

## ЕФЕКТИВНИЙ ШЛЯХ ПОЛІПШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ — ПРОЦЕСУАЛЬНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ ЕТАП САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

**О.Г. Шалар**

*Херсонський державний університет*

Найважливішим завданням цього етапу (попередні етапи розглядалися автором на сторінках нашого журналу у № 2, 3 за 2003 р.) була самостійна організація підлітками практичних занять фізичною культурою, формування умінь складати особисті тренувальні плани (програми) свого фізичного розвитку й виконувати їх.

Тільки цілеспрямована рухова активність підлітків на оволодіння конкретними способами розвитку фізичних якостей, різноманітними руховими вміннями може позитивно впливати на фізичну підготовленість.

Рухова активність — це необхідна умова для підтримання і розвитку оптимальних фізичних і психічних якостей з використанням різноманітних форм, методів і засобів фізичної культури.

Підлітки експериментальних класів по-різному оцінюють умови і форми прояву своєї рухової активності й по-різному її виявляють, що представлено в таблиці 1, яка відбиває дані констатуючого експерименту.

Як свідчать дані таблиці, до початку експерименту мало підлітків було охоплені самостійними заняттями. Міські діти компенсують дефіцит рухової активності заняттями в ДЮСШ та інших спортивних секціях, сільські діти — фізичною допомогою батькам по господарству. Однак, більш високий рівень (53%) самостійних занять, відмічений у дівчат 5-А класу ЗОШ «Б» м.Херсона (за результатами анкетування, проведеного на початку експерименту), ніякою мірою не відповідає рівню їх фізичної підготовленості, де низькі оцінки складають 92,6%. Це була завищена самооцінка щодо проведення дівчатами самостійних занять тому, що 2—3 фізичні вправи ранкової гімнастики (нахили тулуба та присідання), які вони виконували майже щоранку і

вважали самостійними заняттями не могли позитивно вплинути на їх фізичний розвиток.

Організувати самостійні заняття підлітків — це значить створити всі необхідні умови для їх систематичного і результативного для здоров'я впливу. Тому в кожній школі і в класах, де проводився експеримент, разом з учителями фізичної культури була проведена така робота:

1. На класних годинах при врученні підліткам посібників для самопідготовки [14] разом з класними керівниками проводилася бесіда про правила планування фізичного навантаження і вправ, щодо уміння визначати першочерговість розвитку тієї чи іншої якості, як вести облік результатів.

2. На батьківських зборах учителями фізкультури проводилася роз'яснювальна робота щодо організації рухового режиму підлітків і надання необхідної допомоги з боку батьків своїм дітям. Було запропоновано кожній родині придбати дрібний спортивний інвентар (скакалку, м'яч, легкі гантелі, тенісні чи бадмінтонові ракетки тощо).

3. На кожному уроці фізкультури вчителями коментувалося будь-яка виконувана вправа (для чого вона, що вона розвиває, коли і як її краще виконувати). А при проведенні контрольних уроків — обов'язковий показ необхідних вправ для покращання фізичних якостей (якщо на уроці оцінювалися тестові нормативи) чи демонструвалися підвідні вправи для удосконалення спеціальних навичок (кидка м'яча в корзину, перекидів, метань, стрибків у довжину з розбігу та ін.).

Підлітки повинні були оволодіти вміннями моделювати свою самостійну роботу, використовуючи як зразок зміст уроків фізичної культури, а також поради і рекомендації своїх вчителів.

Таблиця 1.

Форми занять підлітків (%)

Форми	ЗОШ "А" (Е1)		ЗОШ "Б" (Е2)		райцентр Білозерка (Е3)		Село Т.Балка (Е4)	
	Д(13)	М(11)	Д(17)	М(20)	Д(12)	М(7)	Д(13)	М(12)
Спортивні секції	23	64	41	65	-	-	-	-
Самостійні, щоденні виконання фізичних вправ	8	36	53	10	25	43	8	25
Нерегулярні спортивні та інші ігри з друзями і батьками	46	27	12	25	33	29	8	17

Уміння підлітків самостійно займатися фізичними вправами передбачало:

по-перше, планування цих занять в режимі дня (вранці — у вигляді зарядки, і (або) вдень — у вигляді фізкультпауз, і (або) увечері — в процесі ігор і спілкування з друзями);

по-друге, самостійний вибір вправ (за посібником чи за порадою вчителя) та їх виконання;

по-третє, самоконтроль (пульсометрія) за інтенсивністю або обсягом виконуваного фізичного навантаження;

по-четверте, оцінювання й урахування показників своєї фізичної підготовки і зіставлення з еталоном (нормативними тестами) або ж попередніми показниками.

