

ПІДТРИМАННЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Галина ВЛАСЮК

Рівненський державний гуманітарний університет

Виставлені проблеми. За статистичними даними на сьогодні 97,7% школярки до часу випуску зі школи мають відхилення в стані здоров'я. Таке відхилення здоров'я школярок викликає особливу тривогу, оскільки від нього значною мірою залежить здоров'я майбутніх поколінь, а значить і здоров'я народу в цілому.

Відомо, саме рівень фізичної підготовленості є опосередкованим фактором здоров'я учениць. Стан здоров'я суттєво залежить від здатності людини виробляти енергію, тобто в основному визначається рівнем розвитку, так званого функціональних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості.

Встановлено, що успішне виконання нормативів із фізичної підготовки лише за умови організації навчально-тренувальної роботи на уроках фізкультури для школярки є проблематичним.

В зв'язку з цим виникає необхідність організовувати для школярок додаткові (навчальні та самостійні) заняття. Охопити всіх учениць щоденними позакласними заняттями вчитель не в змозі. Лише щоденні самостійні заняття дозволяють компенсувати недостатність уроків та позакласних занять щодо успішного виконання нормативів із фізичної підготовки.

Висновки останніх досліджень і публікацій. Вивчення стану питання в практиці середніх шкіл показало, що кращі вчителі фізичної культури намагаються вирішити цю проблему шляхом залучення школярок до виконання домашніх завдань. Однак цей досвід не знайшов масового поширення у більшості шкіл і не привів до побуту учениць. Це пояснюється, зокрема, відсутністю системи домашніх завдань з першого по випускний клас, недоліками контролю, недостатнім інформуваним та стимулюванням самостійних занять, ігноруванням пояснень їх правил та правил травмобезпеки, через що виконання фізичних вправ нерідко призводить до травм, перевтоми, поганого самопочуття. Ці та інші причини призводять у школярок негативне ставлення до виконання домашніх завдань з фізкультури.

В процесі залучення учениць до регулярних оздоровчих занять за місцем проживання в процесі експериментальної роботи була розроблена система планування фізичної підготовки дівчат з дошкільного віку до студентського.

Методика дослідження. Планування фізичної підготовки учениць здійснювалися за руховими тестами, спрямованими на контроль за розвитком фізичних якостей. Так, для контролю за розвитком:

а) піднімання тулуба з положення лежачи на спині з мішечком піску на плечах при поступовому збільшенні його ваги (критерій оцінки – кількість піднімань тулуба за один підхід); б) присідання на одній нозі з допомогою, а потім без допомоги рук (критерій оцінки – кількість присідань); в) згинання і розгинання рук в упорі лежачи на двохсторонній лаві, підлозі (критерій оцінки – кількість разів).

2. Власне швидкості – біг 3 сек. (спортзал), біг 6 сек. (спортмайданчик) (критерій оцінки – кількість метрів, що пробігаються за вказаний час).
3. Швидкісної сили – стрибки в довжину з місця (критерій оцінки – дальність стрибка в см.).
4. Витривалості – біг 3 хв. (критерій оцінки – кількість метрів, що пробігаються за ці хвилини).
5. Гнучкості – гімнастичний міст з положення лежачи на спині (критерій оцінки – правильність техніки виконання гімнастичного моста).

Результати дослідження та їх обговорення. Доцільність розрахунку планових завдань за руховими тестами пояснювалась тим, що вони мали ряд переваг (порівняно з нормативними вправами програми) при контролі за розвитком швидкості, витривалості. Тести були набагато “чутливішими” до недостатності або надмірності тренувальних навантажень, що давало можливість коригувати їх до оптимальних тренувальних навантажень ріст результатів з тестових вправ відбувався скоріше, ніж з нормативних, що забезпечувало школяркам успіх, який був вагомим стимулом до систематичних тренувальних занять. Крім того на перевірку тестових вправ витрачалося набагато менше часу, що забезпечувало оперативність контролю більш раціональне використання часу уроку і тим самим дозволяло виконати його завдання. Рухові тести не потребували також складного обладнання, що було доцільним як при самостійних заняттях за місцем проживання, так і при інших формах занять.

