

С. Страшко, В. Гаврилюк

**ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ
ТАЕКВОН-ДО НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ
ТА ФОРМУВАННЯ В НИХ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Анотація. У статті продемонстровано вплив авторської методики проведення уроків фізичної культури з елементами таеквон-до на формування в учнів 8-9 класів мотивації до самостійних занять фізичними вправами, покращення їх фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, уроки фізичної культури з елементами таеквон-до, мотивація до самостійних занять фізичними вправами

С. Страшко, В. Гаврилюк

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С
ЭЛЕМЕНТАМИ ТАЭКВОН-ДО НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ФОРМИРОВАНИЕ У НИХ МОТИВАЦИИ К
САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Аннотация. В статье продемонстрировано влияние авторской методики проведения уроков физической культуры с элементами таеквон-до на формирование у учащихся 8-9 классов мотивации на самостоятельные занятия физическими упражнениями, улучшение их физической подготовленности и уровня соматического здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, уроки физической культуры с элементами таеквон-до, мотивация на самостоятельные занятия физическими упражнениями.

THE POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH ELEMENTS OF TAEKWONDO ON INDICATORS OF PHYSICAL HEALTH OF SCHOOL CHILDREN AND THE FORMATION OF SELF-MOTIVATION FOR EXERCISING.

Annotation. The impact of author's method of conducting physical culture lessons with elements of taekwondo on the formation among students in grades 8-9 the self-motivation for exercising, on improvement of their level of physical fitness and physical health is demonstrated in the article.

Key words: physical education, physical culture lessons with elements of taekwondo, self-motivation for exercising.

Постановка проблеми. Незадовільний стан соматичного здоров'я учнів і рівня їх фізичної підготовленості пов'язані з цілою низькою факторів, серед яких неефективний процес шкільного фізичного виховання займає не останнє місце [4, 5, 7]. У першу чергу, це пов'язано з використанням застарілої методики, за якою проводяться уроки, що не викликає в учнів зацікавленості, не організує їх психічну і фізичну активність. Як відомо, за відсутності бажання засвоювати нові навички, а тим більш, негативного ставлення до певних рухових вправ, неможливо очікувати ефективного впливу уроків фізичної культури на формування здорової поведінки учнів [1, 2, 3]. Тому пошук нових методик організації навчання на уроках фізичного виховання та стимулювання самостійних занять учнів фізичними вправами в позаурочний час є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання є невід'ємною частиною системи навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи, направленою на формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-корегувальної та прикладної спрямованості

фізкультурної діяльності, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів [7].

Однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їх позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Для його формування необхідне створення позитивної мотивації до навчальної діяльності [1, 2, 3, 4].

Мотивація учнів до самостійних занять фізичною культурою піднімалися у працях Г. Богданова, М. Дубовиса, І. Дударева, С. Єрмакова, М. Козленка, В. Козлова, Є. Литвинова, Л. Любомирського, Г. Мейксона, М. Озоліна, І. Путівльського, В. Шауліна та ін. Наукові розробки велася в напрямку формування вмінь самостійно займатися фізичною культурою (С. Зверев), використання засобів і методів самоконтролю під час організації самостійних занять (А. Бескопильний), рейтингового оцінювання фізичної підготовленості з метою стимулювання підлітків до системних занять фізичною культурою (В.Добринський), створення соціально-педагогічних умов для систематичних занять різними видами фізичних вправ (А. Сватсьєв), впровадження авторських методик викладання фізичною культурою (К. Віхтор, В. Ромащенко).

Правильний підбір форм і засобів фізичної культури значно покращує весь процес навчання новим руховим діям і формує в учнів позитивне емоційне ставлення до навчання. Цього можна досягти, зокрема, шляхом введення, до навчальної програми з фізичного виховання, елементів популярних серед молоді видів спорту, наприклад бойових мистецтв [2, 3].