У розробленій нами методиці передбачено необхідний набір засобів по розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності. Однак, спочатку вважали за необхідне стисло охарактеризувати кожну якість, а також розкрити правила розвитку фізичних якостей. Для цього були використані рекомендації В.Новосельського, К.Єгера, Г.Оельшлегеля [7, 5]. Цей спеціальний блок рекомендацій починали з важливої для цього віку якості — швидкості.

Швидкість — це здатність збільшувати і підтримувати швидкість руху, яка залежить від швидкості рухових реакцій, окремих рухів і частоти рухів.

Правила тренування швидкості:

— виконувати вправи серіями, збільшуючи інтервал для відпочинку після двох-трьох повторень;

— повторювати 5—6 разів у одному занятті комплекс вправ з максимальним навантаженням;

— протягом тижня тренуватися з виявленням максимальної швидкості 2—3 рази;

— розвиваючи швидкість, чергувати виконання вправ у високому темпі з виконанням у звичайних і полегшених умовах;

— не забувати про розвиток рухливості у суглобах і уміння розслабляти м'язи;

— не перевтомлюватися перед виконанням спеціальних вправ для розвитку швидкості, їх краще робити одразу після розминки;

— щоб виконати вправу або дію з високою швидкістю, слід засвоїти і закріпити їх техніку на середній швидкості, поступово збільшуючи її;

— звернути особливу увагу на те, щоб не напружувалося обличчя. Слід посміхатися. Ні в якому разі не слід зіціплювати зуби!

На основі аналізу рекомендацій Л.Волкова, М.Дубовиса, І.Дударева, І.Путівльського, В.Новосельського, М.Озоліна, О.Шалара, К.Єгера, Г.Оельшлегеля, Kos B., Teply Z., Volrab R., Santos J., Shannon K., Mastens R., Christina W.R., Harvey S.J., Shorkey B.J. та інших були визначені вправи для формування різноманітних фізичних якостей школярів [2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17].

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості:

1. Біг з прискоренням на 10—15 м (5—6 разів).

2. Ривок після бігу підтюпцем 30—50 м (3—5 разів), відпочинок 3—6 хв.

3. «Погоня» за партнером на 25—30 м (5—6 разів).

4. Біг з гірки з виходом на пряму 4—5 разів, відпочинок 2—3 хв.

5. Біг з прискоренням на некрутий підйом 3—4 рази, відпочинок 2—3 хвил.

6. 3—4 рази пропливти відрізки 10—20 м з високою швидкістю.

7. 3—5 разів подолати на човні відрізок 50—100 м з високою швидкістю.

8. 4—5 разів подолати на велосипеді відрізок 200—500 м з високою швидкістю.

9. Ігри в баскетбол, футбол і ручний м'яч з виконанням швидких ривків та інших ігрових дій на високій швидкості.

Кожен школяр перевіряв себе за схемою, що включала дистанцію, час показаний на цій дистанції, і давав власну оцінку підготовленості.

У цю схему (таблицю) кожен підліток заносив всі свої спринтерські результати з бігу (на 30 м, 60 м, 100 м), виконані ним на уроках, змаганнях і при проведенні самостійних занять.

Як свідчать результати констатуючого експерименту, дуже низькі показники спостерігались у підлітків щодо гнучкості. У Херсонській ЗОШ «Б» і в сільській Томінобалківській школі низькі показники становили відповідно 85,2% і 88%. Учителі, які працювали у молодших класах цих шкіл, не приділяли належної уваги розвиткові цієї якості.

Гнучкість — здатність виконувати рухи з великим розмахом (амплітудою). Чим більше м'язи будуть спроможні до прояву сили і швидкості, тим більше вони зможуть розтягуватися, розслаблятися, тим кращою буде гнучкість людини, оскільки вона визначається ступенем рухливості в будь-якому суглобі, котру можна визначити за допомогою партнера чи самостійно, використовуючи тільки силу своїх м'язів.

