

б) став рішучішим, зібранішим; почали поважати інші; запросили до спортивної секції та ін.

Аналіз творів, анкет, бесід і спостережень дає підстави припустити, що фізичний розвиток підлітки розуміють у більшості своїй як цінність, ідеал. А для його розвитку необхідне зіставлення наявних знань про фізичний розвиток взагалі й того, як це здійснити у своїй особистій практиці, тобто в самостійних заняттях або ж на заняттях у різних спортивних секціях.

Формування у підлітків позитивних мотивів було найважливішим етапом в процесі самостійного оволодіння ними фізичною культурою, що виражалося в потребі досягти особисто значущого результату, систематичного й самостійного спостереження за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Основними умовами формування позитивної мотивації підлітків у проведеному дослідженні було:

1. Вивчення вчителем мотивів, які спонукали підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Така інформація визначала напрямки, засоби, методи і форми роботи з підготовки підлітків до фізичного саморозвитку.

2. Усвідомлення вчителем своєї ролі як організатора самостійної роботи підлітків, яка передбачала демократичний і гуманний стиль спілкування, що позитивно відбивалося на подоланні підлітками страху невдачі.

3. Взаємозв'язок урочної і позаурочної форми роботи, врахування особливостей колективу учнів: класу, команди, туристичної групи. Якщо підґрунтям такої взаємодії є довіра і взаєморозуміння, то можна розраховувати на виникнення емоційного позитивного ставлення до фізичної культури.

4. Можливість задоволення потреб кожного підлітка в самостійному і вільному виборі засобів, методів і форм занять фізичною культурою.

5. Спонування підлітків до саморефлекторної діяльності.

Література

1. *Аверин В.А.* Психология личности. — СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. — 89 с.
2. *Гончаренко С.* Український педагогічний словник.— Київ: Либідь, 1997. — 379 с.
3. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. — 486 с.
4. *Кочетов А.И.* Теория формирования личности. — М.: Физическая культура в школе. — 1977. — №12. — С. 25—30.
5. Краткий психологический словарь /Ред.-сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — 2 изд., расш., испр. и доп.— Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. — 512 с.
6. *Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М.* Мотивация учения и ее воспитание у школьников. — М.: Педагогика, 1983. — 64 с.
7. *Новосельский В.Ф.* Методика урока физической культуры в старших классах. — К.: Рад. шк., 1989. — 128 с.
8. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класи). — К.: Фізичне виховання в школі. — 1999. — №1. — С. 2—24.
9. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: В 2 т. — М.: Педагогика, 1989.
10. *Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д.* Педагогика: Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ.культура» — М.: «Терра-Спорт», 2000. — 272 с.
11. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. — К.: Олимпийская литература, 1998. — 336 с.
12. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. — СПб.: Издательство «Питер», 1999. — 608 с.
13. *Шалар О.Г.* Самоучитель по физической культуре.— Херсон: Издательство «Персей», 2000.— 34 с.
14. *Щукина Г.И.* Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. — М.: Педагогика, 1988. — 208 с.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Л. Є. Шестерова

Харківська державна академія фізичної культури

Проблема збереження та укріплення здоров'я дітей та підлітків в нашій країні стає все більш гострою. За даними А.П. Голобородько (1997), близько 90% учнів середніх загальноосвітніх шкіл України мають відхилення в стані здоров'я і низьку фізичну підготовленість. Велику роль у вирішенні цієї проблеми відіграє фізична культура, якнайважливіший елемент здорового способу

життя. В зв'язку з цим такі вчені, як В.К. Бальсевич (1990), О.Н. Баранков (1991), Є.П. Ільїн (1994), А.А. Баранов (1997), Г.Н. Грець (2000) та ін., пріоритетними напрямками в фізичному вихованні школярів вважають оздоровлення та підвищення фізичної підготовленості.

Аналіз програми загальноосвітньої школи і документів планування показав, що в зміст уро-

ків фізичної культури включається недостатня кількість вправ, що впливають на функціональний стан сенсорних систем.