Особливістю цих видів спорту є те, що досягнення певного результату неможливе без постійного самостійного виконання вправ вдома з одного боку, а з другого – без розвитку певних морально-етичних якостей особистості (цілеспрямованості, наполегливості, впевненості, гуманності тощо).

Мета статті полягала в експериментальній перевірці ефективності впливу методики проведення уроків фізичної культури з елементами

таеквон-до у 8-9 класах на формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, як фактора зумовлюючого підвищення рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів.

Виклад основного матеріалу. Формувальний педагогічний експеримент проводився протягом 2-х років з учнями 8 і 9 класів які були поділені на контрольну і експериментальну групи, що на початку експерименту статистично не відрізнялися за показниками соматичного здоров'я, рівнем фізичного розвитку і статевим складом [6].

Експериментальна група займалась за розробленою нами навчальною програмою з фізичної культури з елементами таеквон-до для 8-9 класів, які засвоювалися учнями на 3-му уроці фізкультури. Контрольна група – за загальноприйнятою методикою. Основною експериментальною базою була визначена загальноосвітня школа № 5 м. Житомира.

Позитивний вплив занять фізичною культурою за програмою з елементами таеквон-до на показники соматичного здоров'я та рівень фізичної підготовленості школярів детально був висвітлений у попередніх наших публікаціях. [3]. Він полягає у покращення фізичної підготовленості (табл. 1) і підвищення рівня соматичного здоров'я учнів (табл. 2).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів тестування кінцевого рівня фізичної підготовленості учнів контрольних і експериментальних класів

Тестові завдання		Статистичні дані		X КГ	X ЕГ	Абсолютний приріст	Відносний приріст в %	Оцінка у балах КГ	Оцінка в балах ЕГ	Якісний приріст у балах	P < 0,05 >
		♂	♀								
Шкільні тести											
1	Човниковий біг 4×9 м (с)	♂	10,46	10,08	-0,38	-3,6	7	11	4	<	
		♀	11,72	11,57	-0,15	-1,3	6	7	1	>	
2	Біг 60 м (с)	♂	9,68	8,91	-0,77	-7,95	5	8	3	<	
		♀	10,48	10,18	-0,3	-2,86	7	8	1	>	
3	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	193,1	205,0	11,9	6,16	6	9	3	<	
		♀	155,4	161,7	6,3	4,05	6	7	1	>	
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз.)	♂	18,2	24,1	5,9	32,42	6	7	1	<	
		♀	12,5	15,0	2,5	20,0	9	12	3	<	

Теорія та методика управління освітою, № 10 2013 р.

Продовження таблиці 1

5	Підтягування (раз.)	♂	6,4	7,7	1,3	20,31	5	10	5	<
		♀	12,0	15,2	3,2	26,67	10	12	2	<
6	Біг 2000 м (с)	♂	678,3	635,1	-43,2	-6,37	9	9	0	>
		♀	752,0	719,4	-33,2	-4,41	8	9	1	>
7	Нахил уперед з положення сидячи (см)	♂	2,8	6,5	3,7	132,14	3	6	3	<
		♀	8,66	13,1	4,44	51,27	3	6	3	<
	\bar{X}	♂				29,85				
		♀				15,79				

Таблиця 2

Порівняльна характеристика морфофункціональних індексів школярів після експерименту

