

Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.01.

Руслан Гайволя

Розвиток рухових якостей учнів старших класів засобами фізичного виховання в позаурочний час

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Поряд зі зниженням фізичного здоров'я спостерігається значне погіршення фізичної підготовленості всіх верств населення. На жаль, така негативна тенденція не оминула й учнів старших класів загальноосвітніх середніх шкіл. Навіть більше: протягом навчання в школярів погіршується фізичний стан, відбувається поширення захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем організму, що відчутно відбивається на показниках фізичної підготовленості старшокласників. Дійсно, сучасні учні мають незрівнянно гірші показники розвитку основних фізичних якостей, порівняно з учнями минулого десятиліття. Фахівці констатують критичний стан фізичного здоров'я цього контингенту учнівської молоді: щорічно визнають хворими понад 90 % випускників загальноосвітніх шкіл [6], водночас постійно зменшується чисельність старшокласників, котрі відвідують спортивні секції в позаурочний час [7].

Така ситуація викликає зрозуміле занепокоєння педагогів, медиків, а також фахівців із фізичного виховання й спорту. Вочевидь, саме на фізичну культуру покладають головну надію щодо розв'язання проблеми оздоровлення підростаючого покоління, формування в школярів засад здорового способу життя та, насамкінець, розвитку їхніх фізичних якостей.

Аналіз досліджень цієї проблеми засвідчив, що наразі науковці зосередили свою увагу на пошуку способів підвищення фізичної підготовленості та збільшення рухової активності завдяки впровадженню інноваційних методик у позакласну роботу з фізичного виховання дітей цієї категорії. Нині існує багато свідчень про здобутки та пропозиції стосовно виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах із видів спорту й методи організації здорового дозвілля старшокласників.

У зв'язку з наявністю великого обсягу інформації із зазначеного питання, на нашу думку, постала потреба узагальнити накопичений матеріал та окреслити найбільш ефективні підходи до формування рухових умінь і навичок учнів старших класів засобами фізичного виховання.

Мета статті – вивчення, аналіз й узагальнення даних літературних джерел із проблеми формування рухових умінь і навичок старшокласників та розробка моделі процесу розвитку фізичних якостей старшокласників засобами фізичного виховання в позаурочний час.

Методи – вивчення, аналіз, систематизація й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, Інтернет-джерел, передового педагогічного досвіду, педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Формування рухових умінь і навичок в учнів загальноосвітньої школи – одне із головних завдань фізичного виховання [1], а опанування фізичних вправ – це процес послідовного формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії [5]. Руховим умінням фахівці називають здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на її деталях. Указана здатність з'являється під час розучування фізичних вправ, а багаторазове повторення рухової дії забезпечує автоматизацію процесу виконання фізичної вправи, тобто відбувається перехід від уміння до навички [5].

На думку О. П. Поповича, рухові задатки людини, розвинені у фізичні якості, визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність і забезпечують успішну соціальну та професійну адаптацію в майбутньому [8]. А від розвитку фізичних якостей залежить рівень фізичної й розумової працездатності підлітків [9].

На думку А. О. Артюшенка, процес формування рухових навичок забезпечує створення нової функціональної системи задля розв'язання конкретного рухового завдання, що включає свідоме управління руховою діяльністю [1]. Науковець вважає, що не варто пов'язувати процес формування

рухових навичок із багаторазовим механічним повторенням фізичних вправ: на його переконання, ефективність цього процесу повністю забезпечує створення внутрішнього образу програми рухової дії на основі аналізу зовнішньої ситуації й власних можливостей. Автор представив систему спеціальних тест-завдань, психомоторних ігор і рухливих ігор, упровадження якої передбачало виконання вправ не на максимальний результат, а на точність [1].

Згідно з тлумаченням Т. І. Кліндух, формування рухових навичок зумовлює зміну форм і функцій організму, унаслідок чого виховуються фізичні якості на тлі морального, розумового, естетичного й трудового виховання [5].

Зрозуміло, що під впливом занять фізичними вправами відбуваються розвиток і вдосконалення фізичних якостей підлітка. У дослідженні розглянуто пропозиції фахівців щодо розвитку фізичних якостей старшокласників у процесі фізичного виховання, оцінено методи розвитку певних фізичних якостей та систематизовано накопичений досвід із цього питання.

