

Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Руслан Гайволя

Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Зниження рівня рухової активності школярів, викликане низкою об'єктивних та суб'єктивних причин, неминуче призводить до зниження фізичного здоров'я й фізичної підготовленості дітей усіх вікових груп, яке спостерігається протягом останнього десятиліття. Крім того, на жаль, фахівці одностайно вказують на тенденцію до подальшого погіршення фізичного стану підростаючого покоління [1; 7; 8].

Такий стан речей, насамперед, викликаний недосконалістю процесу фізичного виховання в загальноосвітніх середніх навчальних закладах. Під час уроків фізичної культури не розв'язується завдання формування мотивації школярів до занять фізичними вправами. Крім того, у сучасних учнів виникає брак часу через надмірний обсяг навчального навантаження, проте однією з головних причин гіподинамії цього контингенту дітей, на наше глибоке переконання, є неправильно організоване дозвілля підлітків і юнацтва. Через засилля доступних гаджетів та комп'ютерних ігор школярі все більше часу проводять удома. Як стверджує М. М. Саїнчук, перегляд телепередач, ігри чи робота за комп'ютером витісняють природні локомотії учнів старших класів, а фізична культура як інструмент формування тілесності ними практично не сприймається [7].

У результаті проведеного дослідження О. Я. Кібальник пересвідчилася, що у зв'язку з тим, що в більшості школярів різні форми занять фізичними вправами обмежуються 35 хвилинами на добу, рівень їхньої рухової активності становить лише 30 % гігієнічної норми [2]. До того ж зауважимо, що в старших класах усе більша частка учнів не відчуває потреби в заняттях фізичними вправами [8], що призводить до нерегулярного відвідування занять із фізичного виховання та зниження мотивації до спортивних і фізкультурно-оздоровчих занять у позанавчальний час [2].

За оцінками фахівців, значний потенціал щодо становлення особистості, покращення розумової й фізичної працездатності, фізичної підготовленості, рухової активності закладено в позакласній роботі з фізичного виховання [4].

Наразі представлено достатній обсяг робіт, присвячених інноваційним підходам до організації роботи старшокласників із фізичного виховання в позанавчальний час [4; 6; 8; 10].

Отже, назріла необхідність систематизувати накопичений досвід із питань проектування позакласної роботи школярів із фізичного виховання, що, на нашу думку, відкрис шляхи до вдосконалення практики фізичного виховання учнівської молоді, спрямовані на підвищення фізичної підготовленості й зміцнення здоров'я підлітків.

Мета статті – вивчити, проаналізувати, систематизувати та узагальнити дані літературних джерел про позакласну роботу з учнями загальноосвітньої школи засобами фізичного виховання й розробити педагогічні умови, що сприяють організації фізичного виховання школярів під час позакласних форм занять.

Методи: вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури й джерел Інтернету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Зважаючи на перехідний період у фізичному, інтелектуальному та духовному розвитку особистості, старший шкільний вік фахівці вважають визначальним, що стоїть осібно серед інших вікових категорій учнівської молоді [7].

Як засвідчило вивчення літератури, присвяченої проблемі вдосконалення фізичного виховання старшокласників, серед питань розробки теоретико-методичних засад формування рухових умінь і навичок учнів, пошуку підходів щодо підвищення їхньої фізичної підготовленості важливими є формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури й спорту [2; 3; 7], вагоме місце займають дослідження, у яких учені намагаються розв'язати завдання організації дозвілля цього прошарку дітей [4; 8; 10].

Поряд з урочними формами занять виокремлюють позаурочні, які включають фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки та лікувальної фізичної культури, спортивних школах, клубах за інтересами, спортивних класах, а також самостійні заняття фізичними вправами [9].

На думку М. А. Галайдук, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності лежить у площині раціональної організації фізичного виховання з використанням позакласних форм навчання [1]. Для підвищення фізичного стану та здоров'я підлітків автором запроваджено експериментальну програму в процес фізичного виховання школярів у позакласних формах занять, яка передбачала два заняття на тиждень в секції з баскетболу, включаючи періоди зимових і літніх канікул. Серед педагогічних умов, що забезпечують зрушення у фізичній підготовленості школярів, увага акцентується на використанні комплексу методів і методичних прийомів, найбільш ефективних для конкретної фізичної якості, яку розвивають. Крім того, зазначено, що, плануючи навчальну роботу, потрібно враховувати особливості контингенту учнів, вікові закономірності формування дитячого організму та матеріально-технічні умови навчального закладу.

