

**ВОЛИНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

В. І. Гордійчук, В. В. Чижик

**ФАКУЛЬТАТИВНІ ЗАНЯТТЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ 5–9 КЛАСІВ
СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ**

(Методичний посібник)



Луцьк – 2012

Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти

В. І. Гордійчук, В. В. Чижик

ФАКУЛЬТАТИВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5–9 КЛАСІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ

(Методичний посібник)

УДК 796.01:612; 796.078

ББК 75.1

Г 68

Гордійчук В. І. Факультативні заняття з фізичної культури для учнів 5–9 класів сільських шкіл : метод. посіб. для вчителів загальноосвітніх шкіл та тренерів / В. І. Гордійчук, В. В. Чижик. – Луцьк : Твердиня, 2012. – 35 с.

У методичному посібнику висвітлено теоретико-методичне обґрунтування методики проведення факультативних занять з фізичної культури для учнів сільських загальноосвітніх навчальних закладів. Визначено зміст занять та методи педагогічного і медико-біологічного контролю. Представлено орієнтовний робочий план-графік проведення факультативних занять з фізичної культури та сітка розподілу навчальних годин.

Для вчителів загальноосвітніх шкіл, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Рецензенти:

доктор педагогічних наук, професор Карнюк Р. П., Луцький інститут розвитку людини, університету «Україна», завідувач кафедри фізичної реабілітації, ректор;

доктор біологічних наук, професор Коробейніков Г. В., Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри біології спорту;

доктор наук з фізичного виховання і спорту професор Цьось А. В., Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, проректор з наукової роботи.

Рекомендовано Вченою радою Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти. Протокол № 5 від «27» серпня 2012 року

© Гордійчук В.І., Чижик В.В., 2012

© ПВД «Твердиня», 2012

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	5
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ	21
ЗМІСТ ЗАНЯТЬ.....	23
СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН	28
ОРІЄНТОВНИЙ РОБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФІК ПРОВЕДЕННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	29
ПРОТОКОЛ ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОГО ОБСТЕЖЕННЯ	30
ЛІТЕРАТУРА.....	31

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЖЄЛ	–	життєва ємність легень, л;
МОШ вдиху	–	максимальна об'ємна швидкість вдиху, л/с;
МОШ видиху	–	максимальна об'ємна швидкість видиху, л/с;
МСК	–	максимальне споживання кисню, л/хв;
МСК/кг	–	відносна величина МСК, мл/хв/кг;
ОГК	–	окружність грудної клітки, см;
ССС	–	серцево-судинна система;
ЦНС	–	центральна нервова система;
ЧСС	–	частота серцевих скорочень, уд/хв;
PWC_{170}	–	абсолютна величина фізичної працездатності, кгм/хв;
$PWC_{170}/кг$	–	відносна величина фізичної працездатності, кгм/хв/кг.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Збереження здоров'я дитини – найважливіша вимога до діяльності всіх інституцій і закладів, що займаються підростаючим поколінням. Враховуючи те, що важливого значення набуває організація і проведення навчального процесу з фізичного виховання школярів з урахуванням регіону проживання, особливо в сільських умовах, де несприятливі соціально-економічні умови негативно впливають на організм учнів, виникає необхідність у впровадженні додаткових занять з фізичної культури.

При розробці даної методики ми спирались на вже існуючі навчальні програми та власні дані. Навчальна методика факультативу з фізичної культури передбачає реалізацію факультативних занять в обсязі однієї години на тиждень (35 годин на рік). Тривалість окремого заняття становить 45 хвилин.

Метою методики факультативних занять з фізичної культури є покращення фізичного стану та підвищення мотивації до занять фізичними вправами сільських школярів.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ

ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Стан проблеми. Невтішний стан здоров'я сучасного підростаючого покоління в Україні вимагає трансформації фізичного виховання у загальноосвітніх школах. Дані медичних оглядів останніх років засвідчують суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я у 80 % дітей шкільного віку. Спостерігається негативна тенденція цих показників [А. С. Куц, 1997, Апанасенко Г. Л., 2002, Т. Ю. Круцевич, 2005, В. Дорошенко, Н. Богдановська, 2008].

Фізіологами та гігієністами виявлено низку функціональних, морфологічних та рухових особливостей розвитку сільських школярів порівняно з міськими [Бенедь В. П. і співав., 1981; Абрамов М. С., Раджабов Х. Н., 1984; Васин Ю. Г., Согрин Б. В., Шерета В. В., 1990, Приймак С. Г., 2003, Приймак С., Кузьомко Л., 2006, Юдкіна Х., 2008, Дорошенко В., Богдановська Н., 2008, Хахуля В. М., 2011]. Зокрема, якщо науковими дослідженнями кінця минулого століття встановлено, що адаптаційні можливості серцево-судинною, дихальної систем на дозоване фізичне навантаження характеризувались у випускників сільських шкіл економічністю і ефективністю [Бенедь В. П., 1988], то сучасні дані засвідчують виразну тенденцію погіршення фізичного розвитку учнів села [В. Хахуля та О. Бурла 2011].

Вивчаючи особливості фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які проживають у міській і сільській місцевості, В. Дорошенко, Н. Богдановська [2008] не виявили достовірних відмінностей. Середні величини антропометричних та функціональних показників серцево-судинної системи представників обох груп перебували в межах вікових норм [Дорошенко В., Богдановська Н., 2008]. Аналіз ЕКГ також не виявив відмінностей у серцевій діяльності сільських і міських школярів [Васин Ю. Г. і соавт, 1990].

С. Г. Приймак, вивчаючи фізичний стан дітей, які мешкають в різних населених пунктах з різним типом господарювання, встановив, що в населених пунктах з переважним сільськогосподарським типом він був на відносно нижчому

рівні, порівняно з населеними пунктами із переважним промисловим типом господарювання [Приймак С. Г., 2003].

Порівняльним аналізом фізичного розвитку та м'язової сили у школярів 11–12 років, які проживають у різних соціально-природних умовах (місто, рівнинні та гірські села), виявлено, що показники маси і довжини тіла у дітей 11–12 років у більшості вікових груп були різними. Найвищі показники маси тіла спостерігалися у хлопців та дівчат рівнинного села, у дівчат і хлопців гірської місцевості ці показники були найнижчими. Схожа тенденція спостерігалася і в показниках довжини тіла. Найвищий рівень розвитку м'язової сили виявлено у школярів 11–12 років, котрі проживають у гірській місцевості [Дмитрів Р., 2008].

А. С. Куцом [1993] виявлено відставання сільських дітей від міських за морфофункціональними (довжина, маса тіла, ЖЄЛ, систолічний та діастолічний АТ, ЧСС) і руховими показниками (стрибок у довжину з місця, нахил вперед з положення сидячи, динамометрія лівої руки). Х. Юджіна [2008], вивчаючи особливості фізичного розвитку першокласників міських і сільських шкіл виявила загрозу ожиріння в міських і сільських дітей.

Не зважаючи на те, що проблемі оптимізації фізичного стану сільських підлітків присвячено низку наукових досліджень [Бенедь В. П., 1988, Куц А. С., 1993, Приймак С. Г., 2003, Швай О. Д., 2007, Пикалюк В., 2008, Хахуля В. М., 2011, Нук–Wieliczuk E., Mazur J., 1999 та ін.] розроблення та впровадження у практику ефективних методів і форм організації їх фізичного виховання є одним із найактуальніших завдань сьогодення [Хахуля В. М. та Бурла О. М., 2011]. Урбанізація, клімато-географічні та соціально-економічні умови проживання дітей та підлітків впливають на їхню адаптацію до навколишнього середовища та на фізичний стан. Це потребує диференційованого підходу до організаційно-методичних засад фізичного виховання [Приймак С., Кузьомко Л., 2006]. Нині у фізичному вихованні школярів характерне впровадження у практику диференціації за різними ознаками. Так Т. Ю. Круцевич, [2000], М. В. Маліков, [2002] пропонують враховувати регіональні особливості фізичного розвитку школярів, О. С. Куц, [1997], В. В. Чижик, [1999, 2011], Т. П. Вісковатова, [1997] – екологічні.