У результаті досліджень М. О. Яремко запропонував методику вдосконалення швидко-силових якостей на етапі попередньої базової підготовки кікбоксерів масових розрядів. Для цього запропоновано використовувати вправи для покращення міжм'язової координації при «сильному» та «швидкому» способах виконання ударів ногами, серед яких акцентовано увагу на вправі для розвитку здатності поєднувати ударний рух кінцівкою з поворотом тулуба й виконувати удар переважно за рахунок руху кінцівкою [10].

Унаслідок упровадження в процес фізичного виховання підлітків фітнес-технології, О. Я. Кібальник зафіксувала позитивну динаміку показників добової рухової активності підлітків та покращення показників загальної фізичної підготовленості в групі за всіма тестами системи ЕВРОФІТ [4].

Запропонована О. П. Поповичем методика виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах ДЮСШ дає змогу педагогічно ефективно й цілеспрямовано впливати на процес формування фізичних якостей дітей засобами гандболу. У межах розробленої педагогічної моделі науковець зосереджує увагу на вдосконаленні швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, координації та спеціальної тренувальної й змагальної здатності. Залежно від фізичної якості, розвиток якої відбувається під час тієї чи іншої частини заняття, запропоновано виконувати різноманітні фізичні вправи. Задля розвитку загальної витривалості використовуватимуться біг на середню й велику дистанції та плавання, розвиток швидко-силових і швидкісних якостей зумовлює виконання таких вправ, як біг, стрибки, метання, а використання елементів акробатики сприяє розвитку координації школярів. Зазначимо, що рекомендовано виконувати вправи у певній послідовності, як стоячи на місці, так і в пересуванні [8].

Зі свого боку С. Віцько констатує, що стрибки в довжину – природний спосіб подолання горизонтальних перешкод. Крім того, заняття стрибками покращують нервово-м'язову реакцію, а також допомагають виробити вміння миттєво концентрувати свої зусилля та зумовлюють розвиток швидкості, швидко-силових якостей, спритності й орієнтації в просторі [2].

Участь старшокласників у молодіжних організаціях, що орієнтовані на фізкультурно-спортивну діяльність, згідно з твердженнями П. М. Мартина, зумовлює значне покращення результатів виконання таких тестових вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, перехід із лежачого в сидяче положення, стрибок у довжину з місця та нахил тулуба вперед із положення сидячи [7].

Водночас заняття в секції з баскетболу, як засвідчує М. А. Галайдюк, спричиняє послідовний розвиток рухових якостей. Причому наполягаємо на необхідності першочергового розвитку швидко-силових якостей, а потім – швидкості. Зважаючи на запропоновану методику, гнучкість слід розвивати протягом перших трьох місяців, після чого – підтримувати досягнені результати, а розвитку витривалості приділяти час на всіх заняттях. Серед здобутків автора викликають цікавість рекомендації здійснювати розвиток загальної витривалості методом безперервної варіативної вправи, а задля підвищення рівня розвитку швидкісних якостей – застосовувати повторно-інтервальний метод [3].

За результатами систематизації літературних даних та на основі власних досліджень побудовано модель розвитку рухових якостей старшокласників засобами фізичного виховання в позаурочний час, яка складається з таких етапів: залучення учнів до занять у спортивних секціях, гуртках, ДЮСШ тощо, опанування ними рухової діяльності завдяки формуванню навичок й умінь, а також оцінка розвитку рухових якостей. Перший етап передбачає застосування таких загальнодидактичних методів і прийомів: бесіда, пропаганда, заохочення тощо. На цьому етапі важливо зацікавити старшокласника заняттями фізичною культурою й спортом, показати роль та місце фізичної культури в становленні особистості, зосередити увагу на можливостях, які відкриває активний спосіб життя. Наступний етап пов'язаний із безпосереднім формуванням рухових навичок і умінь. На цьому етапі доцільно

застосовувати загальноприйняті методи розучування вправ. Проте на цьому етапі також важливо підтримувати інтерес школярів до занять, звертати увагу на емоційний складник тренувань. Розв'язанню таких завдань сприяє застосування ігрового й змагального методів. І, нарешті, надзвичайно важлива оцінка розвитку рухових якостей, порівняно з початковими показниками учнів, залучених до оздоровчо-фізкультурної чи фізкультурно-спортивної діяльності (рис. 1).

