

РОЗДІЛ 3

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
УЧНІВ ЛЬВІВСЬКОГО ВИЩОГО ПРОФЕСІЙНО-ПОЛІТЕХНІЧНОГО
УЧИЛИЩА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Уляна Шевців, Михайло Абакумов

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Добробут країни віддзеркалюється в здоров'ї дітей і дорослих і, водночас, майбутня перспектива цієї країни прямо залежить від здоров'я молоді.

На жаль, у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Особливе занепокоєння суспільства викликає стан здоров'я дітей шкільного віку. Так, за даними досліджень, лише 20% підлітків можна вважати здоровими. Спеціалісти (Г. Апанасенко 1998, О. Благій 2005, І. Боднар 2015) свідчать, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна 3–4 дитина, а до кінця навчання (у 9 класі) вже кожен другий учень. Також спричиняють зростання кількості хворих дітей несприятливі умови навколишнього середовища.

У вирішенні зазначеної проблеми, винятково важливу роль відіграє рівень розвитку системи фізичного виховання у загальноосвітніх школах і, зокрема постановка фізичного виховання учнів в коледжах та училищах.

В зв'язку з тим, у навчальний процес фізичного виховання необхідно впроваджувати такі види рухової активності, які викликають інтерес у підлітків, а організаційні форми проведення яких відзначаються великою моторною щільністю і вираженою оздоровчою спрямованістю.

В наукових дослідженнях Буркової 2005, С. Вейдера 2007, Л. Єракової 2014,) підтверджується позитивний вплив занять за системою Пілатеса на рівень здоров'я, функціональний стан та фізичну підготовленість. Виражений

оздоровчий вплив цих занять пов'язаний з їх великою моторною щільністю і переважно аеробним характером навантаження. Використання комплексів системи Пілатеса на уроках фізичної культури, сприятиме залученню практично всіх дітей до оздоровчої рухової діяльності.

Метою дослідження є: удосконалення процесу фізичного виховання учнів шляхом застосування в урочних формах системи Д. Пілатеса.

Відповідно до мети роботи вирішувалися наступні **завдання**:

- 1) Здійснити бібліографічний пошук та аналіз спеціальної літератури з питань нетрадиційного проведення уроків фізичної культури в училищах.
- 2) Запровадити вправи системи Д. Пілатеса в процес фізичного виховання.
- 3) Вивчити показники фізичної працездатності учнівської молоді.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання учнів Львівського вищого професійно-політехнічного училища.

Предметом дослідження є організаційно-методичні основи застосування системи Д. Пілатеса на уроках фізичної культури.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі спортивного комплексу Львівського вищого професійно-політехнічного училища за участю учениць 14–15 років. У дослідженні взяли участь 30 дівчат, з яких було сформовано експериментальну і контрольну групи, по 15 осіб в кожній.

Завданнями названої системи є корекція постави та зміцнення хребта, збільшення рухливості суглобів, нормалізація ваги, досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття і настрою. Засобами системи є фізичні вправи на розтягування і зміцнення м'язів, які виконувалися за вчителем без додаткового обладнання matwork (робота на маті). Заняття, які проводились 2 рази на тиждень, комплексно впливали на організм дівчат, давали можливість отримувати задоволення від вправ при їх виконанні. Експеримент тривав 3 місяці.

До проведення педагогічного експерименту між дівчатами контрольної і експериментальної груп достовірної різниці у результатах виконання контрольних випробувань не спостерігалось. Загальна кількість годин, відведених на заняття фізичними вправами в обох групах була однаковою.

Результати дослідження. Для визначення рівня фізичної працездатності у дівчат підліткового віку проводилася проба Руф'є. На початку експери-

менту нами був визначений вихідний рівень фізичної працездатності дівчат підліткового віку. Результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Рівень фізичної працездатності дівчат підліткового віку
на початку експерименту**

№ з/п	ЧСС спокою (уд./15 с)		ЧСС навантаж. (уд./15 с)		ЧСС відпочинку (уд./15 с)		Індекс Руф'є умовні бали		РФП	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	20	20	30	31	22	23	8,8	9,6	С	С
2	21	20	31	30	22	21	9,6	8,4	С	С
3	20	20	30	30	23	22	9,6	8,6	С	С
4	20	20	31	30	22	21	9,2	8	С	С
5	22	21	35	29	24	23	12,4	9,2	З	С
6	21	20	31	32	23	22	10,0	9,6	С	С
7	20	20	30	30	23	23	9,2	9,2	С	С
8	20	22	30	33	23	23	9,2	11,2	С	З
9	21	21	31	31	25	22	11,2	9,6	З	С
10	21	20	33	31	23	25	10,8	10,4	З	З
11	23	21	32	30	24	22	11,2	9,2	З	С
12	21	20	30	39	24	25	10,0	14	С	П
13	20	22	35	37	22	27	10,8	14,4	З	П
14	20	23	32	35	22	24	9,2	12,8	С	З
15	22	21	32	32	26	25	12	12,2	З	З
х	20,8	20,7	31,5	32	23,2	23,2	10,2	10,4	З	З
δ	0,94	0,96	1,69	2,88	1,2	1,7	1,12	1,97		

Результати функціональної проби показали, що у дівчат експериментальної та контрольної груп показники ЧСС у стані спокою в середньому відповідали 83 уд./хв і розміщені в межах 80–92 уд./хв, що відповідає нормі.