Вважаємо, що найбільший ефект буде досягатися при комплексному врахуванні всіх зазначених ознак через удосконалення змісту, форм та методів фізичного виховання, надання йому особистісно-орієнтованого характеру, враховуючи анатомо-фізіологічні, вікові особливості фізичного розвитку школярів у конкретних умовах проживання. У зв'язку з цим назріває гостра необхідність подальшого пошуку підходів до програмування змісту навчального процесу з фізичного виховання сільських школярів.

Нашими дослідженнями [Гордійчук В. І., Чижик В. В., 2012] встановлено, що у сільських школярів, порівняно з міськими, виявлено достовірно нижчу довжину тіла та більшу окружність грудної клітки, у хлопців такої різниці не виявлено. Статистично достовірною була різниця між підлітками сільських та міських ЗОШ з $p < 0,001$ за абсолютним жировим компонентом, тоді як за відносним жировим компонентом, абсолютним кістковим та абсолютним м'язовим не виявлено різниці. У сільських школярів виявлено менший відносний м'язовий та кістковий компоненти маси тіла, у хлопців різниці за цими показниками не виявлено.

За результатами дослідження системи дихання встановлено, що життєва ємність легень у хлопців та дівчат з сільської місцевості є високо вірогідно нижча порівняно з міськими. У сільських дівчат максимальна об'ємна швидкість вдиху та видиху, а також життєвий індекс статистично значимо нижчі порівняно з міськими. Відмічається високо вірогідно вищий систолічний та середній артеріальний тиск у хлопців та дівчат сільських шкіл порівняно з міськими. У хлопців сільських шкіл вища частота серцевих скорочень, пульсовий артеріальний тиск та ударний індекс [Гордійчук В., 2009, Гордійчук В. І., Чижик В. В., 2012].

Фізична працездатність сільських підлітків є вищою, проте у них більш напружений стан механізмів адаптації порівняно з міськими, а стан адаптаційного потенціалу в сільських школярів знаходиться на межі незадовільної адаптації. У хлопців та дівчат сільських шкіл виявлено зниження функціонального стану організму та механізмів регуляції за показниками варіабельності серцевого ритму: індексом напруження регуляторних систем, індексом вегетативної рівноваги та вегетативним показником ритму, що загалом вказує на зниження адаптаційних

можливостей та погіршення функціонального стану. Переважання в спектральній складовій повільних і дуже повільних коливань (LF- і VLF-компоненти) у сільських підлітків порівняно з міськими також відображає стан напруги функціональних (регуляторних) систем організму [Гордійчук В., 2009, Гордійчук В. І., Чижик В. В., 2012].

Дослідження рухової підготовленості учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл показало, що за низкою якостей сільські хлопці мають статистично значимо нижчі показники: сили м'язів-розгиначів тулуба, статичної рівноваги, станової сили та швидкісно-силових якостей. Однак, абсолютна та відносна сила правої кисті, гнучкість та спритність краще розвинуті у сільських школярів. У дівчат сільських шкіл виявили нижчу статичну та динамічну силову витривалість, порівняно з міськими; однак відмічали вищі показники гнучкості та швидкісно-силових якостей та спритності [Гордійчук В. І., 2011].

Запропонована нами експериментальна методика занять, в основі якої факультативні заняття з фізичної культури, не є самостійним циклом, а виступає як невід'ємна складова загальної системи фізичного виховання школярів. Тобто ефективний вплив нашої методики на здоров'я школярів, їх фізичну підготовленість та фізичну працездатність спостерігатиметься тільки у випадку її використання в комплексі із традиційними двома з половиною годинами фізичної культури та іншими видами фізичної діяльності. Одним з важливих аспектів експериментальної методики є її спрямування на розвиток аеробних можливостей та підвищення інтересу дітей до занять фізичною культурою і на основі цього залучення їх до самостійних занять.

Розробка експериментальної методики ґрунтувалась на попередньому аналізі літературних джерел [Цьось А. В. та співав., 1998] та власних даних отриманих в ході констатувального експерименту [Гордійчук В., 2009, 2010, 2012, Гордійчук В. І., Чижик В. В., 2012]. За її основу взято вимоги Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (лист №14/18 Г-827 від 06.12.10, лист №14/18 Г-844 від 28.12.10) до навчального матеріалу для школярів 7-х класів при проведенні факультативних занять з фізичної культури.

На основі літературних даних та власних досліджень було встановлено, що вік 13 років є періодом розквіту аеробних можливостей, тобто сенситивним у їх розвитку [Травин Ю. Г., Дьяконов В. В., 1983, Віхров К. Л., 2004]. Тому енергозабезпечення рухової діяльності цієї вікової групи школярів на заняттях здійснювалось переважно аеробним шляхом, крім того аеробні вправи низкою дослідників рекомендуються як оздоровчі. У книзі доктора Кеннета Купера «Аэробика для хорошего самочувствия» була науково обґрунтована важливість фізичних навантажень аеробної спрямованості для зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості [Купер К., 1989].

Для розвитку аеробних можливостей найбільше придатні циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо), але монотонність та низький рівень емоційності роблять їх мало ефективними для дітей і підлітків [Шиян Б. М., 2003]. Для них досить ефективним засобом розвитку аеробної витривалості є спортивні ігри. Ігровий метод у найбільшій мірі відповідає особливостям діяльності ЦНС дітей, у яких процеси збудження переважають над процесами гальмування. Діти швидко втомлюються від монотонної роботи, вони не здатні до тривалої концентрації уваги на певному об'єкті.

Зокрема, В. А. Романенко [1999] також зазначає, що спортивні ігри повною мірою придатні для тренування аеробної функції, особливо у молодих людей і осіб середнього віку. За його даними аеробні навантаження, тонізують діяльність ЦНС за рахунок імпульсів, що поступають від рецепторів м'язів, сухожилів і суглобів. Ці імпульси через посередність ретикулярної формації підвищують збудливість центрів дихання і кровообігу, сприяють нормалізації процесів збудження і гальмування. Під час глобальної втоми збудливість кори знижується. Однак, не дивлячись на це, за рахунок вироблення організмом ендорфінів («гормонів задоволення»), аеробні вправи здійснюють загальний вплив на психоемоційний статус. Тренування аеробними вправами знижує вплив симпатичного відділу нервової системи, сприяє формуванню феномену економізації функцій в стані спокою і здійснює потужну профілактичну дію на серцево-судинну і дихальну системи.

Отже, основна *мета експериментальної методики* – це оптимізація фізичного стану сільських школярів та їх інтересів щодо видів рухової діяльності, виявлених у процесі констатувальних досліджень, використовуючи арсенал ігрових засобів, гігієнічні та загартувальні фактори.

Дозування фізичних навантажень здійснювали шляхом встановлення кількісних критеріїв і залежностей, які пов'язують об'єм, інтенсивність, направленість дії. Використовуючи при цьому об'єктивні та суб'єктивні способи регламентації – відносну інтенсивність навантаження, самопочуття [Григоренко В. Г., 1991]. Під час проведення нами експериментальних факультативних занять з фізичної культури навантаження регулювали шляхом зміни тривалості виконання завдань та перерв для відпочинку.