Як зауважують спеціалісти, вибір позашкільних форм занять, передусім, визначається інтересами старшокласників [2; 9; 10].

За результатами моніторингу рухових уподобань підлітків О. Я. Кібальник установила невідповідність навчального процесу з фізичного виховання в школі інтересам підлітків і констатувала, що серед хлопців найпопулярнішими видами рухової активності є спортивні ігри, одноборства та заняття в тренажерному залі [2].

А. Юрчак зауважує, що серед підлітків м. Кракова найбільш популярними видами рухової активності є велоспорт, різні форми бігу, футбол, баскетбол, силові й гімнастичні вправи, плавання, також різні види туризму, різноманітні форми активного літнього відпочинку, із-поміж яких виділяють змагання, туризм, участь у таборах відпочинку [10].

Надзвичайно важливим складником системи позашкільного фізичного виховання А. П. Попович вважає ДЮСШ і пропонує інноваційну методичку цілеспрямованого формування фізичних якостей засобами гандболу [5]. На його думку, ефективний педагогічний процес фізичного виховання підлітків має ґрунтуватися на принципах поєднання педагогічного керівництва й самостійності старшокласників, поваги до особистості, демократичності тощо та пропонує низку вимог до кваліфікаційних характеристик тренера-викладача.

До труднощів, які виникають під час організації позакласної роботи з фізичного виховання, Л. Є. Хоронжевський відносить нерегламентованість цього виду діяльності та зазначає необхідність реалізації принципів ініціативності, творчості, а також добровільної участі вихованців у позакласній роботі [9].

У результаті вивчення матеріалів, що розкривають проблеми активізації фізкультурно-оздоровчої й рекреаційної діяльності школярів у позанавчальний час, а також на підставі власних досліджень Н. В. Ковальова розробила технологію проектування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання. Згідно з пропозиціями автора, організовуючи дозвілля старшокласників, варто враховувати наявність вільного часу, їхніх мотивів та інтересів до рухової активності, особливості матеріально-технічної бази закладу й можливості кадрового забезпечення [4].

Констатуючи втрату інтересу школярів до занять фізичною культурою в позаурочний час, Х. Р. Салман убачає шлях до розв'язання вказаної проблеми завдяки спільним зусиллям учителя фізичної культури та батьків, які повинні залучатися до занять фізичними вправами разом із дітьми [8]. У представленій програмі корекції фізичного виховання школярів у позанавчальний час запропоновано такі заходи, як ранкова гімнастика, спортивні секції, заняття на тренажерах, рухливі ігри, конкурси, спортивні змагання, туристичні походи. Потрібно відзначити, що ефективність цих заходів безпосередньо залежить від співпраці батьків.

Позакласна фізкультурно-оздоровча робота, за оцінками А. П. Савченко, – ефективний засіб виховання самостійності учнів [6]. У межах цієї діяльності пропонувалось організовувати рухливі ігри, естафети та змагання, які включали комплекси рухливих ігор, проводити походи вихідного дня, екскурсії, ігри в клубах за інтересами. Такий підхід дав можливість сформувати звичку самостійно займатись ігровою діяльністю та організувати здорове й змістовне дозвілля [6].

Для підвищення рухової активності школярів на основі комплексного застосування сучасних напрямів і засобів оздоровчого фітнесу О. Я. Кібальник розроблено фітнес-технологію, особливістю якої є можливість її застосування в позашкільних формах занять, ефективність чого визначається принципом елективності у виборі засобів фізичного виховання підлітків та можливістю їх варіювання [2].

Програму, засновану на використанні українських народних рухливих ігор, представив М. М. Саїнчук [7]. Науковець наголошує на важливості поєднання розвитку фізичної активності й духовного складника їх особистості. До того ж у його роботі підкреслено актуальність доповнення основної програми з фізичної культури позаурочними заходами, які направлені на стимулювання засвоєння здобутків національної та світової культури та сприяють розвитку й становленню старшокласників та відповідають ментальності народу й відображуються в грайливих забавах, веселошах, змаганнях у силі, спритності та кмітливості.

