

РОЗДІЛ II

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РОБОТІ З «ВАЖКИМИ» ПІДЛІТКАМИ

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ – НАЙВАЖЛИВІШЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Атюшева Марина, Воліченко Анатолій

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анотація. Теоретична значущість дослідження автора полягає в тому, що методичною основою побудови учбового процесу з використанням засобів спортивних ігор (на прикладі волейболу) є впровадження елементів технології спортивного тренування з метою підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Ключові слова: альтернативні форми організації, навчальний процес, загальноосвітні навчальні заклади, проблема мотивації, дефіцит рухової активності, школярі.

Постановка проблеми. Здоров'я і фізична підготовленість дітей і підлітків – найважливіші чинники здоров'я і фізичного потенціалу всього суспільства. Весь цей потенціал закладається в дошкільні і шкільні роки.

Мало хто буде заперечувати, що підвищення ефективності фізичного виховання підростаючого покоління – найважливіше завдання сучасного суспільства. Вирішити це завдання намагалися і намагаються багато учених, педагогів, вчителів, керівників різних рангів у багатьох країнах світу і, звичайно, в нашій країні. Проте, до цих пір це ніде не вдалося здійснити в широких масштабах, а окремі досягнення вчителів-ентузіастів залишалися надбанням невеликого числа їх вихованців, зважаючи на неможливість масового відтворення самотньої педагогічної практики геніального вихователя [2, с.34].

У даний час фізичне виховання дітей практично відсунуте на останній план, хоча відомо, що рівень фізичної підготовленості дітей і молоді оцінюється як у край незадовільний. Низький рівень фізичної підготовленості школярів погіршує їх адаптацію до режиму майбутньої трудової діяльності, особливо до умов військової служби. Багато фактів викликають гостру тривогу за здоров'я підростаючого покоління. Хронічний дефіцит рухової активності дітей гальмує їх нормальний фізичний розвиток, загрожує їх здоров'ю [3, с.307-310].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Не дивлячись на відносно прогресивний характер концепції розвитку фізичної культури і програм фізичного виховання населення країни, практика фізичного виховання шкільної молоді продовжує свій рух по накатаному раніше шляху. Головна

причина полягає в тому, що творці цих програм обмежуються незначними «косметичними» заходами, що не зачіпають концептуальних основ фізичного виховання. Ще однією причиною невдач інновацій і реформ у сфері фізичного виховання є загальна для сучасної педагогіки, невіршеність проблеми поєднання масовості освіти, яка базується в більшості учбових закладів різного типу на шкільному класі, як основній одиниці організації учбового процесу, з необхідністю індивідуалізації процесу навчання, що все більш наполегливо заявляє про себе не лише в суто технологічному сенсі, але й у світлі сучасної загальносвітової етичної і правової парадигми пріоритету особи, інтересів і потреб її вільного, своєрідного і самобутнього розвитку [1, с.23-25].

Не знаходять позитивних продовжень і технократичні в своїй основі проекти підвищення ефективності фізичного виховання за рахунок збільшення кількості годин, які школярі повинні використовувати для своєї фізичної активності. Це і щоденна «година здоров'я» і, ніби самостійні заняття у позанавчальний час, і фізкультурно-масова робота за місцем проживання.

Аналіз тих, що діють у нас в країні шкільних програм по фізичній культурі (хоча вони і носять рекомендаційний характер) показав, що стандартні програми для всіх регіонів нерідко вступають у суперечність з особливостями розвитку дитячого організму. Це, у свою чергу, створює труднощі в рішенні головної задачі фізичного виховання в школі – зміцнення здоров'я дітей і підлітків.

При такій постановці фізичного виховання, яку ми зараз маємо, мало шансів у переважній більшості школярів, навіть у тих небагатьох, хто відчуває потребу у фізичній активності, проявити себе і дістати можливість займатися в дитячій спортивній школі. Ці заклади освіти, в основному, зацікавлені у пошуках спортивних талантів, причому лише в тому виді спорту, який культивується в її відділеннях. Далеко не кожній дитині і підліткові доступні платні послуги різних шейпінг-клубів, студій бодібілдингу і т. п. [4, с.372-376].

У зв'язку з цим, виявляється настійно необхідним пошук і експериментальна апробація таких форм фізичного виховання в школі, які дозволили б подолати ситуацію, що склалася. Виникає проблема розробки і освоєння такої форми фізичного виховання дітей, яка буде заснована на реалізації індивідуальних інтересів школярів, на створенні умов для формування у них стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури і здорового стилю життя. Звідси актуальним і гострим стає питання про створення конкретних варіантів шкільних програм стосовно нової форми фізичного виховання школярів [5, с.8-10].

Метою даної роботи є апробація нової форми фізичного виховання дітей, заснованої на виявленні індивідуальних інтересів школярів в умовах формування у них стійкої потреби до освоєння цінностей фізичної культури і здорового стилю життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що реалізація фізичних можливостей людини протікає успішніше в режимі фізичного тренування так само, як і в спортивній діяльності.