Під час організації та проведення факультативних занять брались до уваги такі основні моменти:

1. *Частота занять.*
2. *Тривалість кожного заняття.*
3. *Інтенсивність кожного заняття.*

Частота занять. Науковці вважають, що найоптимальнішою частотою є проведення 3–5 занять на тиждень [Виру А. А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А., 1988, Вілмор Джек Х., Костіл Девід Л., 2003, Шиян Б. М., 2003]. При загальній кількості занять, яка дорівнює 3 на тиждень тривалість окремого заняття має становити 45 хв. Згідно з експериментальною факультативною методикою наші заняття проводились раз на тиждень і з урахуванням двох з половиною годин фізкультури тижневе навантаження становило 3,5 годин. Заняття плануються у вільні від уроків фізичної культури дні, один раз на тиждень, у післяурочний час. Отже, на основі вище наведеного можна констатувати, що впровадження факультативу з фізичної культури в навально-тренувальний процес школярів є науково-обґрунтованим і в комплексі із традиційними двома з половиною годинами фізкультури на тиждень забезпечує потрібну частоту і тривалість занять для покращення розвитку аеробних можливостей та підвищення мотивації до занять фізичними вправами при проведенні факультативних занять з фізичної культури.

Як показують результати останніх досліджень, оптимальна *тривалість занять* спрямованих на розвиток аеробної витривалості становить 20–30 хв [Вілмор Джек Х., Костіл Девід Л., 2003, Шиян Б. М., 2003]. Оптимальна тривалість у даному випадку відображає максимальний «прибуток» від витраченого часу. Слід зазначити, що тривалість заняття не можна розглядати окремо від інтенсивності [Вілмор Джек Х., Костіл Девід Л., 2003].

Інтенсивність заняття. До обґрунтування нормування фізичних навантажень, адекватних функціональним можливостям дітей, необхідно підходити з таких позицій: 1) нормування фізичних навантажень за окремими фізіологічними показниками, зокрема за ЧСС, поглинанням кисню; 2) дозування інтенсивності фізичного навантаження залежно від максимальної швидкості рухів; 3) оцінка інтенсивності навантаження, врахування максимальних енергетичних можливостей організму; 4) забрудненість навколишнього середовища, в т. ч. продуктів харчування радіонуклідами; 5) стан здоров'я дітей; 6) фізичний розвиток дітей [Завацький В. І., 1994]. Інтенсивність заняття залежить від педагогічного завдання та рівня тренуваності учнів.

В необхідних межах поглинання кисню можна визначати за показниками ЧСС, оскільки відомо, що між ЧСС (в діапазоні 120–130 – 170–180 уд/хв) та поглинанням кисню існує пряма залежність. Наприклад, початківцям необхідно виконувати тренувальні завдання тривалістю 20–30 хв з інтенсивністю на рівні 50–70 % поглинання кисню від рівня МПК при ЧСС 130–160 уд/хв. Тренувальні навантаження, які викликають зростання ЧСС до 120–130 уд/хв, недостатньо активізують функції ССС та інших вегетативних систем, а ті, що викликають збільшення ЧСС понад 170–180 уд/хв, різко стимулюють анаеробний енергообмін [Шиян Б. М., 2003]. На більшості наших занять використовується рівномірний метод, особливо це стосується початкового етапу, меншою мірою – поперемінний та інтервальний методи тренувань. Основним засобом розвитку витривалості та аеробних можливостей можна вважати біг, а взимку – ходьбу, біг на лижах або кросовий біг. Варто зауважити, що лижні й бігові траси обов'язково повинні пролягати в безпечних місцях.

Результати досліджень показують [Вілмор Д. Х., Костіл Д. Л., 2003], що значного тренувального ефекту деякі люди досягають при інтенсивності заняття 45 % і менше аеробної спроможності. Доктор Рональд Ля Порт, одним з перших відмітив, що в більшості досліджень позитивний вплив на стан здоров'я спостерігали при регулярному виконанні фізичних навантажень з відносно невеликою інтенсивністю [La Porte R.E., et al., 1984]. Рівень інтенсивності був набагато нижчим рекомендованого для підвищення аеробних можливостей. Більш низька інтенсивність позитивно впливає на стан здоров'я, не змінюючи при цьому суттєво рівень аеробних спроможностей. Виконання фізичних вправ невеликої інтенсивності рекомендуємо для школярів які мають низьку фізичну підготовленість, надлишкову масу тіла, відхилення в стані здоров'я і не можуть займатися на загальному рівні, це сприятливо впливатиме на стан здоров'я.

Під час занять доцільно організовувати змагання в ігровій формі, або – на краще виконання вправи. При цьому частота серцевих скорочень не має перевищувати рекомендованих величин. Не варто використовувати вправи на натужування, а також тривалі статичні та силові вправи з максимальним навантаженням. Рекомендується водночас із вправами, що сприяють розвитку витривалості (біг, ходьба на лижах), використовувати вправи, які розвивають силову витривалість (підтягування, згинання рук від підлоги, присідання).

Залежно від пори року і погодних умов заняття проводять на свіжому повітрі або в приміщенні. У спекотні сонячні дні, коли зростає сонячна активність, потрібно захищати дітей від потрапляння на них прямого сонячного проміння. Під час вітру заняття на свіжому повітрі теж не бажані. Якщо погодні умови не дають змоги бігати на вулиці, для розвитку витривалості в приміщенні можна рекомендувати присідання, стрибки через скакалку, естафети, спортивні та рухливі ігри.

Формування мотивації. Заняття фізичною культурою і спортом проводяться під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають як рушійні сили навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності [Андреева Е. В., 1999, Кардялис К. К., 1990, Цюпак Ю., 2008].

Дослідження С. Ю. Балбенко, [1982]; С. С. Занюка, [1997]; В. В.Петровського, Т. Ю. Круцевич, [1997]; О. М. Зварищук, [2002] свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Мотивація школярів до фізичного самовдосконалення вважається важливим початковим етапом у процесі організації їхніх самостійних занять фізичними вправами [Головкова Р. Г., Зинберг И. Ф., 1990]. Ставлення учнів до фізичного виховання може бути негативним, нейтральним, свідомим, позитивним і творчим, активним, ініціативним. Воно залежить від мотивів занять фізичною культурою, мети занять, характеру виконання навчальної діяльності [Смакула О., 2003].

Інтерес і мотивація пов'язані між собою і впливають одне на одного. Теоретичний аналіз відомих досліджень з питань інтересів і мотивів учнів щодо занять фізичними вправами засвідчив наявність проблеми їх формування. На нашу думку, існуюча система фізичного виховання школярів не викликає належного інтересу і таким чином не формує стійкої мотивації до занять. Виявлення особливостей інтересів і мотивів сільських школярів, пошук нових шляхів їх підвищення становить практичний інтерес та вказує на важливість проведення додаткових досліджень.

На формування мотивації школярів до занять фізичними вправами впливає низка факторів: оточуюче середовище, інформаційний, сімейне та шкільне виховання, матеріально-технічний. Вченими досліджено специфіку та структуру більшості з них, однак особливості їх впливу на мотивацію у сільських школярів вивчені недостатньо. Тому, виникає необхідність в подальшому вивченні впливу зовнішніх факторів на мотиваційну сферу підлітків сільських загальноосвітніх шкіл і на основі цього внесення відповідних змін в навчально-виховний процес.