Правила тренування гнучкості:

— вправи на гнучкість слід підбирати залежно від особистої підготовки;

— розвиток гнучкості потребує систематичності. Вправ повинно бути небагато, однак їх слід часто повторювати;

— вправи на гнучкість обов'язково чергуються з вправами на розслаблення;

— для розвитку і покращання гнучкості вправи виконуються щоденно. Їх можна включати в комплекс ранкової гімнастики;

— гнучкість слід розвивати до появи втоми.

Орієнтовні вправи для розвитку гнучкості:

1. Нахили вперед з прямими ногами в положенні стоячи і сидячи (ноги в сторони і разом).

2. Вихідне положення — випад (або випад вбік). Пружні присідання.

3. Нахили назад у положенні стоячи, стоячи навколішках і сидячи на стільці з фіксованими ногами.

4. Махи ногами в різних напрямках з підтримкою і без неї.

5. «Міст» з положення лежачи.

6. Кругові рухи тулубом (руки над головою з'єднані в замок).

7. Нахили по черзі до лівої і до правої ноги, поставлених на високу опору.

8. У положенні лежачи на животі, хват руками за гомілки («жабка»), прогнутися.

Для перевірки гнучкості підліток заповнював своєрідний бюлетень, який включав саму вправу (нахил вперед з положення сидячи), результат і оцінку.

З усіх фізичних якостей спритність найбільш доступна для молодших підлітків якості. У цьому віці вони ще не забули ті рухливі ігри, в які вони грали в молодшій школі. Однак удосконалювати цю якість необхідно протягом всього навчання в школі.

Спритність — це здатність за короткий час оволодівати новими рухами, правильно реагувати на швидку зміну ситуацій. Чим вищий рівень розвитку спритності, тим швидше і точніше можна оволодіти технікою виконання різноманітних фізичних вправ, особливо гімнастичних, легкоатлетичних, борцівських, ігрових та ін.

Правила тренування спритності:

— оволодіння новими різноманітними рухами і вправами, що покращує координацію рухів людини;

— необхідно підбирати вправи, які відрізняються координаційною складністю (рухливі і спортивні ігри, біг з подоланням різноманітних перешкод, лазіння і перелізання, різноманітні акробатичні вправи тощо);

— виконувати вправи «на спритність» слід починати на початку основної частини самостійних занять, після вправ, які розвивають гнучкість;

— вправ у одному занятті повинно бути небагато, однак тренування спритності повинно бути систематичним.

Орієнтовні вправи для розвитку спритності:

1. Біг із зміною напрямку з поворотами в різні сторони 30—40 сек.

2. Влізання на дерево чи гімнастичну стінку на висоту 2—3 м і спускання вниз 2—3 рази.

3. Ходіння по колоді з поворотами і підскоками 3—6 разів.

4. Вільний біг з подоланням перешкод перестрибуванням, перелізанням і проповзанням (5—6 перешкод). Виконувати 2—3 рази.

5. Лазіння у висі по горизонтальній драбині чи колоді з перехватом рук.

6. Перекиди вперед і назад згрупувавшись. Виконувати по 3—6 разів.

7. Перекид стрибком. Виконувати 4—6 разів.

8. Переверот боком («колесо»). Виконувати 3—5 разів у кожен бік.

9. Стрибки через скакалку (на одній, двох ногах, з подвійним обертом, із схрещеними руками спереду та ін.). Дозування довільне.

10. Підкидання і ловля м'яча в положенні стоячи, сидячи, лежачи. Дозування довільне.

11. Різноманітні рухливі і спортивні ігри.

У бюлетені підлітки фіксували дані з розвитку спритності: дату виконання вправи (човниковий біг 4x9 м), результат і оцінку.

Рекомендації щодо розвитку сили і витривалості запропоновані підліткам останніми не випадково, оскільки бажання виділятися силою в підлітковому віці дуже помітне, особливо у хлопців. Щоб це не зашкодило таким важливим якостям, як швидкість і гнучкість, рекомендували підліткам обережно і правильно виконувати силові вправи.

Сила — це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила тісно пов'язана із швидкістю і витривалістю і залежить від цих фізичних якостей, впливає на їх розвиток.

