

ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ НА ОСНОВІ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ

Г.В.ГЛОБА

Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх літературних джерел та наукових робіт. Фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему двох дидактичних компонентів: обов'язковий (урок, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до державних стандартів освітньої галузі „Фізичне виховання”; факультетний (заняття у гуртках фізкультурно-оздоровчого спрямування, секціях, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що становить обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, потреб, особливих здібностей та стану здоров'я учнів [1, 2, 3, 4, 5, 6]. При цьому ряд авторів [1, 2, 3, 4, 5, 6] вказує на досить гостру необхідність наукових пошуків методів оптимізації, удосконалення сучасної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України [1, 6]. На сучасному етапі розвитку фізичної культури все активніше здійснюється конверсія фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій, результатом якої є модифікація, комбінування засобів, методів, форм, умов їх ефективного використання. Ряд вчених [1,2, 3, 4, 5, 6, 7] наголошують на тому, що відносно оптимізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл ефективним впровадження модифікованих аеробних технологій (на основі степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, данц-аеробіки, ритміки і т.і.). Однак, обмежена кількість літературних джерел, методичних розробок та вказівок з означеної проблеми гальмують впровадження в систему фізичного виховання учнів інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій аеробного спрямування, яким притаманні дуже великі оздоровчі та фізкультурно-оздоровчі можливості [1,2, 3, 4, 5, 6].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною комплексної програми науково-дослідницької роботи кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Слов'янського державного педагогічного університету, що виконується за проблемою „Оптимізація фізичного виховання та оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл” у складі державної програми „Вчитель” (протокол № 5 від 26.12.1998 р.).

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу педагогічних умов розробки та впровадження інноваційної педагогічної системи фізичного виховання з використанням аеробних технологій, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл, формування в них свідомого ставлення до здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок.

Оптимізація дослідження. Експериментальні дослідження були проведені у 2002 році, на базі загальноосвітньої школи №12 м. Слов'янська Слов'янської області. У дослідженні прийняло участь 76 учнів 11-12 років. Контрольна експериментальна групи нараховували по 38 підлітків. Завдання дослідження виконувалися за допомогою наступних методів: теоретичний аналіз літературних

джерел, оцінка фізичної підготовленості, педагогічні та рухові тести, медико-біологічні методи, анкетування, методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. На основі базових положень системного підходу до оптимізації фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах [2, 3, 5] була побудована інноваційна програма фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій. В організаційному відношенні вона носила етапний характер, а в структурному аспекті поєднувала традиційний зміст державної програми з фізичної культури в школі з сучасною, спеціально розробленою системою фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням аеробних технологій (степ-аеробіка, ритміка, фітбол-аеробіка, джаз-аеробіка). При цьому, як чинник інтеграції, використовувалася методика формування у учнів компонентів свідомого відношення до систематичних занять фізичною культурою, загартуванням, до здоров'я, як до особистісно-суспільної цінності.

Формуючий експеримент був реалізований на основі загально-педагогічних та спеціально-методичних принципів фізичного виховання й спортивної підготовки з етапна структура:

1. етап мотивовано-підготовчого впливу педагогічних чинників інноваційної системи фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням аеробних технологій (8 мікроциклів, 3 заняття в кожному);
2. етап мотивовано-тренувального впливу фізичних вправ, навантажень, методів та форм організації роботи учнів, що увійшли до складу інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій (8 мікроциклів, 3 заняття в кожному);
3. мотивовано-рефлексивний етап впливу інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій (комбінована форма організації, 8 мікроциклів, 3 заняття в кожному).