Найбільшою перешкодою до більш успішного навчання міські та сільські учні вважають «надто великий обсяг інформації». В сільській місцевості більше дітей, які стомлюються в школі через велику кількість уроків та важкий для засвоєння матеріал [Гордійчук В. І., 2010]. Згідно з результатами наших досліджень, учениці

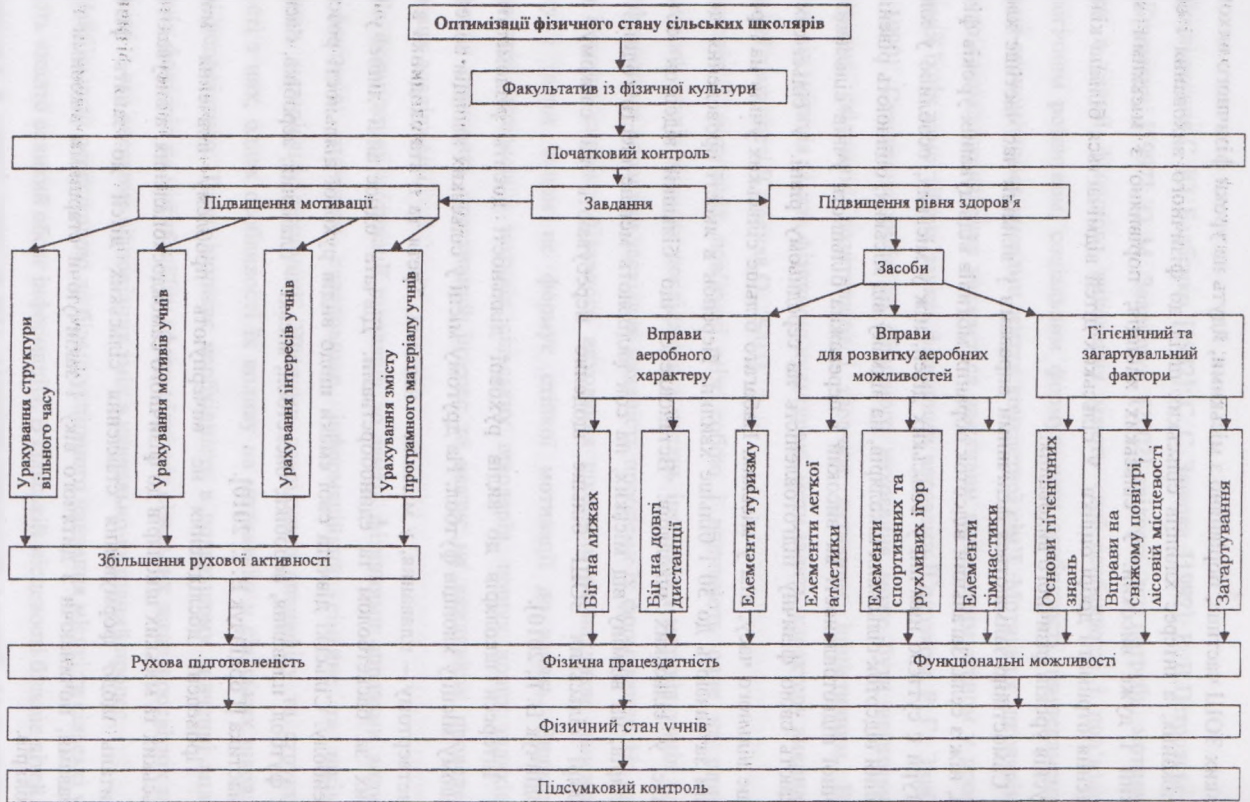
сільських ЗОШ частіше, порівняно з міськими, йдуть на уроки фізичного виховання без бажання, а інтерес хлопців сільських шкіл до фізичного виховання і спорту високий і дуже високий. У сільських хлопців, порівняно з міськими менше прагнення отримати добрі оцінки. У сільських дітей відмічається більша кількість пропусків уроків фізичного виховання.

Самостійно займаються фізичними вправами у вільний час частіше хлопці з міста, ніж з села. Загальний відсоток обраних мотивів відвідування уроків фізичної культури є суттєво нижчий у сільських дітей, ніж у міських, особливо у хлопців. Менший відсоток сільських школярів, на відміну від міських, оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості як високий і переважна більшість учнів сільських шкіл вважають свою фізичну підготовленість на середньому рівні. У сільських учнів менше вільного часу, ніж у міських. Набагато більше сільських учнів на дорізд до школи затрачають до 30 і більше хвилин. Перепон в якості проведення дозволя більше у сільських школярів. Встановлено, що більший відсоток сільських школярів, на відміну від міських, на сон виділяють менше шести годин. Проте, школярі сільських ЗОШ більше щоденно перебувають на свіжому повітрі [Гордійчук В. І., 2010].

Інтереси школярів до видів рухової діяльності досить різноманітні. На першому місці у хлопців футбол. На другому місці у сільських хлопців волейбол, а на четвертому – плавання, у міських – навпаки. Третя та п'ята сходинка в тих та інших за баскетболом та єдиноборствами. Дівчата одностайні лише у виборі волейболу. Сільські дівчата свої смаки щодо видів рухової діяльності розставили так: футбол, плавання, аеробіка, баскетбол, міські – плавання, аеробіка, баскетбол, гімнастика [Гордійчук В. І., 2010].

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації сільських та міських школярів до фізичного самовдосконалення, а висувають низку запитань щодо формування ставлення сільських дітей до занять фізичними вправами, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами школярів.

Схема 1



Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу в суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

Запропонована методика експериментальних занять є лише частиною загального плану зміцнення здоров'я. Через значні індивідуальні відмінності у здатності виконувати фізичне навантаження навіть між школярами одного віку та однакової будови тіла, реалізація експериментальної методики має бути суворо індивідуальною та ґрунтуватися на результатах фізіологічних та медичних тестів, а також індивідуальних потребах та інтересах.

Окреме *заняття експериментальної методики мало таку структуру:*

- *вступну частину*, яка включала розминку та вправи на розтягування;
- *основну частину*, яка включала вправи на покращення фізичної працездатності;
- *заключну частину*, яка включала поступове зниження інтенсивності, заминку та вправи на відновлення, виконувані наприкінці заняття.

Розглянемо кожний з компонентів. Тренувальне заняття починалося з виконання загальноорозвивальних вправ в русі невисокої інтенсивності, а також вправ на розтягування. Вправи на гнучкість завжди були складовою частиною розминки і сприяли підвищенню ефективності тренування. Така форма розминки знижувала ступінь болючих відчуттів у м'язах та суглобах, котрі виникали під час занять, зменшувала вірогідність отримання травм. Для підвищення рухомості суглобів використовували комплекси споріднених вправ, які різносторонньо впливають на суглобові утворення і м'язи, що обмежують гнучкість. Методика розвитку гнучкості передбачала не тільки сумісність її з іншими якостями, особливо із силою, але й забезпечувала умови для їх сумісного розвитку. Підбиралися такі допоміжні і спеціально-підготовчі вправи, які одночасно сприяли розвитку обох якостей [Ровний А. С., 2001].

М'язова діяльність, що підвищує витривалість серцево-судинної, дихальної та метаболічної систем організму, була основою експериментальної методики.

В процесі розвитку фізичної працездатності забезпечували тренувальні дії на чинники, які лімітують її прояв. Це передбачало послідовне рішення таких завдань:

- Розвиток потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення. Узагальненим показником є максимальне споживання кисню (МСК);
- Розвиток ємності аеробного джерела енергозабезпечення. Характеризується здатністю людини якомога довше виконувати певну роботу на максимальному для цієї роботи рівні споживанні кисню;
- Вдосконалення рухливості функціональних систем аеробного енергозабезпечення. Характеризується зменшенням часу на розгортання роботи систем аеробного енергозабезпечення до максимальної їх потужності;
- Покращення функціональної і технічної економічності. Характеризується зменшенням витрат енергії на одиницю стандартної роботи;
- Підвищення потужності та ємності буферних систем організму і його реалізаційних можливостей. Характеризується здатністю людини переносити зміни у внутрішньому середовищі організму (зростання температури тіла, накопичення молочної кислоти, тяжкість або навіть біль в окремих ланках тіла і т. п.).

