SANITARY PHYSICAL TRAINING AND WAYS OF RAISING OF ITS EFFECTIVENESS

OLEXANDER MIKHEENKO

Sumy State Pedagogical University named after A.S.Makarenko.

The main principles of sanitary physical training and conditions of raising of its effectiveness, using exercises of different directions are considered in the article.

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИКИ ЗБІЛЬШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

ОЛЕКСАНДР МІЩЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім.А.С.Макаренка

Проблема зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів набуває для нашого суспільства виняткової актуальності, тому що від молодого покоління буде залежати прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку нашої держави. Однак, як свідчать наукові дослідження, діти під час перебування у школі знаходяться на режимі гіподинамії [1]. Виходячи з цього та опираючись на літературні дані [5] ми припустили, що збільшити рухову активність молодших школярів можливо за рахунок включення елементів фізичної культури під час пізнавальної діяльності у загальноосвітньому процесі протягом навчального дня. До експериментальних груп увійшли 66 учнів 1-х класів (31 хлопчик і 35 дівчаток) ЗОШ І-ІІІ ступенів №№ 4, 23 м.Суми та с.Червоне Сумського району; 70 учнів 2-х класів (35 хлопчиків і 35 дівчаток) ЗОШ 1-Ш ступенів №№ 1, 10, 15 м.Суми; 70 учнів 3-х класів (34 хлопчики і 36 дівчаток) ЗОШ 1-Ш ступенів №№ 3, 4, 17 м. Суми. До контрольних груп увійшла така сама кількість дітей паралельних класів вищевказаних шкіл м.Суми та 1 класу с.Низи Сумського району.

У ході педагогічного експерименту ми використовували елементи інтеграції фізичної культури із загальноосвітніми предметами. Експеримент проводився під керівництвом досвідчених педагогів за програмами ЗОШ. При цьому система фізичного виховання у школі не переглядалася і змінити її основи за мету не ставилося. При формуванні програми експерименту ми виходили з того, що навчання в сучасній школі реалізується як цілісний навчально-виховний процес, який має загальну структуру і функції, що відображають взаємодію викладання і навчання.

Для окремих тем загальнонавчальних дисциплін складалися методичні розробки, що давало можливість організувати у процесі навчання додатковий обсяг рухової активності. При організації цих занять застосовувалися індивідуальна, групова та фронтальна форми. Найчастіше індивідуальна форма використовувалася під час усного опитування або перевірки домашнього завдання, тобто коли потрібно було швидко опитати учнів. Для цього, наприклад, застосовувалася передача м'яча вчителем учневі з відстані 1-3 м, що, в свою чергу покращувало координаційні здібності дітей. Під час використання групової форми вчитель завчасно розподіляв клас на рівноцінні команди за складом та за успішністю. Ця форма була необхідною при виконанні письмового завдання біля дошки

або проведення певної дидактичної гри. Для виконання рухової дії всім класом проводилася фронтальна форма організації занять.

Доречно навести приклад дидактичної гри з включенням певного обсягу рухової активності під час уроку української мови у першому класі при закріпленні знань алфавіту. Для участі у грі „За алфавітом", всі учасники гри ділилися на невеликі групи по 8-10 чоловік. За командою вчителя кожна група шикувалася не за ріст, як звичайно, а по алфавіту у тому місці класу, де він вкаже. Перемагала та група, яка швидше виконувала завдання і піднімала руки вгору. При повторенні гри можна було ділити учасників на інші групи, і тоді їм доводилося шикуватись в іншому порядку. Серед інших варіантів гри був і такий. На стіл клали два комплекти карток з написаними буквами. Учні ділилися на дві команди і кожний учасник витягував із свого комплекту по одній картці з буквою. Після цього, за сигналом вчителя, обидві команди шикувалися згідно алфавіту. Перемагала команда, яка виконувала це завдання швидше. Можна проводити гру і без поділу на команди.

