

Тімошенко Б.М., кандидат педагогічних наук, доцент,
Чередніченко Т.М., старший викладач,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ШКОЛІ

Анотація. Розроблено і запропоновано школярам-підліткам руховий режим, який дозволив їм рівномірно покращити свої фізичні можливості від початку до кінця року та сформував свідому потребу і звичку до самостійних занять фізичними вправами.

Ключові слова: учні 8-9 класів, самостійні заняття, контроль.

Актуальність. Один із фундаментальних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої направленості. Основний його зміст полягає у досягненні можливо більшого оздоровчого ефекту від занять фізичною культурою.

Комплексною програмою з фізичного виховання (2005 р.) передбачається вирішення оздоровчих завдань поряд з освітніми і виховними. Освітні завдання реалізуються на основі традиційного підходу до побудови навчального процесу по аналогії з іншими навчальними дисциплінами. Процес фізичного виховання планується за принципом часового проходження навчального матеріалу, тобто поетапного вирішення освітніх завдань. Заняття в цьому випадку розташовуються по схемі серійного розподілу (послідовний ряд занять, об'єднаний загальною темою). Її ілюстрацією можуть служити графіки навчального процесу. Таке планування визначається змістом самої програми, де майже весь навчальний матеріал розкриває лише освітні завдання, що не дозволяє виділити процес по реалізації оздоровчих завдань в окрему схему.

Подвійність основних завдань фізичного виховання заставляє відобразити дане положення в побудові навчального процесу: вирішення освітніх завдань потрібно планувати по схемі серійного і одиночного розподілу занять, оздоровчих – по схемі циклічного їх розподілу, так як основою оздоровчого ефекту служить регулярна дія надпорогових фізичних навантажень. Об'єднання в цілісну схему повинно здійснюватися під домінуючим впливом циклового варіанту, відображаючого основну ціль процесу – оздоровлення школярів. Своєчасне планування процесу фізичного виховання в школі по схемі циклічного розподілу занять обумовлюється також невідповідністю кількості навчального часу тій величині завдань, яка передбачається програмою. Це заставляє орієнтувати школярів на самостійні заняття.

Самостійна робота учнів, яка охоплює різноманітні види індивідуальної та колективної навчальної діяльності школярів, здійснюється без посередньої участі вчителя, включає в себе і домашні завдання.

Домашні завдання виступають складовою частиною процесу навчання, характерною рисою яких є органічний зв'язок з уроком.

Самостійна робота з фізичної культури вдома має свої особливості. Вона не тільки сприяє вирішенню завдань фізичного виховання школярів, але й сприяє

впровадженню в побут учнів систематичних самостійних занять фізичними вправами, виховання звички і потреби у систематичних заняттях, виступає фактором здорового способу життя.

Недостатня рухова активність дітей тягне за собою зниження їх розумової і фізичної працездатності. А це серйозна загроза не тільки здоров'ю, але й формуванню підростаючого організму, його гармонійному розвитку. Правильно підібраний зміст домашніх завдань і відповідні віковим можливостям навантаження при виконанні вправ є важливим компонентом у режимі дня школярів.

Не зважаючи на велике значення домашніх завдань з метою удосконалення фізичного виховання школярів і залучення їх до здорового способу життя, в літературі питання методики їх проведення висвітлені недостатньо.

Тому основне положення, яке виноситься на захист, було пов'язане з вибором необхідного змісту домашніх робіт, способами завдань, контролю і оцінки їх виконання.

Організація і методи дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі ЗОШ №7 м. Кам'янця-Подільського. Для вирішення поставлених завдань було відібрано 61 чоловік, учнів 8-9 класі, віднесених по стану здоров'я до основної медичної групи. Дослідна група складалась з 25 учнів, контрольна – 26 учнів. Спостереження проводилось в динаміці, досліджувались одні й ті ж самі діти протягом двох навчальних років.