Для вирішення перерахованих завдань застосовували легкоатлетичні елементи, туристичну, кросову та лижну підготовку, особлива увага приділялась рухливим та спортивним іграм, які давали можливість виконання короткочасної роботи з високою інтенсивністю і нетривалими паузами відпочинку. При цьому:

1. За допомогою розминки доводили ЧСС до 120–130 уд/хв.
2. Тривалість виконання окремих рухових дій не перевищувала 60 с із інтенсивністю, яка викликала зростання ЧСС від 120–130 до 150–170 уд/хв. Нижня межа інтенсивності (150 уд/хв) рекомендувалася для осіб, котрі мали низький рівень розвитку витривалості. Верхня межа інтенсивності (170 уд/хв) застосовувалась лише в тренуванні фізично добре підготовлених школярів. Тривалість більше 60 с швидко викликає стомленість і не дає можливості виконати необхідну кількість повторень.
3. Відпочинок між навантаженнями був активний, продовження бігу з інтенсивністю в 2–3 рази нижче тієї, з якою виконувалася робоча фаза.

4. Тривалість інтервалу відпочинку – до повернення ЧСС в зону 120–140 уд/хв. Але час, за який ЧСС поверталася в цю зону, не перевищував 180 с.

5. Кількість повторень залежала від педагогічного завдання і рівня тренуваності дитини. Із зростанням тренуваності кількість повторень вправи збільшувалася, а тривалість відпочинку зменшувалась.

6. Якщо ж за 180 с активного відпочинку ЧСС не знижувалась до 120–140 уд/хв, то виконання завдання припиняли. Причиною цього явища могла бути або дуже висока інтенсивність робочих фаз вправи, або надмірно велика їх тривалість, або виснаження організму.

7. Сумарна тривалість рухових дій залежно від рівня підготовленості складала від 20 до 30 хвилин.

Тренувальний вплив даного підходу полягає, перш за все, в розвитку рухливості, потужності й економічності роботи серцево-судинної системи (1-ше, 3-тє, 4-тє завдання). Завдяки багаторазовому повторенню вправи удосконалюється розгортання аеробного процесу енергозабезпечення організму. Водночас вплив на розвиток серця відбувається не стільки під час робочих фаз, скільки в інтервалах відпочинку, тобто тоді, коли ЧСС знижувалася від 150–170 до 120–140 уд/хв. Це відбувається внаслідок того, що в процесі активного відпочинку виникає сильна розтягуюча дія на серцевий м'яз завдяки збільшенню ударного об'єму крові. Найбільша розтягуюча дія спостерігається в перші 30–45 с відпочинку, а надалі вона поступово зменшується і зовсім зникає при відновленні ЧСС до 120 уд/хв. Саме тому для отримання оптимального тренувального ефекту слід чітко дотримуватися приведених параметрів навантаження і відпочинку.

У першій половині інтервалу відпочинку (30–45 с), завдяки збільшенню ударного об'єму крові, споживання кисню буває навіть більшим, ніж під час самої робочої фази. Кисневий пульс також досягає максимуму в першій половині інтервалу відпочинку. Дихальний еквівалент (об'єм вентиляції легень за 1 хв, розділений на кількість спожитого за той же час кисню) найменший також в інтервалі відпочинку, що свідчить про економізацію системи дихання.

Шляхом багаторазових повторних розтягуючих дій в інтервалах відпочинку відбувається поступова адаптація серця. Воно стає тренованішим, здатним перекачувати більше крові і постачати більше кисню до працюючих м'язів.

Кожне заняття завершувалося виконанням заминки. Це зниження інтенсивності м'язової діяльності в останні хвилини заняття. Після бігу, наприклад, повільна ходьба протягом кількох хвилин запобігала накопиченню крові у кінцівках. Різде припинення вправи може призвести до акумуляції крові у ногах, запаморочення і навіть втрати свідомості. Крім того, може підвищитися вміст катехоламінів, що може стати причиною аритмії серця з фатальним кінцем. К. Купер [1989] рекомендує поступово знижувати інтенсивність фізичного навантаження на занятті протягом не менше як 5 хв. Після заминки виконували вправи на розтягування, що сприяє поліпшенню гнучкості. Виховання гнучкості наприкінці тренувального заняття має вагомe значення як для фізичного, так і психічного розслаблення. Підвищення еластичності м'язів сприяє виключенню зайвих м'язових напружень, а це є одним із заходів реабілітації м'язів після великих навантажень [Вілмор Джек Х., Костіл Девід Л., 2003].

Загальною умовою досягнення оздоровчого ефекту при експериментальних факультативних заняттях з фізичної культури було дотримання основних принципів побудови процесу фізичного виховання: поступовості, систематичності, адекватності і всебічної направленості тренувань.

Отже, головними методичними положеннями, які в подальшому склали основу експериментальної методики, є:

- Враховувались сенситивний період розвитку аеробних можливостей в результаті вивчення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності сільських школярів.
- Методика експериментальних занять включала навантаження спрямовані на покращення фізичної працездатності.
- Для покращення рівня здоров'я сільських школярів, їх функціонального та рухового розвитку використовували фізичні вправи різнобічного спрямування із залученням до роботи великих м'язових груп.

□ Загальна кількість занять фізичними вправами для досягнення оздоровчого ефекту становила три з половиною години на тиждень включно із експериментальним факультативним заняттям.

□ Тривалість часу спрямованого на розвиток аеробних можливостей в окремому експериментальному занятті становила 20–30 хв. Загалом тривалість експериментального заняття дорівнювала 45 хв.

□ Для більшості школярів інтенсивність занять відповідала 140–160 уд/хв. Фізичні навантаження відповідали індивідуальним можливостям сільських школярів, рівень яких визначали згідно з нормативами програми «Фізична культура в школі. 5–11 класи», та за велоаргометричним тестом PWC₁₇₀ для визначення рівня фізичної працездатності.

ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Успішне вирішення завдань тренувального процесу залежить також і від ефективного контролю, який разом із плануванням є однією із важливих функцій управління тренувально-змагальною діяльністю. Контроль повинен включати перевірку всіх сторін підготовки школярів. Фізична підготовленість школярів вивчалась за результатами Державних тестів [Круцевич Т. Ю., 1999] та системи тестів «EUROFIT» [Eurofit, 1993].

Фізична підготовленість. Вивчаються головні компоненти моторики – сила, спритність, швидкісно-силовий, динамічна і статична силова витривалість, гнучкість та швидкість реакції на звук і світло;

Тест «Сила кисті» використовується для визначення сили м'язів кисті. Обладнання – кистьовий динамометр. Тест проводиться так: обстежуваний, тримаючи динамометр у витягнутій руці (стрілкою до долоні), відводив його в бік від тулуба і стискав без ривків з усією силою. Вимірювання повторювали 3 рази. Найкращий результат (в кг) фіксувався. Наприклад, результат 24 кг оцінюється як 24.

Тест «Вис на зігнутих руках» застосовується для визначення сили і силової витривалості рук і верхньої частини тулуба. Він виконується так: з положення «вис

на перекладині на прямих руках» зігнути руки в ліктьових суглобах і торкнутись підборіддям перекладини. Оцінка тесту: час утримування школяра на перекладині (в секундах). Наприклад, якщо час рівний 62,6 с, то оцінка – 626.