На підставі цього ми припустили, що використання організаційної форми проведення уроків фізичної культури у вигляді учбово-тренувальних занять із застосуванням засобів спортивних ігор (волейболу) і впровадження елементів тренування в учбовий процес по фізичному вихованню в школі підвищать рівень фізичної підготовленості дітей і сприятимуть зміцненню їх здоров'я.

У даний час існують дві форми організації фізичної активності молоді: група самостійних форм і група регламентованих форм організації фізичної активності. Ці дві форми взаємопов'язані одна з одною.

В організації фізичної активності молоді в даний час через різні обставини все чіткіше заявляє про себе проблема «заорганізованості». Тобто, невміла, неправильна організація фізкультурного і спортивного дозвілля все частіше почала перетворюватися на антипод організації. У цьому випадку організація замість елементу управління розвитку фізичної культури стає чинником, який гальмує цей розвиток, відштовхуючи людей від активних занять спортом. Ми маємо на увазі такі заходи, на які люди йдуть без бажання, які найчастіше погано підготовлені, після яких у людини не виникає бажання включатися у фізкультурну і спортивну діяльність.

Проте, відзначивши цей факт, який, звичайно, гідний жалю, було б грубою помилкою не бачити і нових тенденцій у розвитку дійсно самодіяльного, організованого самими учасниками процесу фізкультурних і спортивних занять.

В.К. Бальсевич вважає, що в даний час склалися, по суті, чотири форми самодіяльних фізкультурних занять: індивідуальні, сімейні, малогрупові і колективні.

Головною відмінною рисою, що визначає унікальність системи фізичного виховання дітей і підлітків, що історично склалася, є її державний характер. Всі основні форми фізичного виховання в дитячому саду, школі регламентуються державними програмами [1, с.23].

У системі фізкультурних цінностей, що освоюються дітьми і підлітками, повноправне місце займають цінності фізичної культури. У світлі сучасних вимог і уявлень про фізичну культуру людини, її основними компонентами можна вважати: знання про шляхи і засоби фізичної досконалості; уміння і навички їх практичного застосування; сформовану стійку потребу в систематичній фізичній активності як обов'язковому елементі способу життя.

Це дозволяє говорити про необхідність фізкультурного виховання як процесу цілеспрямованого залучення підростаючого покоління до всієї сукупності цінностей загальнонародної фізичної культури.

І для методології і для практичної діяльності, надзвичайно важливою і далеко не останньою справою, вважає В.К. Бальсевич, є виявлення й аналіз суперечностей між старими формами і методами організації фізичного виховання дітей і молоді, і новими завданнями, які змінюються умовами життя, новими даними науки і передової практики фізичного виховання [1, с.25].

Важливою методологічною основою виховання підростаючого покоління вважає В.М. Шиян, були і залишаються комплексність впливу на всі сторони розвитку особи дитини, єдності розумового, етичного, естетичного, фізичного виховання, їх постійної взаємообумовленості [6, с.67-71].

Разом з тим, кожна із сторін виховання школярів має свою специфіку, свої цілі і завдання, які можуть мати приватний і загальний, актуальний і довгостроковий характер.

При цьому разом з вирішенням традиційних завдань по формуванню власне знань і рухових умінь, слід вести роботу по орієнтації на фізичний і духовний розвиток особи, на здоровий спосіб життя, формування потреби і мотивів (інтересів) до регулярних занять фізичними вправами і спортом, гуманізму, радості і досвіду спілкування, розвиток вольових і етичних якостей.

Аналіз літературних джерел показав, що погляди фахівців, починаючи з 1994 по 2014 рік, на організацію уроку по фізичній культурі істотних змін не зазнав, але змінилися концептуальні основи фізичної культури як галузі, знання. Аналіз документальних матеріалів, у нашому випадку аналіз учбово-нормативної документації і документації по організації процесу фізичного виховання в школі довів, що саме ці документи повинні підлягати удосконаленню [1-5].

Планування учбово-тренувального процесу ми вважаємо найважливішим чинником забезпечення послідовності проходження учбового матеріалу і розгортання систем адаптації організму підлітків до тренуючих дій. Тому процес розробки документів планування визначений нами головним інструментом організації системи навчальних і тренуючих дій, збалансованим відповідно до закономірностей розвитку фізичного потенціалу юного спортсмена. Провідним, основоположним документом планування в цьому сенсі ми визначили програму, яка була розроблена нами для учбово-тренувальної групи по волейболу. Це викликано необхідністю розробки спеціальної програми для такої форми освоєння фізкультурних і спортивних цінностей, які по суті не мають готових аналогів ні у вітчизняній, ні у зарубіжній практиці. При проведенні пошукового експерименту в ЕГ-1 м. Полтави і першого року навчання в ЕГ-2 м. Полтави програма в учбово-тренувальних групах будувалася нами та основі вже наявних програм ДЮСШ. Попередній експеримент показав, що опора на ці програми не цілком виправдовує себе, оскільки вони націлені, в основному, на досягнення результату. Тому нами була розроблена програма