Зміст кожного етапу формуючого експерименту визначався низкою спеціальних завдань які вирішувалися на основі уніфікованих фізичних вправ (різноманітні вправи сходження на платформу, стрибків, вправ на гімнастичному м'ячі, танцювальні вправи, стретчинг) навантажень, інтенсифікації міотонічних рефлексів, методів формування знань, мотивації, техніки фізичних вправ, розвитку фізичних якостей (сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості, спритності, аеробної витривалості), форм організації та управління діяльністю учнів на уроках фізичної культури і в умовах позакласної роботи, самостійних занять, методів лікарняно-педагогічного контролю та дозування педагогічних чинників. Інтеграція морфологічних, функціональних, психологічних, педагогічних, характерологічних змін у учнів в процесі формуючого педагогічного експерименту здійснювалась на основі теоретичних і методичних положень принципу „Мотивованих диференційно-інтегральних оптимальних педагогічних чинників в психофізичному удосконаленні людини” який був обґрунтований доктором педагогічних наук, професором В.Г.Григоренком (1991). На основі означеного підходу системно інтегровані засоби та методи експериментальної програми впливали на організм учнів локально, сегментарно та інтегрально з використанням ефекту міотонічних рефлексів, при цьому дозування кожного заняття було оптимальним та мотивованим (учні розуміли значення та використовуються педагогічні чинники). Такий підхід забезпечував інтер'єрні зміни та завдань інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій.

Кожен етап формуючого експерименту був спрямований на розвиток у учнів стабільної рефлексії відносно фізичної культури, спорту, загартування тіла, харчування, здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок.

Динаміка вирішення завдань кожного етапу формуючого експерименту здійснювалась тільки на основі методів індивідуального дозування фізичних вправ та навантажень які забезпечували врахування всіх їх структурних компонентів: потужність (від максимального результату тесту); обсяг (від максимального результату тесту); термін впливу фізичного навантаження; інтервали відновлення; форма відновлення; морфологічна та функціональна спрямованість фізичного навантаження; координаційна структура; міотонічні рефлексії (стретчинг) в серії фізичних навантажень.

В процесі формуючого експерименту уроки фізичної культури на засадах системного планування поєднувалися з такою формою позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, як комбінована форма аеробіки. Інноваційна система також поєднувалася з фізичними вправами в режимі дня школи, часом здоров'я, фізкультурно-оздоровчими заходами, самостійним виконанням фізичних вправ із систем степ-аеробіки і фітбол-аеробіки. Учні контрольної групи навчалися на засадах традиційного підходу який складався з уроків фізичної культури та традиційних форм навчальної роботи. На основі системного підходу і базових положень принципу активізованих диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних чинників у психофізичному розвитку людини, які були сформульовані В.Г. Григоренком [2,3], ми визначили спеціальні критерії оцінки ефективності інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій. Ці критерії у повному обсязі виражали її наступні параметри ефективності:

1. підвищення рівня позитивної мотивації у учнів до систематичних занять фізичною культурою, спортом, загартуванням тіла, до здорового способу життя;
2. підвищення рівня теоретичної та методичної підготовленості учнів з теорії і методики фізичного виховання, психорегуляції, профілактики шкідливих звичок, особистої та суспільної гігієни, самоконтролю, і т.д.;
3. зменшення кількості учнів, що мають низький і середній рівень здоров'я;
4. підвищення рівня досконалості рухових дій, що входять до фонду життєво важливих навичок та вмінь;
5. підвищення рівня розвитку у означених учнів основних фізичних якостей та нервово-м'язової працездатності;
6. підвищення таких основних параметрів рухового режиму учнів, як потужність, обсяг, моторна щільність занять, кількість занять та їх термін протягом дня, тижня, навчального року;
7. зменшення рівня захворюваності учнів загальноосвітніх шкіл (кількість, що віднесли до спеціальної медичної групи).