Статистичні дані Показники			Початок експерименту		Кінець експерименту		Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)
			бали	бали	бали	бали		
КГ (♂ = 32; ♀ = 24)								
1	Індекс подвійного добутку (у.о.)	♂	97,2	1	114,4	0	-17,2	-17,7
		♀	100,1	1	98,15	1	1,95	1,94
2	Індекс Руф'є (у.о.)	♂	12,11	-1	14,77	-2	-2,66	-22
		♀	13,76	-2	12,21	-1	1,55	11,3
3	Життєвий індекс (мл×кг ⁻¹)	♂	58,9	2	59,25	2	0,35	0,6
		♀	52,5	2	54	2	1,5	2,85
4	Силовий індекс (%)	♂	42,9	0	50,5	1	7,6	17,7
		♀	38,5	0	40,1	0	1,63	4,23
5	Масовий індекс (бали)	♂	0,35	1	0,3	-1	-0,05	-14,29
		♀	0,36	1	0,29	-1	-0,07	-19,44
Рівень соматичного здоров'я (сума балів)		♂	низький	2	низький	0		
		♀	низький	1	низький	2		
ЕГ (♂ = 30; ♀ = 26)								
1	Індекс подвійного добутку (у.о.)	♂	101,6	0	101,08	0	0,52	0,51
		♀	97,6	1	93,5	1	4,1	4,2
2	Індекс Руф'є (у.о.)	♂	13,42	-2	11,16	-1	2,26	16,8
		♀	14,22	-2	10,42	2	3,8	26,7
3	Життєвий індекс (мл×кг ⁻¹)	♂	58,9	2	63,1	3	4,2	7,13
		♀	51,4	2	55,8	3	4,4	8,6
4	Силовий індекс (%)	♂	46,4	1	56,2	2	9,8	21,1
		♀	35,9	0	46,4	2	10,5	29,2
5	Масовий індекс (бали)	♂	0,34	0	0,32	0	-0,02	-5,88
		♀	0,36	1	0,29	-1	-0,07	19,44

<i>Продовження таблиці 2</i>							
Рівень соматичного здоров'я (сума балів)	♂	низький	1	нижче від середнього	4		
	♀	низький	1	середній	8		

Дослідження впливу занять з елементами таеквон-до на зміни поведінки учнів здійснювалося шляхом педагогічних спостережень, анкетування та співбесід.

Результати експериментальної роботи засвідчили, що створення умов і стимулювання розвитку самосвідомості старших підлітків були важливим чинником виховання у них ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, формування внутрішніх мотиваційних установок на фізичне самовдосконалення, самоактуалізацію.

Аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що експериментальна робота мала значний вплив на формування у старших підлітків умінь фізичного самовдосконалення як важливого чинника розвитку індивіда. Як свідчать результати експериментального дослідження, важливою стимулом до саморозвитку була розробка старшими підлітками позитивної Я-концепції, індивідуальної програми фізичного самовдосконалення на засадах здорового способу життя. Потреба у фізичному самовдосконаленні постійно вимагала від кожного учня розвитку вольових якостей, зусиль у подоланні власних недоліків, труднощів, що сприяло вихованню у школярів наполегливості, цілеспрямованості, витримки, самодисципліни. Розвиток вольових якостей старших підлітків, у свою чергу, сприяв позитивним змінам у напрямі досягнення ними систематичності самостійних занять фізичними вправами (таб. 3, рис. 1).

Аналіз даних таблиці 1. свідчить, що кількість учнів експериментальних класів, які виконували фізичні вправи щоденно, після завершення формувального експерименту збільшилося з 6,5 % до 13 %, шість разів на тиждень — з 3,2 % до 8 %, п'ять разів — з 22,5 % до 25,8 %, чотири рази — з 16,1 % до 22,5 %. Водночас зменшилася кількість старших

Теорія та методика управління освітою, № 10 2013 р.

підлітків, які самостійно займалися фізичними вправами протягом тижня три (з 22,5 % до 19,4 %) і два рази (з 14,6 % до 11,3 %). На час завершення дослідження серед учнів експериментальних класів не було таких, які самостійно зовсім не займалися фізичними вправами або займалися лише один раз на тиждень. Водночас у контрольних класах зменшилася кількість учнів, які займалися фізичним самовдосконаленням п'ять (з 23,4 % до 21,8 %), чотири (з 15,6 % до 12,6 %), три (з 23,5 % до 21,8 %) рази на тиждень за рахунок збільшення школярів, які самостійно займалися фізичними вправами лише один раз на тиждень (з 7,8 % до 9,4 %) і зовсім не приділяли уваги цьому аспекту здорового способу життя (з 6,8 % до 11 %).

