
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сергій Іващенко, Дмитро Смага

Резюме. Рассмотрены возможные нововведения в школьные занятия по физической культуре для украинских старших школьников. Они являются достаточно простыми, экономически доступными и предусматривают включение трех модулей: информационного, оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр (для занятий всем классом). Актуальной является выработка общей конечной цели занятий физической культурой школьниками. Таковой бы могла стать для каждого максимально долгая жизнь. Важной при этом является консолидация всех звеньев сферы физической культуры в Украине.
Ключевые слова: старшие школьники, здоровье, физическая культура, уровень физического здоровья, общая выносливость, урок физической культуры.

Summary. The possible improvements to the physical education lessons for Ukrainian high school students is discussed in the article. These innovations are simple, economically accessible, and include the introduction of three modules: informational, health improving walking and running, motion games (for overall class lessons). Development of the final goal of physical education classes for school students is actual. It can be the maximum life span for everybody. The consolidation of all elements in the sphere of physical education in Ukraine is important for realization of the goal.

Key words: high school students, health, physical education, the level of physical health, general endurance, lesson of physical education.

Постановка проблеми. Як свідчать результати численних наукових досліджень останніх десятиліть, рівень фізичного здоров'я школярів суттєво знизився. Дані з різних країн світу теж вказують на зменшення тих чи інших показників фізичного здоров'я юнаків віком 15–17 років незалежно від економічних умов країни.

Крім того, суттєво знизився рівень розвитку рухових якостей цієї вікової категорії школярів, переважно причиною чого є недостатній рівень рухової активності юнаків.

Досягнення світової науки в галузі фізичної культури і спорту є беззаперечними.

Однак деякі з цих досягнень не завжди мають достатні масштаби практичної реалізації. У країнах із високим рівнем економічного розвитку досягнуто значного прогресу щодо вдосконалення диференційованого підходу до фізкультурної освіти учнів. Наприклад, у багатьох навчальних закладах США забезпечено можливість вільного вибору типу занять з фізичного виховання учнями середніх шкіл, включаючи заняття на обладнаних пришкольних майданчиках, спортивних об'єктах місцевих громад та у фітнес-клубах [7].

При всіх позитивних моментах цього способу вдосконалення навчального процесу у США та інших країнах, слід зазначити, що навіть за умов максимально можливого урізноманітнення методик проведення занять з фізичної підготовки, повне задоволення побажань усіх без виключення учнів є в принципі неможливим.

Але є багато прикладів того, що навіть за умов суттєвого обмеження в деяких країнах обсягів державного фінансування сфери фізичної культури і спорту можна досягти значних успіхів у справі поширення серед різних категорій населення глибокого переконання у необхідності систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

Для вирішення цього важливого завдання та покращення стану здоров'я учнів усіх вікових груп слід застосовувати комплекси науково обґрунтованих заходів, спрямованих на оптимізацію режиму рухової активності осіб молодого віку та зменшення ризику виникнення серед них різноманітних захворювань і патологічних станів.

Доцільність саме такого підходу до вирішення актуального практичного завдання підтверджується положеннями статті 3 Конституції України, в яких зафіксовано, що життя та здоров'я кожної людини в нашій державі становить собою найвищу соціальну цінність.

Успіху у вирішенні зазначеного надзвичайно важливого завдання можна досягти лише за умов плідної співпраці між фахівцями, які працюють у галузі фізичного виховання і спорту, медицини та державного управління.

При цьому важливу роль повинні відігравати перспективні наукові розробки, спрямовані на оптимізацію сучасної системи фізичного виховання населення країни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняна система шкільної фізичної культури

сформувалася ще на початку ХХ ст. [6]. У той час була створена єдина система фізичного виховання, яка відповідала вимогам державної політики: в закладах освіти введено обов'язкові уроки фізичної культури, створено комплекс ГПО, сутність якої відповідала принципам радянської фізичної культури в цей період.

Сутність даної системи практично збереглась і до нашого часу. Хоча протягом останнього десятиліття вона була предметом критичних зауважень з боку провідних спеціалістів галузі фізичного виховання і спорту.

На жаль до конкретних масштабних дій щодо модернізації цієї системи справа поки що не дійшла. І головною причиною цього були недостатня кількість фінансових і матеріальних ресурсів та відсутність координованої діяльності фахівців даного напрямку наукової діяльності.