Таким чином, викладений науково-методичний підхід у побудові інноваційної системи з використанням комбінованої-форми аеробіки в процесі фізичного виховання фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл свідчать про те, що вона у повній мірі забезпечує реалізацію педагогічних умов і чинників оптимізації інноваційної системи:

1. врахування індивідуальних особливостей учнів (віку; статі; рівня фізичного розвитку; нервово-м'язової працездатності; розвитку фізичних якостей; фонду життєво-важливих рухових навичок та вмінь; здоров'я; типу вищої нервової діяльності; рівня уподобань та позитивної мотивації до занять спортом);

2. задоволення потреб та інтересу учнів до використання сучасних (новітніх) аеробних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, які характеризуються тим, що включають прості природні рухові дії у різноманітних, оригінальних комбінаціях, а їх виконання забезпечується популярними мелодіями музичного супроводу (досягається ефект естетичного стимулювання та насолоди від такої фізичної активності і рухових імпровізацій);
3. використання незначних матеріально-технічних і фінансових можливостей загальноосвітніх шкіл в організації систематичних занять з комбінованою аеробікою (спортивний зал; плоскості спортивні споруди, шкільний двір, майданчик шкільної будівлі, гімнастичні лавки, платформи самостійного виготовлення, баскетбольні та гімнастичні м'ячі, магнітофон, проста спортивна екіпіровка); для дівчаток купальний костюм, для хлопців спортивні шорти та майка, кросівки);
4. формування у учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою; забезпечує можливості самостійних занять комбінованою аеробікою в умовах сімейного фізичного виховання; в період шкільних канікул та вільного часу; дозволяє мінімізувати вплив негативних чинників, що обумовлюють низький рівень рухової активності; стану здоров'я; позитивної мотивації у учнів до систематичних занять фізичними вправами, спортом до здорового способу життя; профілактики шкідливих звичок.

Використання викладених експериментальних підходів та теоретичних узагальнень до розробки інноваційної системи фізичного виховання учнів ЗОШ з використанням аеробних технологій дозволило нам отримати результати, що свідчать про наукову методичну правомірність та інноваційність такого вирішення означеної педагогічної та соціальної проблеми, з удосконалення фізичної підготовленості і здоров'я підростаючого покоління України.

Висновки

Ефективність розробленої інноваційної системи фізкультурно-оздоровчої роботи з підлітками була підтверджена такими показниками якості стану їх рухової і психічної сфер: в експериментальній групі (ЕГ) результат у бігу на 50 м зріс на 38,9% ($p < 0,001$) проти контрольної групи (КГ) де цей показник сягав 10,2%; стрибок у довжину з висоти у ЕГ збільшився на 56,9% ($p < 0,01$) а у КГ тільки на 7,6%; результат у бігу на 60 м у ЕГ виріс на 78,8% ($p < 0,001$) проти КГ – 9,3%; показник кистьової динамометрії в ЕГ збільшився на 23,6% ($p < 0,001$), а в КГ на 7,8%; результат у висі на зігнутих руках у ЕГ збільшився на 46,3% ($p < 0,001$), а в КГ на 5,6%; досягнення у підніманні тулуба в положення лежачи (30с) в ЕГ збільшилось на 52,4% ($p < 0,001$), а в КГ на 11,8%; результат човникового бігу (4r10) в ЕГ виріс на 62,0%, в КГ означена динаміка сягала 6,8% ($p < 0,001$); показник тесту Руф'є в ЕГ зменшився на 98,5% ($p < 0,001$) проти контрольній групі тільки на 23,9%; результат проби Серкіна в ЕГ збільшився на 64,3% ($p < 0,001$), в Кг він рівнявся 18,3%; показник індексу Скибінськи в ЕГ збільшився на 86,8% ($p < 0,001$) проти КГ де він сягав 24,5%; рівень ситуативної тривожності в ЕГ зменшився на 67,3% ($p < 0,001$) в КГ означена динаміка рівнялася 9,6%; рівень позитивної мотивації в ЕГ збільшився на 87,6% ($p < 0,001$), в КГ тільки на 20,8%; 39,0% учнів мали добрий стан здоров'я (КГ 9,0%, $p < 0,001$). Задовільний стан здоров'я у ЕГ мали 50,0% (КГ – 30,0%, $p < 0,001$). Низький рівень здоров'я у ЕГ мали 11,0% учнів, а у КГ цей показник сягав 61,0% ($p < 0,001$); кількість пропущених занять

причин захворювання в ЕГ зменшилося на 79,1% ($p < 0,001$), в КГ означена динаміка сугала 29,3%.

