

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

УДК 796.011.3:796.342

П. Ю. Гордієнко

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЛІЦЕЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Фізичне виховання у закладах освіти 1-2 рівня акредитації – це педагогічний процес, який покликаний вирішувати завдання збереження та зміцнення здоров'я, спрямований на розвиток рухових якостей, набуття учнями ліцею спеціальних знань про засоби фізичного виховання з метою подальшого їх застосування в професійній діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами формують необхідні професійні навички, оптимізують рухову та психічну підготовку учнів ліцею до праці, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов професійної діяльності. Нині відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у закладах освіти. Окремі аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного й морально стійкого покоління, вивчали В. Ареф'єв, В. Давиденко, О. Кузнєцова, Н. Москаленко, Б. Шиян та ін. [1; 5; 6; 7; 8].

Важливою ланкою в процесі підготовки учнівської молоді до продуктивної діяльності слід вважати фізичне виховання з професійною спрямованістю, що є одним з ефективних засобів розвитку та вдосконалення певних рухових якостей, умінь і навичок, а також здібностей адаптуватися до складних виробничих умов у системі спеціальної освіти, визнання важливості й необхідності фізичного виховання з професійною спрямованістю. Проблеми вдосконалення та розвитку рухових здібностей у процесі фізичного виховання вивчали (С. Гаркуша, Г. Грибан, В. Волков, М. Носко та ін.). Але, незважаючи на значну кількість досліджень проведених останнім часом з проблематики розвитку рухових якостей учнів ліцею, досі немає простого єдиного підходу до їх розвитку з урахуванням специфіки майбутньої професії [2; 3; 4].

Вважається, що засоби настільного тенісу займають одну з провідних позицій серед інших щодо розвитку рухових якостей. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання. Завдяки заняттям настільним тенісом можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими й економними, удосконалити рухові навички та розвинути рухові якості.

Мета дослідження полягає в розробленні, теоретичному обґрунтуванні ефективності програми розвитку рухових якостей учнів ліцею засобами настільного тенісу в процесі занять фізичного виховання.

З метою виявлення особливостей мотиваційно-споживчої сфери учнів ліцею спеціальностей «слюсар-електрик з ремонту електроустаткування, слюсар з ремонту автомобілів» та «електрозварник ручного зварювання», розкриття проблем розвитку професійно важливих рухових якостей та психофізіологічних властивостей, був проведений констатувальний етап експерименту.

Для виявлення комплексу професійно важливих рухових якостей, психофізіологічних властивостей, вимог до рухової підготовленості учнів ліцею у анкетуванні були охоплені студенти I-го курсу Рубіжанського професійний хіміко-технологічного ліцею. Усього було опитано 40 студентів у віці від 17 до 19 років, які займалися фізичним вихованням згідно з навчальною програмою з фізичного виховання з переважною більшістю годин, відведених на заняття настільним тенісом (з навантаженням 4 години на тиждень). Мета опитування – виявлення учнів потреб, мотивів та інтересів до занять фізичним вихованням.

На третьому етапі проводилося анкетування учнів ліцею, які навчалися за фахом «слюсар-електрик з ремонту електроустаткування; слюсар з ремонту автомобілів» та «електрозварник ручного зварювання»; «газоварник». Анкетування полягало у виявленні потреб, інтересів і мотивів заняття фізичним вихованням, розуміння його ролі у зміцненні здоров'я і розвитку професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей.

Під час визначення впливу засобів фізичного виховання на професійні якості учнів ліцею, з метою розроблення цих засобів, було проаналізовано склад професійно значущих рухових якостей, які необхідно цілеспрямовано розвивати в рамках занять з фізичного виховання задля забезпечення умов ефективної професійної діяльності.

Основними вимогами до рівня фізичної підготовленості виступатимуть чинники, що забезпечують загальну фізичну підготовленість, загальну та статичну витривалість, швидко-силові якості, координаційну здатність, просторове орієнтування, спритність, вестибулярну стійкість, а також мислення, пам'ять і увагу.

З метою оцінювання рухової підготовленості студентів застосовувався комплекс випробувань, до якого увійшли вправи, що визначають міру розвитку основних рухових якостей: біг 30 м і 2000 м, стрибок у довжину з місця, вис на зігнутих руках, човниковий біг 4x9 м та стрибки через скакалку (табл.1).

