

Література

1. Головінський І. Педагогічна психологія / І. Головінський. – Київ : Аконті, 2003.
2. Рыбакова Л. Любимые игры в любое время / Л. Рыбакова, Т. Палаткина. – Одесса : Богомыслие, 2004. – 88 с.
3. Лопатіна О. О. 600 творчих ігор для дошкільнят і школярів / Лопатіна О. О., Сребцова М. В. – Харків : Основа, 2012.
4. Шевченко А. В. Розвивальні ігри для дітей молодшого шкільного віку / А. В. Шевченко. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2014.

ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШИХ КЛАСАХ ЗАСОБАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Руслан Літус

Бердянський державний педагогічний університет

Вступ. Впродовж останнього десятиліття справедливо ставиться під сумнів ефективність педагогічної дії на розвиток фізичних здібностей школярів в умовах дворазових занять фізичною культурою на тиждень при традиційному їх змісті (Бальсевич В. К., Лубишева Л. И., 1995; Кузин В. В., 1998; Губа В. П., 2000; Вишневський В. А., 2002; Копилов Ю. А., 2005 та ін.) [1].

У зв'язку з цим, необхідною умовою досягнення нової, сучасної якості освіти є оптимізація учбового, психічного і фізичного навантаження, створення в школах умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів, що навчаються за рахунок підвищення питомої ваги інновацій на заняттях фізичною культурою, організації моніторингу стану здоров'я дітей і молоді, введення профільного навчання в старшій школі, розвиток варіативних освітніх програм, що забезпечують диференціацію і індивідуалізацію навчання, впровадження сучасних здоров'язберігаючих технологій (Лубишева Л. И., 2000; Безруких М. М., 2001; Бальсевич В. К., Корунец А. И., Прогонюк Л. Н. та ін., 2001).

Використання атлетичної гімнастики професійно-прикладної і оздоровчо-коригуючої спрямованості в блочно – модульному варіанті роботи школи, сприятиме підготовці підлітків 15–17 років до самостійного життя і служби в армії, що є актуальним в сучасному суспільстві.

Мета дослідження – розробити програми для уроків фізичної культури по використанню вправ силової спрямованості в старших класах для учнів 15–17 років.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури і досвіду передової практики.
2. Виявити морфофункціональні особливості розвитку організму учнів 15–17 років, з урахуванням стану здоров'я учнів.

Виходячи з мети і завдань, були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження і анкетування.
3. Морфофункціональні методи.

Об'єкт дослідження – є навчальний процес з фізичної культури учнів 10–11 класів.

Предмет дослідження – програмування уроків фізичної культури з атлетичної гімнастики для учнів старшої школи.

Результати дослідження. Дослідження визначає низький рівень фізичного стану учнівської молоді, про що свідчать дослідження багатьох авторів. При цьому здоров'я молоді має стійку тенденцію до погіршення.

Ряд науковців (Вільчковський Е. С., 1996; Ложкін Г. В., 1999; Куц О. С., 2000; Круцевич Т. Ю., 2000; Вісковатова Т. П., 2001) наголошують на недостатній мотивації учнів до покращення рівня свого фізичного стану. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є формування відповідальності школярів за свій фізичний стан (Шиян Б. М., 2002; Язловецький В. С., 2002). Це зумовить підвищення усвідомленої рухової активності учнів, що у свою чергу має призвести до покращення здоров'я та підвищення рівня фізичного стану [2].

В даний час в багатьох школах є достатня матеріальна база для самостійних занять атлетизмом. І багато підлітків мають бажання займатися вправами з навантаженням. Але недостатній рівень методичної підготовленості не дозволяє правильно підбирати і складати поурочні програми занять. Це пов'язано з тим, що деякі вправи для свого виконання вимагають спеціального устаткування, тренажерів. Крім того в цих програмах дається не повний методичний опис вправи, що у свою чергу не створює повного уявлення про правильну техніку виконання вправи, його значущості і важливості.

У той же час, аналіз літературних джерел і результати проведеного дослідження показують, що одним з перспективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів старших класів є впровадження в ряди молоді науково обгрунтованих програм для занять атлетичною гімнастикою.

Соціологічні дослідження і бесіди з підлітками виявили, що одним з найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності є атлетична гімнастика. Підлітки вважають, що атлетична гімнастика є засобом різносторонньої фізичної підготовки людини, сприяє поліпшенню здоров'я, розвиває силу, формує красиву статуру (Воробйов А. Н., Сорокін Ю. К., 1987; Фильньченков Д. А., 1994; Щербаков Е. П., 1970).

Атлетична гімнастика – система різносторонніх силових вправ, направлених на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я.

Залежно від рухового завдання і характеру роботи опорно-рухового апарату, сила, що проявляється м'язами, набуває специфічних особливостей, яка стає більш вираженими із зростанням фізичної підготовленості людини. Основними, якісно специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість [3].

У підлітків, що займаються атлетичною гімнастикою вищі темпи підвищення функціональних можливостей серцево-судинною, дихальної систем, фізичної працездатності, які певною мірою залежать як й морфофункціонального розвитку організму, так і від цілеспрямованої дії на ці функції і системи фізичними вправами.

Аналіз даних по зміні показників здоров'я, функціонального стану організму, а перш за все можливостей серцево-судинною, дихальної систем, фізичній працездатності у підлітків 15–17 років дозволяє виявити, що заняття атлетичною гімнастикою на уроках з фізичної культури в старших класах з комплексним і цілеспрямованим розвитком рухових здібностей робить істотний вплив на рівень здоров'я, частоту серцевих скорочень, відносну фізичну працездатність і максимальне споживання кисню, в порівнянні з підлітками, що займаються за комплексною програмою по фізичній культурі. Заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають на рівень здоров'я, функціональні можливості організму підлітків 15–17 років і сприяє підготовці їх до самостійного життя.

У розвитку силових здібностей з використанням атлетичної гімнастики необхідно застосовувати методика соматотипів підлітків, на основі яких буде здійснюватись диференційований підхід у визначенні об'єму і інтенсивності вправ з навантаженням. Реалізація на практиці принципу диференційованого підходу до розвитку силових здібностей у підлітків 15–17 років дозволяє виключити негативний вплив занять з навантаженням на здоров'я, підвищує ефективність уроків фізичної культури в старших класах.

Висновки: У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей хлопців. Аналізуючи літературу можна відмітити, що багато авторів рекомендують поєднувати розвиток сили з розвитком інших якостей. Поєднання вправ різних по темпу виконання, дає якнайкращий ефект.

У всіх джерелах автори вважають, що розвиток сили повинен йти паралельно з розвитком гнучкості.

Література:

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
2. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Оксана Михайлівна Зварищук. – Львів, 2002. – 202 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Гончарова, Галина Бугенко, Анастасія Прокопенко

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці стверджують, що з кожним роком навчання у школі кількість здорових дітей знижується, уроки фізичної культури лише на 10–13 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності [3]. Розв'язання даної проблеми можливе за рахунок розробки нових рекреацій-