Тест «Підйом в сід з положення лежачи за 30 с» застосовували для вимірювання сили і силової витривалості м'язів тулуба. Протягом 30 с потрібно було зробити максимальне число повторень. Оцінка: число повних циклів (лягти – встати) за 30 с. Наприклад 15 повних циклів оцінювалося як 15.

Тест «Стрибок в довжину з місця» є опосередкованим показником рівня розвитку «вибухової» сили. У цій вправі кінцевий результат залежить від потужності руху в момент відриву тіла від опори, тобто від більшої сили, що проявлена за короткий час. Виконується три спроби, зараховувалася краща. Результат вимірюється в сантиметрах. Якщо досліджуваний стрибнув на 1 м 56 см, то його оцінка – 156.

Тест «Нахил вперед з положення сидячи» застосовується для вимірювання гнучкості. Він полягає в тому, що кожний досліджуваний з положення сидячи повинен, згинаючись в кульшовому суглобі, підсунути руки вперед. Використовується наступне обладнання, необхідне для тесту: коробка довжиною 45 см, шириною 35 см і висотою 32 см. На верхній частині коробки кріпилася дошка довжиною 55 см і шириною 45 см. При цьому вона виступала на 15 см над боковою частиною коробки, в яку впираються ноги. Шкала від 0 до 50 см позначалася по середній лінії цієї дошки; на дошку клали лінійку довжиною 30 см, не закріплюючи її. Цю лінійку досліджуваний повинен переміщувати по столу прямими руками.

Оцінка: найбільша відстань від краю дошки до лінійки. Наприклад, досліджуваний у вихідному положенні, поклавши руку на дошку, перемістив лінійку на 15 см. Потім, виконавши тест, відсунув її ще на 7 см. Його оцінка – 22.

Тест «Човниковий біг 4 × 9» м використовується для оцінки швидкісних та координаційних здібностей. Виконується у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотом на обмежувальних лініях. Оцінка: час виконання 5 повних циклів (туди і назад) в секундах. Наприклад: час 22,3 с оцінюється як 223.

При проведенні рухових тестів керуються наступними загальними вказівками: обов'язковий спортивний одяг; по можливості виконання в добре провітрюваній кімнаті, на шкільному спортивному майданчику, в шкільному гімнастичному, або спортивному залі. Умови тестування на відкритих спортивних майданчиках були такими ж, як і в залах: від цього залежали результати вимірювань.

В рамках медико-біологічного контролю раціонально вивчати наступні параметри:

- морфологічні показники – довжина, маса і площа тіла, обвід грудної клітки, екскурсія, розвиток кісткового, м'язового і жирового компонентів складу тіла;
- функціональні показники – ЖЄЛ, МЗД, МОШ вдиху і видиху, ЧСС у стані спокою, АТ (систоличний, діастолічний, пульсовий);
- фізична працездатність – показники субмаксимального тесту PWC₁₇₀, МСК.

Для проведення контрольних тестувань виділяються навчальні години, розподіл яких здійснюється таким чином, щоб контроль морфофункціональної підготовленості проводився на початку та в кінці навчального року та на етапі формування команди для участі у змаганнях. Особливу увагу звертають на дотримання процедури прийому контрольних нормативів та показників морфофункціонального розвитку. Про час та дату їх виконання учні повинні бути повідомлені заздалегідь.

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

Заняття 1. Правила здорового способу життя. Поняття про оздоровчі системи. Правила гігієни. Питний режим. Основні прийоми контролю та самострахування під час виконання фізичних вправ.

Заняття 2. Закріплення вивчених на уроках стройових вправ: шиккування перешиккування. Загальнорозвивальні вправи. Стрибки зі скакалкою. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем у футболі.

Заняття 3. Загальнорозвивальні вправи. Повторне пробігання коротких відрізків до 20 м. Закріплення техніки ударів по м'ячу ногою у футболі: удари середньою частиною підйому; удари правою та лівою ногами різними способами;

удари на точність і дальність. Удари головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба.

Заняття 4. Загальнорозвивальні вправи. Низький старт, стартовий розгін і біг на дистанції 15–20 м. Зупинки м'яча у футболі: зупинка внутрішньою стороною ступні; зушилки м'яча подошвою, стегном та грудьми (для хлопчиків). Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.

Заняття 5. Загальнорозвивальні вправи. Естафети з бігом та далеко-високими стрибками. Ведення м'яча у футболі: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Двостороння гра.

Заняття 6. Загальнорозвивальні вправи. Біг та його різновиди: з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок назад. Стрибки в довжину з місця 15–20 разів. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Вкидання м'яча у футболі: вкидання м'яча з місця і після розбігу. Двостороння гра.

Заняття 7. Загальнорозвивальні вправи. Естафети з бігом та різновидами стрибків. Тактика нападу і тактика захисту у футболі. Тактика воротаря. Двостороння гра.

Заняття 8. Загальнорозвивальні вправи. Пересування у баскетболі: чергування способів пересувань під час активної протидії захисників. Передачі і ловіння м'яча у баскетболі: способи ловіння і передач м'яча в різноманітних ігрових ситуаціях. Біг у повільному темпі до 6 хв.

Заняття 9. Загальнорозвивальні вправи. Естафети зі стрибками в крокові та стрибки у довжину з місця. Кидки м'яча у баскетболі: кидки однією рукою зверху; штрафний кидок (індивідуалізація); естафети з веденням і кидками.

Заняття 10. Загальнорозвивальні вправи. Ведення м'яча у баскетболі: чергування різних способів ведення; ведення м'яча з маневруванням під час проходу під кільце. Біг у повільному темпі до 7 хв.

Заняття 11. Загальнорозвивальні вправи. Біг з перемінною швидкістю на 1000 м. Тактика нападу у баскетболі: *індивідуальні дії без м'яча*: чергування

визначених способів пересування в поєднанні з фінтами; вибір позиції і моменту для одержання м'яча в трьох-секундній зоні нападу; *індивідуальні дії з м'ячем*: вибір способу і моменту для застосування вивчених прийомів нападу і фінтів в умовах жорсткої опіки суперника.

Заняття 12. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення вивчених на уроках елементів гімнастики: опорні стрибки через козла гімнастичного. Тактика нападу у баскетболі: *групові дії*: взаємодії двох гравців, «наведення і перетинання», взаємодії в трійках «вісімкаю»; заслоц; *командні дії*: організація позиційного нападу і швидкого прориву.

Заняття 13. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення вміння лазити по канату. Тактика захисту у баскетболі: *Індивідуальні дії без м'яча*: вибір позиції для опіки нападників; протидії кидкам із середньої дистанції; «ухиляння» з-під заслону. Двостороння гра.

Заняття 14. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення виконання вправ у висах та упорах. Групові дії у баскетболі: організація підстрахування під час переходу нападника під щит. Двостороння гра.

Заняття 15. Загальнорозвивальні вправи. Кросовий біг у повільному темпі до 7 хв. Командні дії у баскетболі: організація протидії при швидкому прориві та позиційному нападі. Двостороння гра.

Заняття 16. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення вивчених на уроках акробатичних вправ: стійка на кистях. Передачі двома руками зверху у волейболі.

Заняття 17. Загальнорозвивальні вправи. Нижня та верхня прямі подачі у волейболі. Біг на лижах або кросовий біг на 1500 м.

Заняття 18. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення виконання зв'язок акробатичних елементів, вивчених у попередніх класах. Пересування у волейболі різними способами в поєднанні з технічними прийомами у захисті; прийом м'яча двома руками знизу; та відбивання його.