Плани з фізичної підготовки старшокласниць поділялися на перспективні, поетапні і потокові. У перспективному плані передбачався розподіл навчальних завдань з фізичної підготовки на період навчання школярок у 10–11 класі поетапному – на один навчальний рік, а у поточкових – розподіл завдань в мікроциклами. Перспективні планові завдання – нормативи з тестових вправ встановлювалися шляхом спеціальних розрахунків, виходячи з навчальних нормативів шкільної програми. Наприклад, для розрахунку перспективного (на кінець 11 класу) планового завдання – нормативу з тестової вправи “біг 6 сек.” встановлювалися скільки метрів за 1 сек. пробіжить учениця, щоб виконати норматив із бігу на 100 м відмінно – 16,0. Для цього 100 м ділилося на 16,0, що дорівнює 6,25 м/сек. Для визначення дистанції пробігання за 6 сек. метраж однієї секунди множився на 6 сек. тобто $6,25 \times 6 = 37,5$ м.

Перспективний план конкретизувався поетапними планами, які в свою чергу конкретизувалися поточковим плануванням. В основу поточкового планування фізичної підготовки школярок був покладений тренувальний мікроцикл.

Тривалість одного мікроциклу становила два тижні. Менші ніж 10 днів проміжки часу між плановими завданнями були недоцільні з фізіологічної точки зору: за такої умови організм не встигав адаптуватися до певних фізичних навантажень і ученицям важко було досягти покращення спортивного результату. Більші ж (3–4 тижні) проміжки часу між завданнями були нераціональні з психологічної точки зору: планові завдання втрачали свою принадність для школярок, недостатньо стимулювали їхню власну активність.

Планування за мікроциклами здійснювалося на основі принципу дефіциту, з яким встановлювалася різниця між кінцевим (встановленим нормативом для дівчат 11-го класу) і вихідним (на початок 10-го класу) результатом з кожної тестової вправи. Ця різниця ділилася на 24 мікроцикли (період двох років навчання в старших класах) і так

чином визначалася норма необхідного приросту результату з цієї вправи на кожний мікроцикл. Вона приплюсовувалася до вихідного результату десятикласниць і становила планові завдання з певної вправи на другий мікроцикл. Для визначення планового завдання з цієї вправи на кожний наступний мікроцикл така норма приросту додавалася до планового завдання попереднього мікроциклу. Планові завдання дванадцятого мікроциклу були нормативами з тестових вправ для дівчат 10-го класу. Вони передбачалися у поетапному плануванні росту показників фізичної підготовки.

Головна вимога до потокового плану полягала в тому, щоб він був посилюючим для всіх старшокласниць. Дотримання цієї вимоги пов'язувалось з використанням такого методичного правила: при плануванні завдань з кожного рухового тесту відповідним показником вважається менший результат учениць даного класу з цього тесту. Такий підхід до розрахунку планових завдань ще на початку дозволяв кожній учениці певний час виконувати планові проміжні (за мікроциклами) завдання без надмірних труднощів. Внаслідок такого прийому у старшокласниць зміцнювалася впевненість у своїх силах, зростало бажання та інтерес до самостійних тренувань за часом проживання.