В іншому варіанті вчитель кидав м'яч кому-небудь і вказував певну букву, при поверненні м'яча учні називали наступну букву і т.д. Хто помилявся, отримував штрафне очко. Букви можна називати за по порядком, так і вроздріб або називати голосні без приголосних тощо. Ускладнені варіанти давали лише в тих випадках, коли гравці були достатньо підготовлені. Подібні методики використовувалися у 2-х та 3-х класах.

Головним завданням підвищення рухової активності на всіх етапах експерименту було: стимуляція росту і розвитку організму, удосконалення фізіологічних механізмів вегетативних функцій, підвищення опору організму до несприятливих факторів оточуючого середовища і патогенних мікроорганізмів. Поряд із цим вирішувалися такі завдання, як підняття загального тонусу організму та покращення психоемоційного стану, визначення мотивів систематичних занять фізичною культурою [1;3]. Водночас на наших заняттях опосередковано передбачався розвиток окремих фізичних якостей, а також створювалися умови за допомогою кумулятивного тренувального ефекту для структурно-функціональних змін в організмі дитини, у її м'язових і нервових клітинах, у дихальній, серцево-судинній і ендокринній системах [2, С.5;4, С.15].

Як вказують отримані результати (табл.1), збільшення обсягу рухової активності дітей експериментальних класів під час навчальних занять у школі (на прикладі хлопчиків) привело до зменшення кількості захворювань за рік у порівнянні з контрольними групами майже в 1,2 рази (при $p<0,05$).Так, якщо хлопчики 1-х контрольних класів хворіли протягом року 2,4±0,94 рази, то ровесники експериментальних класів – 1,9±0,73 разів; другокласники відповідно 2,2±0,75 і 1,6±0,76 разів; третьокласники – 2,1±0,67 і 1,6±0,73 разів. Порівняльні дані кількості днів, пропущених у зв'язку із захворюванням хлопчиками контрольних і експериментальних груп, свідчать про наступне: 1-і контрольні класи – 12,2±4,72 од. і експериментальні – 9,5±3,67 од.; 2-і класи відповідно 10,0±3,77 од. і 8,0±3,81 од.; 3-і класи – 10,5±3,38 од. і 7,2±3,6 од. Тобто, збільшення рухової активності за методикою, запропонованою нами, підняло опір організму дітей до застудних захворювань, що вплинуло на покращення здоров'я. Динаміка захворюваності вказує на те, що найчутливішими до нераціонального рухового

режиму є діти 1-х класів, у яких кількість захворювань на рік та кількість пропущених днів найбільша. У 2-х та 3-х класах зазначені показники зменшуються.

Таблиця

Показники захворюваності хлопчиків контрольних і експериментальних класів протягом навчального року

№	Показники	1-й клас		2-й клас		3-й клас	
		контр. група n =31	експ. група n = 31	контр. група n =35	експ. група n = 35	контр. група n =34	експ. група n = 34
		Mx ± Sx	Mx ± Sx	Mx ± Sx	Mx ± Sx	Mx ± Sx	Mx ± Sx
1	Кількість захворювань,разів	2,4± 0,94	1,9± 0,73	2,2± 0,75	1,6± 0,76	2,1± 0,67	1,6± 0,75
2	Кількість днів, пропущених у зв'язку із захворюванням, од.	12,2± 4,72	9,5± 3,67	10,0± 3,77	8,0± 3,81	10,5± 3,38	7,2± 3,6