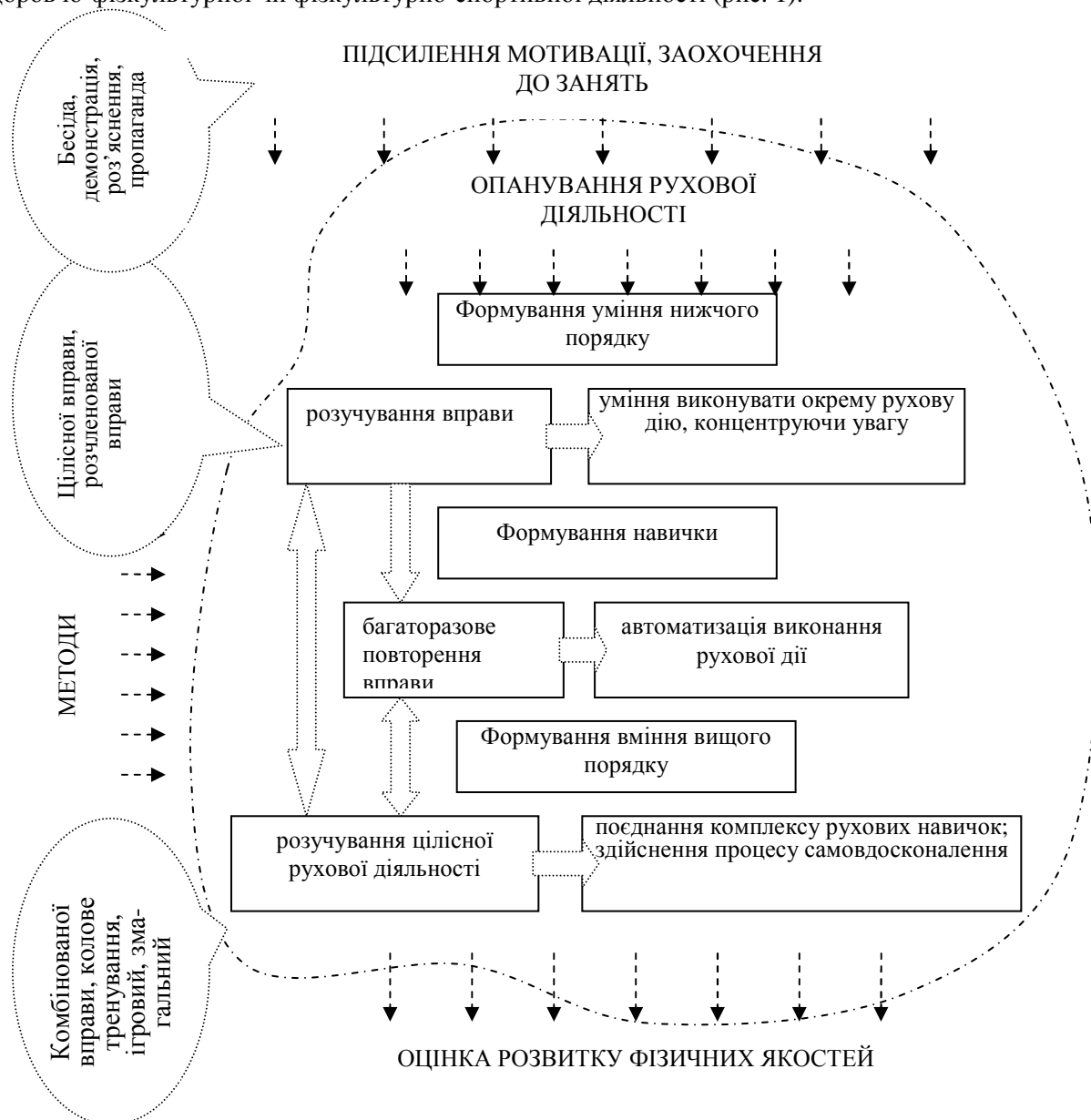


Рис. 1. Модель процесу розвитку фізичних якостей старшокласників засобами фізичного виховання в позаурочний час

Висновки й перспективи подальших досліджень. Сучасні учні загальноосвітніх шкіл вирізняються від учнів попереднього покоління задалегідь нижчими показниками фізичного стану. До того ж рівень фізичного здоров'я школярів має тенденцію до погіршення, що змушує фахівців активізуватися в напрямі пошуку нових методів та підходів до підвищення показників фізичного стану школярів.