При використанні потокового загальнокласного планування зверталася увага на те, щоб на початку учениці не перевиконували планові завдання з окремих тестових вправ (які їм більше подобалися, або ж яким вони надавали більшої значущості для свого розвитку), бо така інтенсифікація тренувань може призвести до перевтоми старшокласниць і посилення негативного їх ставлення до занять. Тому вчитель постійно слідкував за тим, щоб учениці йшли до мети без перевтомлення з надмірними успіхами, зате без зривів. Перевиконання початкових планових завдань з окремих тестових вправ окремими ученицями пояснювалося тим, що для них вони були дуже легкі, бо виходили з найменшого результату класу. Однак, із зростанням складності наступних планових завдань школярки не в змозі їх перевиконувати, внаслідок чого їхні показники на певному проміжку часу не зростають – відсутній прогрес, що також призводить до розвитку у школярок негативного ставлення до занять. Для ефективного забезпечення ситуації успіху при виконанні тестових вправ, що сприяє розвитку активно-позитивного ставлення до них, вчитель домагався від учениць лише своєчасного і своєчасного виконання планових завдань з усіх рухових тестів, контролював їх виконання і домагався ліквідації відставань у найближчі терміни часу. Основною для заохочення учениць було виконання планових завдань з усіх рухових тестів. У всіх інших випадках учитель осуджував учениць в словесній формі, але без використання незадовільних оцінок.

Якщо ж якась учениця все таки відставала від встановлених планових завдань з окремих тестів, то ці відставання усувалися шляхом тимчасового її залучення до секцій рухових тестів у позаурочний час та шляхом тимчасового зниження її планових завдань, щоб вона все ж таки набувала досвіду їх успішного виконання. Така тактика збиралася за індивідуальним планом самостійної роботи з фізичної підготовки, веденням якого було усунення її відставань від загальнокласних планових завдань із даної тестової вправи. Ослаблені учениці тренувалися за загальнокласним планом недовго. Перед ними ставилися завдання за короткий час усунення двох вимог групового плану і в подальшому займатися за загальнокласним планом.

Встановлений план складався відстаючою ученицею таким чином: спочатку усунення двох вимог собі термін усунення цього відставання. Потім встановлювала

різницю між загальнокласним плановим завданням, яке випадало на цей час і своїм реальним показником. Цю різницю ділила на кількість перевірок, які мали проводитися в цей період. Приріст результату, що становило отримане число, додавала до свого результату і таким чином визначала своє планове завдання на наступний мікроцикл. Для визначення планового завдання на кожний наступний мікроцикл цей приріст додавався до планового завдання попереднього мікроциклу. Після виконання індивідуального плану вона працювала разом з усіма ученицями за загальнокласним планом.

За індивідуальними планами працювали не лише школярки, які не встигали, але й ті, вихідні (на початок 10-го класу), показники яких значно перевищували крайні результати класу. Свої планові завдання вони розраховували, виходячи із кінцевого встановленого для студенток вузу, нормативу. Однак, якщо в сильніших учениць спостерігалось відставання хоча б з однієї тестової вправи, то до його усунення вони займалися за загальнокласним планом, приділяючи більше уваги і часу тій вправі, якої не встигали.

Дослідження показали, що навіть дворічні заняття старшокласниць за даною методикою, дозволили їм виконати всі нормативи з фізичної підготовки, встановлені для випускних класів. Значно більші потенційні можливості для підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат відкриються, якщо ця методика буде використовуватися починаючи з першого класу. Тому планові завдання з рухових тестів доцільно розробляти не тільки для старшокласниць, але й для учениць молодших і середніх класів. Такі завдання розробляються виходячи з нормативів довгострокового плану фізичної підготовки школярок. Планування нормативів здійснювалось на основі принципу дефіциту, згідно з яким встановлювалась різниця між кінцевим нормативом (для дівчат 11 класу) і початковим меншим результатом з конкретної тестової вправи (серед першокласниць школи). Ця різниця ділилася на 11 років їх навчання в школі і таким чином визначалася щорічна норма необхідного приросту результату з цієї вправи. Вона приплюсовувалася до встановленого найменшого результату першокласниць і була нормативом для дівчаток першого класу. Для визначення нормативу з цієї вправи для другого, третього та ін. класів до норми першого класу приплюсовувався відповідну кількість разів встановлений приріст (для другого класу додавалися два прирости, для третього – три і т.д.).