Після 30 присідань за 45 с показники ЧСС в середньому відповідали 128 уд./хв і знаходились в межах 116–156 уд./хв. Отримані результати вказують на велику різницю в готовності організму дівчат виконувати зазначене навантаження.

У кінці першої хвилини відпочинку показники ЧСС в середньому відповідали 93 уд./хв. Отримані результати показують, що за час відпочинку спостерігаються високі темпи відновлення організму, однак вихідних показників ЧСС ще не досягнуто.

Слід відзначити, що серцево-судинна система обстежуваних дівчат по різному реагує на стандартне навантаження. В одних дівчат спостерігаються високі темпи підвищення показників ЧСС під час навантаження і високі темпи їх зниження у процесі відпочинку, що вказує на добру адаптацію організму до фізичного навантаження. В інших – темпи відновлення значно повільніші, що вказує на погану адаптацію організму до фізичного навантаження.

Як видно з табл. 1 у дівчат контрольної та експериментальної групи рівень фізичної працездатності на початку експерименту задовільний. Вірогідної різниці між рівнем фізичної працездатності дівчат контрольної та експериментальної груп немає ($p \leq 0,05$).

У межах вирішення другого завдання дослідження ми проводили повторні вимірювання рівня фізичної працездатності в кінці педагогічного експерименту. Результати дослідження представлені в табл. 2.

Таблиця 2

**Рівень фізичної працездатності дівчат підліткового віку
в кінці експерименту**

№ з/п	ЧСС спокою (уд./15 с)		ЧСС наватаж. (уд./15 с)		ЧСС відпочинку (уд./15 с)		Індекс Руф'є умовні бали		РФП	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	20	20	31	31	22	21	9,2	8,8	С	С
2	21	19	32	30	23	22	10,4	8,4	З	С
3	22	19	31	30	22	21	10	8	С	С
4	20	20	30	30	23	22	9,2	8,8	С	С
5	21	20	31	29	23	22	10	8,4	С	С
6	21	19	32	30	22	22	10,0	8,4	С	С
7	20	19	31	31	23	21	9,6	8,4	С	С
8	21	20	31	32	24	23	10,4	10	З	З
9	22	20	32	31	25	21	11,6	8,86	З	С
10	21	21	31	30	24	22	10,4	9,2	З	З
11	20	21	32	30	22	21	9,6	8,8	С	С
12	20	19	32	35	23	24	10,0	11,2	С	З
13	22	22	30	36	22	24	9,6	12,8	С	З
14	21	21	33	32	23	23	10,8	10,4	З	З
15	21	21	32	33	25	24	11,2	11,2	З	З
x	20,9	20,1	31,4	31,3	23,1	22,2	10,1	9,4	З	С
δ	0,7	0,9	0,8	2,0	1,0	1,1	0,7	1,4		

Як видно з табл.2 у дівчат експериментальної групи в кінці експерименту показники ЧСС у стані спокою знизилися і в середньому відповідають 80,4 уд./хв. Цей показник від початку експерименту покращився на 4%, тоді як у дівчат контрольної групи, які відвідували традиційні уроки фізичної культури, він залишався на тому самому рівні, що й на початку експерименту.

Після виконання проби Руф'є ЧСС в обох групах майже не змінилася. Однак, в кінці першої хвилини відпочинку, спостерігалось значно швидше відновлення показника ЧСС до вихідного рівня в експериментальній групі, ніж у контрольній. Рівень фізичної працездатності на заключному етапі експерименту хоча й залишався середнім, але саме значення індексу Руф'є у дівчат експериментальної групи знизилося на 0,5 ум. од., що свідчить про покращення рівня фізичної працездатності.

Нами проведено порівняння результатів експерименту. Отримані дані свідчать, що середній показник рівня фізичної працездатності покращився на 1,0 ум. од., тоді як у контрольній групі цей показник змінився на 0,1 ум. од. Якщо порівнювати результати експериментальної і контрольної груп між собою на початку та в кінці експерименту, то можна побачити, що спочатку різниця між ними становила 1%, а в кінці дослідження ця різниця дорівнювала 10% (рис. 1).