Таблиця 3

**Порівняльна характеристика періодичності самостійних занять
фізичними вправами учнів 8-9 класів протягом тижня**

Періодичність занять на тиждень	Експериментальні класи				Контрольні класи			
	до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
0	4	6,5	-	-	4	6,3	7	11,0
1	5	8,1	-	-	5	7,8	6	9,4
2	9	14,6	7	11,3	9	14,0	9	14,0
3	14	22,5	12	19,4	15	23,5	14	21,8
4	10	16,1	14	22,5	10	15,6	8	12,6
5	14	22,5	16	25,8	15	23,4	14	21,8
6	2	3,2	5	8,0	2	3,1	2	3,1
7	4	6,5	8	13	4	6,3	4	6,3
Всього	62	100	62	100	64	100	64	100
- X ± δ разів на тиждень	3,5 ± 0,47		4,4 ± 0,25		3,5 ± 0,22		3,25 ± 0,25	

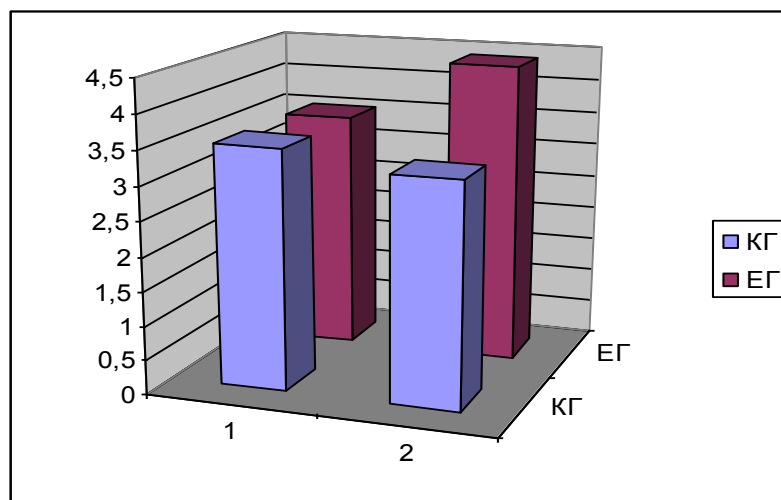


Рис. 1. Середня періодичності самостійних занять фізичними вправами протягом тижня : (1 – на початку експерименту; 2 вкінці експерименту).

Цілеспрямована робота в експериментальних класах щодо запобігання навчального перевантаження учнів, розробка старшими підлітками індивідуальних режимів дня і програм фізичного самовдосконалення сприяли вивільненню резервів часу на збільшення тривалості їх самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, про що свідчать дані таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняльна характеристика тривалості самостійних занять фізичними вправами учнів 8-9 класів

Тривалість занять (хв)	Експериментальні класи				Контрольні класи			
	до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
0	4	6,5	-	-	4	6,3	7	11,0
20	15	24,1	9	14,5	15	23,4	20	31,3
30	16	25,8	10	16,2	16	25,0	17	26,5
40	11	17,7	14	22,5	12	18,7	6	9,3
60	10	16,2	16	25,8	11	17,2	8	12,5
90	2	3,2	5	8,0	2	3,1	2	3,1
120	4	6,5	8	13,0	4	6,3	4	6,3
Всього	62	100	62	100	64	100	64	100
- X ± δ хв.	33 ± 4		55 ± 4,7		43,6 ± 3,4		39,5 ± 3,6	

Дані таблиці 4 вказують на той факт, що в експериментальних класах кількість учнів, які витрачали на самостійні заняття фізичними вправами до двох годин, збільшилася з 6,5 % до 13 %, півтори години — з 3,2 % до 8,0 %, годину — з 16,2 % до 25,8 %, 40 хвилин — з 17,7 % до 22,5 % за рахунок зменшення кількості школярів, які приділяли цьому компоненту здорового способу життя 30 хвилин (з 25,8 % до 16,2 %), 20 хвилин (з 24,1 % до 14,5 %) або зовсім не займалися самостійно фізичними вправами.