Разом з тим у спеціальній літературі накопичено досить доказів, що підтверджують наявність складних взаємозалежних процесів у системі аналізаторів. Ці дослідження стосувалися впливу різних фізичних вправ на функціональний стан аналізаторів людей різного віку, статі, професій.

Однак у доступній нам літературі існує незначна кількість робіт, у яких розглядається взаємозв'язок функціонального стану сенсорних систем фізичної підготовленості школярів середніх класів (В.И. Байков, 1975; В.И. Лях, 1990; В.В. Олендський, Л.Т. Чернишов, 1997).

Виходячи з вищевикладеного, метою роботи стало: вивчити вплив змісту уроків фізичної культури на рухову підготовленість школярів 11—15 років.

Дослідження проводилися на базі УВК із ліцеєм № 149 м. Харкова. У ньому брало участь 510 школярів 5—9-х класів, з яких було складено 3 експериментальні і 3 контрольні групи.

На I етапі дослідження було проведено тестування, що дозволило визначити рівень фізичної підготовленості школярів експериментальних і контрольних груп. Крім того, був досліджений функціональний стан сенсорних систем: вестибулярної — по відхиленню в ходбї до і після обертального навантаження в кріслі Барані; зорової — по периметрії за допомогою периметра Форстера; слухової — по акуметрії за допомогою камертона 384 Гц.

Потім у зміст уроків фізичного виховання школярів експериментальних груп були додатково включені вправи, що сприяють зміні функціонального стану сенсорних систем.

Для впливу на вестибулярний аналізатор пропонувалися: швидкі нахили і повороти голови; обертання головою по ходу годинної стрілки і у зворотню сторону; швидкі нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво; швидкі присідання; обертання навколо власної осі по одному, у парах, при різному положенні голови: прямо, притиснутої до плеча, закинutoї назад; стрибки з поворотами на 90°, 180°, 270° і 360°; біг з раптовими зупинками; вправи при відсутності зорового контролю; рухливі ігри «До прапорця», «Спритні та влучні», «Ривок за м'ячем», «Западня», «Не втрачай рівноваги», «Встигай зайняти місце», «До своїх прапорців», «Залишайся в колі» та ін.

Дозування вправ залежало від ступеня складності та росту тих, хто займається і коливалось

у межах від 4—5 до 10—12 повторень. Тривалість рухливих ігор коливалася в межах 5—10 хвилин.

Запропоновані вправи виконувалися в русі і на місці, в підготовчій, основній та заключній частинах заняття, а також в якості домашніх завдань. Рухливі ігри використовувалися в основній частині занять.

Вправи використовувалися у всіх розділах програми, рухливі ігри проводилися в розділах легкої атлетики, спортивних ігор і гімнастики.

Рухливі ігри модифікувалися за рахунок зміни розмірів і ваги м'ячів, включення додаткових рухів і створення нестандартних ситуацій.

Для впливу на слуховий аналізатор застосовувалися: музичний супровід зі зміною темпу і ритму; подача команд зі зміною тембру і голосності; словесні методи впливу при різному положенні вчителя відносно учнів; вправи на увагу з використанням звукових подразників і перешкод; виконання вправ при обмеженні можливостей слухового аналізатора; рухливі ігри «Орієнтування за слухом», «Повернись в коло», «Стоп», «Компас», «День і ніч», «Виклик номерів» та ін.

Музичне супроводження і словесні методи навчання використовувалися за необхідністю. Дозування вправ на увагу коливалось в межах 4—8 повторень. Тривалість рухливих ігор від 5 до 15 хвилин.

Словесні методи навчання, музичне супроводження і вправи на увагу використовувалися у всіх частинах заняття. Рухливі ігри проводилися в основній частині заняття.

Словесні методи навчання і вправи на увагу використовувалися у всіх розділах програми, музичне супроводження — в розділі гімнастики, рухливі ігри — в розділах легкої атлетики, спортивних ігор і гімнастики.

Рухливі ігри та вправи на увагу модифікувалися за рахунок зміни подразників, підсилювання дії плутаних факторів та збільшення їх кількості.

Для зміни функціонального стану зорового аналізатора використовувалися: коливальні рухи очима по горизонталі праворуч; коливальні рухи очима по вертикалі вниз, потім нагору; обертальні рухи очима праворуч, потім ліворуч; обертальні рухи очима вправо, потім вліво, як би викреслюючи поглядом покладену набік цифру 8; вправи з предметами, стежачи за ними очима; легке натискання трьома пальцями на верхнє віко протягом 1—2 с; міцне зажмурювання очей на 3—5 с, а потім відкривання їх на 3—5 с; вправа «мітка на склі», вправи з йоги; рухливі

ігри «Мисливці та качки», «Охорона перебіжок», «Снайпери», «Два м'ячі», «Перестрілка», «Рухлива ціль», «Двома м'ячами через сітку», «Світлофор» та ін.

Дозування вправ залежало від їх складності і віку тих, хто займається, і коливалося в межах від 5—6 до 12—15 повторень. Тривалість рухливих ігор від 5 до 15 хвилин.

Вказані вправи використовувалися в підготовчій і заключній частинах занять, під час відпочинку — в основній частині. Рухливі ігри проводилися в основній частині занять.

Вправи пропонувалися учням у всіх розділах програми, рухливі ігри — в основному, в розділах легкої атлетики і спортивних ігор.

Рухливі ігри модифікувалися за рахунок збільшення кількості м'ячів, використання м'ячів різної величини, зміни швидкості і траєкторії їх руху.

Вправи проводилися ігровим і суворо регламентованим методами, при цьому дотримувалися принципи послідовності, систематичності та індивідуалізації.

Проведене нами дослідження показало, що застосування спеціально спрямованих вправ привело до істотних позитивних змін показників досліджуваних функцій сенсорних систем і рівня фізичної підготовленості школярів експериментальних груп. У досліджених вірогідно збільшилися тривалість чутності звуку при повітряній провідності ($Pt < 0,001$) і розміри поля зору ($Pt < 0,001$), зменшилася величина відхилень у ходьбі після обертальних навантажень ($Pt < 0,001$).

Зміни, що сталися у функціональному стані сенсорних систем потягли за собою позитивні зміни фізичної підготовленості школярів 11—15 років. Найбільш суттєво це проявилось в показниках спритності, швидко-силових і швидкісних здібностей, а також витривалості. Результати дослідження свідчать про те, що найбільш значний приріст показників всіх рухових якостей відбувся у школярів 11 років. Аналіз результатів школярів у статевому аспекті дозволяє говорити про те, що при більш високих абсолютних по-

казниках розвитку фізичних якостей у хлопчиків дівчатка у всіх вікових групах більш сприятливі до впливу спеціально спрямованих вправ.

Таким чином, проведене нами дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Використання спеціально спрямованих вправ позитивно вплинуло, як на функціональний стан сенсорних систем, так і на фізичну підготовленість школярів 11—15 років.

2. Аналіз результатів дослідження у віковому аспекті вказує на найбільш суттєву їх зміну у школярів 11 років.

3. Порівняння результатів дослідження в статевому аспекті дозволяє говорити про те, що дівчатка всіх вікових груп більш сприятливі до впливу спеціально спрямованих вправ, ніж хлопчики.

4. З метою оздоровлення і підвищення рівня фізичної підготовленості школярів рекомендуємо вчителям фізичної культури включати вказані вправи до змісту уроків.

Література

1. Байков В.И. Влияние индивидуально дозированной нагрузки различного характера на деятельность анализаторных систем у школьников /Мышечная деятельность в норме и патологии. — Горький, 1975. — С. 106—108.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) //Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 1. — С. 22.
3. Баранов А.А. Медико-демографическая ситуация и здоровье детей России / Матер. Второй национальной ассамблеи. — М., 1997. — С. 7—14.
4. Голобородько А.П. Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы. Автореф. дис...канд. пед. наук. — Харьков, 1997. — 17 с.
5. Ильин Е.П. От культуры физической — к культуре здоровья //Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 7. — С. 46.
6. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 3. — С.15—19.
7. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1—11 класи. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.