Уся система постановки фізичного виховання учнів експериментальної групи була побудована з урахуванням необхідності підвищення рухової активності, навчання їх самостійно займатися різними видами фізичних вправ, прищеплення їм навичок і зацікавленості до систематичних занять, впровадження фізичної культури в їх побут.

Рухова активність школярів контрольної групи обмежувалась, як правило, фізичними вправами в обсязі шкільної програми, в поєднанні з неорганізованими формами рухової активності за місцем проживання.

Для успішного здійснення процесу керування самостійними заняттями були визначені:

- мета самостійних занять для кожного учня;
- індивідуальні особливості дитини;
- розроблені плани на рік;
- налагоджений попередній, поточний і підсумковий контроль результатів рухової підготовленості школярів.

Приступаючи до визначення змісту і дозування вправ самостійних домашніх завдань, попередньо ознайомились зі станом здоров'я школярів, показниками їх фізичного розвитку і рухової підготовленості.

Виконання домашніх завдань з фізичної культури було організовано невеликими групами по 2-5 чоловік і проводили його в основному, на шкільному стадіоні. При розподілі школярів по групах враховували наступні ознаки: дружні відношення, близьке проживання, бажання займатися разом, відставання або випередження тієї чи іншої здібності, тобто необхідність взаємного позитивного впливу один на одного.

Така форма занять дозволила організовувати не тільки самоконтроль, але і взаємний контроль, оцінку впливу фізичних навантажень на організм, об'єктивність спортивно-технічних результатів і достовірність записів у щоденник.

При визначенні дозування вправ ми враховували, що той самий обсяг навантаження може дати різний ефект в залежності від рівня рухової підготовленості. Тому при дозуванні вправ у домашніх завданнях підходили суто

індивідуально. При цьому враховували той факт, що в більшій мірі схильні до змін такі здібності, як гнучкість, менше швидкість, ще менше – сила та витривалість. Тому і задавалися додому вправи на різний термін для підвищення одних здібностей – на 2 тижні, інших – на місяць. Через 2 тижні, місяць – нове завдання.

Для дітей середнього шкільного віку для домашніх завдань ми пропонували вправи для розвитку спритності, стрибучості, швидкості. Основними вправами були і стрибки у довжину з місця, імітація метання в положенні «натягнутого лука» з гумовим бинтом, метання тенісного м'яча та гранати, біг з прискореннями на 40-70 м, вправа з набивними м'ячами. Пропонувався біг на місці (12-20 с), а також комплекси вправ, які виконувалися методом колового тренування.

Для розвитку витривалості впродовж семестрів застосовували кросовий рівномірний і перемінний біг. Під час рівномірного бігу частоту серцевих скорочень (ЧСС) діти намагалися підтримувати у межах 140-150 уд/хв, під час ходьби – 120-130 уд/хв, а під час перемінного бігу – 155-165 уд/хв. Інтенсивність роботи під час таких занять контролювались по величині ЧСС. З цією метою школярі зупинялися і на протязі 10 с кожний учень пальпаторно визначав собі ЧСС. Після цього рух продовжувався. За одне заняття учні пробігали від 3 до 5 км.

Вчителями фізичної культури була проведена роз'яснювальна робота з батьками учнів, які погодилися контролювати виконання домашніх завдань, а також надати допомогу у придбанні або виготовленні найдрібнішого спортивного інвентаря.

Вирішуючи завдання підвищення фізичної підготовленості, фізичні вправи та ігри підбирались з таким розрахунком, щоб на початку тижня вони сприяли розвитку швидкості і сили. У середині тижня, в період стійкого стану працездатності, пропонувалися ігри і вправи, які були спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей і координації. На кінець тижня, на фоні появи ознак втоми – ігри і вправи, які сприяли розвитку витривалості.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних поетапного контролю протягом експерименту переконує, що в обох групах зростання показників рухової підготовленості відбувалось паралельно, але різними темпами. Якщо у контрольній групі впродовж першого року показники виконання експрес-тестів достовірно не змінилися за виключенням бігу протягом 3 хв, то у підлітків експериментальної групи за цей же період відбувся значний приріст результатів у чотирьох експрес-тестах із дев'яти. Так, у стрибках у довжину з місця зростання склало 5,9%, у бігу 6 с – на 7,4%, у бігу протягом 5 хв – на 11,7%, становій силі – на 9,2%. По усім іншим тестам також спостерігалась тенденція до покращення: середній показники динамометрії правої кисті за цей період збільшився на 5,3 кг (8,5%), підтягування на 5 раз. Отже, за перший рік експерименту в учнів експериментальної групи спостерігався рівномірний розвиток усіх трьох фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості.