Педагогічні спостереження, бесіди з батьками, співбесіди з учнями за результатами самоаналізу засвідчили, що цілеспрямована виховна робота сприяла розвитку в учнів експериментальних класів певних вольових якостей, наполегливості у подоланні перешкод на шляху до систематичних самостійних оздоровчих занять, фізичного самовдосконалення. При цьому, в процесі систематичних самостійних занять фізичними вправами у старших підлітків виникала потреба у фізичних навантаженнях відповідної інтенсивності, тривалості і характеру. Це вимагало рухової активності, за якої щоденне тривале фізичне навантаження поступово ставало стійкою звичкою кожного учня експериментального класу.

Аналіз даних таблиці 4 щодо учнів контрольних класів свідчить, що постійні навчальні перевантаження, нераціональне використання бюджету часу, відсутність вихованості ціннісних орієнтацій здорового способу життя поступово призвели до скорочення тривалості самостійних занять фізичними вправами. Так, кількість учнів контрольних класів, які витрачали на самостійні заняття фізичними вправами дві чи півтори години, на час закінчення дев'ятого класу не змінилася, годину — зменшилася з 17,2 % до 12,5 %, 40 хвилин — зменшилася з 18,7 % до 9,3 %. Водночас збільшилася кількість старших підлітків, які витрачали на фізичне самовдосконалення щодня лише 30 хвилин (з 25,0 % до 26,5 %), 20 хвилин (з 23,4 % до 31,3 %) і зовсім самостійно не займалися фізичними вправами (з 6,3 % до 11,0 %).

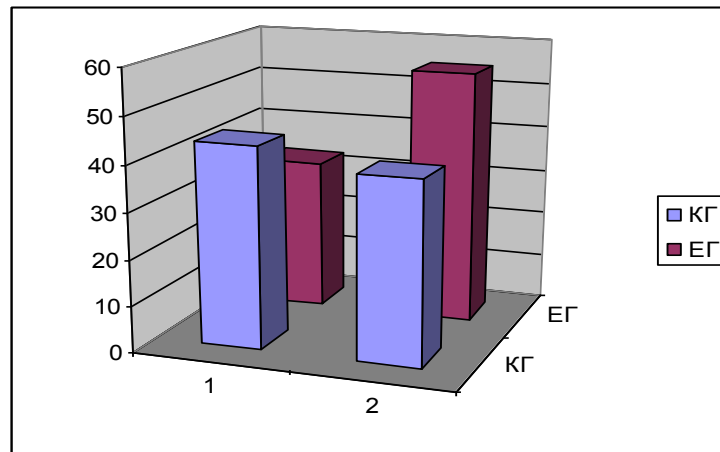


Рис. 2. Середня тривалість кожного самостійного заняття фізичними вправами: (1 – на початку експерименту; 2 – в кінці експерименту)

Рисунок 2 демонструє середню тривалість кожного самостійного заняття фізичними вправами учнів обох груп на початку і в кінці експерименту. Добре видно значне зростання середньої тривалості занять в учнів експериментальної групи. Водночас цей показник в учнів контрольної групи наприкінці експерименту навіть дещо знизився.

Дуже демонстративним є розрахунок середнього часу, що витрачають учні на самостійні заняття фізичною культурою протягом тижня (рис 3). Так цей показник до початку експерименту складав 152,6 хв. у контрольному класі й 115,5 хв. – в експериментальному класі. Наприкінці експерименту в контрольному класі час, що відводили учні на самостійні тренування зменшився до 128,4 хв., тоді як учні експериментального класу стали самостійно займатися фізкультурою майже у двічі більше – 220 хв. на тиждень.

