичного виховання та створення умов для їх реалізації з метою підготовки до складання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [7]. Програмою передбачається також широке використання різноманітних форм фізичного виховання для формування розумової та психологічної підготовки до активних дій у житті та в професійній діяльності [14].

Нині для оцінювання фізичної підготовленості населення застосовуються:

- державні тести [7];

- нормативні вимоги в системі Міністерства освіти і науки України, де вони викладені в програмі фізичної культури для загальноосвітніх шкіл (1 – 11 класи), та у системі Збройних сил України ;

Деякі науковці пропонують не тільки вдосконалювати технології тестування, а й широко впроваджувати і пропагувати [20]. Проведене нами опитування 52 учителів шкіл показало, що 86,5% наставників проти їх широкого використання, адже витрати навчального часу на прийняття тестів складають 12 год [15]. Деякі

стверджують, що уроки фізичної культури не можуть забезпечити організму, що розвивається, потрібний обсяг рухливої діяльності [2].

Урок фізичної культури за обсягом характерних фізичних вправ є одним з основних (особливо за платних занять у спортивних секціях) видів фізичної підготовки школярів, що підвищує функціональні можливості організму [5]. Отже, шкільні уроки фізичної культури можуть задовольнити підвищені вимоги часу, створити новий тип педагогічної організації навчальних занять.

Заняття фізичними вправами – це деякою мірою праця, яка має бути легкою, радісною, привабливою. Педагогічні спостереження показали, що навколишнє середовище, навіть оптимально організоване, невдовзі втрачає свій позитивний ефект і сприймається, як монотонний подразник. А втім динамічне середовище відповідає особливостям фізичної діяльності учнів, тобто постійно змінюється з огляду на завдання уроку.

Останнім часом створюється сприятливе світломузикальне середовище у сферах людської діяльності з урахуванням специфічних особливостей учасників [8, 9, 17, 21].

Наші дослідження проведені *з метою* використання світла і музики як умов організації навчальних занять, а також розроблення та вивчення впливу рухових режимів на розвиток фізичних якостей під час проведення уроків фізичної культури.

Організація дослідження. Динамічне світломузичне середовище створюється за допомогою звичайних джерел світла та спеціально підібраних.

Ідея, що лежить в основі побудови музичної програми, полягає в тому, що час навчальних занять при вирішенні поставлених завдань треба заповнити суворо визначеними за характером композиціями, кожна з яких є своєрідною психофізіологічною вказівкою щодо цих завдань. Ми брали до уваги, що мажорна музика є збудливою: під її впливом збільшується м'язова сила, прискорюється пульс, збільшується працездатність; мелодійна мінорна музика призводить до протилежних змін [3, 13]. Музичний супровід навчальних занять здійснювався за допомогою звуковідтворювальної апаратури.

Перші заняття з фізичного виховання із застосуванням світломучного середовища проводили з середини II чверті (у цей час складаються найсприятливіші умови для їх здійснення) до кінця III чверті за такими світломузикальними та рухливими програмами.

До початку уроку лунала музика (5-10 хв). Мета – покращити, емоційно підбадьорити, усунути психоемоційне напруження, що виникло під впливом факторів зовнішнього середовища.

На початку підготовчої частини уроку лунала життєствердна, з чітким ритмом, музика. Учні виконували стройові вправи, потім – фізичні вправи, що розвивають гнучкість, спритність, швидкість (8-10 хв.). Потім виконувався біг протягом 5 хв. Освітленість залу на рівні очей становила 65 лк. Музика виконувала роль приємного для сприйняття «лідера», що допомагав учням ритмізувати їхні рухі.

Протягом основної частини уроку учні в групах виконували обсяг гімнастичних вправ, передбачений шкільною програмою. Зверталась увага на техніку виконання. Музика застосовувалася періодично (раз на два тижні, щоб уникнути перенасичення занять музикою). Освітленість спортивного залу збільшувалась до 100 лк.

У підсумковій частині уроку учні виконували вправи з відновлення дихання і розслаблення (5-7 хв). Одночасно транслювалася мелодія з м'яким музикальним малюнком. Освітлення залу зменшили до початкового рівня (65 лк). Радісна, бадьора музика (2-3 хв) супроводжувала учнів на навчальні заняття.