Заняття 19. Загальнорозвивальні вправи. Елементи ритмічної гімнастики. Закріплення тактичних дій волейболіста у нападі: *індивідуальні дії без м'яча*; *групові дії*; *командні дії*. Двостороння гра.

Заняття 20. Загальнорозвивальні вправи. Елементи ритмічної гімнастики, танцювальні вправи. Закріплення тактичних дій волейболіста у захисті: індивідуальні дії; групові дії; командні дії. Двостороння гра. Біг на лижах або кросовий біг на 2000 м.

Заняття 21. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення виконання зв'язок акробатичних елементів, вивчених у попередніх класах. Рухливі ігри: «Боротьба в квадратах», «Боротьба за м'яча», «Перстягування каната». Закріплення навичок з настільного тенісу: способи тримання ракетки, жонглювання, види пересувань у правій та лівій стійці.

Заняття 22. Загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри. Закріплення виконання елементів настільного тенісу: поєднання прийомів відкидань і накатів справа та зліва. Біг на лижах або кросовий біг з подоланням підйомів і спусків на 1000 м.

Заняття 23. Загальнорозвивальні вправи. Елементи ритмічної гімнастики, танцювальні вправи. Рухливі ігри. Закріплення виконання ударів справа та зліва в настільному тенісі.

Заняття 24. Загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри. Закріплення виконання елементів захисту в настільному тенісі. Біг на лижах або кросовий біг з перемінною швидкістю на 2000 м.

Заняття 25. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення виконання зв'язок акробатичних елементів, вивчених у попередніх класах. Рухливі ігри. Закріпити виконання подач у настільному тенісі накатом справа та зліва.

Заняття 26. Загальнорозвивальні вправи. Біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки, різновиди стрибків. Рухливі ігри з використання легкоатлетичних вправ. Закріплення виконання коротких та довгих подач у настільному тенісі.

Заняття 27. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення навичок виконання стрибків у довжину з місця та довжину з розбігу. «Човниковий біг 4 × 9»м. Підвищення швидкості та сили ударів у настільному тенісі.

Заняття 28. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення навичок у стрибках у висоту з розбігу способом «переступання». Закріплення раніше вивчених

найпростіших тактичних комбінацій у настільному тенісі. Біг у повільному темпі на 1500 м.

Заняття 29. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення техніки нападу в гандболі: стійки; способи пересування; рух «вісімкаю»; ловіння і передачі м'яча; кидки; ведення. Двостороння гра у настільному тенісі. Закріплення техніки виконання метань малого м'яча у ціль.

Заняття 30. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення техніки захисту в гандболі: пересування в захисній стійці; блокування кидків. Закріплення техніки виконання метань малого м'яча на дальність з розбігу. Біг з перемінною швидкістю на 1500 м.

Заняття 31. Загальнорозвивальні вправи. «Човниковий біг 4 × 9»м. Закріплення техніки виконання метань малого м'яча на дальність з розбігу. Закріплення елементів туристичної підготовки: упакування спорядження та укладання рюкзака, встановлення намету, в'язання вузлів. Закріплення тактики нападу в гандболі: індивідуальні дії; групові дії; командні дії. Двостороння гра.

Заняття 32. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення техніки виконання стрибків у висоту з розбігу способом «переступання». Закріплення елементів туристичної підготовки: азимут та рух за азимутом. Визначення напрямку руху за небесними світилами. Біг у повільному темпі на 2000 м.

Заняття 33. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення техніки виконання стрибків у довжину з розбігу. Закріплення елементів туристської підготовки: масштаб; визначення відстані окоміром.

Заняття 34. Загальнорозвивальні вправи. Закріплення техніки виконання стрибків у висоту і довжину з розбігу. Закріплення тактики захисту в гандболі: індивідуальні дії; групові дії; командні дії. Тактика воротаря. Двостороння гра.

Заняття 35. Загальнорозвивальні вправи. Підсумкові змагання.

Таблиця 1

СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН

Розділи, теми	Кількість годин			
	Теоретичні заняття	Практичні заняття		Усього
		У приміщенні	На місцевості	
Теоретико-методичні знання	1	-	-	1
Легкоатлетична підготовка	-	1	5	6
Спортивні та рухливі ігри	-	6	5	11
Лижна (кросова) підготовка	-	-	5	5
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	-	4	2	6
Туристична підготовка	-	-	4	4
Підготовка до участі у підсумкових змаганнях типу «старті надій»	-	1	1	2

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов М.С. Состояние и оценка морфофункциональных показателей у городских и сельских школьников / М.С. Абрамов, Х.Н. Раджабов. – Ташкент: Медицина, 1984. – 51 с.
2. Андреева Е. В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников / Е. В. Андреева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : 36. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 771–774.
3. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рек. / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю.В. Бушуев. – К.: Здоров'я, 2002. – 12 с.
4. Балбенко С. Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою / С. Ю. Балбенко // Фізичне виховання дітей і молоді. – № 9. – 1982. – С. 7–9.
5. Бенедь В.П. Функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы у выпускников городских и сельских школ / В.П. Бенедь, И.М. Давыденко, М.К. Босый // «Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков»: Тезисы 2 Всесоюз. конф. – М., 1981 – С. 77–78.
6. Бенедь В.П. Особенности функционального состояния и адаптационных возможностей организма выпускников городских и сельских общеобразовательных школ: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. физиол. наук. спец. 03.00.13 «Физиология человека и животных» / В.П. Бенедь, Черкасский государственный педагогический институт – Черкассы, 1988. – 16 с.
7. Васин Ю.Г. Сравнительная характеристика морфофункциональных показателей сельских и городских школьников / Ю.Г. Васин, Б.В. Согрин, В.В. Шерета // «Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков». Тезисы IV Всесоюз. конф. – М., 1990. – С. 54.
8. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юрмияз, Т. А. Смирова. – М.: Фис, 1988. – 142 с.
9. Вілмор Джек Х. Фізіологія спорту : навч. посіб. / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костіл – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
10. Вісковатова Т.П. Проблема генезису, діагностики та психолого-педагогічної корекції дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (на прикладі несприятливого впливу природних та антропогенних чинників): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психолог. наук: спец. 19.00.08 «Спеціальна психологія» / Т.П. Вісковатова: АПН України, Інститут дефектології. – К., 1997. – 37 с.
11. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
12. Головкова Р. Г. Информационное и консультативное обеспечение уроков физической культуры в старших классах / Р. Г. Головкова, И. Ф. Зинберг // «Физическая культура и здоровый образ жизни. Социально-экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта»: М-лы Всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1990. – С. 37.
13. Гордійчук В. Обгрунтування необхідності оптимізації фізичного виховання сільських школярів / В.І. Гордійчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : 36. наук. праць. – Рівне: МЕТУ, 2009. – С. 51–57.
14. Гордійчук В. Відношення до навчального процесу, самооцінка успішності, стомлення та його причини у процесі навчання сільських та міських школярів / В.І. Гордійчук // Молода спортивна наука України : 36. наук. праць з галузі ФК і С. – Львів, 2010. – Т. 2. – С. 52–60.
15. Гордійчук В. Самооцінка фізичного розвитку, стану здоров'я, стомлення та його причини у процесі навчання сільських та міських школярів / В.І. Гордійчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : 36. наук. праць – Рівне: МЕТУ, 2010. – С. 75–80.
16. Гордійчук В. Ставлення сільських та міських учнів середніх та старшніх класів до занять фізичними вправами / В.І. Гордійчук // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х.: ХДАФК, 2010. – С. 172.
17. Гордійчук В. Фізичний розвиток сільських та міських школярів / В.І. Гордійчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» 36 наук. праць. – За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Випуск 13. – С. 108–112.