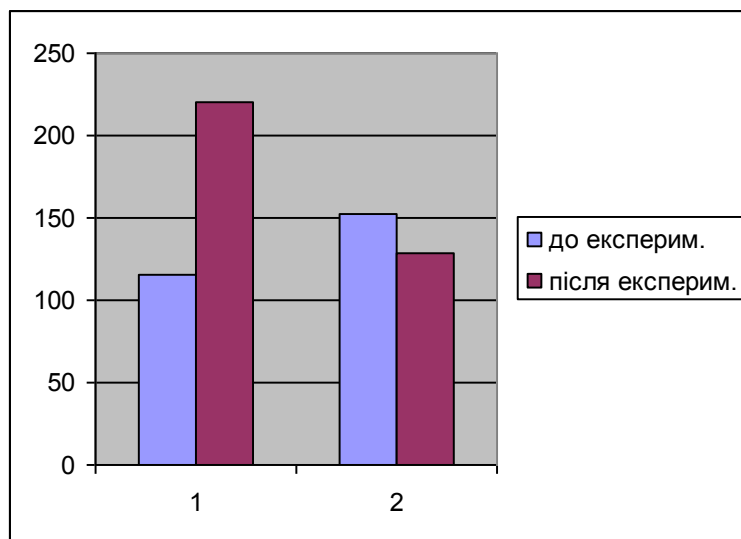


Рис. 3. Середнєтижнева тривалість самостійних занять фізичними вправами: 1 – ЕГ; 2 – КК

Такі відмінності не могли не позначитися на динаміці показників фізичної підготовленості учнів експериментальних класів, про що свідчать дані наших досліджень.

Проведене педагогічне дослідження дозволило нам зробити **висновки**:

- стимулювання поведінки і діяльності учнів, спрямованої на впровадження здорового способу життя, забезпечується постійною, цілеспрямованою організацією рухової діяльності і формування досвіду регулярних занять фізичними вправами;

- введення до навчального процесу загальноосвітньої школи елементів бойових мистецтв є запорукою формування мотивації до занять фізичною культурою, підтримки належного здоров'я учнів і, разом з тим, профілактичним засобом щодо порушень опорно-рухової, серцево-судинної та дихальної систем організму школярів.

- впровадження розробленої нами методики проведення уроків фізичної культури з використанням елементів таеквон-до з учнями 8-9 класів привело до значного підвищення в них мотивації до занять фізичною культурою, в тому числі і до самостійних занять у позаурочний час. Середньо тижневий час самостійних занять фізичною культурою в учнів

експериментального класу збільшився майже у двічі і становив наприкінці експерименту 220 хв. на тиждень.

Література:

1. Власюк О. О. Самостійні заняття фізичними вправами як засіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку /О. О.Власюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. — Львів : Українські технології, 2003. – Вип. 7. — Т. 2. — С. 44—46.

2. Гаврилюк В. О. Фізична культура в школі з елементами таеквон-до (для учнів 8-9 класів) : навч. посіб. для вчителів фіз. культури / Гаврилюк В.О. — Житомир : Полісся, 2011. — 104 с.

3. Гаврилюк В. О. Особливості методики уроків фізичної культури з використанням елементів таеквон-до / В. О. Гаврилюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (науковий журнал). – Харків, ХОВНОКУ— ХДАДМ, 2011. – № 8. – С. 23 – 26.

4. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). / В. П. Горашук — Луганск: Альма-матер, 2003. — 388 с.

5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007—2011 роки — Офіційний вісник України від 27.11.2006. — 2006 р. — № 46. — 45 с.

6. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Круцевич Т.Ю. — К. : Олімпійська література, 1999. — 230 с.

7. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура 5-12 класи: навч.-практ. видання / [В. М. Єрмолова, М. Д. Зубалій, Л. І. Іванова та ін.]. – К. : ЗАТ Київська книжкова фабрика, 2005. – 172 с.