

Надія КОВАЛЬЧУК,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Інституту фізичної культури та здоров'я
Східноєвропейського національного університету
імені Лесі Українки

Віра ВОРОНKOBA,
учитель фізичної культури ЗОШ № 23 м. Луцька

Анна ІВАНОВА,
кандидат наук із фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Луцького національного технічного університету

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ

У статті аналізуються самостійні заняття як форма домашнього завдання з фізичного виховання. У процесі запропонованого дослідження авторами доведено, що за допомогою систематичних домашніх завдань із фізичного виховання в учнів значно покращується фізична підготовленість та сформованість рухових навичок.

Ключові слова: фізична культура, домашні завдання, фізична підготовленість, рухові навички.

В статье анализируются самостоятельные занятия как форма домашнего задания по физическому воспитанию. В процессе предложенного исследования авторами доказано, что с помощью систематических домашних заданий по физическому воспитанию в учащихся значительно улучшается физическая подготовленность и формируются двигательные навыки.

Ключевые слова: физическая культура, домашние задания, физическая подготовленность, двигательные навыки.

The article analyzes the self-employment as a form of homework in physical education. During the experiment proposed by the authors proved that using regular homework the students can significantly improve physical fitness and motor skills formation.

Key words: physical activity, homework, physical training, motor skills.

Постановка проблеми. Сьогодні значний відсоток школярів (близько 70%) не дотримуються вимог здорового способу життя, а на уроках фізичної культури не формуються базові навички здоров'я, що врешті призводить до стрімкого погіршення їхнього самопочуття [5]. Крім того, лікарі-педіатри дуже

стурбовані малорухливим способом життя більшості дітей унаслідок зловживання ними відео- і телепродукцією, комп'ютерними іграми [3].

Також слід зауважити, що за шість останніх років в Україні на уроках фізкультури сталося більше десяти смертельних випадків. Лише один із них – травматичного походження, тоді як решта – наслідки серцево-судинних захворювань дітей, що вказує на незадовільний стан здоров'я та функціональну непристосованість сучасних школярів до фізичних навантажень [2].

Міністерство освіти та науки зреагувало на ці випадки низкою документів, серед яких – Наказ „Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України”, завдяки якому щороку у період з 1 вересня по 1 жовтня з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури навчальні нормативи не приймаються, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Вихід із ситуації, що склалася, на нашу думку та думку окремих авторів [1; 5], слід шукати у впровадженні в навчальний процес та повсякденне життя самостійних занять із фізичної культури. Теоретики [4; 6] фізичної культури класифікують такі заняття як позаурочну форму, мета якої – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення спортивних рухів. Самостійні заняття із загальної фізичної підготовки – це один із видів позаурочних занять загальнопідготовчого спрямування, тобто заняття навчально-виховного характеру.

Варто зазначити, що наукових праць з вивчення впливу домашніх завдань із фізичного виховання на школярів майже немає, а отже, ряд питань цієї проблеми залишаються нез'ясованими. Зокрема, не приділяється належна увага ефективності домашніх завдань та контролю їх результатів.

Мета статті – на основі запропонованого дослідження довести, що за допомогою систематичних домашніх завдань з фізичного виховання в учнів значно покращується фізична підготовленість та сформованість рухових навичок.

Основний виклад матеріалу. Упродовж листопада 2010 – березня 2011 років серед учнів 9-х класів Луцької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 23 було проведено дослідження щодо актуальності домашніх завдань із фізичного виховання.

Завдання дослідження:

- узагальнити теоретичні дослідження та практичний досвід застосування самостійних занять учнів фізичними вправами в позаурочний час;
- виявити вплив розробленої програми на рівень фізичної підготовленості та адаптацію учнів до фізичного навантаження.

Перед початком дослідження нами було здійснено опитування вчителів фізкультури шкіл м. Луцька.

На запитання «*Чи задаєте Ви учням домашнє завдання?*» педагоги відповіли, що домашні завдання на уроці учні зазвичай отримують в усній формі, ніхто зі школярів у щоденники їх не записує. Вони також зауважили, що

дехто зі школярів у графі „Домашнє завдання” навпроти уроку фізкультури зазначає: „Узяти спортивну форму”.

На запитання „Чи перевіряєте Ви результати домашніх завдань, які даєте учням?” усі опитані вчителі відповіли, що спеціально цього не роблять, проте результати підготовки видно в ході виконання певних вправ.

