

перекладині – 47,4%, човникового бігу 4х9 – 50,1%, стрибки в довжину з місця – 39,7%, нахилу тулуба уперед з положення сидячи – 48,3%.

Висновки. Наведені результати констатуючого експерименту свідчать про недостатнє розуміння молодшими підлітками значущості засобів фізичної культури для збереження та зміцнення свого здоров'я. Такий стан справ призводить до серйозних недоліків у формуванні здорового способу життя у школярів.

Література

1. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. – К.: "Довгаль" - №7, квітень, 1999.
2. Войтенко С.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991.
3. Дубогай О.Д. Щоденник зміцнення здоров'я // Журнал – газета "Валеологія". – К.: МПП "Довгаль" - №7, квітень, 1997.
4. Брюсельський В.Ф. Методика урока фізической культури в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989.

THE PROBLEMS OF HEALTHY WAY OF LIFE FORMING OF SEKONDARY SCHOOL PUPILS

Dmytro SOLOPCHUK

Kamyanets-Podilsky State Pedagogical University

The article is devoted to the urgent educational problem of the formation of schoolchildren's physically adequate way of life by means of physical culture.

In the course of the certifying experiment the realising of the necessity of leading healthy way of life, the availability of knowledge about healthy way of life, the activity at executing of demands of about healthy way of life, the attitude of junior teenagers to the subject of physical culture were found out.

The results of the investigation showed, that this problem is not paid enough attention in secondary schools.

МОЖЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ТРЕТЬОГО ОЗДОРОВЧОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КРУЖИЛО, Світлана ВОЛКОВА Гуманітарний університет "ЗІДМУ"

Інна ЛЯХОВА Запорізький державний університет

Марина УГЛОВА, ЗШ №109, м. Запоріжжя

На другому етапі вдосконалення системи освіти особливе значення набуває формування рухів дітей на основі прищеплення їм інтересу до фізичної культури та впровадження нових інноваційних технологій у навчання. В зв'язку з цим на базі загальної школи №109 I-III ступенів

навчання м. Запоріжжя був створений експериментальний майданчик "Експериментальне обґрунтування та науково-методичне забезпечення третього оздоровчого уроку фізичної культури в школі".

Першою підставою для розробки даної програми є достатньо високий рівень захворюваності школярів України. Сучасний стан здоров'я дітей шкільного віку характеризується низьким рівнем. Із літературних джерел відомо, що більше 80% учнів шкіл мають ті чи інші захворювання або відхилення в стані здоров'я. Близько 70-80% дітей шкільного віку потребують реабілітаційних заходів. Відзначається зростаюче захворювань серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, хронічних інфекцій верхніх дихальних шляхів, дефіцит у дітей маси тіла. Серед випускників шкіл немає практично здорових дітей. Кількість дітей-інвалідів на 2000 рік в Україні становить 152,2 тисячі, а щорічне збільшення цієї кількості близько 5-6 тисяч.

Аналіз захворюваності дітей і підлітків ЗШ №109 м. Запоріжжя за 2000 і 2001 роки свідчить про неухильне зростання ряду захворювань (див. табл. 1).

Таблиця 1

Захворюваність дітей ЗШ №109 м. Запоріжжя (%)

Вид захворювань	2000 р. (на 1576 учнів)	2001 р. (на 1454 учнів)
Тубінфіковані та віражі туб. проб	7,8	9,3
Функціональні захворювання центральної нервової системи	0,5	0,8
Захворювання сечовидільної системи	1,5	1,3
Хвороби органів дихання	2,1	1,5
Хвороби органів зору	4,5%	5,5
Дефекти опорно-рухового апарату (сколіози, плоскостопість)	1,6	3,1
Хвороби шлунково-кишкового тракту	1,2	1,5

Другою підставою для розробки програми та введення третього оздоровчого уроку фізичної культури в школі є нині діюча програма з фізичної культури, в якій склалося про те, що кількість уроків з фізичної культури в школі в тижневому циклі повинна складати від двох до трьох.

Перед укладачами нових програм постає складне завдання. З одного боку, програмний матеріал повинен забезпечувати високий рівень складності, повинен розкривати розумові та фізичні можливості дітей і бути цікавими для них. З другого боку, треба встановити об'єм занять у такому розмірі, відступ від якого як у меншу, так і в більшу сторону йде не на користь гармонійному розвитку особистості.

На наш погляд, у найближчому майбутньому будуть мати пріоритет в розвитку види фізичної культури та види спорту, які не потребують складного обладнання та спеціальних умов, наприклад, легка атлетика, спортивні ігри і такі види гімнастики, які дозволяють застосовувати тіло людини і його частини як самоінструмент для фізичного впливу.

Автори програми включили матеріал найбільш сучасних напрямків аеробіки: степ-аеробіка, степ-аеробіка, степ-джогінг, дубль-степ-джогінг, а також розробили

них видів: дубль-аеробіка, диф-степ-джогінг. Застосування нестандартного інвентаря і обладнання (іграшки, памп-предмети, гімнастичні лави різної висоти та їх поєднання) має оздоровчому уроку певний інтерес.