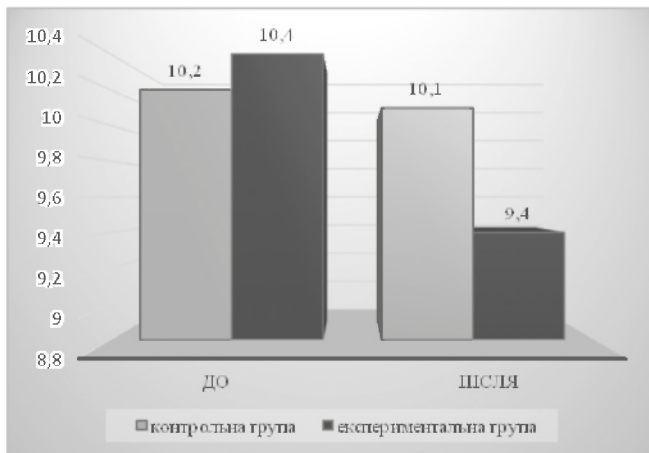


Рис. 1. Рівень фізичної працездатності дівчат контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (за пробою Руф'є)

Рівень фізичної працездатності дівчат експериментальної групи за кількістю балів визначався як поганий (П – більше 14 ум. од.), задовільний (З – 11–13 ум. од.), середній (С – 6–10 ум. од.), добрий (Д – 4–5 ум. од.) та високий (В – не більше 3 ум. од.). Результати проведених досліджень показали, що на початку експерименту у двох дівчат експериментальної групи рівень фізичної працездатності був поганий в той час, як у дівчат КГ не було відмічено жодної дівчинки з поганою фізичною працездатністю, у чотирьох ЕГ – задовільний, КГ – шести і у дев'яти дівчат ЕГ та КГ – середній.

В кінці експерименту ці показники дещо змінилися. Так, поганий рівень не був визначений в жодному випадку, задовільний рівень спостерігався у шести дівчат КГ та п'яти – ЕГ і середній рівень у дев'яти – КГ та десяти – ЕГ.

Таким чином, у дівчат експериментальної групи спостерігається зменшення ступеня напруження серцево-судинної системи під час навантаження і покращення адаптаційних можливостей обстежуваних до стандартного навантаження, що вказує на позитивні зміни в організмі.

Висновки.

1. За даними аналізу науково-методичної літератури процес фізичного виховання учнівської молоді потребує удосконалення. Причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури фахівці називають незадоволеність змістом шкільної фізкультури. Підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можуть зміни традиційного змісту уроків, зокрема введення для дівчат-підлітків інноваційних технологій (система Дж. Пілатеса).

2. Систематичні заняття по системі Дж. Пілатеса позитивно впливають на фізичну працездатність дівчат підліткового віку. На початку педагогічного експерименту рівень фізичної працездатності у дівчат експериментальної та контрольної груп визначено як задовільний. Проте, в кінці експерименту рівень фізичної працездатності у дівчат експериментальної групи визначено як середній (9,4 б.), а у дівчат контрольної групи (10,1) – задовільний. Т-критерій Стьюдента становить 1,7, що вказує на невірогідну різницю, однак у порівнянні з результатами, зафіксованими на початку експерименту виявлено, що рівень фізичної працездатності покращився. Отримані результати вказують на позитивний вплив занять за системою Дж. Пілатеса.

Література:

1. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М. В. Чернявський // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 546.
2. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКС, 2007. – № 1/2. – С. 16–21.
3. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 288 с.: ил.
4. Шкрєбтій Ю. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді / Ю Шкрєбтій // Спортивний вісник Придністров'я. – 2005. – № 1. – С. 13–16.
5. Vrato, E. Pilates for dummies / E. Vrato. – Philadelphia : Running Press, 2003. – 94 p.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА РОБОТА У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Олександр Гладошук, Ігор Бейгул

Дніпродзержинський державний технічний університет

Аналіз досліджень та публікацій. У сучасній національній освіті, однією з першочергових є соціально-значуща проблема – підготовка висококваліфікованих фахівців-професіоналів, що поєднують у собі глибокі спеціальні знання, високу професійну підготовленість, загальну та особистісну культуру. Обумовлюючи це, національна система освіти ставить за обов'язок забезпечити збереження, поширення й розвиток національної культури; формування у молоді цілісного світорозуміння й сучасного наукового світогляду; активної життєвої та професійної позиції; навчання основним принципам побудови професійної кар'єри й основним навичкам поведінки на ринку праці; виховання здорового способу життя; активної участі у розвитку власної фізичної культури та спорту.

У формуванні загальної культури студентів фізична культура виступає як важливий базовий компонент. У теперішній час у вищих навчальних закладах країни використовується крім загальновідомих й такі форми фізичної культури, як неспеціальна фізкультурна освіта, валеологія, рекреація і реабілітація [1].