

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ І ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Шестерова Л. Є., к. фіз. вих.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлена методика застосування вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану сенсорних систем школярів.

Ключові слова: функціональний стан сенсорних систем, школяри середніх класів, спеціально спрямовані вправи.

Вступ. Навчання у школі пред'являє до організму дітей високі вимоги. Інтенсифікація процесу навчання, ріст об'єму інформації, що подається, збільшення вимог до якості засвоєння знань, комп'ютеризація та тривалий перегляд учнями телепередач вдома негативно впливають на фізичний розвиток і підготовленість школярів.

Як свідчать дані наукових досліджень, причиною прогресуючої гіподинамії, погіршення стану здоров'я та зниження фізичної підготовленості учнів є недостатня рухова активність [1, 2, 6]. У наслідок цього більшість дітей не справляються з навчальними нормативами і понад 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовленість [3, 5, 12]. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку нових, науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання в школі.

Багато дослідників пропанували різні шляхи вдосконалення змісту занять фізичної культури в школі. Так, Г. Коломоєць [5], І. О. Кузьменко [7], І. А. Чуєва [13] впроваджували в навчальний процес загальноосвітніх шкіл різноманітні спортивні ігри, С. І. Марченко [8] з'ясовувала вплив рухливих ігор на розвиток рухових здібностей учнів, В. Н. Сапунов [11] обґрунтовував необхідність застосування у навчальному процесі гимнастики та акробатики. Останнім часом фахівці дотримуються думки про необхідність

урізноманітнення уроків фізичної культури вправами з популярних нині видів спорту, таких як аеробіка, чирлідінг та інші [10, 16]. Разом з тим, зазначені види рухової діяльності не завжди достатньою мірою впливають на функціональний стан аналізаторних систем, за допомогою яких пізнається не тільки навколишнє середовище і ті зміни, які в ньому відбуваються, а й деякі процеси в організмі людини. Останні статистичні дані свідчать, що майже половина учнів закінчують школу короткозорими, що не дає їм можливість в повній мірі отримувати інформацію про оточуюче середовище [4].

Одним із шляхів удосконалення організації уроків фізичної культури, на наш погляд, є доповнення їх змісту спеціально спрямованими вправами, які діють на функціональний стан аналізаторних систем. Позитивним моментом їх застосування є те, що основна частина заняття може бути будь-якою за змістом, а спеціально спрямовані вправи використовуються у перервах між основними вправами, у підготовчій та заключній частинах уроку.

Однак у доступній нам літературі виявлено небагато робіт [9, 14, 15], присвячених впровадженню в урочні форми занять спеціально спрямованих вправ, що впливають на функціональний стан аналізаторних систем школярів.

З'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016-2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета: розробити методику застосування вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану сенсорних систем школярів.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх шкіл м. Харкова. Для досягнення мети дослідження були застосовані наступні **методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати досліджень та їх обговорення. Педагогічне спостереження проводилося з метою уточнення змісту і методики проведення уроків фізичної культури.

В процесі проведення хронометражу і реєстрації основних параметрів навантаження, розраховувалася загальна та рухова щільність уроків.

Оцінювалися умови виконання вправ: виявлялася точність формулювання педагогічних завдань; їх відповідність змісту уроків; визначалася реалізація прийомів, методів, засобів навчання; активізація діяльності школярів на уроці.

На основі аналізу педагогічних спостережень дійшли висновку, що низька якість володіння технікою вправ, що вивчаються, і невисока фізична підготовленість учнів середніх класів загальноосвітньої школи, поряд з іншими причинами, пов'язана із відсутністю в існуючих практичних і методичних рекомендаціях методик, які відображують особливості формування функцій аналізаторних систем і фізичної підготовленості школярів.

Шляхом застосування пробних завдань було виявлено:

- 1) школяри різних вікових груп проявляють не однакову зацікавленість до виконання одних і тих же вправ;
- 2) підвищити зацікавленість до виконання запропонованих вправ можна за рахунок сполучення різних принципів навчання;
- 3) спеціально спрямовані вправи дають можливість удосконалювати функціональний стан аналізаторних систем школярів, що сприяє кращому засвоєнню ними запропонованої програми рухових дій;
- 4) задля підвищення функціональної адаптації аналізаторних систем були підібрані спеціально спрямовані вправи з урахуванням вікових особливостей розвитку школярів середніх класів загальноосвітньої школи.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати вчителям фізичної культури доповнювати зміст уроків та домашніх завдань спеціально спрямованими вправами, що позитивно впливають на функціональний стан сенсорних систем школярів.

Для зорового аналізатора рекомендується використовувати: коливальні рухи очами по горизонталі зліва-направо; коливальні рухи очами по вертикалі вгору-вниз та вниз-вгору; обертальні рухи очами зліва-направо, справа-наліва; обертальні рухи очами вправо, потім вліво, як би викреслюючи викладену на бік цифру 8; вправи з предметами, відстежуючи їх очами; легке натискання 3 пальцями на верхнє повікo 1-2 с; кріпке замружування очей на 3-5 с, а потім відкривання їх на 3-5 с; вправа «мітка на склі»; комплекс загально розвиваючих вправ, розроблений інститутом імені Гельмгольца; вправи з йоги і хатха-йоги; рухливі ігри типу «Мисливці і качки», «Охорона перебігів», «Снайпери», «Два м'яча», «Перестрілка», «Рухова ціль», «Два м'яча через сітку», «Світлофор» та ін.

Дозування вправ залежить від їх складності та віку школярів і коливається від 5-6 до 12-15 повторень. Тривалість рухливих ігор від 5 до 15 хвилин.