Порівняння результатів виконання експрес-тестів обома групами показує, що після першого року експерименту відмінностей між показниками досліджуваних груп не було (р_т 0,05). Проте, підлітки досліджуваної групи пробігали за 3 с віддалі на 5,8% довшу, ніж контрольної, за 6 с – на 5,9%, за 3 хв – на 15,8%.

Після другого року експерименту при виконанні експрес-тестів підлітками контрольної групи суттєвих зрушень не відбулося (р_т 0,05) за виключенням достовірного збільшення віддалі у бігові протягом 3 хв.

За два роки експерименту у контрольній групі відмічені достовірні збільшення показників лише у 3-х тестах із 9 (біг протягом 3 хв, динамометрія правої кисті і станова сила).

Більш суттєві зрушення спостерігались у дослідній групі. За другий рік, в порівнянні з першим відбулося достовірне збільшення результатів у 6-ти тестах із 9 (з бігу 6 с, бігу протягом 3 хв, стрибки у довжину з місця, динамометрії, становій силі), а у бігу 3 с і у підтягуванні на перекладині намітилась очевидна тенденція до зростання – 13,6 і 20,5% відповідно. Що ж до результатів за два роки, то вони у дослідній групі по усім тестам на кінець експерименту виявились достовірно вище ($p < 0,01$) ніж були на початку.

Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи в стані спокою виявили деякі відмінності у школярів, що займалися по різних програмах. На нашу думку, це обумовлено неоднаковим рівнем рухової активності дітей. По даним стану спокою ці відмінності стосуються в основному ЧСС і величини артеріального тиску (АТ).

Порівнюючи дані виконання навантаження на витривалість (степ-тест) ми установили, що у перші хвилини після навантаження у дітей, що займалися самостійно фізичними вправами, ЧСС була нижче, що можна пояснити більш високою здібністю до мобілізації функції кровообігу.

Висновки

Підсумовуючи можна констатувати, що успіх впровадження домашніх завдань в значній мірі залежить від контролю і самоконтролю. Так, домашні завдання, які рекомендувалось виконувати тривалий час, перевірялись фронтальним методом на останньому уроці фізичної культури кожного місяця. Короткочасні завдання перевірялися фронтально або вибірково в будь-якій структурній частині уроку в залежності від занять і змісту уроку.

Виконання домашніх завдань відмічались у спеціальних зошитах-щоденниках, які постійно перевірялися і коректувалися вчителями фізичної культури. Оцінка за ведення цих щоденників входила в оцінку з фізичної культури.

Крім того, вчителі завели картки-завдання на період канікул контролюючи, щоб показники рухової підготовленості дітей за цей період погіршилися.

Отриманні в результаті дослідження дані дозволили: підвищити показники рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку загальноосвітнього навчального закладу і сформувані у дітей і підлітків свідомої потреби і звички до самостійних занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Голобородько Г.П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Х., 1997. – 17 с.
2. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 2000. – 18 с.
3. Матвеев Л.П. Очерки по теории физической культуры. – М.: Физ. и спорт, 1984.
4. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Знание, 1986.
5. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

Annotation. It is developed and the motive mode which allowed them evenly to improve the physical possibilities from beginning to end of year and formed a conscious necessity and habit to independent employments by physical exercises is offered to the schoolboys-teenagers.

Key words: Pupils of the 8th - 9th forms, independent employments, control.

Отримано 29.09.2009 р.