Правила тренування сили:

— розвивати силу необхідно різноманітними способами (біговими, стрибковими чи киданням, вправами у подоланні власної маси, вправами з гантелями і штангою малої маси);

— слід уникати специфічних занять, спрямованих на піднімання гантелей, гирі і штанги великої ваги, оскільки це може призвести до порушення форми хребта, кісток, грудної клітини, затримки росту, зниженню рухливості, порушень у роботі серця;

— віддавати перевагу швидко-силовим вправам і тим, які пов'язані з подоланням маси власного тіла;

— працювати над збільшенням сили слід лише в кінці самостійних занять;

— дозування вправ довільне, залежно від вашої підготовки, самопочуття, статі і віку.

Орієнтовні вправи для розвитку сили:

1. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи (опора на різній висоті) і лежачи.

2. Присідання на двох ногах і одній нозі з підтримкою і без підтримки.

3. Підтягування у висах присівши і лежачи.

4. Підтягування у висі хватом зверху і знизу.

5. Підйом з вису в упор силою (на перекладині).

6. Лежачи на спині, піднімання прямих ніг.

7. Ходьба, біг присідання з партнером на плечах.

8. Ходьба на руках в упорі лежачи.

9. З гантелями: кругові рухи тулубом, руками вперед і назад.

10. Розтягування гумового амортизатора, бинта, еспандера в різних положеннях.

11. Стрибки в довжину і висоту з розбігу і з місця.

12. Лазіння по вертикальному канату, жердині, деревам.

При перевірці школярі відмічали свої показники сили за результатами виконання двох вправ: у підтягуванні на перекладині і стрибках в довжину з місця, фіксуючи в бюлетені результат і оцінку.

Не менш важливою фізичною якістю для людини є витривалість. За проведеними спостереженнями, сума спонтанних рухів, виконуваних підлітками на перервах, у дворах, секціях, на решті, в самостійних заняттях з розвитку інших якостей, призводить до розвитку витривалості. Однак, рекомендації щодо розвитку цієї якості особливо необхідні міським дітям і всім тим, хто погано бігає на кросові дистанції.

Витривалість — це здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі. Витривалість залежить від рівня розвитку швидкості, сили, вольових якостей. Чим більше розвинена ця якість, тим менше втомлюється організм під час тривалого виконання фізичної роботи. Витривалість удосконалюється вправами ранкової гімнастики, рухливими і спортивними іграми, бігом, плаванням, пішими походами та ін.

Правила розвитку витривалості:

— спочатку слід бігати тільки протягом заданого часу, не прагнучи подолати якусь відстань. Починати краще за все з 5-и хвилин;

— якщо для підлітка це буде нескладно, то наступного разу можна додати ще одну хвилину;

— збільшувати тривалість бігу слід тільки в тому випадку, коли протягом установленого часу він давався школяреві легко;

— бігати необхідно в рівному темпі, оскільки дуже високий початковий темп бігу швидко втомлює і може бути причиною зниження бігу на другому відрізку дистанції;

— після бігу не можна зупинятися і тим більше сідати. Це шкідливо для організму. Слід швидко йти і глибоко дихати.

Орієнтовні вправи для розвитку витривалості:

1. Ходіння пересіченою місцевістю в середньому темпі.

2. Походи, туризм пішки.

3. Тривала ходьба і повільний біг.

4. Біг і крос на 100, 200, 300—500 м у рівномірному і перемінному темпі.

5. Веслування (в рівномірному, середньому і перемінному темпі).

6. Катання на велосипеді (рівномірне, з перемінною швидкістю).

7. Участь у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, кидань та ін.

8. Участь у спортивних іграх: баскетболі, ручному м'ячі, футболі та ін.

9. Пришвидшена ходьба і біг, стрибки на одній і двох ногах по піску.

10. Участь у рухливих і спортивних іграх на піску з елементами бігу.

11. Рухливі ігри і біг по пояс у воді.

При перевірці рівня розвитку витривалості підлітки відмічали дистанцію, яку пробігли, результат і оцінку.

Привчаючи дітей до самостійного розвитку витривалості, в ході експерименту зустрілися з низкою труднощів. По-перше, підлітки не люблять і не вміють відносно довго і повільно бігати. Тому, взявши спочатку бігу швидкий темп, вони втомлюються, з'являються задишка і відсутність бажання бігти наступний відрізок. По-друге, в умовах обов'язкових занять учні, усвідомлюючи неминучу здачу нормативів з кросу, перебувають у стані тривоги за майбутню оцінку. По-третє, крос у розумінні більшості дітей небажаний часовий конкурент улюблених ігор на уроках. Тому при плануванні і проведенні занять з кросової підготовки учителям доводилося використовувати різноманітні способи стимулювання та переконання учнів в корисності кросу. Підліткам роз'яснювалась необхідність повільного бігу не тільки як засіб розвитку витривалості, а ще й як умова для початку тренувань з різних видів спорту.