Аналізуючи результати успішності за навчальний рік у піддослідних класах ми дійшли висновку, що кількість „відмінників" і „хорошистів" як у контрольних так і в експериментальних класах була майже сталою. Якщо на початку і в кінці навчального року „відмінників" у контрольних 2-х класах було 6, то в експериментальних ця величина становила 7. У 3-х класах динаміка кількості „відмінників" дещо інша. Так, у контрольних класах вона змінювалася від 6 на початку навчального року до 5 наприкінці, а в експериментальних – від 5 до 6. Аналогічно „хорошистів" у контрольних 2-х класах на початку навчального року було 42, а наприкінці ця величина становила 40 учнів. Відповідно в експериментальних 2-х 38 і 42. У 3-х класах кількість „хорошистів" на початку і кінці навчального року не змінювалася і становила у контрольних 27 учнів, в експериментальних – 31. Тут доречно вказати на те, що багато вчителів початкових класів, з якими ми спілкувалися до та під час експерименту, були проти нововведень у навчальний процес. Свої висновки вони аргументували неминучим погіршенням дисципліни у класах, що негативно вплине на засвоєння шкільної програми, яка має досить великий обсяг. Але, як вказують результати успішності учні 2-х та 3-х експериментальних класів за більш короткий термін засвоювали той матеріал, який опановували учні контрольних класів під час навчання за традиційною методикою. Це пояснюється позитивним впливом рухової активності на навчання дітей, покращення їх розумової працездатності. Виходячи з цього доцільна планомірна і послідовна робота із включенням елементів фізичного виховання у теоретичні дисципліни початкової школи, де матеріал повинен розглядатися з класу в клас послідовно, кожного разу додаючи обсяг рухової активності в залежності від віку і фізичної підготовленості дітей. Розроблена методика представляє собою лише вихідний матеріал, а форма її проведення і результат залежить від творчості вчителів і бажання допомогти розвитку дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Антропова М.В. Что надо знать о двигательной активности и закалива детей //Физическая культура в школе. – 1993.- № 3. – С. 28-30, 35-36.*
2. *Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – Просвещение, 1991. – 64 с.*
3. *Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети –К.: Здоровья, 1989.-144*

4. Калчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – К.: Наук. думка, 1991. – 208 с.
5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Практикум. –Львів: Світ, 1993. – 184 с.

THE UNTRADITIONAL METHODICS METHODICS FOR INCREASE OF MOTION ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL'S PUPILS

OLEXANDR MISCHENKO

Sumy State Pedagogical Universitity named after A.S.Makarenko

The aim of the research has been to observe the question of increase of motion activity of the children which is surveyed as a result of using of untraditional methodics of physical education.

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

ЛЕОНІД МОСІЙЧУК

Тернопільський державний педагогічний університет

Одним із попередніх напрямків нашого дослідження, присвяченого пошуку ефективних теоретико-методичних засад комплексного вирішення специфічних завдань фізичного виховання школярів середніх класів (8-і класи), була розробка і практична перевірка на практиці методики всебічного розвитку фізичних якостей.

У результаті теоретичних пошуків ми дійшли висновку (див. "Молода спортивна наука України" Випуск 5, Т 2, с 64), що з метою всебічного розвитку фізичних якостей необхідно забезпечити ***безперервний цілеспрямований вплив на анатомо-фізіологічні механізми усіх можливих видів прояву фізичних якостей у всіх частинах тіла***. Цю сукупність механізмів ми означили терміном ***"загальний зміст"*** фізичних вправ. Його вдосконалення повинно відбуватись шляхом зосередження тренувального впливу на так званих провідних механізмах, що зумовлюють фізичну активність людини. До провідних відносимо такі механізми, залучення до роботи яких обов'язково передбачає залучення і усіх інших механізмів, що забезпечують рухову активність людини. Вони були виявлені в процесі аналізу і порівняння усіх морфофункціональних факторів, що лежать в основі прояву фізичних якостей (окрім спритності, яка є психофізичною якістю).

Серед провідних механізмів можна виділити центральні (управляюючі) і ефекторні (виконавчі). Причому у будь-якому різновиді прояву фізичних якостей один із центральних механізмів завжди пов'язаний з одним із ефекторних. Знаючи фізіологічну характеристику фізичних вправ, можна добрати адекватні засоби для вдосконалення усіх зазначених механізмів.

Такий підхід до розвитку фізичний якостей з метою перевірки ефективності методики на практиці вимагає адекватної методики тестування загальної фізичної підготовленості. Тому в основу розробки методики тестування ми поклали тестування функціонального стану означених провідних механізмів рухової активності всіх біомеханічних ланок тіла.

Серед механізмів центральної нервової системи такими є (табл. 1):