Запропоновані вправи можна використовувати у підготовчій і заключній частинах уроку, під час відпочинку в основній частині та в домашніх завданнях. Рухливі ігри необхідно проводити в основній частині уроку, під час самостійних занять та на рухливих перервах.

Вправи можуть бути використані у будь-яких модулях, рухливі ігри більшою мірою проводяться на уроках легкої атлетики і спортивних ігор.

Рухливі ігри модифікуються за рахунок збільшення кількості м'ячів, застосування м'ячів різної величини, зміни швидкості і траєкторії їх руху.

Для підвищення функціонального стану вестибулярного аналізатора слід включати до змісту уроків: швидкі нахили і повороти голови; оберти головою по ходу годинної стрілки і у зворотній бік; швидкі нахили тулуба вперед, назад, вліво, вправо; швидкі присідання; обертання навколо своєї вісі по одному, в парах, з різним положенням голови: прямо, притиснутої до плеча, закинutoї назад; стрибки з поворотами на 90°, 180°, 270° і 360°; біг з раптовими зупинками; вправи при відсутності зорового контролю; рухливі ігри типу «До

прапорця», «Спритні і влучні», «Ривок за м'ячем», «Пастка», «Не втрачай рівноваги», «Встигни зайняти місце», «До своїх прапорців», «Залишайся в колі» та ін.

Дозування вправ залежить від їх складності і віку школярів і коливається в межах від 4-5 до 10-12 повторень. Тривалість рухливих ігор в межах 5-10 хвилин.

Запропоновані вправи виконуються в русі і на місці, у підготовчій, основній і заключній частинах уроку та в домашніх завданнях. Рухливі ігри проводяться в основній частині уроку, під час самостійних занять та на рухливих перервах.

Вправи можуть бути використані у будь-яких модулях, рухливі ігри більшою мірою проводяться на уроках легкої атлетики, спортивних ігор та гімнастики.

Рухливі ігри модифікуються за рахунок зміни розміру та ваги м'ячів, включення додаткових рухів та створення нестандартних ситуацій.

Для вдосконалення функціонального стану слухового аналізатора слід застосовувати: музичний супровід зі зміною темпу і ритму; подачу команд зі зміною тембру і голосності; словесні методи діяння при різноманітному положенні вчителя відносно учнів; вправи на увагу із застосуванням звукових подразників і перешкод; виконання вправ при обмеженні можливостей слухового аналізатора; вправи з хатха-йоги; рухливі ігри типа «Орієнтування по слуху», «Повернися в коло», «Стоп», «Компас», «День і ніч», «Виклик номерів» та ін.

Музичний супровід і словесні методи навчання застосовуються за необхідністю. Дозування вправ на увагу коливається в межах 4-8 повторень. Тривалість рухливих ігор від 5 до 15 хвилин.

Словесні методи навчання, музичний супровід і вправи на увагу застосовуються у всіх частинах уроку. Рухливі ігри проводяться в основній частині уроку, під час самостійних занять та на рухливих перервах.

Словесні методи навчання і вправи на увагу застосовуються у всіх модулях, музичний супровід доцільно використовувати в модулях аеробіки, гімнастики, чирлідінгу, рухливі ігри – на уроках легкої атлетики, спортивних ігор та деякі на уроках гімнастики.

Рухливі ігри та вправи на увагу модифікуються за рахунок зміни подразників, підсилення дії збиваючих факторів і збільшення їх кількості.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що остатнім часом фахівці багато уваги приділяють впровадженню в навчальний процес школярів різноманітних видів рухової діяльності, але не звертають уваги на необхідність підвищення активності сенсорних систем.

2. На основі даних педагогічного спостереження розроблена методика впровадження спеціальних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану сенсорних систем школярів середніх класів.

Перспективи подальших досліджень: планується вивчення шляхів впровадження спеціально спрямованих вправ у зміст уроків фізичної культури школярів старших класів.

Список використаної літератури

1. Борисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2009. С. 41–44.

2. Возний С. С. Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Вип. 12. Т. 1. Вінниця: 2011. С. 330–332.

3. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 21 с.

4. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 444 с.

5. Коломоєць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. Теорія та методика фізичного виховання. № 11. 2007. С. 30–32.

6. Костюк П. М., Лапковський Е. Й. Оцінка стану здоров'я школярів України та факторів, що на нього впливають. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Вип. 12. Т. 1. Вінниця: 2011. С. 202–206.

7. Кузьменко И. А. Развитие координационных способностей в спортивных играх. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей VIII международной научной конференции. Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2012. С. 116–118.

8. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» С. І. Марченко. Харків, 2008 – 23 с.

9. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. НУФВСУ, 2008. С. 47-51

10. Ротерс Т. Т. Уроки аеробіки в школі як складова взаємодії естетичного та фізичного виховання. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. №15. Луганськ: 2010. С. 128-132.

11. Сапунов В. Н. Гимнастика и акробатика нужны в школе. Физическая культура в школе. № 1. 2007. С. 53–57.

12. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з

фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Т. В. Скалій. Харків, 2006. 22 с.

13. Чуева И. А. Физическое воспитание младших школьников средствами настольного тенниса в условиях трех уроков физкультуры в общеобразовательной школе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 2. 2006. С. 42–44.

14. Шестерова Л. Е. К вопросу об изменении содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 23. Харків, 2002. С. 79-84.

15. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Теорія та методика фізичного виховання. №2. 2003. С. 18–20.

16. Bala T. M. Change in the level of strength and endurance development of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik. № 3(47). Kharkiv: HDAFK, 2015. S. 14–18. – [dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-3.003](https://doi.org/10.15391/snsv.2015-3.003).