Засоби фізичного виховання відіграють вирішальну роль при розв'язанні питань стосовно підвищення рівня фізичного здоров'я та збільшення рівня фізичної підготовленості старшокласників, зокрема розвиток їхніх основних фізичних якостей.

Унаслідок проведеного дослідження розроблено модель процесу розвитку фізичних якостей учнів загальноосвітніх середніх шкіл засобами фізичного виховання у позаурочний час, що включає три складники: мотиваційний, діяльнісний та результативний компоненти. Причому під час функціонування конкретного етапу потрібно застосовувати певні методи педагогічного впливу.

Подальше дослідження заплановано направити на встановлення впливу східних одноборств на розвиток рухових якостей старшокласників.

Джерела та література

1. Артюшенко А. О. Роль свідомості у формуванні в учнів загальноосвітньої школи рухових навичок як складової особистісної мобільності / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 3–7.
2. Віцько С. Динаміка показників технічної і фізичної підготовленості школярів у системі навчання стрибків у довжину / С. Віцько, А. Щелкунов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 2–3. – С. 7–10.
3. 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.
4. 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 ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
5. Клиндух Т. І. Теоретико-методичні засади формування рухових умінь і навичок учнів / Т. І. Клиндух // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – №1(7). – 2. – С. 39–48.
6. Кириченко О. В. Виховання старшокласників на військово-козацьких традиціях у процесі допризовної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. В. Кириченко ; Херсонський держ. ун-т. – Херсон, 2006. – 23 с.
7. Мартин П. М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / П. М. Мартин ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 18 с.
8. Попович О. П. Методика виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах із гандболу дитячо-юнацьких спортивних шкіл / О. П. Попович // Наукові записки. – Серія : Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 92–99.
9. 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. акад. фізичної культури. – Х., 2006. – 20 с.
10. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.01 / М. О. Яремко. – Львів, 2001. – 20 с.

Анотації

Здійснено збір і систематизацію літературних джерел із питань формування рухових умінь і навичок учнів старших класів засобами фізичного виховання в позаурочний час. Установлено, що існує велика кількість пропозицій щодо вдосконалення процесу розвитку рухових якостей старшокласників та доведено, що залежно від секції, яку відвідують школярі, у них спостерігається розвиток тих чи інших рухових якостей. За результатами дослідження запропоновано модель процесу розвитку фізичних якостей старшокласників засобами фізичного виховання. Розроблена модель включає три складники: мотиваційний, діяльнісний і результативний компоненти, – та містить найбільш ефективні методи педагогічного впливу залежно від етапу розвитку фізичних якостей школяра.

Ключові слова: *школяр, якості, розвиток, уміння, навички, формування, мотивація, модель, компонент, методи.*

Руслан Гайволя. Развитие двигательных качеств учеников старших классов средствами физического воспитания во внеурочное время. *Проведен сбор и систематизация литературных источников по вопросам формирования двигательных умений и навыков учащихся старших классов средствами физического воспитания во внеурочное время. Установлено, что существует большое количество предложений по совершенствованию процесса развития двигательных качеств старшеклассников в учебно-тренировочных группах по видам спорта, и доказано, что в зависимости от секции, которые посещают школьники, у них наблюдается развитие тех или иных двигательных качеств. По результатам исследования предложена модель процесса развития физических качеств старшеклассников средствами физического воспитания. Разработанная модель включает три составляющие: мотивационный, деятельностный и результативный компоненты, – и содержит наиболее эффективные методы педагогического воздействия в зависимости от этапа развития физических качеств школьника.*