З метою виявлення психофізіологічних особливостей професійної діяльності фахівців, обґрунтування методики контролю за рівнем розвитку професійно важливих психофізіологічних властивостей проводився формувальний етап експерименту.

Таблиця 1

Тести для визначення рухової підготовленості учнів ліцею

№	Рухова якість	Тест	Одиниця виміру
1	Швидкість	біг 30 м	час (с)
2	Витривалість	біг 2000 м	час (хв)
3	Вибухова сила	стрибок у довжину з місця	довжина (м)
4	Швидкісно-силовіякості	стрибки через скакалку	кількість (рази)
5	Силовавитривалість рук	вис на зігнутих руках	час (хв)
6	Спритність	Човниковий біг 4x9 м	час (с)

Дослідження проводилися на базі Рубіжанського професійного хіміко-технологічного ліцею.

Особливу значущість для дослідження представляє аналіз відповідей учнів ліцею про найбільш доцільні форми фізичного виховання, що забезпечують успішну професійну діяльність.

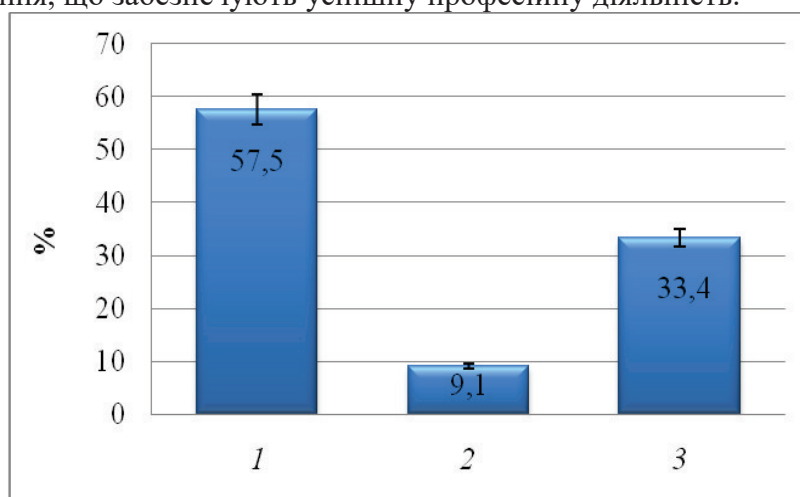


Рис. 1. Взаємозв'язок між заняттями фізичним вихованням та успішним виконанням професійних обов'язків учнів ліцею (1-так, 2-ні, 3-важко відповісти)

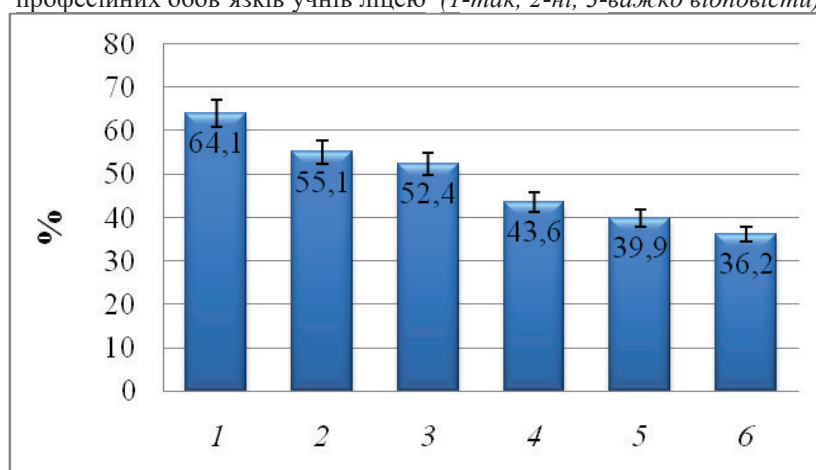


Рис. 2. Найбільш важливі професійні якості, що притаманні електрозварникам ручного зварювання; газозварникам (1-вміння працювати з інструментом, 2-уміння розподіляти увагу, 3-хороша реакція, 4-точність і частота рухів, 5-хороша пам'ять, 6-здатність виконувати рухи без зорового контролю.

Так, на думку респондентів, найбільшу користь для успішного розвитку рухових якостей і психофізіологічних властивостей може принести перепланування занять в навчальному закладі. З цією метою необхідно використовувати такі заходи: збільшити кількість занять на тиждень (37,4%), застосовувати на заняттях фізичні вправи з інших видів спорту, які є найбільш корисними в засвоєнні професії (32,1%), використовувати у навчальних закладах якомога більше видів спорту (26,4%), збільшити тривалість кожного заняття (24,5%) дати кожному учню можливість вибрати для себе вид спорту (18,3%).