для школярів першого і другого року навчання в учбово-тренувальних групах з урахуванням попередніх висновків, отриманих нами в пілотажному експерименті. Наші дослідження показали, що програма по фізичній культурі для школярів, які займаються в учбово-тренувальних групах із застосуванням засобів волейболу, повинна враховувати, як мінімум, наступні чинники: 1. Пояснювальна записка – повинна містити відомості про методологію її побудови, цілі і завдання фізичної і технічної підготовки, розкривати послідовність і основну спрямованість етапів першого і другого річного циклів навчання і тренування. 2. У зміст програми необхідно включати методичні вказівки по загальній і спеціальній фізичній, спеціальній координаційній підготовці, теоретичній і психологічній підготовці, виховній роботі, медичне забезпечення, планування підготовки для різних етапів річної підготовки, моделі учбово-тренувальних занять на різних етапах. 3. Програмний матеріал повинен забезпечувати розкриття змісту різних розділів підготовки – загальної фізичної, спеціальної фізичної, спеціальної координаційної, контрольні вправи (тести) по додатковій спеціальній підготовці і теоретичній підготовці. При плануванні важливим орієнтиром були початкові дані про фізичний розвиток, фізичну підготовленість і моторні здібності школярів, дані лікарсько-фізкультурного обстеження, а також результати педагогічних спостережень першого року експерименту. Також при плануванні нами враховувався загальний бюджет часу учбово-тренувальних занять (75 хвилин, три рази на тиждень) і умови їх проведення. У розробленій нами програмі по волейболу було передбачено освоєння елементів ігрової тактики, деяких стандартних ігрових комбінацій. Оскільки заняття в учбово-тренувальних групах проводяться в умовах загальноосвітньої школи, весь об'єм річного матеріалу розподілений по чвертях, тижнях і окремих заняттях. Учебний матеріал на відміну від річного плану ми конкретизували по переліку назв вправ, по завданнях навчання, по спрямованості, об'єму та інтенсивності окремих тренуючих дій. Ми вважаємо, що в роботі вчителя-тренера необхідно застосовувати незаслужено забуте оперативно-поточне планування, яке включає розробку тижневого плану і конспекту окремого учбово-тренувального заняття. Лише в цьому випадку разом із загальними організаційно-методичними характеристиками, відбитими в плані-графіці на чверть, намічаються відмінні риси окремих занять, уточнюється їх зміст, параметри навантаження, забезпечується успішність їх реалізації.

Висновки. Таким чином, тут визначається розподіл запланованих на тиждень навантажень по окремих заняттях даного відрізка учбово-тренувального процесу, їх узгодження з раніше виконаними тренувальними навантаженнями. При підготовці тижневого плану корисно, на наш погляд, орієнтуватися на результати контрольних випробувань, прикидок і педагогічних спостережень, проведених в попередніх тижневих циклах.

Список використаних джерел:

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. Великанова Л.К. Фізіолого-гігієнічні критерії раціональної організації навчально-виховного процесу в школі : Навчальний-методичний посібник / Л.К. Великанова. – К. : Вид-во МДПУ, 1993. – 95 с.
3. Донець І. О. Проблема мотивації учнів молодших класів до фізкультурно-оздоровчих занять / [І. О. Донець та ін.] // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : Чернігів : ЧДПУ, 2011. – № 91. – С. 307–310.
4. Іваськів Б. Спеціалізовані класи спортивного профілю загальноосвітніх шкіл як ефективна форма зміцнення здоров'я учнів і підготовки юних спортсменів / Б. Іваськів, Б. Бучинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 372–376.
5. Серчев В. Спорт на уроках фізичної культури / В. Серчев // Физическая культура в школе. – 1996. – №4. – С.8–10.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга. – Ч.1. – Богдан, 2003. – 272 с.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Власенко Наталія, Руденський Максим

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

***Анотація.** Автор статті вважає, що одним зі шляхів вирішення проблеми зміцнення здоров'я школярів є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою. На думку автора, для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи удосконалення системи фізичного виховання.*

***Ключові слова:** міцне здоров'я, навчальний процес, інноваційні технології, раціональний підхід, школярі.*

Актуальність. У навчальних закладах спостерігається недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в процесі зростання і розвитку дитячого організму. Наші школярі мають на 40% більше загальноосвітнього навантаження порівняно з ровесниками з інших країн. Це саме стосується і студентської молоді в Україні [5]. Тому різко прогресують у молодого покоління хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо.

У дитячому та молодіжному середовищі зростає популярність малорухомого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телепередач тощо). Все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління, лудоманія тощо. Як наслідок, зростають антигромадські прояви та загострюється криміногенна ситуація, особливо у молодіжному середовищі. Також це пов'язано з відсутністю традицій здорового способу