- 18 Гордійчук В. Морфофункціональний та руховий розвиток учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл / В.І. Гордійчук // Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології" : VI міжнарод наук. конф."Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології", 6-8 жовт. 2010 р.: / ред. кол.: Л. І. Остапенко [та ін.] - К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2012. – С. 68.
19. Григоренко В. Г. Логические аспекты обоснования понятия «дифференциально-интегральный оптимум физической нагрузки» в практике физического совершенствования человека / В. Г. Григоренко // «Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физвоспитания и спорта»: Тезисы Всерос. симпозиума. – Малаховка: ИК Комплект, 1991. – С. 43–44.
20. Дорошенко В. Порівняльний аналіз фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які мепкають у різних умовах зовнішнього середовища / В. Дорошенко, Н. Богдановська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : 36 наук. праць ВНУ імені Лесі Українки : У 3 т. / уклад. А.В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – Т. 2. – С. 89–91.
21. Дмитрів Р. Порівняльна характеристика фізичного розвитку та м'язової сили школярів 11–12 років / Р. Дмитрів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : 36 наук. праць ВНУ імені Лесі Українки : У 3 т. / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – Т. 2. – С. 66–69.
22. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В. І. Завацький. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 149 с.
23. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоції / С. С. Занюк. – Луцьк: РВВ ВДУ імені Лесі Українки, 1997. – 180 с.
24. Зваричук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: автореф. дис. на здобуття наук ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Зваричук: Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2002. – 18 с.
25. Кардялис К. К. О роли информационного подхода к формированию у школьников положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом / К. К. Кардялис // Социально-экономические проблемы воспитания спортсменов в условиях перестройки советского общества : М-лы Вес союз. науч.-практ. конф. – М., 1990. – С. 200–201.
26. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 231 с.
27. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Круцевич, Г. Безверхня // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету: Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 96–103.
28. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособ. для студ. вузов ФисС / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
29. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
30. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / А.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 255 с.
31. Куц О.С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл / О.С. Куц. – К.: Б. в., 1997. – 17 с.
32. Маликов Н.В. Сравнительный анализ адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы детей среднего школьного возраста, проживающих в различных климатогеографических условиях / Н.В. Маликов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 6. – С. 81–86.
33. Петровський В. В. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / В. В. Петровський, Т. Ю. Круцевич // Світоч. – 1997. – № 4. – С. 22.
34. Пикалюк В. Особливості електричної активності серця у підлітків і дорослих під впливом агроантропогенного фактора / Василь Пикалюк, Оксана Усова, Олена Ліщук // Спортивна

- медицина, лікувальна фізична культура і фізична реабілітація: Зб. наук. праць ІНУ імені Лесі Українки – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008 – Т. 3. – С. 117–121.
35. Приймак С.Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.Г. Приймак; Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2003. – 20 с.
36. Приймак С. До питання системи тестування фізичної підготовленості школярів / С. Приймак, Л. Кузьомко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту : у 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 1. – С. 85–89.
37. Ровний А. С. Варіативність рухової функції в процесі тренування тактико-технічного напрямку / А. С. Ровний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х: ХХІІІ, 2000. – № 9. – С. 7–11.
38. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.
39. Смакула О. Формування цілісного ціннісного ставлення майбутніх педагогів до фізичного виховання / О. Смакула // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць у галузі фіз. культ. і спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. □ Т.1. □ С.105–109.
40. Травин Ю. Г. Легкая атлетика. Возрастные особенности развития двигательных качеств у школьников и юных спортсменов : метод. реком. / Ю. Г. Травин, В. В. Дьяконов. – М.: ЦЮЛИФК, 1983. – 54 с.
41. Хахуля В.М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл / В.М. Хахуля, О.М. Бурла // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – Т. 1. – С. 201–204.
42. Цюпак Ю. Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл / Ю. Цюпак, Т. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць ВНУ імені Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – Т. 2. – С.274–279.
43. Цьось А. В. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I – III ступенів: Навч. посіб. / А. В.Цьось В. М.Довганюк, Н. М.Ковальчук – Луцьк: Надтир'я, 1998. –364 с.
44. Чижик В. В. Визначення фізичної працездатності школярів і спортсменів: метод рекомендацій. / В. В. Чижик – Луцьк: Ред.-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 36 с.
45. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста / В. В. Чижик, В. П. Романюк – Луцьк: ПВД «Гвердиня», 2011. – 340 с.
46. Швай О. Д. Вплив занять футболу в умовах спортивного інтернату на соматичний розвиток підлітків та юнаків 11-17 років / О. Д. Швай, В. В. Чижик, В. П. Романюк // Науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки. – 2007. – № 10. – С. 50–56.
47. Шیان Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. : у 2-х ч. / Б. М. Шیان. – Тернопіль: Богдан, 2003. – Ч. 1. – 272 с.
48. Юджіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку / Х. Юджіна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. пр. ВНУ імені Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – Т. 2. – С. 297–299.
49. Eurofit. Handbook of the EUROFIT Tests of Physical Fitness. Council of Europe. – Strasbourg, 1993. – 75 p.
50. Huk-Wieliczuk E. Czestosc wystepowania urazow wsród dzieci wiejskich w zalezności od aktywnosci ruchowej / E. Huk-Wieliczuk, J. Mazur // IWFIS, Biala Podlaska, Rocznik Naukowy. – 1999. – T. VI (suplement 1). – S. 251–258.
51. La Porte R. The spectrum of physical activity, cardiovascular disease and health: An epidemiologic perspective / R. La Porte, L. Adams, D. Savage et al. // American Journal of Epidemiology. – 1984. – № 120. – P. 507–517.

Навчальне видання

Гордійчук Віктор Іванович

Чижик Віктор Васильович

**ФАКУЛЬТАТИВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ
(Методичний посібник)**

Редактор – В. С. Голюк

Технічний редактор – Ю. Д. Дегтярук

Художній редактор – Ю. М. Черняк

Комп'ютерна верстка – К. С. Черняк

Коректор – В. С. Голюк

Здано до набору 26.08.2012. Підписано до друку 28.08.2012

Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура Times

Ум. друк арк. 1,7. Обл.-вид. арк. 1,73

Наклад 300 прим.

Поліграфічно-видавничий дім «Твердиня»

п/с-9, м. Луцьк-21, 43021; тел. 8-050-2950250;

tverdyna@gmail.com

Свідоцтво Державного комітету телебачення і радіомовлення України

ДК № 2030 від 14.12.2004 р.

Друк ПП Іванюк В. П.

вул. Винниченка, 63, м. Луцьк

Свідоцтво Держкомінформтеlexрадіо України ВЛН № 31 від 04.02.2004 р.

Г 68 Гордійчук В. І. Факультативні заняття з фізичної культури для учнів 5–9 класів сільських шкіл : метод. посіб. для вчителів загальноосвітніх шкіл та тренерів / В. І. Гордійчук, В. В. Чижик. – Луцьк : Твердиня, 2012. – 35 с.

У методичному посібнику висвітлено теоретико-методичне обґрунтування методик проведення факультативних занять з фізичної культури для учнів сільських загальноосвітніх навчальних закладів. Визначено зміст занять та методи педагогічного і медико-біологічного контролю. Представлено орієнтовний робочий план-графік проведення факультативних занять з фізичної культури та сітка розподілу навчальних годин.

Для вчителів загальноосвітніх шкіл, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

УДК 796.01:612; 796.078

ББК 75.1