Ключевые слова: *школьник, качества, развитие, умения, навыки, формирования, мотивация, модель, компонент, методы.*

Ruslan Hayvolya. Development of Motive Internalss of Students of Senior Classes by Facilities of Physical Education in Extracurricular Time. *Conducted collection and systematization of literary sources on questions of forming of motive abilities and skills of student senior classes by facilities of physical education in extracurricular time. It is set that plenty of suggestions is improved of process of development of motive internalss of senior pupils in training*

groups it is well-proven on the types of sport, that depending on a section, which visit schoolboys, they have development of one or another motive internalss. On results research, the model of process of development of physical internalss of senior pupils is offered by facilities of physical education. The worked out model includes three constituents: motivational, doing and effective components and contains the most effective methods of pedagogical influence depending on the stage of development of physical internalss of schoolboy.

Key words: schoolboy, internalss, development, abilities, skills, formings, motivation, model, component, methods.

УДК 796.01.

Wojtyk Czarny, Slawomir Drozd, Rberto Czaja, Ewa Nowosad-Sergeant, Bartolemej Czarnota, Monika Drozd, Tetiana Mytskan, Bogdan Mytskan

Charakterystyka porównawcza sprawności fizycznej studentów wychowania fizycznego z dwóch ośrodków akademickich: Rzeszowa i Preszowa w oparciu o wybrane próby testu Eurofit

*Wydział Wychowania Fizycznego
Uniwersytet Rzeszowski*

Comparative characteristic of physical efficiency students from two academies: Rzeszow & Preszow on choosen attempts the classic Eurofit test

*Physical Education Faculty
University of Rzeszow (Rzeszow)*

Wstęp. Sprawność fizyczna jest jednym z najbardziej kontrowersyjnych pojęć w naukach o wychowaniu fizycznym i sporcie [1; 3]. Przewęda i Trześniowski [1996] wyróżnia trzy ujęcia tej definicji. Sprawność fizyczna jako spożytkowanie własnego potencjału ruchowego. Sprawność fizyczna jako ruchowa adaptacja do środowiska życia człowieka rozumianego jak najszerzej. Sprawność fizyczna jako suma cech motorycznych.

Celem pracy jest ocena sprawności fizycznej u studentów I roku z dwóch ośrodków akademickich Rzeszowa i Preszowa.

Materiał i metody. Materiał został zebrany w roku akademickim 2006/2007. Dotyczy on 396 studentów obojga płci studiujących na kierunku wychowanie fizyczne na Uniwersytecie Preszowskim (Słowacja) i Uniwersytecie Rzeszowskim (Polska) dla których oddzielnie zarówno dla studentów jak i studentek oceniano wyniki 9 prób sprawnościowych składających się na test Eurofit [2].

Do porównania sprawności fizycznej studentów wykorzystano test (analizy wariancji) ANOVA, którego hipoteza zerowa mówi o braku różnic średnich poziomów badanych cech. Hipoteza alternatywna głosi o istotnych różnicach statystycznych pomiędzy średnimi w analizowanych przypadkach.

Analiz materialu. Postawa równowazna na jednej nodze – równowaga gólna. Porównanie wykazuje niewielkie różnice w średnich dotyczących badanej cechy. Średnia wyższa jest dla studentek słowackich co wskazuje na ich mniejszą sprawność w badanej próbie. Wśród polskiej grupy występuje większe zróżnicowanie otrzymanych wyników o czym świadczy współczynnik zmienności oraz wariancja.

Dodatkowo test ANOVA dotyczący badania równości średnich nie wykazał istotnych statystycznie różnic pomiędzy studentkami polskimi i słowackimi. ($p=0,520351$) (tab. 17)

Tabela 1

Podstawowe statystyki opisowe dotyczące postawa równowazna na jednej nodze dla studentek z Polski i Słowacji

Kobiety	Post. równow. na jednej nodze										
	Kraj	Średnie	Liczebność	Odch.std	Wariancja	Min	Maks	Q25	Mediana	Q75	Vz
PL		6	88	3,30	10,91	0,00	19,00	5,00	7,00	8,00	48,78
SK		7	21	3,15	9,91	0,00	14,00	5,00	8,00	9,00	43,22