Коли ж дев'ятикласників запитали „Скільки часу Ви затрачаєте на виконання домашніх завдань з фізичної культури?”, то відповідь була наступною: «Ми не пам'ятаємо, коли такі завдання взагалі виконували».

Отже, у зв'язку з цим можна зробити висновок: домашня робота з фізичного виховання не вважається засобом підвищення рухової активності та покращання фізичної підготовленості, а також формування рухових навичок.

Для проведення дослідження із учнів 9-х класів було сформовано дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ).

За даними медичного огляду, який школярі проходили у вересні 2010 року, ні в контрольній, ні в експериментальній групах не було виявлено жодної дитини, яка б показала добру або відмінну працездатність.

За даними тесту Руф'є у КГ 10,7 % учнів продемонстрували незадовільну працездатність, 39,7 % – слабку, а 50 % показали середній результат.

У 77,7 % досліджуваних школярів ЕГ виявлено слабку працездатність, у 22,3 % – середню. Ми використали ці результати як стартові, хоча після бесіди з учнями у нас виникли деякі сумніви щодо їх об'єктивності.

Також медичний огляд засвідчив, що 6 дітей контрольної групи та 11 експериментальної було віднесено до підготовчої групи. Отже, на основі отриманих даних можна зробити наступний висновок: здоров'я та фізична працездатність учнів 9-х класів – на рівні критичного стану, а як наслідок – вони не можуть брати участі у змаганнях з різних видів спорту, які проводяться між школами.

Для перевірки фізичної підготовленості учнів 9-го класу нами було використано вправи, що були включені у домашні завдання ЕГ. Зокрема, вправи «підтягування у висі (хлопці)», «підтягування у висі лежачи (дівчата)», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулуба в сід за 30 секунд», «нахил уперед із положення сидячи» включені в орієнтовні навчальні тести у модуль «Гімнастика», а «стрибок у довжину з місця» – в модуль «Легка атлетика». Початкове тестування засвідчило, що учні контрольної та експериментальної груп продемонстрували майже однакові вихідні показники.

Упродовж чотирьох місяців учні експериментальної групи систематично виконували домашні завдання з фізичної культури, куди входили різноманітні вправи для покращення силових і швидкісно-силових якостей, гнучкості, швидкості, а також спеціальні та підвідні вправи з окремих модулів навчальної програми (гімнастика, волейбол, баскетбол). Обсяг виконання домашніх завдань учні систематично записували у щоденники обліку рухової активності. Цей процес контролювався батьками.

На початку квітня 2011 року між учнями контрольної та експериментальної груп було проведено змагання за програмою домашніх завдань. Слід відзначити, що в хлопців КГ спостерігався приріст результатів в

усіх тестах, крім «нахилу тулуба вперед із положення сидячи», де середній результат дев'ятикласників КГ погіршився на 0,5 см. Проте приріст результатів не відіграє великої ролі між початковими й кінцевими показниками.

Крім того, впродовж навчального року приріст результатів був незначним і оцінки фактично не змінилися. Показники сили, гнучкості, швидкості та швидко-силових якостей залишалися на незадовільному (7 показників) та задовільному (2 показники) рівнях.

Серед хлопців ЕГ відбулися суттєві зміни за всіма тестами. Найсуттєвіші зрушення спостерігалися у вправі «стрибок через скакалку». Результат покращився на 16 разів і в середньому складав 66 ± 2 стрибків за 30 секунд. На 10 разів покращився результат у вправі «піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за голову» і складав $30 \pm 0,8$ разів ($P < 0,01$). Результати цих тестів відповідають оцінці „відмінно”.

Оцінку „добре” хлопці отримали за виконання вправи на згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($30 \pm 0,8$ разів, приріст 10 разів) ($P < 0,05$). Під час виконання вправи на гнучкість хребта вперед результат у середньому зріс на 6,2 см і складав $14,4 \pm 1,2$ см, а біг на місці за 10 секунд – $21 \pm 1,3$ разів ($P < 0,05$).

Результат стрибка в довжину з місця у хлопців ЕГ зріс у середньому на 43 см і складав 207 ± 8 см. У кінці другого семестру цей результат вважається задовільним. Присідання на одній нозі хлопці теж склали на „задовільно”. У середньому вони зробили на сильнішій нозі $7 \pm 0,5$ присідань. Кількість підтягувань у хлопців ЕГ зросла на 6,4 разів, проте результат $11,6 \pm 1,8$ підтягувань у кінці другого семестру вважається незадовільним.