Отже, фізичне виховання для майбутніх фахівців зазначеного профілю може принести значну користь: підвищити стійкість до шкідливих умов газозварників (73,6%), поліпшити стан здоров'я (58,4%), дати корисні в роботі рухові уміння та навички (43,6%), допомогти швидше адаптуватися до роботи за спеціальністю (24,1%), поліпшити фізичну підготовленість (21,0%), підвищити успішність своєї професії (8,7%).

При цьому юнаки витрачають на заняття 1-3 години на тиждень – 45,7 %, 3-4 годин – 31,3, більше ніж 6 годин – 23,0%.

На запитання, чи втомлюються вони під час фізичного навантаження, більшість учнів відповіли «так» – 68,6% юнаків, відповідь «ні» 31,4% юнаків.

Проявивтоми у юнаків різні: у юнаків основними причинами є загальне стомлення, втома, пасивність і пригнічення (50,4%), втома м'язів рук та ніг (44,5%), а менш за все стомлюються очі та виникає відчуття головного болю (7,5%) та з'являються болівсерці (3,3%).

Розглядаючи питання про відвідування учнями ліцею занять з фізичного виховання, слід зазначити, що відвідують заняття «постійно» 81,4% юнаків, а 18,6% – «коли є бажання».

В результаті проведеного аналізу було виявлено, що заняття з фізичного виховання учні ліцею відвідують більшою мірою для того, щоб «зберегти й укріпити здоров'я» (75,1% юнаків, «підтримати свою загальну фізичну підготовленість» (58,4%). Зазначені й інші мотиви: «це така ж необхідність, як і інші предмети» (36,3%), для «отримання заліку» (36,1%), «відпочити і розважитись» (31,4%).

Відповідаючи на запитання «Якби у Вас був вибір на заняттях з фізичного виховання, то якому виду спорту Ви б віддали перевагу?» Юнаків більше приваблюють спортивні ігри (50,4%), легка атлетика (35,6%), плавання (31,9%) та заняття в тренажерній залі (31,4%).

Радикально змінити ставлення юнаків до занять фізичним вихованням могла б, на думку учнів, різноманітна програма з фізичного виховання – 40,1%, цікаві змагання – 37,4%, нетрадиційні види спорту – 29,6%, хороша спортивна база – 31,6%.

Позитивне ставлення в учнів ліцею до теоретичних занять (61,9% юнаків), на лекціях у юнаків є бажання дізнатися про різні проблеми, зокрема профілактику професійних захворювань за допомогою фізичних

вправ – 39,6%, основні способи відновлення організму після навчання – 44,7%, роль фізичних вправ як чинника, що впливає на увагу, пам'ять, мислення – 39,2%. Також респонденти хотіли б дізнатися про вплив на організм фізичних вправ і видів спорту – 29,5%, про дозування навантажень і самоконтроль під час занять – 18,5%, про режим харчування – 18,7% та про лікувальну фізичну культуру – 17,4%.

Аналіз відповідей на запитання про раціональне планування занять з фізичного виховання в розкладі ліцею засвідчив, що планування занять для багатьох учнів не відіграє суттєвої ролі.

Аналіз літературних джерел показав, що фізичне виховання з професійною спрямованістю покликане задовольняти громадські й особисті потреби в забезпеченні сформованості особистості з характерним набором загальних і професійно-прикладних властивостей, якостей і функцій, а також комплексу прикладних фізичних, психофізіологічних якостей, рухових умінь і навичок, необхідних для оволодіння професією на всіх етапах освіти й подальшого вдосконалення в професійній діяльності.

Визначено, що виконання професійних обов'язків потребує від спеціалістів зазначеного профілю високої загальної фізичної підготовки, зокрема швидкості, сили та витривалості. А з психофізіологічних властивостей найбільш значущими для ефективної професійної діяльності є розподіл та перемикання уваги, логічне мислення, концентрація уваги, оперативна пам'ять, оперативне мислення, самовладання, емоційна стійкість. Це дало змогу вважати вказані якості професійно важливими.

