

Погребняк Т.М., викладач кафедри ТiМФВ,
Ленська Т.Г., старший викладач,
Мельник А.М., магістр,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ З ВИКОРИСТАННЯМ АЕРОБНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Анотація. Оцінка ефективності інноваційної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій. У статті “Оцінка ефективності інноваційної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл із використанням аеробних технологій” науково обґрунтовано систему фізичного виховання учнів з використанням фізкультурно-оздоровчих аеробних технологій. Викладено теоретичні та практичні положення оптимізації означеної системи, представлено критерії оцінки її ефективності.

Ключові слова: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, комбінована аеробіка, міотонічні рефлексії, оптимізація, мотивація, етапи впливу.

Анотація. Постановка проблеми та аналіз останніх літературних джерел та наукових робіт. На сучасному етапі розвитку фізичної культури все активніше здійснюється конверсія фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій, результатом якої є модифікація, комбінування засобів, методів, форм, умов їх ефективного використання. Ряд учених [1,2, 3, 4, 5, 6, 7] наголошують на тому, що відносно оптимізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл є ефективним упровадження модифікованих аеробних технологій (на основі степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, данц-аеробіки, ритміки і т.ін.). Однак обмежена кількість літературних джерел, методичних розробок та вказівок з означеної проблеми гальмують упровадження в систему фізичного виховання учнів інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій аеробного спрямування, яким притаманні дуже великі функціонально-розвивальні та фізкультурно-оздоровчі можливості [1,2, 3, 4, 5].

Розроблена та етапно структурована авторська концептуальна модель інноваційної системи ФВ учнів ЗОШ обумовила процес ефективної організації та реалізацію педагогічних, психологічних, гігієнічних, валеологічних, фізкультурно-оздоровчих чинників протягом формуючого педагогічного експерименту.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні ефективності розробленої та опробованої інноваційної педагогічної системи фізичного виховання з використанням аеробних технологій.

Методологія дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування (педагогічні, психологічні, рухові), анкетування, оцінка фізичної підготовленості учнів, оцінка стану здоров'я учнів, медико-біологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Оцінка ефективності результатів дослідження. Структуризація та системність порівняння отриманих результатів в експериментальній та контрольній групах свідчать про те, що розробленій інноваційній системі фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій притаманні такі чинники, що зумовлюють її ефективність:

1) методи і засоби спонукання учнів до систематичної креативної роботи в умовах уроків фізичної культури і занять комбінованою аеробікою, у різноманітних формах позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи; формування в учнів реалістичного ставлення до рівня свого здоров'я, фізичного розвитку (вихідна психолого-фізична діагностика);

2) методи оцінки результатів означеної діяльності учнів з метою її підкріплення тенденцією покращення досягнень у формуванні здоров'я, фізичного розвитку, нервово-м'язової працездатності, профілактиці стану особистісної тривожності, спортивних результатів;

3) методи і засоби формування позитивного психоемоційного фону на уроках фізичної культури та заняттях з комбінованою аеробікою (спонукання до спілкування);

4) дані науково-методичного обґрунтування результатів систематичного впливу фізкультурно-оздоровчої, спортивної систематичної діяльності учнів на основі інноваційної системи фізичного виховання (формування адекватної рефлексії);

5) критерії оцінки та методи корекції в учнів мотивації, свідомого ставлення до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя, до профілактики шкідливих звичок, до загартування тіла і т.д.

Результати формуючого педагогічного експерименту дозволили виявити позитивну тенденцію статистично достовірного покращення показників рухової сфери підлітків.

Так, в ЕГ результат бігу на 50 м зріс на 18,3% ($ВМУ=2,9$; $p<0,05$) проти КГ, де цей показник сягав 3,5% (до експерименту КГ – 10,4 с; ЕГ – 10,8 с). Результат у стрибку в довжину з місця в ЕГ зріс на 29,6% ($ВМУ=2,6$; $p<0,05$), а у КГ лише на 8,2% (до експерименту КГ – 132,5 см; ЕГ – 130,1 см). Результати бігу на 600 м в ЕГ зросли аж на 44,3% ($ВМУ=7,15$; $p<0,05$), у КГ тільки на 1% (до експерименту КГ – 194,8 с; ЕГ – 194,45 с). Показник кистьової динамометрії в ЕГ збільшився на 54,7% ($ВМУ=2,1$; $p<0,05$) у КГ він сягнув рівня 12,4% (до експерименту КГ – 17,8 кг; ЕГ – 17,5 кг).

Результати підлітків у висі на зігнутих руках збільшилися в ЕГ на 46,9% ($ВМУ=2,7$; $p<0,05$), у КГ лише на 7,1% (до експерименту КГ – 14,8 с; ЕГ 4,9 с). Показник працездатності (піднімання тулуба за 30 с із положення лежачи) у підлітків ЕГ збільшився на 72,2% ($ВМУ=5,15$; $p<0,05$), у КГ цей показник сягнув 10,1% (до експерименту КГ – 14,3 раза; ЕГ – 14,4 раза).

Результат човникового бігу 4 x 10 характеризувався позитивною тенденцією зростання і в ЕГ збільшився на 10,2% ($ВМУ=4,37$; $p<0,05$), у КГ тільки на 0,9% (до експерименту КГ – 11,2 с; ЕГ – 11,2 с). Гнучкість хребта характеризувалася показником нахилу тулуба вниз: у підлітків ЕГ цей показник зріс на 150% ($ВМУ=3,27$; $p<0,05$), а в КГ тільки на 1,6% (до експерименту КГ – 4,9 см; ЕГ – 5,2 см).

