

ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИЦ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Галина ВЛАСЮК

Ровенский государственный гуманитарный университет

Аннотация. Для успешного выполнения школьницами нормативов по физической подготовке необходимо приобщать их к самостоятельным тренировочным занятиям по месту жительства. Действенным стимулом в этом есть система планирования заданий физической подготовки девушек по двигательным тестам с дошкольного возраста по студенческому. Контроль физической подготовленности по двигательным тестам имеет много преимуществ над контролем выполнения школьной программы физического воспитания. Самостоятельная работа над выполнением плановых заданий по двигательным тестам способствует успешному выполнению нормативов физической подготовки.

Ключевые слова: показатель здоровья; уровень физической подготовленности; нормативы физической подготовки, двигательные тесты, планирование, контроль, самостоятельные занятия.

PLANNING OF SELF-DEPENDANT SPORTS SANITATION ACTIVITY OF FEMALE SENIOR PUPILS AT THEIR DOMICILES

Halina VLASYUK

Rivne State Humanitarian University

Abstract. For successful fulfillment of physical training norms by female pupils it is necessary to accustom them to self-dependant trainings at their domiciles. The system of planning physical training tasks for females by impellent tests from pre-school to graduate age is an active stimulus in the field. The control of physical grounding by impellent tests has got many advantages over the control during the fulfillment of curriculum norms in physical training. Self-dependant work for the implementation of the planned tasks in impellent tests contributes to successful fulfillment of physical training norms.

Key words: health index; level of physical grounding; physical training norms; impellent tests; planning; control; self-dependant trainings.

ВІДНОШЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ ПІВНІЧНОГО ТА ЦЕНТРАЛЬНОГО РЕГІОНІВ УКРАЇНИ

О. КІБАЛЬНИК, О. ТОМЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Виховання здорового молодого покоління – один з пріоритетних завдань української загальноосвітньої школи. Основні підходи до формування і зміцнення здоров'я дітей і молоді визначення у низці законодавчих актів.

документів, де здоров'я особистості розглядається, як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави [2].

Інтенсифікація навчально-виховного процесу, погіршення екологічних та економічних умов життя вимагають від організму школяра специфічної адаптації до статичного компоненту пов'язаного з розумовим та фізичним навантаженням [5]. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму (Гасюк І., Грибан Г., Дубенчук А., Круцевич Т. Ю., Кириленко С., Москаленко Н., Сорока В., Якимец І.В.) Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [1].

Проблема організації розумного дозвілля, особливо серед підлітків завжди була в полі зору нашої держави. Сфера дозвілля займає важливе місце у формуванні особистості підлітків. Тому дуже важливо, щоб в організації дозвілля дітей значну частину роботи взяли на себе позашкільні заклади. Велику надію у попередженні небажаної поведінки серед неповнолітніх в Міністерстві освіти і науки України викладають на ДЮСШ, де підлітки мають знайти вихід власній енергії у різноманітних гуртках і секціях. Про те можливості ДЮСШ, щодо залучення до них підлітків є обмеженими. Тому потрібно шукати інші форми організації розумного дозвілля підлітків. Активізація клубної фізкультурно-оздоровчої роботи не завжди від форми власності може стати одним із шляхів вирішення даної проблеми [7].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на сьогоднішній день інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровчих технологій поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, удосконалюючи та удосконалюючи основи методики фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій в фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп [3]. За визначенням Т. Хоулі та Б. Дон-Френкс поняття "фітнес" означає прагнення до оптимальної якості життя, і включає соціальний, інтелектуальний, духовний і фізичний компоненти [6].

Фізичний компонент передбачає досягнення більш високого рівня фізичної витривалості, працездатності, зменшення ризику порушення здоров'я. Найбільш близьким за значенням до поняття "фітнес" в українській мові є поняття "фізична культура". Слід відзначити, що крім характеристики певного фізичного стану окремого організму (фізичного фітнесу) його зміст включає і комплекс заходів (фітнес-програми), які забезпечують досягнення цього стану [4]. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані у рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість, так і конкретну мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових та інших завдань на досить високому рівні. В першому випадку фітнес-програми спрямовані на цілі оздоровчого фітнесу, у другому – на спортивно-орієнтованого або професійного [5].

Сучасна література з фітнесу в більшості має загально-методичний характер і виконується в комерційних цілях. Існуючих фітнес-програм недостатньо, при цьому часто програми не ліцензовані, мають загальну спрямованість, не містять рекомендацій з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та інших індивідуальних особливостей тих, хто займається. Зокрема, Круцевич Т.В., Хозяїнова Д.О., Москаленко Н., Пухальська І. присвятили дослідження диференційованому фізичному вихованню в системі самостійних занять учнів. Не зважаючи на те, що також програм, які б враховували гендерну диференціацію підлітків.

В завдання наших досліджень входило проведення моніторингу рухової вподобань підлітків м. Полтави, м. Суми та Сумської області, а також визначення фізичну підготовленість підлітків, які займаються оздоровчим фітнесом.

Результати дослідження та їх обговорення. За допомогою анкетування було визначено відношення підлітків до фізичної активності та рівень їх знань про фізичну культуру. Для досягнення цієї мети нами було використано у модифікованому вигляді дві анкети, які визначали відношення підлітків до позаурочних фізкультурно-спортивних занять. В них були включені як стандартні питання, які дозволяють відобразити частоту та тривалість занять школярів, так і питання стосовно інтересу до уроків фізичної культури. Нами було проведено анкетування школярів (n=1458: 672 хлопчиків та 786 дівчаток), віком 12–13 років, які навчаються в загальноосвітніх школах м. Полтави, м. Білопілля, м. Шостки та м. Суми.