Спроби ефективного оновлення системи шкільної фізкультурної освіти в наш час ведуться в багатьох країнах світу.

У США застосовується методика побудови індивідуальних програм фізкультурної освіти учнів [7]. При цьому визначаються завдання в межах трьох основних сфер діяльності учня: психомоторної, пізнавальної та емоційної.

Розвиток пізнавальної діяльності учня ведеться за такими параметрами: знання, розуміння (осмислення), застосування (на практиці), аналіз, синтез, оцінювання.

Розвиток емоційної сфери учня контролюється за почуттями, ставленнями, цінностями.

Отже, повноцінна фізкультурна освіта в США передбачає ретельний контроль розуміння учнем своєї фізкультурної діяльності.

Приблизно такий же напрям діяльності визначається і концепцією модернізації системи загальної середньої фізкультурної освіти в Росії [3].

Актуальною є розробка системи заходів, спрямованих на розвиток загальної витривалості учнів старшого шкільного віку; загальна витривалість є однією з важливих фізичних якостей людини, якою визначається стан її здоров'я, рівень загальної і спеціальної працездатності, стійкість до захворювань та тривалість активної фази життя.

Спеціалісти-фізіологи з медичного університету в м. Утрехт (Нідерланди) встановили, що рівнем витривалості підлітків віком 13–17 років та рівнем їх максимальної аеробної потужності (за результатами виконання ними тесту з 12-хвилинного бігу) визначається їх спроможність до того чи іншого режиму рухової активності у 30–33-річному віці (тобто через 20 років після проведення дослідження) [8].

Американські дослідники вказали на те, що 96 % підлітків з надмірною масою тіла в дорос-

лому житті будуть особами з ожирінням [7]. Серед видів рухової активності, культивуються, насамперед, види на розвиток загальної витривалості (через постійне зростання із другої половини 1970-х рр. кількості дітей та молоді 6–19 років з надмірною масою тіла у кожній віковій групі, і відповідним спалахом нетипових захворювань для цього контингенту) та ігрові — для підвищення емоційного забарвлення занять тощо.

Довгий «робочий» день вітчизняного школяра — 9–12 год, який він проводить за партою, що може бути причиною необхідності пасивного відпочинку [4]. Відповідно це спричиняє зниження показників здоров'я старшого школяра.

Проблема не є простою, адже, радянська система освіти є визнана однією з найкращих у світі за свою комплексність, і її руйнування може спричинити в Україні фрагментарне формування особистості, неповну освіченість [2].

Тому бажано зберегти окремі елементи радянської системи освіти, органічно збільшивши в ній компонент фізичної культури.

Для того щоб бути здоровою, людина, за нашим припущенням, має деякий час свідомо дотримуватися нормального рухового режиму, і бажано — в якомога більш молодому віці. Від рухової активності людини в шкільні роки багато в чому залежить її активність у подальшому житті [7].

Основні зусилля в разі початку виконання великого обсягу фізичного навантаження мають бути спрямовані на подолання страху втоми і/або труднощів в учнівській молоді — основної причини того, що вона недостатньою мірою займається руховою активністю, зокрема, тривалим бігом.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.1. «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

Мета дослідження — збільшення компонента рухової активності школярів у межах навчального предмета «Фізична культура».

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи, визначення стану здоров'я школярів за методикою Г. Л. Апанасенка.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'я — не самоціль, а важлива умова для розвитку людини. Для формування навичок здорового способу життя учням не вистачає інформованості, хоча знання про власний руховий режим та належну норму (в конкретних цифрах) позитивно впливає на рухову активність школярів [1, 4].

Як відомо, поганий конспект краще, ніж хороша пам'ять. Тому потрібна розробка єдиної дер-

жавної програми (або окремого модуля в програмі з фізичної культури) з надання учням школи записаної в державному документі інформації про фізичну культуру з відображенням її основних положень у конспектах учнів. Хоча це проблему й не вирішить, та буде тим невеликим кроком подолання певних негативних тенденцій у сфері фізичної культури України. І неважливо, на якому уроці — чи то буде валеологія, чи основи безпеки життєдіяльності, чи фізична культура (в останньому випадку бажано, щоб це відбувалося не за рахунок часу, відведеного на виконання фізичних вправ).