Самостійні заняття здійснюються у вільний від школи час. Підлітки прагнуть спілкуватися із своїми однолітками, тому рекомендували для розвитку витривалості та спритності ігри як одну з форм самостійних групових занять. Важливою задачею для вчителів, які працюють в експериментальних класах, було навчити підлітків індивідуально-усвідомленому вибору ігор (контактних, безконтактних, навантажуючих і спокійних). Гра — як одна з колективних форм діяльності, де «відбувається ефективне засвоєння людиною знань, умінь і навичок, необхідних їй для виконання усвідомлених вчинків у найрізноманітніших ситуаціях» [6, с. 65]. Безконтактні, спокійні ігри використовувалися при проведенні фізкультурних пауз, рухливих перерв, спортивних годин у ГПД. Контактні, в основному спортивні ігри, проводилися у позаурочний час у позакласних і позашкільних спартакіадах і конкурсах. В. Сонькін, В. Зайцев, Г. Маслова, М. Бурчик вважають, що «спортивні ігри позитивно впливають на формування особистості: в іграх людина набуває навичок залагоджувати конфлікти, знаходити конструктивні компроміси, відчувати колектив як абсолютно необхідну умову існування» [9, с. 8]. Відповідно тільки правильно організована діяльність на уроках і поза ними, де у співробітництві з учителем вирішуються проблеми здоров'я, організованого дозвілля, спілкування, служить для підлітка джерелом самовиховання.

Особистість дитини більш повно розкривається в системі відношень, які складаються в процесі

організації і проведення різноманітних спільних справ (змагання, походи, конкурси, турніри та ін.). Технологія процесу організації самостійних занять підлітків передбачає дотримання умов, які забезпечують школяреві можливість робити вибір різних спортивно-ігрових позицій, вільний перехід від однієї діяльності (гравця футбольної команди свого класу), до другої (судді футбольного матчу команд суміжних класів). На думку А.Асмолова, «використання у практиці виховання принципу зміни соціальної позиції суттєво допоможе вчителю у розв'язанні такого завдання виховання, як подолання морального егоцентризму особистості і формування в учня здатності співчувати іншим людям» [1, с. 219].

У невимушеній, емоційно забарвленій обстановці шкільних змагань зі спортивних ігор, гімнастики, легкої атлетики та ін., виховується у дітей звичка приймати самостійні рішення. Складні ігрові ситуації технічного, тактичного і, звичайно ж, етичного плану, які виникають у процесі змагань, а також до і після них, спонукають школярів до самоаналізу і, звичайно ж, до самовиховання. Учителями фізкультури всіляко стимулювалося співчуття всього класу за майбутню участь команди в змаганнях. І тільки після проведених внутрішньошкільних чемпіонатів, учителі виводили дітей на наступний етап — позашкільні змагання. В цих умовах поразка в них не була для підлітків трагедією, а всього лише недоопрацюванням, недооцінкою суперника, тимчасовим невмінням. А при правильно організованому колективному післяматчевому аналізі — потужним стимулом до ще більшої роботи щодо усунення недоліків.

Рухову активність підлітків, виявлену в самостійних заняттях після школи, оцінювали за результатами спостережень, опитувань батьків і вчителів, анкетувань і аналізу творів дітей. Умова виявлення рухової активності оцінювалася таким чином: нульовий рівень — відсутність бажання і дій, спрямованих на фізичне самовдосконалення (0 балів); середній рівень — періодичні заняття фізичними вправами, коли виникає бажання (2 бали); високий рівень — регулярні заняття фізичними вправами або вибраним (окремим, певним) видом спорту (3 бали).

Форми прояву рухової активності оцінювалися так: нульовий рівень — відсутність занять у будь-якій формі (0 балів); середній рівень — нерегулярне виконання зарядки або фізкультпауз, чи занять з друзями, батьками у спортивні й рухливі ігри (2 бали); високий рівень — заняття в спортивних секціях і (або) самостійні, щоденні заняття фізичними вправами з використанням ранкової зарядки, фізкультпауз, самотренувань (3 бали).

У процесі проведення формуючого експерименту вияву своєї рухової активності під-

літки проявляли по-різному. Так, стали регулярно займатися 55,6% підлітків з райцентру (Білозерська ЗОШ, 6-А) і 44,4% сільських хлопчиків (Томінобалківська ЗОШ, 6 клас) продовжили регулярні заняття. Цьому сприяло бажання потрапити у збірну команду класу для участі в своїх перших районних змаганнях з легкої атлетики, тому багато підлітків використовували самостійні заняття як додатковий засіб підготовки до цих стартів. Також стало більше підлітків з сільської місцевості, які періодично почали займатися фізичною культурою. Наприклад, у дівчат з Томінобалківської школи цей показник виріс до 90% (до початку проведення експерименту він становив 54%), а дівчат з райцентру цей показник виріс з 17% до 44,4%. На це вплинули такі причини: бажання схуднути і мати красиву фігуру, гідно виступити на районних змаганнях, отримати схвалення від учителя, а також інтерес до спортивних ігор і особливо до баскетболу (дуже багато дівчат відмітили це у своїх творах). Міські підлітки спочатку завищували оцінки своїх регулярних занять, записавшись у секції гандболу (дівчата) і футболу (хлопці) у розташовану поруч ДЮСШ № 5 м.Херсона. Тому високий початковий рівень хлопців з 6-А ЗОШ «А» (64%) і 35% дівчат з 6-А ЗОШ «Б», які займаються регулярно спортом, був відмічений тоді, коли йшов запис у ДЮСШ, а низькі фактичні результати фізичної підготовленості у цих школярів тільки підтверджували їхні завищені самооцінки. Однак, за час експерименту в цих класах вирости показники самостійних занять фізичними вправами: в 6-А ЗОШ «А» — на 37,2% у хлопчиків і на 17% у дівчат, в 6-А ЗОШ «Б» — на 40% у хлопчиків і на 30% у дівчат. Учителі зазначали, що підлітки стали частіше проводити свій вільний час на спортивних майданчиках, граючи з однолітками, залучаючи батьків. Цьому сприяла систематично проведена робота вчителів з формування мотивації, інтересів і знань у цих класах.

Як свідчить аналіз указаних даних, результат пояснюється тим, що форма прояву рухової активності у міських і сільських дітей відрізнялася наявністю і можливістю відвідування міськими підлітками ДЮСШ, тренажерних клубів, гуртків з аеробіки і туризму тощо. Але в цілому можна відмітити активізацію підлітків при проведенні самостійних, щоденних занять фізичними вправами (ранковою зарядкою, фізкультпаузами, частими іграми у дворі з своїми друзями і батьками). Помітно цей показник виріс у всіх дівчат, особливо сільських з 8% до 30% і в Білозерській ЗОШ — з 25% до 55,6%. У хлопчиків з Миколаївської ЗОШ «В» (6-А) по завершенню експерименту виявлено 73,3% таких, що регулярно займаються в секціях легкої атлетики,

футболу, боксу і карате. Це пояснюється тим, що для участі в республіканських змаганнях «Старти надій» (куди прагнули потрапити ці підлітки), необхідна була більш професійна спортивна підготовка.

За нашими спостереженнями, у змісті занять сільських дітей домінували вправи силового характеру (підтягування, згинання рук, нахили і підйоми тулуба та ін.), а також ігри (баскетбол і футбол) для розвитку спритності. На другому місці — повільний біг для розвитку витривалості і схуднення.

У дітей райцентру (6-А, Білозерська ЗОШ) спостерігався більш широкий діапазон застосовуваних видів фізичних вправ. Займалися вони човниковим бігом, стрибками в довжину, бігом навипередки для покращання швидкості (відмічав у своєму творі учень Е3 класу Михайло К.). Витривалість розвивали не тільки тривалими пробіжками (навколо саду), а й їздою на велосипеді. А от вправи на гнучкість виконували, в основному, тільки перед початком спортивних ігор. У дівчат цього класу відмічено цілеспрямоване прагнення покращити свої результати у метанні м'ячика на дальність, тому застосовували вони у своїх самотренуваннях згинання рук і метання «грузиків» через канал (учениця Е3 класу Ліна І.). В основному, для розвитку спритності підлітки райцентру займалися баскетболом, футболом, волейболом («піонерболом»), грою в «квадрат» (різновид рухливої гри з м'ячем). Характерною особливістю цих занять було позаурочне, колективно-групове їх проведення з метою покращання особистих результатів (щоб добре виступити на районних змаганнях «Старти надій» або ж отримати позитивну оцінку з фізкультури).

Міських школярів з Херсонської ЗОШ «Б» (Е2) відрізняло помітне збільшення тривалості самостійних занять: від 30 хвилин до 2-х годин, також застосовування різних форм: ранкової зарядки (як правило, 10—15 хвилин), фізкультпауз між приготуванням домашнього завдання (20—25 хвилин) і самостійні вечірні або часті заняття з друзями чи батьками (від 45 хвилин до 2,5 годин). Як відмічалось раніше, низький рівень фізичної підготовленості, набутий за період навчання у початковій школі, підлітки намагалися компенсувати високою руховою активністю. У структурі побудови занять цими підлітками (особливо у дівчат) простежується певна системність (етапність) у своїй фізичній підготовці (учениці Е2 класу: Юля Р., Іра М., Віка О., Яна К. та ін.). Цьому сприяв збільшений рівень знань, набутих в процесі роботи з методичним посібником [14] і участю у вікторинах «Мої знання про мое здоров'я». Наприклад, учениця Юля Р. у своєму творі написала, що спочатку вона хотіла розвинути витривалість, підбрала комплекс

бігових вправ, змінила харчування, а потім стала розвивати силу, швидкість, спритність. Інші діти відмічали, що починали з щоденної зарядки тривалістю 10—15 хвилин, а потім перейшли на повільний біг по 30 хвилин (учениця Е2 класу Віка О.). Або ж, як описав свої заняття учень Олег Б., він починав розвивати витривалість з 15-хвилинної пробіжки, потім з кожним тижнем додавав навантаження. Користувалися нашими рекомендаціями діти і в літній канікулярний час, взявши «Самоучитель з фізичної культури» на дачі, де займалися плаванням і загартуванням (учениця Е2 класу Юля Ш.). Зміст самостійних занять підлітки добирали не тільки такий, який їм подобається, а більш конкретний. Наприклад, учениця Е2 класу Віка В. любить волейбол, бо в цій грі, як вона вважає, головне швидкість і спритність. Тому у свій комплекс для розвитку швидкості вона включила: біг з гірки з виходом на пряму і біг з прискоренням на некрутий підйом; для розвитку спритності — біг, який передбачає зміни напрямків із поворотами в різні боки і ходіння по колоді з поворотами і підскоками. У дівчат цього класу заняття носили чітко виражений самостійний характер. Хлопці займалися як індивідуально, так і колективно, але комплекси силових вправ вони будували з урахуванням нестандартного обладнання, розташованого у дворах і на стадіоні школи.

У самостійних заняттях підлітків з Е1 класу ЗОШ «А» також відмічалось використання різноманітних форм (від зарядки до щоденних ігор з друзями у дворі). Засобами саморозвитку були — повільний біг, їзда на велосипеді, катання на роликах, різноманітні рухливі й спортивні ігри. В ході експерименту виявився і такий факт: з різних причин деякі діти припиняли заняття у спортивних секціях і починали займатися самотренуваннями, користуючись нашим посібником. Наприклад, учень Е1 класу Роман Б. кинув секцію баскетболу («не сподобався тренер») і почав розвивати силу («я завжди буду займатися самостійно!»). Інші систематично відвідували секції, але влітку, коли немає тренувань, вони самостійно або з друзями обов'язково бігали по декілька кіл на стадіоні, робили розминку, виконували силові вправи для рук і черевного пресу, кидали м'яч та ін.

Виконання школярами індивідуальних завдань дозволило їм удосконалювати свої раніше сформовані уміння й активізувати особисті можливості у фізкультурній діяльності.

Характер цільової, змістовної та процесуальної діяльності підлітків визначався значною мірою індивідуальним консультуванням, що забезпечувало особистісну орієнтовану підготовку школярів, які знайомилися з різними варіантами позицій учителя, а вибирали одну з них або будували свою модель діяльності. Отже,

міжособистісна взаємодія викладача з підлітком набувала природної, невимушеної форми.

Таким чином, процесуальний етап забезпечується шляхом:

а) самостійного відтворення підлітком дій, вправ, уроків фізкультури, секційних занять, фізкультхвилинок і фізкультпауз і послідовне відпрацювання порядку раціонального виконання вправ з розвитку швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості;

б) визначення школярами оптимального розпорядку дня з включенням щоденної ранкової гімнастики (10—15 хвилин), фізкультпауз між виконанням домашніх завдань (5—7 хвилин), самостійних занять з розвитку і корекції фізичних якостей і рухових навичок;

в) оволодіння прийомами комплексного розвитку фізичних якостей (тренування по колу), поступове збільшення навантаження, самоконтролю;

г) складання планів різних дій. Наприклад, запланувавши збільшити результат у підтягуванні з 5 разів до 9 разів, протягом 2—3-х місяців виконувати в кожному самостійному занятті мінімум 3 підходи по 3 підтягування;

д) залучення дітей, які досягли успіхів у самостійних і секційних заняттях, у збірні команди класу, школи з різних видів спорту.

Успішність підготовки підлітків до практичного, самостійного виконання фізичних вправ і самоконтролю забезпечувалася:

— постійним педагогічним впливом, умінням переконувати в необхідності виконання фізичних вправ та ігор не тільки на уроках, а й у позаурочний час, що здійснювалося шляхом проведення бесід і лекцій на класних годинах, додаткових консультаціях, спільної роботи з батьками;

— дотриманням теоретичної та інструктивно-методичної спрямованості при проведенні практичних уроків, включенням у структуру уроків фрагментів лекцій або бесід, показу й аналізу не тільки елементів вправ, а й комплексів різноманітних тренувальних методик;

— цілеспрямованим навчанням підлітків ранковій гімнастиці, загартовуючим процедурам, вправам, які розвивають фізичні якості і вдосконалюють рухові уміння й навички для приучення їх до самостійної роботи;

— особистісно орієнтованим підходом до стимулювання й організації самостійного фізичного розвитку підлітка.

#### Література

1. *Асмолов А.Г.* Личность: психологическая стратегия воспитания // Новое педагогическое мышление. — М.: Педагогика, 1989. — С. 206—221.
2. *Волков Л.В.* Физические способности детей и подростков. — К.: «Здоров'я», 1981. — 120 с.
3. *Дубовис М.С.* Физическая культура учащихся 4—8-х классов. — К.: Здоров'я, 1979. — 216 с.
4. *Дударев И.Л., Путивльский И.И.* Тренируйся сам. — К.: Здоров'я, 1983. — 112 с.
5. *Егер К., Оельшлегель Г.* Юным спортсменам о тренировке / Пер. с нем. Т. Бобковой. — М.: ФиС, 1975. — 160 с.
6. Новое педагогическое мышление / Под ред. А.В. Петровского. — М.: Педагогика, 1989. — 280 с.
7. *Новосельский В.Ф.* Азбука физической закалки детей. — К.: Здоровья, 1991. — 72 с.
8. *Озолин Н.Г.* Путь к успеху. — М.: ФиС, 1980. — 95 с.
9. *Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Маслова Г.М., Бурчик М.В.* Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. — М.: //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 2.
10. *Шалар О.* Дослідження швидкості молодших школярів і розробка методики її розвитку // Культура здоров'я як предмет освіти. — К.: Херсон, 1998. — С. 130—134.
11. *Шалар О.* Методика проведення кросової підготовки тренування витривалості учнів середніх шкіл південного регіону України // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 30—33.
12. *Шалар О.Г.* Дослідження ефективності та обґрунтування методів навчання метанню в молодшому підлітковому віці: Зб. наук. пр. № 5. — Херсон: «Айлант», 1998. — С. 39—42.
13. *Шалар О.Г.* Експериментальне обґрунтування методики розвитку стрибучості у школярів підліткового віку: Зб. наук. пр. № 6. — Херсон: «Айлант», 1998. — С. 127—130.
14. *Шалар О.Г.* Самоучитель по физической культуре. — Херсон. Издательство «Персей», 2000. — 34 с.
15. *Kos B., Teply Z., Volrab R.* Gymnastik — 1200 Ubunden Berlin. — Sportverlag. — 1979. — 319 p.
16. *Mastens R., Christina W.R., Harvey S. J., Shorkey B.J.* Coaching Yong Athletes. — Human Kinetics (UK) Ltd. — 1981. — 200 p.
17. *Santos J., Shannon K.* Track the field events. — New York. — Winner Circle Books/— 1989. — 281 p.