Отримані результати дослідження вірогідні і їх потрібно широко використовувати при побудові та модифікації різних фінансово мало затратних фізкультурно-оздоровчих систем, таких як аеробіка, шейпінг, данц-аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка, бокс-аеробіка і т.д. Теоретичні і методичні положення роботи являються основою їх ефективної інтеграції в традиційну систему фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Результати роботи відкривають перспективний напрямок подальших наукових розробок, що дають можливість формувати та модифікувати нові корекційні, відновлювальні, реабілітаційні та тренувальні програми для дітей та учнівської молоді.

Література

1. Андриасенко Г.Л., Попова Л.А. *Медицинская валеология*. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 248 с.
2. Григоренко В.Г. *Логические аспекты обоснования понятия "дифференциально-интегральных оптимумов физической нагрузки" в практике физического совершенствования человека. Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата физической культуры и спорта*. - Малаховка, 1981. - с. 43-44.
3. Григоренко В.Г. *Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее развития*. - Одесса: Из-во ЮГПУ им. К.Д. Ушинського, 2003. - 167 с.
4. Билер К. *Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е издание доп., перераб.* - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
5. Котичевич Т.Ю. *Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания*. - К.: Олімпійська література, 1999. - 232с.
6. Марков В.В. *Аэробный тренинг в программе оздоровления человека // Матеріали Всеукраїнської наук. метод. конф. "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи"*. - Донецьк: ДОН НУ, 2001 - с. 178-181.
7. Дани Э.Т., Френкс Б.Д. *Оздоровительный фитнес: Пер. с англ.* - К.: Олімпійська література, 2000. -368 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ НА ОСНОВІ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ

Г. ГЛОБА

Слов'янський державний педагогічний університет

Анотація. У статті „Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційної технології аеробного спрямування” здобувачки Слов'янського державного педагогічного університету науково обґрунтована система фізичного виховання учнів на основі використання фізкультурно-оздоровчих аеробних технологій. Викладені теоретичні положення оптимізації означеної системи, представлені критерії оцінки її ефективності.

Ключові слова: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, комбінована-аеробіка, міотонічні вправи, оптимізація, мотивація, етапи впливу.

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Г. ГЛОБА

Словянский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье научно обоснована система физического воспитания учеников с использованием физкультурно-оздоровительных аэробных технологий. Изложены теоретические и методические положения оптимизации данной системы, представлены критерии оценки её эффективности.

Ключевые слова: стэп-аэробика, футбол-аэробика, комбинированная-аэробика, миотонические рефлексy, оптимизация, мотивация, этапы влияния.

THE OPTIMIZATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS OF COMPREHENSIVE SCHOOL ON THE BASE OF THE INNOVATIONAL TECHNOLOGY WITH AEROBIC DIRECTION

G. GLOBALA

Slavjansk State Pedagogical University

Abstract. This article deals with the system of physical education of pupils with using aerobic physical-culture-healthy technology is scientifically proved. There are represented the theoretical and methodical statements of optimization the system, and also the criterions of evaluation of its effectiveness.

Key words: step-aerobic, football-aerobic, combine-aerobic, miotonic reflexes, optimization, motivation, points of influence.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ADAPTACJA I STAN ZDROWIA STUDENTÓW W PROCESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KOBZA Mirosław

Politechnika Radomska im. K. Pułaskiego, Radom, Polska

Wśród wielu aspektów wychowania fizycznego, strona zdrowotna uchodzi za najważniejszą. Niestety jego efektywność w tym wymiarze, wciąż nie jest zadowalająca. Większości publikacji ocenia się ją poprzez testy sprawności fizycznej i na ich podstawie wnioskuje się o zdrowiu młodzieży. Generalnie, autorzy wielu publikacji poświęcają