Особливе значення в цілеспрямованому формуванні професійно важливих якостей та властивостей електрозварників має правильний добір найбільш ефективних методів і засобів фізичного виховання. Цими засобами є цілеспрямовані фізичні вправи, які підібрані в повній відповідності із завданнями розвитку рухових якостей згідно вимог цієї професії. У доборі засобів для розв'язання завдань фізичного виховання з професійною спрямованістю необхідно дотримуватися критеріїв, де найбільш важливими з них є доступність засобів для використання та інтерес до них у ліцеїстів.

Засоби настільного тенісу займають провідні позиції серед інших щодо розвитку рухових якостей; завдяки заняттям настільним тенісом можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економічними, а головне, розвинути рухові якості, які будуть впливати на професійну майстерність.

Перспективним напрямом подальшого дослідження може бути формування рухових якостей школярів та студентів різних напрямів підготовки засобами настільного тенісу із застосуванням розроблених методик, які можна рекомендувати для впровадження в практику роботи середніх загальноосвітніх шкіл та факультетів фізичного виховання вищих закладів освіти України.

Список використаної літератури

1. **Ареф'єв В. Г.** Основи теорії та методики фізичного виховання / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с. 2. **Волков В. Л.** Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с. 3. **Гаркуша С. В.** Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24. / Сергій Васильович Гаркуша. – Чернігів, 2005. – 212 с. 4. **Грибан Г. П.** Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с. 5. **Давиденко Д. Н.** Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического ВУЗа / Д. Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2–6. 6. **Кузнецова О. В.** Вплив фізичної культури на здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання у вузах / О. В. Кузнецова // Актуальні проблеми розвитку уруху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 301-302. 7. **Москаленко Н. В.** Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Н. В. Москаленко, А. А. Ковтун // ФВС. – 2012. – № 3. – С. 83–87. 8. **Шиян Б. М.** Теорія та методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

Гордієнко П. Ю. Розвиток рухових якостей учнів ліцею у процесі фізичного виховання засобами настільного тенісу

У статті розглядається проблема недостатнього рівня рухливості серед учнів ліцею, описується розроблення, теоретичне обґрунтування ефективності програми розвитку рухових якостей учнів ліцею засобами настільного тенісу в процесі занять фізичного виховання. В процесі написання статті було проведено опитування, анкетування та тестування учнів ліцею. Визначені особливості фізичного виховання з професійною спрямованістю учнів ліцею та їх ефективність у процесі навчання: вправи на розвиток аеробної і статичної витривалості, спритності, здатність дозувати зусилля, відчуття часу до стійкості та переключення уваги. В авторській програмі представлена комплексна робота з формування в учнів необхідних професійно важливих умінь і навичок протягом усього року.

Ключові слова: настільний теніс, рухові якості, фізична підготовленість, витривалість, швидкісно-силові якості, спритність.

Гордиенко П. Ю. Развитие двигательных качеств учеников лицея в процессе физического воспитания средствами настольного тенниса

В статье рассматривается проблема недостаточного уровня подвижности среди учащихся лицея, описывается разработка,

теоретическое обоснование эффективности программы развития двигательных качеств учащихся лица средствами настольного тенниса в процессе занятий физического воспитания. В процессе написания статьи был проведен опрос, анкетирование и тестирование учащихся лица. Определены средства физического воспитания с профессиональной направленностью учащихся лица и их эффективность в процессе обучения: упражнения на развитие аэробной и статической выносливости, ловкости, способность дозировать усилия, почувствовать время к устойчивости и переключения внимания. В авторской программе представлена комплексная работа по формированию у учащихся необходимых профессионально важных умений и навыков в течение всего года.

Ключевые слова: настольный теннис, двигательные качества, физическая подготовленность, выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость.

Gordiyenko P. Development of Motional Qualities in the Lyceum Students in the Course of Physical Education by Means of Table Tennis

The article considers the issue of movement among the lyceum students, it also contains development, theoretical justification, efficiency of development programme for motional qualities in the lyceum students by means of table tennis in the course of physical education. In the process of writing of the article we conducted a survey, questioning and testing of the lyceum students. The article describes the professionally oriented means of the lyceum students and their efficiency in the educational process: exercises to develop aerobic and static endurance, agility, the ability to measure strength, feel time to resistance and attention switch.

It presents a complex work on the development of professionally important knowledge and skills during a year in the lyceum students.

Table tennis means take the leading positions among others in the development of motional qualities; thanks to table tennis classes one can acquire special knowledge, improve the ability to control their motions, make them prompt and effective, and also develop motional qualities, which will improve professional skills.

Key words: table tennis, motional quality, physical fitness, endurance, speed-strength qualities, agility.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.