Показник тесту Руф'є в ЕГ покращився на 26,5% ($ВМУ=2,2$; $p<0,05$), а в КГ тільки на 6,6% (до експерименту КГ – 9,5; ЕГ – 10,2).

Результати функціональної проби Серкіна характеризувалися стабільною тенденцією зростання. Так, в ЕГ цей показник збільшився на 27,5% ($ВМУ=2,2$;

$p < 0,05$), у КГ підлітків він сягнув рівня – 3,7% (до експерименту КГ – 34,7-24,6-28,7 с; ЕГ- 33,7-25,3-28,8 с).

Показник індексу Скибінськи мав велику позитивну динаміку в ЕГ, де він зріс на 100,22% ($ВМУ=2,6$; $p < 0,05$), проти КГ підлітків, де означений показник зріс тільки на 15% (до експерименту КГ – 17,27; ЕГ – 17,42 бала).

Загальну характеристику позитивної динаміки результатів впливу інноваційної системи формуючого експерименту в міжнародній системі оцінки фізичної підготовленості учнів подано у таблиці 1.

Представлені дані свідчать про те, що систематичні заняття комбінованою аеробікою підлітків експериментальної групи зумовили у них позитивну динаміку формування рівнів фізичної підготовленості (ФП). У групі 11-літніх учнів в ЕГ 31,5% мали високий рівень ФП – 487,2 бала, у КГ цей показник був на рівні 7,7% і статистично не змінився відносно вихідних даних. 58,5% учнів ЕГ було віднесено до групи з середнім рівнем ФП порівняно з КГ, де цей показник знаходився у межах 29,0% (у ЕГ 354,8 і у КГ – 336,1 бала). 63,0% учнів КГ мали низький рівень ФП, і тільки 10,0% підлітків ЕГ було віднесено до цього рівня (КГ-307 балів; ЕГ-311,1 бала). У групі 12-літніх підлітків означена динаміка була такою. 39,5% учнів в ЕГ мали високий рівень ФП (499 балів), у КГ цей показник знаходився на рівні 9,5% (492,5 бала). 51,0% учнів ЕГ мали середній рівень ФП (352,6 бала), у КГ цей показник дорівнював 31,0% (336,2 бала). 9,5% учнів ЕГ мали низький рівень ФП (311,5 бала), 59,5% учнів КГ (290,3 бала) мали низький рівень ФП. Емпіричне значення критерію Вілкоксона-Манна-Уїтні для всіх показників коливалося в межах 2,3. Вірогідність розходжень характеристик порівнюваних вибірок складає 95%. Під впливом інноваційної системи фізичного виховання учнів із використанням аеробних технологій були отримані також позитивні результати покращення їхнього стану здоров'я. Так, в ЕГ 84,2% (136,5 бала) підлітків мали добрий стан здоров'я; у КГ цей показник сягав лише 21,5% ($ВМУ=1,97$; $p < 0,05$). Задовільний стан здоров'я в ЕГ мали 13,8% (80,2 бала) підлітків, а у КГ – 42,2% (38,6 бала) учнів ($ВМУ=2,13$; $p < 0,05$). Низький рівень здоров'я в ЕГ мали тільки 2,0% учнів, а у КГ – 37,2% ($ВМУ=2,2$; $p < 0,05$).

Порівняльна характеристика рівня розвитку здоров'я в експериментальній та контрольній групах свідчить про значну ефективність інноваційної системи фізичного виховання учнів.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що важливим чинником ефективності інноваційної системи фізичного виховання є науково обґрунтована можливість оптимального управління її етапною структурою.

Висновки

Таким чином, облік і використання знань про побудову і модифікації різних фізкультурно-оздоровчих, аеробно спрямованих систем, подальша їх інтеграція у структуру фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл є сучасною науковою основою управління, корекцією і розвитком життєво важливих рухових дій, фізичних здібностей, нервово-м'язової працездатності.

Етапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням аеробних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя. Результати роботи відкривають перспективний напрямок подальших наукових розробок, що дає можливість формувати та модифікувати нові корекційні, відновлювальні, реабілітаційні та тренувальні програми для дітей та учнівської молоді.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Григоренко В.Г. Логические аспекты обоснования понятия «дифференциально-интегральных оптимумов физической нагрузки» в практике физического совершенствования человека // Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата физической культуры и спорта. – Малаховка, 1981. – С. 43-44.
3. Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее развития. – О.: Изд-во ЮГПУ им. К.Д. Ушинского, 2003. – 167 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
6. Марков В.В. Аэробный тренинг в программе оздоровления человека // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк: ДОН НУ, 2001. – С. 178-181.
7. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес / Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

The evaluation of the effectiveness of the innovational system of physical education of pupils of comprehensive school using of the aerobic technology.

In the article the system of physical education of pupils using the aerobic health-related technology is scientifically proved. Theoretical and methodical statements of optimization the system and criteria of evaluating its effectiveness are represented.

Key words: step-aerobic, football-aerobic, combine-aerobic, miotonic reflexes, optimization, motivation, stages of influence. 10

Отримано 30.09.2008 р.

УДК 613

**Райтаровська І.В., викладач
Нестеряк А.В., магістр,**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

НАБУТТЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. В статті зроблено спробу обґрунтування необхідності ведення здорового способу життя.

Ключові слова: фізична діяльність, здоровий спосіб життя, стан здоров'я.

Актуальність. Здоров'я дітей і підлітків у будь-яких соціально-економічних і політичних ситуаціях є найактуальнішою проблемою і предметом першочергової