Щодо дівчат, то результати в ЕГ покращилися, а в КГ – залишилися на рівні оцінок першого тестування. Під час виконання вправ „стрибки через скакалку”, „згинання та розгинання рук в упорі лежачи” результати погіршилися на один рівень.

У дівчат ЕГ показники кінцевого тестування до оцінки „добре” зросли у стрибках через скакалку $75 \pm 1,2$ разів ($P < 0,05$), підтягуванні у висі лежачи зросли вдвічі – $14 \pm 0,2$ ($P < 0,05$), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи – $22,2 \pm 0,4$ ($P < 0,05$), підніманні та опусканні тулуба із положення лежачи, руки за головою – $24 \pm 1,2$ разів ($P < 0,05$), нахилі тулуба вперед – $15,1 \pm 2,7$ ($P < 0,05$) та в бігу на місці за 10 секунд – $20 \pm 1,1$ разів ($P < 0,05$).

Приріст результатів під час виконання вправи «стрибки в довжину з місця» в середньому складав 46 см, але в кінці другого семестру це відповідає задовільній оцінці. Найгірші результати показали дівчата ЕГ під час виконання присідань на одній нозі: результат зріс майже у 5 разів, але для кінця другого семестру він вважається задовільним.

Виконання домашніх завдань учнями ЕГ сприяло не лише покращенню їх фізичних якостей, а й формуванню рухових навичок із гімнастики, баскетболу та волейболу.

Аналіз результатів оцінювання рухових умінь засвідчив, що учні ЕГ отримали більше позитивних оцінок з різних видів випробувань. Усі учні ЕГ взяли участь у здачі контрольних нормативів, тоді як 21,4 % учнів КГ не здавали вправи з акробатики, висів та упорів, верхню пряму подачу у волейболі.

Проведення тесту Руф'є в кінці дослідження засвідчило, що він позитивно вплинув на фізичну працездатність учнів 9-Г класу. Значно зменшилася кількість учнів із незадовільною працездатністю (14,8 %), а також зросла з доброю (37 %) та відмінною (18,6 %).

Відбулися зміни і в показниках тесту Руф'є в учнів КГ, але не такі суттєві, як в ЕГ.

Висновки. Отже, додаткові заняття фізичними вправами, які учні виконували вдома, позитивно вплинули на їх фізичну працездатність та посприяли кращому засвоєнню ними рухових навичок.

Проведена робота з батьками експериментального класу посприяла тому, що більшість із них придбали для своїх дітей спортивний інвентар (скакалки, обручі, гантелі, лижі), який використовуватиметься ними у підготовці домашніх завдань із фізичної культури.

Проведене педагогічне дослідження засвідчило:

- учням 9-х класів достатньо таких щоденних домашніх занять із фізичної культури: вправи ранкової гімнастики, спеціальні вправи для покращення постави, вправи для розвитку сили і гнучкості з елементами глибокого дихання, дозований біг;

- виконання домашніх завдань повинне контролюватися батьками та вчителем фізичної культури;

- перевірку динаміки змін у фізичному стані учнів рекомендовано проводити у вигляді змагань за програмою вправ, що передбачені як домашні завдання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Горovina Л. Проблема самостоятельных занятий физической культурой учащихся младшего школьного возраста / Л. Горovina, Ю. Копылов, Л. Каверник // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – С. 7-10.

2. Левандовська Л. Значення рухової активності для зміцнення здоров'я школярів / Л. Левандовська // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : РЕГІ, 2010. – Вип. 7. – Ч. 1. – С. 190-197.

3. Надім'янова Т. Роль фізичного виховання у формуванні засад здорового способу життя школярів / Т. Надім'янова // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвеева, А. Подольських [та ін.]. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 92-95.

4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за заг. ред. Т. Круцевич. – К. : Олімп. літ., 2008. – Т. 1. – С. 296-313 ; Т. 2. – С. 74-99.

5. Шерета В. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичними вправами / В. Шерета, С. Кодацька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / ред. кол. : О.С.Куц [та ін.]. – Київ=Вінниця, 2001. – С. 431-434.

6. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – С. 157-180.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.