

Т. В. ЧОРНА
старший викладач
Н. Ю. КОРНІЛОВА
старший викладач

Класичний приватний університет

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ

У статті розглянуто актуальні питання вдосконалення та підвищення фізичної підготовленості учнів ЗНЗ шляхом організації фізкультурного дозвілля.

Ключові слова: фізична культура, фізична підготовка, фізичне виховання, фізкультурне дозвілля, рівень фізичної працездатності.

Актуальність дослідження зумовлена суспільним характером проблеми, яка полягає в тому, що здоров'я населення країни визначають здоров'ям підростаючого покоління. В сучасних умовах поєднання розумової та фізичної діяльності забезпечить усебічний та гармонійний розвиток особистості. Спосіб життя є суто індивідуальним і є поведінковим проявом культурного розвитку індивіда в галузі збереження та розвитку власного здоров'я. Як стверджують науковці, здоров'я залежить від: генетичного фактора – на 15–20%; діяльності системи охорони здоров'я – на 10%; стану навколишнього середовища – на 20–25%; способу та умов життя – на 50–55% [5; 3].

Дослідженню проблем фізичного виховання школярів у останні роки приділяли належну увагу, зокрема таким її аспектам, як: залежність стану здоров'я та фізичного виховання школярів від їхнього способу життя (А. Артющенко, І. Глазиріна, В. Новосельський, М. Солопчук); підвищення рухової активності учнів (Е. Вільчковський, Р. Мотилянська, М. Осипова, Б. Проскудін, Л. Сергієнко, А. Хрипкова); проблеми організації дозвілля дітей та підлітків (М. Аріарський, Л. Балясна, В. Білоконь, В. Бочелюк, І. Гутник, В. Кірсанов, Н. Максютин, Г. Науменко та ін.); з'ясування чинників, що зумовлюють формування зацікавленості в дітей та підлітків до занять фізичною культурою (О. Бебешко, А. Москальова, Н. Сінькевич, Л. Татарнікова).

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес фізичної підготовки учнів ЗНЗ.

Предмет дослідження – система фізичної підготовки учнів ЗНЗ шляхом організації фізкультурного дозвілля.

Мета статті – визначити напрями вдосконалення та підвищення фізичної підготовленості учнів ЗНЗ шляхом організації фізкультурного дозвілля.

Відповідно до мети було поставлено такі завдання:

1) проаналізувати науково-методичну літературу з організації навчально-виховного процесу фізичної підготовки учнів ЗНЗ;

2) розробити та теоретично обґрунтувати методи й засоби навчально-виховного процесу фізичної підготовки учнів ЗНЗ шляхом організації фізкультурного дозвілля;

3) оцінити ефективність розробленої системи фізичної підготовки учнів ЗНЗ шляхом організації фізкультурного дозвілля.

Вирішення поставлених завдань досягали застосуванням таких методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості учнів ЗНЗ; метод математичної статистики.

Дослідження проводили на базі ЗНЗ Запорізької та Херсонської областей під час проходження педагогічної практики студентів спеціальності “Фізичне виховання”, які отримали завдання підвищити рівень фізичної підготовки учнів ЗНЗ шляхом організації фізкультурного дозвілля.

Було обстежено 70 учнів 9 класів (у контрольній групі та групі порівняння – по 35 дітей (по 15 дівчат і 20 хлопчиків)), дослідження проводили протягом 3 місяців. Цей часовий інтервал було прийнято за тривалість одного мезоциклу – часу, необхідного для переходу до більш високого рівня фізичного стану учнів ЗНЗ. З метою прогнозування фізичного стану було здійснено оцінювання працездатності серця при фізичному навантаженні, рівня фізичної підготовки з контрольних нормативів: човниковий біг і стрибок у довжину з місця.

Контрольна група займалася за звичайною методикою: навчальна робота (три уроки фізичної культури на тиждень), види фізкультурно-оздоровчої роботи (фізкультпаузи, дихальні вправи, гімнастики для очей та ін.), відвідування спортивних занять, різні види відпочинку.

Група порівняння займалася за звичайною методикою з організацією фізкультурного дозвілля учнів.

До організованого фізкультурного дозвілля належали: самостійні заняття 2 рази на тиждень по 30 хвилин ігровими видами спорту (футбол, стрітбол, баскетбол та ін.) середньої та високої інтенсивності, щоденні прогулянки близько 40 хвилин довжиною 2,5 км на ЧСС 100–130 уд./хв., у вихідні дні – фізкультурні розваги, змагання, фестивалі, різні свята, екскурсії по історичним місцям [1].