Під час проведення занять з фізичного виховання ми прагнули максимально збільшити їх щільність, щоб сприяти вдосконаленню аеробних можливостей організму, які є фізіологічною основою витривалості та фізичної працездатності [1,12]. З цією метою дещо збільшили тривалість підготовчої частини за рахунок уведення обов'язкового 10-хвилинного бігу та елементів ритмічної гімнастики протягом 15-20 хв, які супроводжувалися бадьорими, мажорними тонами. Освітленість залу сягала 100 лк. Щоб учні правильно виконували вправи, їх ознайомили з особливостями виконання танцювальних рухів. Зверталась увага на самостійний пошук оригінальних та привабливих рухів. При цьому учнів орієнтували на активний спосіб життя, дотримання правильної постави, вміння володіти собою.

Крім того, рівень розвитку швидкісно-силових якостей учнів підвищився завдяки введенню нами колового методу тренування [4]. Після 10-хвилинного бігу або ритмічно-танцювальних вправ учні виконували вправи окремо, не більше двох учнів на «станції». Учні отримали інформацію про особливості виконання вправ на «станціях», вправи супроводжувалися ритмічними музикальними тонами. Тривалість вправ на «станціях» складала 2 хв, відпочинок – 1 хв. Освітленість залу – 100 лк.

У наступному ми дещо збільшили підготовчу частину занять на повітрі через упровадження 10-хвилинного обов'язкового бігу в доступному для учнів темпі. В основну частину уроку входили (за вибором) двосторонні ігри обсягом, регламентованим згідно Програми. Наприкінці гри учні виконували (максимальну кількість разів) силові вправи.

Результати обсягу рухової активності в умовах експериментального рухового режиму і середовища порівнювались з контрольними результатами. Для визначення змін рівня рухових якостей на початку навчального року учні виконували орієнтовний комплексний тест згідно з вимогами Програми [15]. А наприкінці навчального року учні виконували державні тести згідно з Програмою [7].

Результати та їх обговорення. Запропонована методика дала змогу збільшити річний обсяг рухової активності на 85-118% (наприклад, у 6-7 класах 130-160 км щодо традиційної системи проведення занять), який більшість учнів виконували без утруднень. При цьому моторна щільність уроків збільшилась до 89,3%.

Добір доцільних засобів та методів розвитку швидкісно-силових якостей учнів сприяв розвиткові їх окремих параметрів: швидкість збільшилась на 16,6-20,2%, швидкісно-силові можливості – на 20,2-35,3%, сила – на 37,3-44,6 %. Приріст загальної фізичної працездатності (витривалості) склав в середньому у хлопчиків – 10,5%, у дівчаток – 12,4%.

За період упровадження розробленої методики скоротилась кількість пропущених через хворобу уроків на 65-70%, а кількість відвідувань зросла до 94,6-100%.

Такі зміни позитивно вплинули на функціональну готовність організму школярів до виконання орієнтувального комплексного тесту. Так, наприкінці навчального року «відмінно» отримали 38,4% учнів, «добре» – 36,6%, 25% школярів виконали нормативи на «задовільно».

Відсоток оцінок «на добре» (40,3%) та «відмінно» (17,3%), показаний під час здачі державних тестів (57,6%), значно перевищував частку оцінок

«задовільно» (38,4%). Низькі результати при тестуванні мали 3,9% учнів. Загальна успішність зросла у середньому на 0,32 бала.

Аналіз результатів показав, що така організація навчального процесу функціонально виправдана. Вона викликає різноманітність вражень за переходу від одного виду діяльності до іншого, сприяє підвищенню результативності навчального заняття.

На завершення наводимо зміст занять по коловому методу тренування (за номерами «станцій»):

1. Вправи з гантелями (до вільним способом) можна замінити штангою, підтягуванням до грудей. Вага від 10 до 20 кг.

2. Біг на місці. (тут і далі, якщо не вказується, хто виконує завдання, то це відноситься і до хлопців, і до дівчат).

3. Підтягування гантелі до грудей, згинаючи руки; вага для хлопчиків 2-3 кг, для дівчат 1 кг.

4. Хлопчики. Підтягування різним хватом на перекладині.

Дівчата. Підтягування вгору, лежачи на низькій перекладині. За відсутності використовувати імпровізовану перекладину (металева палиця, закріплена на висоті 1 м).

5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (руки на гімнастичній лавці).

6. Стрибки на обох ногах через набивні м'ячі.

7. Присідання (з перекинутим через шию та ступні ніг гумовим бинтом).

8. Розтягування гумового бинта (довільним способом).