Вивчення, аналіз, систематизація й узагальнення наявних свідчень про організацію фізичного виховання старшокласників у вільний час дали змогу серед основних положень, напрямів і підходів виділити відповідні педагогічні умови, що сприяють підвищенню рухової активності поза рамками навчально-виховного процесу (рис. 1).



Рис. 1. Педагогічні умови вдосконалення організації фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в позакласний час

Висновки й перспективи подальших досліджень. Унаслідок вивчення даних літератури та на основі власних досліджень виділено найбільш важливі педагогічні умови сприяння впровадженню активного дозвілля в побут старшокласників.

Визначено, що організація й проведення заходів із підвищення рухової активності в позаурочний час має включати систематичне залучення підлітків до занять фізкультурою та спортом через висвітлення питань про роль занять фізкультурної спрямованості й пропаганди здорового способу життя.

Під час планування позакласної роботи велику увагу слід приділити урахуванням мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності.

Важливі аспекти ефективного фізичного виховання старшокласників у позаурочний час – необхідне матеріально-технічне й кадрове забезпечення, організація змагань та співпраця з батьками завдяки їх залученню до змагальної діяльності підлітків у якості вболівальників.

Окрім загальних принципів фізичного виховання, серед основних принципів, які забезпечують ефективний процес фізичного виховання старшокласників у позанавчальний час, можна виділити принципи пріоритету потреб, мотивів й інтересів, усебічного розвитку особистості, добровільності, демократичності та співпраці.

Формами роботи в цьому напрямі є пропагандистська діяльність, заняття в гуртках, у ДЮСШ, спортивних клубах, клубах за інтересами, самостійні заняття фізичними вправами, змагальна діяльність тощо.

Пріоритетними методами позакласної роботи з фізичного виховання є підвищення мотивації, під час якого потрібно пояснювати учню роль і місце фізичної культури в гармонійному розвитку особистості, залучати старшокласників до занять фізичними вправами за рахунок проведення змагань, емоційного наповнення занять тощо.

Крім визначених методів, актуальними методами планування дозвілля школярів виступають методи розвитку рухових якостей і навчання фізичних вправ.

Подальше дослідження заплановано направити на виявлення рухових уподобань учнів старших класів загальноосвітніх середніх шкіл та окреслення напрямів упровадження цих видів спорту в дозвілля школярів.

Джерела та література

1. Галайдюк М. А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12–14 років в позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / М. А. Галайдюк ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / О. Я. Кібальник ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
3. Клиндух Т. І. Теоретико-методичні засади формування рухових умінь і навичок учнів / Т. І. Клиндух // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – №1(7). – С. 39–48.
4. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Н. В. Ковальова ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2013. – 20 с.
5. Попович О. П. Методика виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах з гандболу дитячо-юнацьких спортивних шкіл / О. П. Попович // Наукові записки. Серія : педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 92–99.
6. Савченко А. П. Виховання самостійності молодших підлітків у процесі ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / А. П. Савченко ; Ін-т проблем вих. академії пед. наук України. – К., 2007. – 23 с.
7. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту / М. М. Саїнчук // НУФВСУ. – К., 2012. – 22 с.
8. Салман Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Х. Р. Салман ; Харк. держ. академія фіз. культури. – Х., 2006. – 20 с.
9. Хоронжевський Л. Є. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями загальноосвітньої школи засобами позашкільної практики / Л. Є. Хоронжевський // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2012. – № 6. – С. 173–178.
10. Юурчак А. Двигательная активность школьников в свободные от занятий дни / А. Юурчак, М. Озимек // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2. – С. 108-114.

Анотації

Вивчено сучасні напрями й підходи до організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів. Унаслідок вивчення даних літератури та на основі власних досліджень виділено найбільш важливі педагогічні умови сприяння впровадженню активного дозвілля в побут старшокласників. Установлено, що серед основних принципів, які забезпечують ефективний процес фізичного виховання старшокласників у позанавчальний час є принципи пріоритету потреб, мотивів та інтересів, усебічного розвитку особистості, добровільності, демократичності й співпраці. Найбільш ефективні позаурочні форми – заняття в гуртках, у ДЮСШ, спортивних клубах, клубах за інтересами, а методами – підвищення мотивації, розвитку рухових якостей, навчання фізичних вправ.