Програмний матеріал третього оздоровчого уроку фізичної культури спрямований на формування системи управління рухами, на створення бази рухів, які необхідні учням як у повсякденному житті, так і в подальшій трудовій діяльності. Більшість учнів вчать застосовувати надбані навички та вміння в нестандартних умовах.

До недоліків розробленої програм слід віднести досить високе фізичне навантаження на самих вчителів фізичної культури під час проведення розділу "Аеробіка". Але при правильному підході до справи можна використовувати різні варіанти: 100% показ вправ вчителем, частковий показ при зміні однієї вправи іншою, залучення фізкультурного активу в якості моделі для наслідування. Як показує досвід педагогічної роботи, в школі впроваджуються з вищеназваних прийомів і методів навчання, залежно від етапу навчання комплексу фізичних вправ, ступеня навчання в класі, підготовки і бажання самого вчителя.

У запропонованому варіанті уроку широко використовується музичний супровід. Музичний міри сприяє підвищенню інтересу до уроку, дає можливість дітям отримати певний розрядку.

Цей урок дозволяє досягти достатньо високої моторної щільності занять, а отже, знизити навантаження на організм тих, хто займається. Разом із тим, проведені нами дослідження пульсової кривої уроку в різних вікових групах школярів дозволяють констатувати, що частота серцевих скорочень (ЧСС) дітей та підлітків повертається в нормальний стан, чого на загальноприйнятих уроках фізичної культури досягти досить важко.

Контроль за ЧСС здійснюється від двох до п'яти раз за урок залежно від періоду навчання та стану здоров'я дітей.

Широко практикується включення в процес навчання самих школярів в якості помічників цього процесу при умові попередньої методичної підготовки учнів фізичної культури, що сприяє підвищенню активності учнів, розвиває самостійність, дозволяє спробувати себе в новому для них виді діяльності.

В програмі не має розподілу на матеріал для хлопців та для дівчат. Для учнів обох статей таке об'єднання можливе. Але в старшому віці цей недолік можна виправити, якщо хлопці для вправ з аеробіки візьмуть в руки незначне навантаження. Залежить сектору спрямованість вправам. Стосовно ігрових естафет вчителю слід під час організування команд в кожному з них включати рівну кількість учнів за статтю.

Висвітлюючи досвід педагогічної роботи та аналіз спеціальної літератури на сьогоднішній день об'єктивні передумови для впровадження інноваційних підходів до шкільної фізичного виховання.

Результатів анкетування та бесіди зі школярами та їх батьками свідчать про підвищення інтересу до третього оздоровчого уроку фізичної культури в школі.

Значно змінився рівень соматичного здоров'я школярів (див. табл. 2), який визначено експрес-оцінкою за Г.Л. Апанасенко [1]. Низький рівень соматичного здоров'я учнів зменшився на 15,4%, високий та середній рівні збільшились на 5% відповідно.

Соматичне здоров'я учнів СШ№109 у відсотках до всіх учнів даного віку

Класи	Рівні					
	Високий		Середній		Низький	
	Дослідження					
	1	2	1	2	1	2
1	25,5	19,4	41,3	40,2	33,3	40,2
2	3,6	5,7	34,2	43,4	62,2	50,9
3	3,9	4,4	22,2	51,2	74,0	44,4
5	0	11,9	42,9	30,7	57,3	57,6
6	4,1	3,8	41,0	19,2	54,0	76,9
7	3,4	0	48,2	48,3	48,2	51,7
8	3,7	41,7	11,1	33,3	85,2	25,0
19	0	13,8	25,0	20,7	75,0	65,5
10	3,4	3,6	6,8	7,1	89,8	89,3
11	8,8	5,7	34,8	35,9	156,4	59,0
Середня оцінка	5,9	10,9	25,3	35,1	70,6	54,0
Зміни		+ 5,0 %		+ 9,8 %		- 15,4%

За спостереженнями педагогів поява запасу нових рухів сприяла тому, позакласних заходах, під час свят школярі активно танцювали, проявляли свою рухливість і творчість, чого в попередні роки не спостерігалося.

Вчителі з фізичної культури ЗШ №109 відмічають значний інтерес учнів до фізичних і оздоровчих уроків, а також поліпшення рівня фізичної підготовки школярів за тестами державної програми, успіхи у змаганнях серед учнів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя, зменшення травматизму за рахунок покращення координаційних здібностей школярів.

Література

1. Ананасенко Г.П. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – Санкт-Петербург: МПП Петрополис, 1992. - 123с.
2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. - 1998. - №2. - С.3.

THE THIRD REMEDIAL PHYSICAL CULTURE LESSON: CURRICULUM FEATURES

Halina KRUSHILO, Svitlana VOLKOVA,

University of the humanities "Zaporizhja university of state and municipal government"

Inna LIAHOVA, Zaporizhja State University

Marina UGLOVA, Zaporizhja, school № 109

The third (per week) remedial physical culture lesson in the school curriculum was developed for pupils of 1st-11th year of study for schools providing general education.

For the first time it includes a system of physical exercises, based on aerobics, yoga, gymnastics, complexed with playing tasks. Simple equipment and various stock are used.

The testing of the curriculum is in the process at the school № 109 of Zaporozhye.