9. Стрибки через скакалку з додатковою вагою (канат 0,40 мм).

10. Хлопчики. Присідання зі штангою на грудях, вага штанги – 10-20 кг.

Висновки

Отже, педагогічні спостереження показують, що проведення навчальних занять в умовах «звукового» середовища позитивно впливає на відвідування та дисципліну учнів, викликає в них позитивне ставлення до занять фізичного виховання, формує емоційні реакції (бажання, намагання) виконувати фізичні вправи. За постійного контакту з динамічним звуковим середовищем, його сприйняття учні набувають умінь самоорганізації та самоуправління.

Ми поділяємо думку провідних науковців, що в умовах звукового середовища рухова активність не тільки тренує механізми довільної регуляції моторних функцій, а й створює сприятливі умови для активного функціонування відділів мозку в мимовільній регуляції всіх вищих психічних функцій.

Описаний методичний підхід зумовлює утвердження нового, більш високого типу педагогічної організації уроку, що відповідає зростаючим вимогам часу і основним завданням цільової Програми «Фізичне виховання – здоров'я нації".

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.П. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб: МГП Петрополис, 1992. –123 с.
2. Борисенко А. Система фізичного виховання учнів початкової школи// Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 2. – С. 15-17.
3. Гуменюк В.А., Батова Н.Я., Мельникова Т. С. и др. Системный анализ коррегирующего действия цветомузыки // Вестник Российской академии медицинских наук. – 1998. – № 2. – С. 18-25.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд., перераб. и дополн. – Минск, 1985. – 256 с.

5. Дмитренко С. Об'єм рухливої активності і рівень фізичної підготовленості у дітей, що мешкають на територіях, забруднених радіонуклідами // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 4. – С. 32-36.
6. Дуб И.М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации // Междунар. научн. конгресе «Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях раз-вития стран СНГ» / Под. ред. Б. Н. Рогатина и др. – М.: Изд-во фонда им. М. Ю. Лермонтова, 1999. – С. 179-184.
7. Кабінет Міністрів України. Постанова від 15 січня 1996 р. № 80. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1 – С. 47-56.
8. Ковалева О.А., Бобрик И.А., Наркин А.Г. Психологизация урока по физической культуре как форма оздоровления и реабилитации школьников // Научные труды НИИ ФКиС РБ: Сб. научн. трудов. Вып. 1 /Под ред. В. В. Тимошенкова и др. – Минск, 1999. – 237 с.
9. Коджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 72-73.
10. Литвинов В.Н. Концептуальные подходы при скрининговых исследованиях уровня здоровья. Медико-педагогические аспекты // Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту на межі XXI сторіччя. – Дніпропетровськ, 1998. – С. 18-30.
11. Лурия А. Р. Варианты «лобного синдрома» / Функции лобных долей мозга. – М., 1972. – С. 8-37.
12. Овчиннікова Н., Нестерова М., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9-15.
13. Рожников В.Г. Цеханский В.М. Общий обзор литературы по психологии восприятия музыки // Вопросы психологии. -1975. – № 4. – С. 148-154.
14. Про цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації». Рішення колегії Міністерства освіти України. – 1999. – № 7. – С. 3-14.
15. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1 – 11 класи) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 2-14.
16. Усов А.В. Проверка гипотез о распределении статистических данных физической подготовленности населения Украины // Фізична підготовленість та здоров'я населення. Міжнародний науковий симпозіум. – Одеса, 1998. – С. 82-87.
17. Функциональная светомузыка на производстве, в медицине и педагогике: Тезисы докладов. – Казань, 1993. – 120 с.
18. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Холст П. Динамические характеристики интеллектуальной деятельности у студентов с различным уровнем двигательной активности // Вопросы психологии. – 1986. – № 5. – С. 141-148.
19. Хомская Е.Д. К проблеме функциональных состояний мозга // Вопросы психологии. – 1977. – № 5. – С. 105-113.
20. Шигалвский В.В., Рыбковский А.Г., Михайлова Д.П. и др. Физическая подготовка молодежи Луганщины: результаты тестирования 1998 года // Спорт для всіх. Науково-методичний журнал. – 1999. – № 1. – С. 18-27.

Annotation. In the article the collective of authors exposes the ways of increase of efficiency of lessons of school young people a physical culture. Keywords: physical culture, studies, general establishment, functional state, motive activity.

Отримано 26.09.2008 р.