Виконання різноманітних рухів, активна м’язова діяльність – важливе джерело отримання школярами уявлень та інформації про навколишній світ. Перед загальноосвітньою школою постає виховне завдання створення таких умов розвитку учнів, які сприяли б формуванню здорового способу життя [4; 7].

Процес фізичного виховання потребує систематичного контролю як за самими заняттями (правильність організації, доцільність засобів і методів фізичного виховання, що використовують, насиченість заняття тощо), так і за функціональним станом, реакціями організму учнів на фізичні навантаження, які вони отримували. Як стверджують науковці, лише 30% учнів сьогодні можуть виконати нормативи без ризику для здоров’я, і тіль-

ки у 18–24% учнів процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів проходять позитивно [5; 7].

Таким чином, розробляють систему лікарсько-педагогічний контролю – обов’язкову умову правильно організованого процесу фізичного виховання, яка повинна фіксувати зміни в організмі школярів, що займаються фізичними вправами під наглядом вчителя фізичної культури, тренера та самостійно.

Для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні ми використовували Пробу Руф’є за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = (4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10 (1.1).$$

В учня, що перебуває в положенні лежачи на спині протягом 5 хв, визначають число пульсацій за 15 с (P1); потім протягом 45с учень виконує 30 присідань. Після закінчення навантаження учень лягає, і в нього знову підраховують число пульсацій за перші 15 с (P2), а потім – за останні 15 с із першої хвилини періоду відновлення (P3).

Індекс Руф’є менший 0 – атлетичне серце;

0,1–5 – “відмінно” (дуже добре серце);

5,1–10 – “добре” (добре серце);

10,1–15 – “задовільно” (серцева недостатність середнього ступеня);

15,1 – 20 – “погано” (серцева недостатність критичного ступеня).

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що за результатами проби Руф’є основна кількість учнів ЗНЗ має середній та низький рівень фізичної працездатності (32% і 28% відповідно).

Таблиця

Функціональний рівень учнів ЗНЗ за пробою Руф’є

Індекс Руф’є	Функціональний рівень				
	Поганий	Задовільно	Добре	Дуже добре	Відмінно
На початку експерименту	14%	32%	28%	18%	8%
В кінці експерименту	8%	23%	35%	22%	12%

Фізичні вправи є корисними для діяльності всіх внутрішніх органів: серця та легень, травного тракту, печінки, нирок, залоз внутрішньої секреції, вони сприяють удосконаленню координації рухів, позитивно впливають на розвиток центральної нервової системи.

Учені довели, що завдяки регулярним заняттям фізкультурою формується система рухових умінь і навичок, створюється фундамент для виховання фізичних здібностей, морально-вольових якостей, інтелектуальних здібностей та естетичних ідеалів [2].

З метою визначення рівня фізичної підготовки учнів ЗНЗ використовували човниковий біг 4х9 м та стрибок у довжину з місця.

Човниковий біг – біг на короткі дистанції, що полягає в багаторазовому подоланні відстані в одну та іншу сторону, його застосовують для тренування швидкості та спритності. Виконання вправ човниковим бігом позитивно впливає на загальну фізичну підготовку.

Стрибок у довжину з місця виконують з вихідного положення “вузька стійка ноги нарізно” (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні), руки – вперед-нагору; вправа починається з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз-уперед-нагору сполучається із швидким підсіданням, що переходить у поштовх ногами й розгинання тулуба з махом руками.

Стрибки з місця мають прикладне значення, сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, їх застосовують при оволодінні угрупованню в польоті та навчанню приземленню.

Виміри проводили в контрольній та групі порівняння відповідно на початку й наприкінці експерименту.

За результатами оцінки тестування контрольної групи на початку дослідження:

– стрибок у довжину з місця: дівчата – $162,3 \pm 7,8$; хлопчики – $184,4 \pm 10,6$;

– човниковий біг 4x9 м: дівчата – $12,7 \pm 1,7$; хлопчики – $10,3 \pm 1,5$.

За результатами оцінки тестування контрольної групи на кінці дослідження:

– стрибок у довжину з місця: дівчата – $164,7 \pm 8,4$; хлопчики – $190,4 \pm 10,8$.

Покращення середнього результату відбулося в дівчат на 1,4%; у хлопчиків – на 3,25%.