Необхідність нормативів для дівчаток дошкільного віку і студенток викликала тим, що в деяких школярок спостерігалися дуже низькі (на рівні нормативних вимог для дівчат дошкільного віку) результати, а в окремих – дуже високі порівняно з показниками класу (на рівні вимог для студенток вузів).

Такий підхід дозволяв кожній учениці об'єктивно встановити, в якому класі вона знаходиться в даний період за рівнем розвитку кожної рухової якості. Це було дієвим стимулом до систематичних самостійних занять учениць оздоровчими вправами.

Висновки

Впровадження в експериментальних класах розробленої системи планування навчально-виховної діяльності вчителя та оздоровчої роботи старшокласниць була важливою умовою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, а відтак – фізичного здоров'я. Перспективне, поетапне і потокове планування вносило

здоровчу роботу чіткість визначення змісту, обсягу й послідовності в діяльності вчителя й учениць; допомагало вирішувати завдання з методичної, технічної і фізичної підготовки школярів; дозволяло враховувати психолого-фізіологічні особливості старшокласниць; сприяло засвоєнню ними знань, умінь і навичок, необхідних для самостійних оздоровчих занять, та спонуканню учениць до них, запровадженню в їхній побут системи взаємопов'язаних фізкультурно-оздоровчих заходів і на основі цього сприяло зміцненню їхнього здоров'я.

Література

1. Адаптація організму учнів до навчального і фізичного навантажень. Під ред. А.І. Хрипкової, М. В. Антропової. – М.: Педагогіка, 1982. – 168 с.
2. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Фізична активність людини. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Вайнбаум Я. С. Нормативи фізичної підготовленості до рухової активності школярів як критерії здоров'я і професійної працездатності // Фізкультура і спорт як елементи способу життя і культури дітей в умовах соціалізму: Тез. звіт. Всесоюз. наук. конф. – Красноярськ, 1987. – С. 61-62.
4. Виноков Л. В. Система спрямованого розвитку фізичних здібностей дітей шкільного віку в процесі занять фізичною культурою і спортом: Дис... док. пед. наук. – М., 1990. – 135 с.
5. Дашкевичук Ю. Т., Ахманицький А. Г., Зубков С. О., Свечніков Г. Б. Управління процесом спортивного тренування жінок-спортсменок у зв'язку з біологічними особливостями жіночого організму. Комплексна оцінка ефективності спортивного тренування. – К.: Спорткомітет УРСР, 1978. – С. 29-31.
6. Терехов С. А. Методика виховання силових здібностей учнів старших класів: Дис... канд. пед. наук. – М., 1991. – 159 с.
7. Трубішкіна Н. В. Особливості комплексного виховання витривалості різного типу у дівчат 14-17 років: Дис... канд. пед. наук. – М., 1985. – 175 с.

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Галина ВЛАСЮК

Рівненський державний гуманітарний університет

Мета. Для успішного виконання школярками нормативів з фізичної підготовки необхідно залучати їх до самостійних тренувальних занять за місцем проживання. Дієвим способом в цьому є система планування завдань з фізичної підготовки дівчат за руховими показниками шкільного віку до студентського. Контроль фізичної підготовленості за допомогою тестів має багато переваг над контролем у виконанні нормативів шкільної системи фізичного виховання. Самостійна робота над виконанням планових завдань з фізичних тестів сприяє успішному виконанню нормативів з фізичної підготовки.

Ключові слова: показник здоров'я; рівень фізичної підготовленості, нормативи фізичної підготовки, рухові тести, планування, контроль, самостійні заняття.

ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИЦ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Галина ВЛАСЮК

Ровенский государственный гуманитарный университет

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

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

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

Halina VLASYUK

Rivne State Humanitarian University

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

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

ВІДНОШЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ ПІВНІЧНОГО ТА ЦЕНТРАЛЬНОГО РЕГІОНІВ УКРАЇНИ

О. КІБАЛЬНИК, О. ТОМЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

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