Ключові слова: рух, активність, інновації, підходи, принципи, методи, засоби, старшокласники, позакласний, організація.

Руслан Гайволя. Педагогические условия организации внеклассной работы по физическому воспитанию учеников старших классов. *Изучены современные направления и подходы к организации внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся старших классов. В результате изучения данных литературы и на основе собственных исследований выделены наиболее важные педагогические условия, которые содействуют внедрению активного досуга в обиход старшеклассников. Установлено, что среди основных принципов, обеспе-*

чиваючих ефективний процес фізичного виховання старшокласників во внеучебное время, являются принципы приоритета потребностей, мотивов и интересов, всестороннего развития личности, добровольности, демократичности и сотрудничества. Наиболее эффективными внеурочными формами являются занятия в кружках, в ДЮСШ, спортивных клубах, клубах по интересам, а методами – повышение мотивации, развитие двигательных качеств, обучение физическим упражнениям.

Ключевые слова: движение, активность, инновации, подходы, принципы, методы, средства, старшоклассники, внеклассное, организация.

Ruslan Hayvolva. Pedagogical Terms of Organization of Внеклассной Work on Physical Education of Students of Senior Classes. Modern directions and going are studied near organization of extracurricular work on physical education of student senior classes. As a result of study of data of literature and on the basis of own researches the most essential pedagogical terms which assist to introduction of active leisure in everyday life of senior pupils are distinguished. It is set that among basic principles, providing the effective process of physical education of senior pupils in внеучебное time there are principles of priority of necessities, reasons and interests, comprehensive development of personality, voluntarily, democraticness and collaboration. The most effective extracurricular forms it is been employments in mugs, in ДЮСШ, sporting clubs, clubs on interests, and by methods is an increase of motivation, development of motive internalss, teaching to physical exercises.

Key words: motion, activity, innovations, approaches, principles, methods, facilities, senior pupils, extracurricular, organization.

УДК 796.015:796.894-057.874

Роман Черкашин, Валерій Кузнецов

Особливості розвитку швидкісно-силових якостей дітей молодшого шкільного віку за допомогою методу колового тренування

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та аналіз її досліджень. Останнім часом у країні разом із погіршенням стану здоров'я спостерігається й зниження рівня фізичної підготовленості школярів [2]. Унаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для покращення здоров'я та фізичної підготовленості дітей через уроки фізичної культури в школі. Інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій із фізичного виховання підростаючого покоління ведуться не тільки в Україні, але й в інших країнах світу. Низка дослідників займалася питаннями фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку [5; 8]. У своїх роботах вони вказують на підвищення її рівня за рахунок зміни засобів, переважно впливаючи на окремі рухові здібності.

Особливе місце в розвитку рухових якостей займають швидкісно-силові якості, високий рівень розвитку яких має велике значення як при оволодінні складними та відповідальними професіями, так і при досягненні високих результатів у багатьох видах спорту [10]. Дані науково-методичної літератури та спортивної практики вказують на те, що розвиток швидкісно-силових якостей у зрілі роки – складний і малоефективний процес, тоді як молодший шкільний вік створює для цього сприятливі передумови [1; 3; 9].

Аналіз програмних і методичних матеріалів із фізичного виховання в загальноосвітніх закладах та організації цього процесу на практиці свідчить про те, що основна увага на уроках фізичної культури приділяється навчанню основних рухів, у результаті чого школярі не отримують необхідного фізичного навантаження, яке б здійснювало суттєвий вплив на розвиток фізичних якостей [4; 6].

Завдання дослідження полягає в розробці короткої стандартної тренувальної програми, розрахованої на 6–8 тижнів для інтенсивного розвитку швидкісно-силових якостей, які проявляються в бігових і стрибкових вправах та при використанні якої можна було б забезпечити швидкий приріст розвитку цих якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Організація дослідження. Дослідження проводили в умовах навчального процесу загальноосвітньої школи № 21 м. Луцька протягом двох місяців. Випробувані в кількості 58 осіб – учні четвертих класів. Один клас – контрольний, один – експериментальний. До початку експерименту обстежено школярів в обох класах. Для оцінки рівня швидкісно-силової підготовленості застосовано загальноприйняті тести: