

— Вихідне положення упор сидячи ззаду. 1—2 — зігнути ліву ногу, стегно прижати до грудей (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 — теж саме з правої ноги; 9—12 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Повторити 3—4 рази.

— Вихідне положення те саме. 1—2 — упор лежачи позаду (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 — пауза (вільне дихання 20—30 сек.). Повторити 3—4 рази.

— Вихідне положення те саме. 1—2 — зігнути ліву ногу (ступня біля правого коліна) — видих; 3—4 — упор лежачи боком на лівому коліні і лівій руці, права рука вгору (вдих); 5—6 — вихідне положення (видих); 7—8 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Те саме в іншу сторону. Повторити 2—3 рази в кожному напрямку.

— Вихідне положення — упор сидячи ззаду на передпліччях. 1—2 — упор лежачи, голову назад (видих); 3—4 — вихідне положення (вдих); 5—8 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Повторити 2—3 рази.

— Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх, прогнувшись (вдих); 3—4 — руки на грудну клітку (повільних видих, натискаючи долонями на ребра); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 10—15 сек.). Повторити 4—5 разів.

— Вихідне положення — основна стійка. 1—2 — руки угору (вдих); 3—4 — нахил вперед, взятися схресно за грудну клітку (подовжений видих); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 сек.). Повторити 4—5 разів.

— Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх (вдих через ніс); 3—4 — присід, притиснути груди до стегон, руками взятися за гомілки (подовжений видих через рот); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 сек.).

— Техніка дихання під час повільного бігу: на три кроки вдих через ніс, на 4 кроки видих через рот.

КОНТРОЛЬНО-КОРЕКТУЮЧИЙ ЕТАП — ОСНОВА В РОЗВИТКУ САМОДІАГНОСТИКИ, САМООЦІНКИ ТА САМОКОРЕКЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.

О.Г. Шалар

Херсонський державний університет

Цією статтею завершується розглядання важливої проблеми фізичного виховання — підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою (див №№ 1—4 журналу за 2003 рік). Тільки завдяки систематичності, безперервності, взаємозумовленості 4-х етапів (мотиваційно-організаційного, когнітивного, процесуально-діяльнісного, контрольно-коректуючого), можна забезпечити готовність учнів до фізичного самовдосконалення.

Завданням контрольно-коректуючого етапу було встановлення ступеня і характеру впливу на підлітків стимулів, знань, фізичних вправ на рівень сформованості умінь самостійно займатися фізичною культурою і на їх фізичний розвиток, умінь підлітків вести облік результатів самотренувань, самоконтроль, самоаналіз і самокорекція самостійних занять.

На підставі отриманих у ході самотренувань школярів результатів фізичного розвитку, вчитель вносить корективи в подальший хід самостійних занять, але при цьому спирається на самооцінку підлітків, їх успіхи у заняттях фізичною культурою.

Підготувавши підлітків до регулярного самостійного виконання фізичних вправ та ігор, подальшим важливим кроком є навчання навичкам самоконтролю.

Розкриваючи сутність самоконтролю, ми ставили за мету навчити підлітків регулярному спостереженню за тим, як впливають навантаження на його організм. Якщо після тренувальних занять самопочуття, настрої, апетит і сон гарні і є бажання займатися далі, то це позитивні ознаки.

При надмірному навантаженні, втомі організму може з'явитися млявість, роздратованість, задишка, болі в серці, запаморочення, порушення сну.

Як організм найкраще переносить фізичне навантаження, краще за все демонструє частота серцевих скорочень (пульс). Існують декілька способів виміру пульсу:

- трьома пальцями на зап'ясті;
- великим і вказівними пальцями на шиї;
- кінчиками пальців на виску;
- долонею до грудей у ділянці серця.

Першим способом користуються тоді, коли людина перебуває у спокійному стані.

Після фізичних вправ знайти на зап'ясті руки і підрахувати пульс буває важко. Тоді користуються одним з названих способів.

Будь-яке фізичне навантаження збільшує частоту скорочень серця, і чим більшим є навантаження, тим частішим є пульс. Так, під час легкої фізичної роботи пульс сягає 100—120 ударів на хвилину, під час середнього навантаження — 130—150 ударів. Якщо навантаження велике, то пульс підвищується до 150—180 ударів, а при максимальному — до 200 ударів і більше.

Після тренування пульс заспокоюється через 5—10 хвилин і досягає у школярів 10—13 років 70—80 ударів на хвилину. Але після тривалого навантаження у бігу або напруженого тренування пульс може повернутися до рівня в спокої і за більш тривалий проміжок часу.

У дівчат пульс, як правило, більший на декілька ударів. А у хлопців, які систематично займаються фізичними вправами і спортом, частота серцевих скорочень менша. Школярі за допомогою секундоміра підраховують пульс за 10 секунд і множать на 6, щоб отримати кількість ударів на хвилину, а потім рекомендували підліткам заносити всі показники у щоденник, щоб правильно регулювати навантаження під час самостійних занять чи тренувань у спортивних секціях.

Щоденник самоконтролю може бути оформлений приблизно таким чином:

Показники	Дні занять									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Маса тіла, кг										
Окружність грудної клітки										
Пульс до занять, уд./хв.										
Пульс після занять, уд./хв.										

Масу тіла, зріст, окружність грудної клітини школярі заміряли 2—3 рази на рік і робили це за допомогою батьків або друзів.

У шкільній практиці і в роботі дитячих тренерів епізодично спостерігалось навчання учнів різноманітним елементам самоконтролю. Однак, для чого це проводиться дуже рідко пояснюється педагогами. Тому, як правило, школярі орієнтуються на свої досягнення за результатами оцінок за виконані нормативи і не пов'язують з функціональними змінами свого організму. Тому в ході експериментальної роботи спрямували зусилля на стимулювання підлітків до оцінювання своєї особистої діяльності, зіставлення її результатів з визначеними для себе метою, завданнями, що вимагає переосмислення своїх дій, позицій. Але ж,

на думку Е. Ільїна, «у підлітків самооцінка стає більш багатогранною і набуває більшого значення, ніж оцінка оточуючих» [1, с. 154]. У цьому віці зовнішнє оцінювання стимулює підлітків до самоаналізу своєї фізичної підготовленості і своїх самостійних занять, а самооцінка виступає не лише як об'єкт пізнання, самопізнання, а й внутрішній стимул самовдосконалення в процесі занять фізичною культурою.

Під час експерименту встановлено, що в експериментальних класах більш сильні прояви елементів самооцінки, самоаналізу й корекції своїх занять спостерігалися у хлопчиків з послабленим фізичним розвитком (6-А, ЗОШ «Б»), майже у всіх дівчат, а також у добре фізично підготовлених дітей з 6-А Миколаївської ЗОШ «В», де була цілеспрямована установка на перемогу в міських змаганнях і поїздки до Криму.

Визначення результатів самостійності школярів передбачало співвідношення заданого (моделі, зразка) й отриманого. У проведеному дослідженні були виділені такі змістовні напрямки вимог і конкретні показники:

- до фізичних якостей підлітка — сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість;
- до знань — оволодіння інформацією щодо правил загартовування, режиму підлітка, здійснення самоконтролю, методика розвитку фізичних якостей та ін.;

- до умінь — уміння провести ранкову зарядку, кидати і вести м'яч, стрибати у висоту й довжину, бігати з низького старту та ін.

Ці показники були доведені до підлітків. Виявлено, що під час самоконтролю результатів самостійних занять у підлітків формувалося почуття власної гідності, впевненість, самостійність у мінливих умовах життя та ін.

У проведеному експерименті реалізовувався особистісноорієнтований характер роботи з підлітками, який, зокрема, виявлявся в самостійному програмуванні виконання таких завдань:

- 1) виборі способів розвитку і корекції своїх фізичних якостей (повторний, перемінний, колдовий та ін.);
- 2) відборі засобів для самостійно обраної діяльності (гантелі, скакалки, м'ячі тощо);
- 3) визначенні режиму, часу та ін.

Дієвим засобом регулярного виконання фізичних вправ у домашніх умовах для учнів 5—7 класів були завдання і комплекси, оформлені від руки чи ілюстровані друкарським способом у готових картках, зошитах, посібниках. Учителі терпляче і дохідливо пояснювали, як, що, в якій послідовності можна виконувати ці завдання. Називали різні варіанти організації самостійної діяльності. Доповнювали цю роботу таблиці і графіки самоконтролю і поетапної перевірки результатів роботи підлітків щодо розвитку фізичних якостей, а також питання контролю

рівня теоретичних знань, але кожен підліток сам визначав порядок перевірки та «одиниці» перевірки (силу, швидкість, спритність та ін.), що передбачено в посібнику [7].

Проведена робота дала позитивні результати. За час проведення формуючого експерименту діти навчилися здійснювати не тільки самоконтроль за пульсом, а й збільшувати або зменшувати навантаження у своїх самостійних заняттях залежно від самопочуття і показників пульсометрії (Д.Ш., О.А. — учні 6-А, Білозерська ЗОШ; А.М., В.Н. — учні 6-А, Херсонська ЗОШ «Б»). Деякі діти до самоконтролю залучали своїх батьків. Наприклад, учениці ЕЗ Олени І. 6-А класу Білозерської ЗОШ батько допомагав заміряти пульс («це у нього добре виходить»).

Облік і оцінювання своїх результатів діти робили, в основному, самі. Але деяким підліткам з 6-А ЗОШ «Б» (Н.Д., М.К.) — оцінки ставили батьки. У тому ж класі дві дівчинки (В.О. і В.В.) свій облік результатів вели систематично, однак оцінки собі не ставили, пояснюючи тим, що займаються виключно для свого здоров'я, для себе. Вели облік й оцінювали себе підлітки, користуючись не тільки «Самоучителем», а й власними блокнотами, попередньо накресливши у них таблицю, представлену, для прикладу, у посібнику [7, с.15]. Наприклад, учениці І.М. (6-А, ЗОШ «Б») посібника не вистачило, оскільки вона віднесена до спеціальної медичної групи, але дівчинка стала займатися з подругою, у якої «Самоучитель» був. Ось як вона це описала: «... дані (тобто результати фізичної підготовленості) стали покращуватися, я їх записувала у свій блокнот, а батьки ставили оцінки. Потім я стала ходити на аеробіку 3 рази на тиждень. Стала гнучкою і спритною». Активні заняття фізичною культурою у сім'ях, де були діти з експериментальних класів, були взаємними. Наприклад, учень О.Б. (6-А ЗОШ «А») залучив до щоденних пробіжок свого батька, а учень А.Х. (6-А ЗОШ «Б») «щоб не нудно було, умовив маму разом робити зарядку».

Контроль за ефективністю підготовки підлітків до самостійного виконання фізичних вправ здійснювали вчителі фізичної культури, які працюють у цих класах. Оскільки початковий рівень фізичної підготовки учнів був різним, були різними й традиції шкіл, різна професійна кваліфікація педагогів, то й форми обліку і контролю за проведенням самостійних занять відрізнялися в кожній школі. Так, у ЗОШ «А» м. Херсона школярі з 6-А класу на прохання вчителя В. Синенко (але це не було обов'язково) приносили свої блокноти, щоденники або посібники на кожен урок фізкультури. Це робилося для того, щоб після виконання контрольних тестів записати свої результати, порівняти їх зі своїми домашніми замірами і водночас отримати

у вчителя кваліфіковану методичну допомогу.

Через те, що з усіх експериментальних класів найнижчий показник фізичної підготовленості був у підлітків 5-го, а потім 6-А класу ЗОШ «Б», ми вважали за необхідне посилити методичний і педагогічний вплив у цьому класі. У кінці кожного уроку регулярно інструктували підлітків і наочно демонстрували їм варіанти різноманітних комплексів з розвитку фізичних якостей. Потім додатково розробили картки з необхідними завданнями для фізично занедбаних дітей, у яких спостерігалася низька динаміка збільшення результатів. Наприклад, зміст картки для дівчат, у яких дуже низькі показники гнучкості, мав такий вигляд:

Комплекс вправ загальнофізичної підготовки (ЗФП № 2):

1. Вихідне положення (В.п.) — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Піднімання прямих ніг з кутом 90° (30 разів).
2. Стрибки через скакалку (30 разів).
3. «Складочка» (10 разів).
4. «Міст» з підтримкою.
5. «Шпагат» (розтягування на шпагат біля опори).
6. Махи ногами біля гімнастичної стінки, біля опори (20 махів кожною ногою).

В одній із карток з додатковими завданнями для тих хлопчиків, у яких низька динаміка зростання результатів з сили, було рекомендовано комплекс вправ ЗФП № 3:

1. В упорі лежачи пересування на прямих руках вліво і вправо (15—20 разів).
2. З положення лежачи на спині піднятися у положення сидячи (20 разів).
3. Лежачи на череві, прогнутися, підняти тулуб і повернутися у в.п. (30 разів).
4. Підтягування у висі лежачи (палиця або шматок труби, покладена на сидіння поставлених поруч стільців) — 20 разів.

5. Присідаючи на одній нозі, сісти на підлогу і встати без допомоги рук — 5 раз на кожную ногу).

Залежно від індивідуальних особливостей школярів завдання карток уточнювалися.

Ці і подібні картки видавалися школярам терміном на 2 місяці, а потім учитель разом з підлітком аналізували результати виконаної роботи. В окремих школах залучали до роботи батьків. Так при кабінеті фізичної культури ЗОШ «Б» учителем-методистом В. Линьовим був відкритий консультативний пункт для школярів і батьків. Крім надання методичної допомоги, батькам вручалися креслення домашніх міні-тренажерів (гімнастичної стінки, поперечини для підтягування у дверних отворах, кріплення для еспандерів і багато іншого). Таким чином, до тактового контролю за ходом і результатами самостійних занять учнів широко залучалися батьки. Практикувалася й організація конкурсів на

кращого фізкультурника класу, де одним з основних критеріїв була динаміка зросту результатів, а не максимальне збільшення якихось окремих фізичних якостей. Переможців і призерів конкурсу батьківський комітет класу нагороджував (один раз на півріччя) дрібним спортивним інвентарем (наприклад, хлопчиків — легкими розбірними гантелями, а дівчат — скакалками).

Учителі Томінобалківської і Білозерської ЗОШ у своїх експериментальних класах облік і контроль за результатами виконання самостійних занять проводили один раз у 2—3 місяці, тобто в кінці кожної чверті. Для цього спеціально відводився день (в основному, передостанній урок чверті), коли кожен учень міг за бажанням принести свій щоденник самоконтролю, посібники, блокноти тощо, порівнював їх зі своїми контрольними тестами в журналі учителя і разом аналізували результати. При проведенні перших таких уроків-звітів учнів (у кінці жовтня 2000 року) учителем Т.Тритенко були виявлені завищеними на 20% деякі результати самоконтролю за силою і гнучкістю (в основному, у хлопчиків). Але вже на наступному такому уроці (в кінці грудня 2000 року) цей показник знизився до 7%.

У Миколаївській ЗОШ «В» подібний контроль у 6-А класі учитель-методист І. Мешков здійснював один раз на півріччя. На його думку, цього було досить тому, що в цьому класі підтримувався високий колективний, мотиваційний настрій дітей на спортивні досягнення. Протягом навчального року підлітки часто брали участь в різних змаганнях, проведених як у межах школи, так і в підшефній ДЮСШ глиноземного заводу.

Для виявлення знань школярів у сфері фізичної культури, програм самовдосконалення за домовленістю з класними керівниками в експериментальних класах проводилися вікторини «Мої знання про моє здоров'я», «У світі цікавих ідей фізичного вдосконалення». За тиждень до проведення вікторини дітям повідомлялася інформація про її тематику і про те, як готуватися, до якої літератури звернутися. Потім на класній годині дітям роздавалися контрольні картки вікторини, школярі готували чи (залежно від питання) вибирали правильні відповіді, які доповнювалися, уточнювалися однокласниками.

Орієнтовні питання вікторини та варіанти відповідей:

Тема: «Харчування».

1. Що в найбільшій кількості міститься у м'ясі, молоці, яйцях, сирі: а) вуглеводи, б) білки, в) жири? Як воно впливає на здоров'я?

2. Яка роль вітамінів: а) дають основну енергію для організму, б) сприяють правильному обміну речовин, в) викликають ожиріння організму, г) викликають схуднення? Які Ви вживаєте?

3. Що дає основну енергію для організму: а) вітаміни, б) мінеральні солі, в) жири, білки, вуглеводи)? Чому?

Тема «Режим дня»

1. Довести, чому в режим дня повинні входити фізичні вправи: а) щоб покращувався апетит, б) щоб усі органи людини отримували більше кисню і їх діяльність покращувалася, в) щоб заважати виконанню домашніх завдань з математики і літератури, щось інше?

2. Які фізичні вправи можна виконувати між приготуванням домашніх завдань: а) штовхати штангу, піднімати гири; б) бігати крос 2 години, грати у футбол 3 години; в) стрибати на скакалці, присідати на одній нозі, підтягуватися у висі, згинати й розгинати руки в упорі лежачи? Чому сприяє кожна з названих груп?

Тема «Самоконтроль»

1. Як зміряти пульс: а) великим і вказівним пальцями на животі; б) долонею до грудей в області серця, трьома пальцями на зап'ясті; в) кінчиками пальців на нозі? Чому віддає перевагу?

2. Яким повинен бути пульс підлітка у спокої: а) 100—120 ударів на хвилину, б) 70—80 ударів на хвилину, в) 150—180 ударів на хвилину, г) 45—55 ударів на хвилину? Від чого залежить кількість ударів?

Тема «Фізичні якості людини»

1. Які фізичні якості Ви знаєте: а) воля, наполегливість у досягненні мети; б) сила, швидкість, витривалість, гнучкість; в) самостійність, самодіяльність, витримка та ін.? Чи пов'язані вони між собою?

2. Що допомагає розвивати Ваші фізичні якості: а) гарне харчування; б) фізична праця на дачі, городі; в) гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові та інші вправи, які я виконую в школі, на тренуваннях, вдома? Як пов'язані ці фактори?

3. З чого складається розминка: а) присідань і згинань рук в упорі лежачи; б) повільного бігу і колового тренування; в) підняття штанги, штовхання гири? Чи повинна вона бути однаковою протягом певного часу?

Тема «Швидкість»

1. Що таке швидкість: а) це швидкість поїдання пірижків і бутербродів; б) це уміння втекти від суперника; в) це здатність збільшувати і підтримувати швидкість руху? В чому ще виявляється ця якість?

2. Як краще розвивати швидкість: а) спостерігаючи по телевізору кращих бігунів світу;

б) виконуючи вправи зі штангою, гирею, гантелями; в) бігати тривалі кроси, їздити на велосипеді 2—3 години; г) виконувати вправи (біг, плавання, веслування) у високому темпі, чергуючи із вправами у полегшених умовах? Якому напряму віддаєте перевагу?

Тема «Гнучкість»

1. Що таке гнучкість: а) уміння зігнути гілку; б) уміння зробити перекид вперед, «місток», пружні присідання; в) здатність виконувати рухи з великим розмахом? У чому важливість її розвитку?

2. Як краще розвивати гнучкість: а) часто виконувати стрибки в довжину з місця і розбігу; б) виконувати нахили, пружні присідання, махи ногами, «місток» — все це чергувати з вправами на розслаблення і робити щоденно? У чому сутність Вашого досвіду розвитку гнучкості?

Тема «Спритність»

1. Що таке спритність: а) уміння обіграти суперника в шахи і шашки; б) здатність за короткий час оволодіти новими рухами; в) здатність швидко втекти від суперника, наздогнати автобус? Які б доповнення до цих визначень хотіли зробити?

2. Як краще за все розвинути спритність: а) грати в рухливі й спортивні ігри, виконуючи лазіння і перелізання, різноманітні акробатичні вправи; б) іноді бігати кроси у парку та по стадіону; в) часто виконувати вправи з гантелями і гирями? Про що свідчить особистий досвід розвитку спритності?

Тема «Сила»

1. Що таке сила: а) уміння піднімати штангу, гирю; б) здатність побороти суперника; в) здатність людини подолати зовнішній опір? Чи приваблює Вас розвиток сили? Чому?

2. Як краще розвивати силу: а) з'їсти якомога більше сала, м'яса, овочів, чого-небудь ще; б) тільки піднімати штангу, гирі, гантелі з великою вагою; в) виконувати переважно вправи з подоланням маси власного тіла, а також бігові, стрибкові й вправи на метання; г) беручи участь у змаганнях з боротьби, боксу, карате? Розкрийте свій особистий досвід розвитку сили або окремих спортсменів.

Тема «Витривалість»

1. Що таке витривалість: а) уміння довго плавати, бігати, гребти; б) здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі; в) здатність людини виконувати будь-яку фізичну роботу?

Чи потрібна витривалість людині в її буденній діяльності?

2. Як краще розвивати витривалість: а) бігати (гребти, плавати) у рівному темпі, поступово збільшуючи час пробіжки (греблі, пропливання); б) цілий день кататися на велосипеді; тільки граючи у футбол, баскетбол 3—4 години на добу; в) піднімати штангу, штовхати гирю? Розкрийте інші шляхи формування витривалості.

Тема «Шкідливі звички»

1. Як впливає паління на людину: а) покращує апетит і настрій; б) викликає задишку, кашель, хронічний бронхіт, рак легенів; в) покращує функціонування серця і легенів? Навести конкретні приклади впливу паління на здоров'я людини?

2. Як впливають алкоголь і наркотичні речовини на організм людини: а) підвищують апетит і розумову діяльність людини; б) сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості; в) зменшують швидкість реакції, пригнічують гальмові процеси (людина себе не контролює)? Чим можете пояснити додержання окремими людьми шкідливих звичок?

Переможці вікторини визначалися за найбільшою сумою балів, яка нараховувалася за правильні відповіді, але якщо відповідь була доповнена новою і правильною інформацією, то відповідно підвищувався й рейтинг учасника вікторини. Наприклад, підлітки всіх експериментальних класів при вивченні теми «Самоконтроль», доповнювали відповіді записами на зворотному боці картки результатів підрахунків своєї функціональної підготовленості за індексом Руфф'є. Величина індексу Руфф'є визначалася за формулою: $I = [4 (f_1 + f_2 + f_3) - 200] : 10$. Підлітки знали, що перед початком проведення самостійних занять або після 5-ти хвилинного відпочинку необхідно зміряти пульс у положенні сидячи за 15 сек. (f_1). Потім необхідно виконати 30 присідань за 30 сек., після чого одразу ж в позиції стоячи зміряти пульс за 15 сек. (f_2). Потім сісти і через 1 хвилину відпочинку після завершення присідань, у положенні сидячи, визначити пульс за 15 сек. (f_3). Якщо I менше 0, то рівень функціональної фізичної підготовленості відмінний, 0—5 — добрий, 5—10 — задовільний, більше 15 — дуже поганий [2, с. 156]. Пропонуючи підліткам методику самоконтролю за індексом Руфф'є, ми передбачали, що складність підрахувань відлякає підлітків, однак цього не трапилося — уміння безпомилково вести підрахування за цією формулою становило: в 6-А ЗОШ «А» — 78,2%, в 6-А ЗОШ «Б» — 75%, у 6-А ЗОШ «В» м. Миколаєва — 74%, у 6 класі Томінобалківської школи — 73% і в 6-А класі Білозерської ЗОШ — 66,7%.

Контроль за уміннями підлітків виконувати самостійні заняття проводився вчителями протягом навчального року і мав вибіркового характеру. Тут учителі дотримувалися єдиних правил. У своїх робочих журналах вони відводили графу для урахування правильності виконаних підлітками вправ ранкової зарядки, комплексів вправ з розвитку фізичних якостей або однієї й тієї ж з них, необхідних технічних прийомів (низький старт, перекиди, стійки, кидки м'яча в корзину та ін.). Учителями оцінювалася правильна послідовність виконання вправ, а також швидкість і чіткість виконання.

При виставленні підсумкової оцінки за півріччя з фізичної культури, вчителі враховували пред'явлені школярем картки, зошити, посібники, які відображають облік самостійних занять. Учні без вимог учителя приносили на заліковий урок показники самопідготовки з фізичного розвитку.

Перехід від зовнішнього контролю і від зовнішньої оцінки до формування самооцінки передбачав удосконалення самоконтролю і самооцінювання.

Усі досягнення учнів за показниками фізичної підготовки висвітлювалися, за умови погодження з учнями, в класному колективі, що стимулювало їх до самовдосконалення. Наприклад, всі 6 показників комплексного тесту виводилися вчителями на картку і вивішувалися на стенді біля спортзалу або в кабінеті вчителів фізкультури. Такі картки були майже в кожному класі. Спочатку показники записувалися олівцем, щоб дати можливість покращити свої результати тим учням, які не могли через певні причини добре підготуватися до тестування. Картка з оцінкою фізичної підготовленості класу мала такий вигляд:

Прізвище, ім'я	Біг 30 м	Біг 1500 м	Нахил уперед	Підтягування	Човниковий біг	Стрибок з місця
----------------	----------	------------	--------------	--------------	----------------	-----------------

Безумовно, підліткам 10–13 років складно об'єктивно і правильно оцінювати свої дії і вчинки. Тому вчителі спочатку у формі конфіденційної бесіди з'ясовували, що виходить на самостійних заняттях підлітка, а що ні, а потім радили, як краще організувати ці заняття, коректуючи діяльність школярів, допомагаючи їм у виконанні фізичних вправ, засвоєнні способів їх виконання, щоб результат відповідав тому еталону або тим критеріям, які визначив школяр для себе сам або за допомогою вчителя. Так, наприклад, для покращання показників швидкості передбачалися методи повторної, повторно-прогресуючої і перемінної вправ. Різні старту на коротких (20–30-ти метрових відрізках), які пробігають з максимальною швидкістю (повторний метод), а також різноманітні види «до-

ганялок» з різних стартових положень (лежачи, сидячи, сидячи спиною та ін.), що стосуються повторно-прогресуючого методу, демонструвалися вчителями фізкультури навесні і восени на майданчиках і шкільних стадіонах на уроках легкої атлетики. Перемінний метод використовувався вчителями при виконанні різних видів човникового бігу за розмітками волейбольного або баскетбольного майданчиків, спортивної зали у зимовий період навчання, під час проведення спортивних ігор [4].

Швидкісно-силові якості, наприклад, метання м'яча, пропонувалося покращити за рахунок застосування в самотренуваннях додаткових предметів для метання у вигляді обрізків гумових поливальних шлангів і гумових кілець невеликого діаметру [6]. Для розвитку стрибучості підліткам пропонувалися різноманітні стрибки в яму для стрибків з відштовхуванням від автошин або через невеликі перешкоди 25–30 см висотою [5], а також використовувати пліометричний спосіб: зістрибування з невеликої висоти (30–40 см) з подальшим стрибком угору або в довжину [3, с. 283].

Крім повільного бігу від 6 до 20 хвилин, корисного для підлітків у плані розвитку загальної витривалості, пропонувалося повторне пробігання до трьох відрізків від 100 до 1000 м в середньому і нижче середнього темпі (1–2 рази на тиждень) [5].

Покращання силових показників з підтягуванням на поперечині у хлопчиків допомагали запропоновані підліткам статичні вправи. Комплекс цей складався з трьох вправ: висі на зігнутих руках на поперечині, утримання ніг у положенні «куток» на підлозі й утримання стільця на зігнутих руках. Усі вправи виконувалися 15–20 секунд у три підходи, 1–2 рази на тиждень (без затримання дихання). Цей комплекс пропонували, в основному тим хлопчикам, які уміли підтягуватися на поперечині більше 3-х разів.

Уміння підлітків коректувати свої фізичні якості, рухові уміння і навички всіляко заохочувалися вчителями:

— за поступовий зріст. Відмічалися навіть незначні зміни у розвитку фізичних якостей (наприклад, учень підтягнувся на поперечині 1 раз, а до того не було жодного). При розучуванні рухових навичок, наприклад, кидки баскетбольного м'яча в кільце, заохочувалися попадання з найближчої відстані, потім зі стрибка, з середніх дистанцій і, нарешті, всього кидка в цілому;

— за правильно виконану дію або техніку рухів. На змаганнях, коли важливим є результат, заохочувалися правильні вчинки і дії дітей (наприклад, гравець допоміг піднятися супернику, який упав, а його команді в цей час забили гол). Учителі фізкультури знають, що фізичні якості школярів важко піддаються корекції. На-

приклад, стрибаючи у довжину з розбігу, діти з надлишковою вагою ніколи не виконають норматив на «добре». Тому оцінюються за правильну техніку;

— за старанність і зусилля. Усім відомо, що малорухлива дитина ніколи не пробіжить крос на «відмінно». Але вона намагається не відставати. І це намагання чітко відбивається на її почервонолілому від напруги обличчі, у краплях поту. І ці зусилля регулярно заохочувались. У змаганнях бувають перемоги, але трапляються й прикрі поразки, хоча поразки бувають різні. Якщо клас програв іншому класу футбольну (баскетбольну, волейбольну та ін.) зустріч, але при цьому команда виклалася до кінця, то в цілому команда одержувала позитивну оцінку;

— за чесне, відповідальне виконання завдання. Коли на уроці якусь вправу необхідно виконати за результат, діти інколи можуть забути, що це слід робити чесно. Це значить: не зрізати дистанцію кросу, підтягуватися до підборіддя й вище, грати за правилами. Учителі вимагали сумлінного виконання завдань. Дитина повинна добре засвоїти, що, збираючись у похід або ж на змагання, де бере участь клас, не можна запізнюватися, а тим більше пропускати гру без поважної причини. Тому завжди заохочувалася відповідальність, розсудливість, самоконтроль, чесне проведення гри дітьми.

Контрольно-коректуючий етап включав:

— вивчення результатів розвитку фізичних якостей підлітків (швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості), знань основ фізич-

ної культури, інтересів і мотивів до самостійних занять, які проводилися на уроках, у позаурочній діяльності (змаганнях, класних годинах, конкурсах, вікторинах та ін.);

— виділення груп школярів, які мають в результаті проведення самостійних занять фізичною культурою високий, середній і низький рівні фізичної підготовленості для диференційованої роботи з ними;

— корекцію змісту самостійних занять.

Література.

1. *Ильин Е.П.* Мотивы человека: теория и методы изучения. — К.: Вища школа, 1998. — 292 с.
2. *Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б.* Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. — Тернопіль: СМП «Астон», 2000. — 175 с.
3. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
4. *Шалар О.* Дослідження швидкості молодших школярів і розробка методики її розвитку // Культура здоров'я як предмет освіти. — К., Херсон, 1998. — С. 130—134.
5. *Шалар О.* Методика проведення кросової підготовки тренування витривалості учнів середніх шкіл південного регіону України // Фізичне виховання в школі. — 1999. — №1. — С. 30—33.
6. *Шалар О.Г.* Дослідження ефективності та обґрунтування методів навчання метанню в молодшому підлітковому віці: Зб. наук. пр. №5. — Херсон: «Айлант», 1998. — С. 39—42.
7. *Шалар О.Г.* Самоучитель по физической культуре.— Херсон: Издательство «Персей», 2000.— 34 с.

Нова книжка



Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. та ін.

М59 Екологія людини. Підручник. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2004. — 254 с. ISBN 966-7858-31-6.

Порівняно з другим (Харків, 2000) третє видання виправлене і доповнене. В ньому висвітлені актуальні екологічні проблеми, пов'язані з практичною діяльністю людини та її здоров'ям. Окреслено завдання щодо оптимізації взаємовідносин суспільства і природи — стратегії майбутнього.

Книга адресована студентам вузів, а також буде корисною аспірантам, учителям середніх шкіл, учням старших класів.

Затверджено

Міністерством освіти і науки як підручник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-4808 від 18.11.2003 р)