Човниковий біг 4x9 м: дівчата – $12,4 \pm 2,0$; хлопчики – $9,9 \pm 1,5$.

Покращення середнього результату відбулося в дівчат на 2,4%; у хлопчиків – на 4,0%.

За результатами оцінки тестування групи порівняння на початку дослідження:

– стрибок у довжину з місця: дівчата – $162,3 \pm 7,8$; хлопчики – $184,4 \pm 10,6$;

– човниковий біг 4x9 м: дівчата – $11,7 \pm 1,7$; хлопчики – $10,3 \pm 1,5$.

За результатами оцінки тестування групи порівняння на кінці дослідження:

– стрибок у довжину з місця: дівчата – $169,3 \pm 7,8$; хлопчики – $203,6 \pm 15,4$.

Покращення середнього результату відбулося в дівчат на 4,25%; у хлопчиків – на 10,41%.

Човниковий біг 4x9 м: дівчата – $10,9 \pm 1,4$; хлопчики – $9,43 \pm 1,37$.

Покращення середнього результату відбулося в дівчат на 7,33; у хлопчиків – на 9,57%.

Під час повторного тестування учнів 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів спостерігали загальне покращення результатів завдяки впровадженню в навчально-виховний процес організації фізкультурного дозвілля школярів (у середньому (10,5%) процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів проходили позитивно) [3].

Досить високий рівень активності під час фізкультурного дозвілля та успіх у оволодінні окремими видами фізичних вправ формують активний пізнавальний інтерес підлітків до різних видів рухової діяльності.

Висновки. Аналіз передового педагогічного досвіду дає змогу стверджувати, що підвищенню функціональних можливостей систем організму сприяє активний руховий режим учнів загальноосвітніх навчальних закладів (10–14 годин на тиждень).

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, закладається фундамент для розвитку фізичних здібностей, морально-вольових якостей, інтелекту.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних умов організації фізкультурного дозвілля школярів з урахуванням задоволення потреб особистості.

Список використаної літератури

1. Бочелюк В. Й. Дозвіллезнавство : навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
2. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 388 с.
3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді : затверджено Наказом від 21.07.2004 р. № 605 // Завуч (Шкільний світ). – 2004. – № 28. – С. 25–28.
4. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні / [Т. Бойченко, В. Вадзюк, С. Волкова, В. Муратова та ін.] // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах : зб. наук. праць за матеріалами КДПУ імені Володимира Винниченка / [наук. ред. В. М. Манакін]. – Кіровоград, 2001. – С. 5–19.
5. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я [Електронний ресурс] / В. П. Мойсеюк // Соціум. Наука. Культура. – Режим доступу: <http://intkonf.org/moyseyuk-vp-suchasni-pidhodi-do-vivchennya-fenomenu-kulturi-zdorovya/>.
6. Організація відпочинку та оздоровлення дітей: концепції, технології, досвід / О. В. Биковська, В. М. Горбинко, Ж. В. Петрочко та ін. – Київ : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. – 208 с.

Стаття надійшла до редакції 16.02.2016.

Чёрная Т. В., Корнилова Н. Ю. Повышение физической подготовленности учащихся

В статье рассмотрены актуальные вопросы совершенствования и повышения физической подготовленности учащихся ОУЗ путем организации физкультурного досуга.

Ключевые слова: *физическая культура, физическая подготовка, физическое воспитание, физкультурный досуг, уровень физической работоспособности.*

Chorna T., Kornilova N. Increase in Physical Fitness of Schoolchild

The article is devoted to consideration of topical issues of improvement and increase physical fitness of students secondary school by organizing sports entertainment. Relevance of the research is due to the social nature of the problem, which is that the health of the population determined by the health of the younger generation. In modern conditions the combination of mental and physical activity will bear fruit the full and harmonious development of personality.

Analyzing the scientific research of progressive educational experience enable argued that the active move mode pupils of secondary schools 10–14 hours per week is promotes increasing functionality of body.

Physical exercise provide adaptation of the cardiovascular, respiratory and other systems to the terms of muscle activity, creating a foundation for the development of physical abilities, moral and volitional qualities of intelligence.

Performing various movements active, muscle activity – an important source for students to get ideas and information about the world. For the secondary school was educational tasked of creating conditions for the development of students that would contribute to a healthy lifestyle.

Key words: *physical education, level of physical culture, muscle activity, secondary school, sports entertainment, the level of physical performance.*