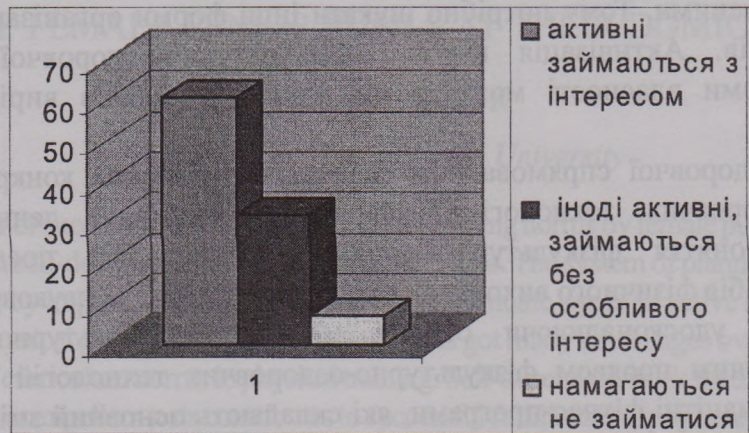


Рис. 1. Оцінка активності учнів на уроці фізичного виховання (%)

Результати анкетування при вивченні відношення до уроків фізичної культури показали, що позитивно ставляться до уроків фізичної культури 94% підлітків, а відвідують їх регулярно лише – 89%. Школярі оцінюють свою активність на уроках фізичної культури, як добру – 61%, іноді активні, займаються без особливого інтересу – 32%, намагаються не займатися взагалі – 7% підлітків (рис. 1). Причин низької активності на уроках є: цільова спрямованість занять, на що вказують 57% дівчат і 43% хлопців; незадоволення організацією занять – 31% дівчат і 27% хлопців; незадоволення стилем роботи вчителя – 32% дівчат і 30% хлопців.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів за місцем проживання свідчить, що можна виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. На питання про те, яким видом спорту або рухової активності хотіли б організовано займатися учні, хлопці відповіли, що їх приваблюють спортивні ігри – 42%, єдиноборства – 31%.

Таблиця 1

Задоволення потреб у заняттях обраним видом спорту (%)

Вид спорту	Місце проживання							
	м. Суми		м. Білопільля		м. Шостка		м. Полтава	
	m	f	m	f	m	f	m	f
	214	279	148	166	123	146	187	195
Спортивні ігри	42.0	18.6	43.2	19.9	46.3	20.5	38.0	21.1
Легка атлетика	4.6	4.7	2.7	5.4	6.5	6.1	4.3	1.0
Аеробіка, шейпінг	2.3	44.4	2.7	43.9	0.8	44.5	3.2	51.7
Заняття в тренажерному залі	9.3	3.6	8.1	5.4	10.6	4.8	9.0	4.1
Єдиноборства	29.0	12.2	31.1	9.0	24.4	9.6	32.6	8.7
Плавання	9.8	11.1	8.1	11.4	8.1	8.1	7.6	11.9
Туризм	4.2	5.4	3.8	4.8	4.2	3.6	4.2	2.0

20% заняття в тренажерному залі та плавання по 9%, легка атлетика – 5%, туризм – 4%, аеробіка – 2%. Тоді як дівчат більше цікавить: аеробіка, шейпінг – 46%, спортивні ігри – 20%, плавання і єдиноборства – 10%, заняття в тренажерному залі – 9%, туризм і легка атлетика по 4% (табл. 1).

Як відомо, в системі освіти важливе місце повинні займати позаурочні форми навчання, однак дослідження показали, що регулярно в позаурочний час займаються фізичними вправами тільки 42% хлопчиків, іноді – 27%, взагалі не займаються – 31%. Така дівчат цей показник нижчий: 37% дівчат регулярно займаються в різних спортивних секціях, іноді – 29%, не займаються взагалі – 34%.

Перше місце як у хлопчиків, так і у дівчат займає профілактика здоров'я як мотивація до занять фізичним вихованням, на другому місці – емоційне задоволення від рухової активності та потреби в досягненні поваги з боку однолітків, розвиток фізичних якостей і оволодіння руховими навичками підлітків ставлять на останнє місце, що свідчить про слабкі знання в галузі фізичної культури.

Література

- Бондаренко Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Автореф. дис... канд. наук з ФВ і С: 24.00.02. – Львів, 2004. – 23 с.
- Бондаренко Г. Порівняльна характеристика рухового режиму та показників фізичної підготовки першокласників, які навчаються в школах різного типу // Молода спортивна наука України: Зб. Наук статей з галузі ФК і С. – Вип.. 8 – Львів: НВФ “Українські технології” – 2003. – Т. 3. – С. 163–166.
- Бондаренко Г. Ю. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. – К: Видавничий центр “Література”, 2003.
- Бондаренко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі Фк і С. – Вип.. 8. – Львів: НВФ “Українські технології”. – 2003. Т. 3. – С. 266–269
- Бондаренко Н. Формування спортивного стилю життя молодших школярів // Молода спортивна наука України: Вісник Придністров'я. – 2005. – №2. – С. 46-49.
- Бондаренко Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К: Олимпийская литература, 2000. – с. 367.