У результаті проведеного нами дослідження фізичного здоров'я юнаків віком 15–17 років старших класів на початку 2012–2013 н. р. у середній загальноосвітній школі № 306 м. Києва ($n = 57$ осіб), було виявлено, що близько 2/3 з них (68 %) мають безпечний рівень здоров'я, приблизно стільки ж учнів (63 %) вказали, що займаються самостійно фізичними вправами (в основному, на гімнастичних снарядах), майже та сама кількість учнів здатна підтягнутися 10 і більше разів (60 %; на достатній рівень за програмою 2011 р. — 67 %).

Якщо брати в цілому розвиток фізичних якостей, то викликає занепокоєння формування загальної витривалості значної частини учнів (оцінки «задовільно» та «незадовільно» в тесті «Біг 1500 м» отримали по 21 % обстежуваних), що може негативно позначитися на тривалості їхнього життя.

Заняття в даній школі проводяться за традиційною програмою, спрямованою на комплексний розвиток фізичних якостей. Свідчити про її неефективність не логічно, проте бажано постійно віднаходити корисні доповнення до неї.

У даному випадку акцентувати увагу на поділ учнів на окремі невеликі групи за параметрами здоров'я, на наш погляд, все ще не виправдано (хоча, цілком можливо, це й ефективно), поки не випробувано інших, більш доступних заходів: даний крок вимагає значну кількість часу на вимірювання показників здоров'я, а також серйозного ускладнення організації занять.

Для підтримання з подальшим підвищенням рівня загальної витривалості учнів можна запропонувати введення модуля «Оздоровча ходьба і біг» паралельно з іншими із належним інформуванням учнів про причину цього кроку та можливі наслідки; введення модуля «Оздоровча ходьба і біг». Наприклад, на початку кожного уроку виконуються різноманітні вправи за даним модулем: рівномірний біг, ступінчасте навантаження і т. ін., а потім виконується інший модуль.

Одним із недоліків традиційної системи шкільної фізкультури визнано низьку емоційну

забарвленість занять. Існують різні способи «пожвавлення» процесу, зокрема створюються «заняття спільного навчання» юнаків та дівчат старшої школи, що широко практикується за океаном [7].

На її позначення навіть відведено окремий науковий термін. Фізіологічні передумови до введення модуля «Оздоровча ходьба і біг» є у віці 14–15 років, коли завершується перший пубертатний період зі зниженим рівнем тормозних процесів у корі великих півкуль головного мозку. Наслідки попереднього періоду в старшому шкільному віці досить швидко долаються [5].

Одним із найбільш емоційно забарвлених занять студентів перших курсів ВНЗ фізкультурного профілю можна вважати заняття рухливими іграми.

Тому можна запропонувати періодично (наприклад, один раз на 2 тиж.) уроки фізкультури проводити в формі рухливих ігор для всього класу. В кінці кожного з них можна проводити ігри на відновлення уваги.

Такий підхід має теж бути відображений у програмі (у формі модуля) з метою уникнення одноманітності та для плановості перебігу занять.

Висновки

Пропонуємо нововведення до шкільного предмету «Фізична культура» для старших школярів у вигляді модулів, які не вимагають від учасників процесу коштів та великих зусиль:

1. Введення інформаційного модуля передбачає вироблення єдиної державної програми надання учням школи конкретної, записаної в державному документі інформації про фізичну культуру (яка стосується їх безпосередньо), з відображенням її основних положень у конспектах учнів. Одним із положень має бути інформування про важливість та найефективніші методи розвитку загальної витривалості.

2. Введення модуля «Оздоровча ходьба і біг» з належною інформаційною підтримкою. Цей модуль може застосовуватися або в певні періоди, або на постійній основі, як частина уроків фізичної культури. Однак, бажано, щоб модуль був сполученням уроків, повністю відведеним на ці види діяльності, та частин уроків у межах інших модулів.

3. Введення модуля рухливих ігор передбачає періодичне проведення уроків фізичної культури для всього класу в формі рухливих ігор. Частота занять має бути визначена чітко: наприклад, 1 раз на 2 тиж. Важливою також є розробка орієнтовної програми занять.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та встановленні оздоровчої ефективності модуля «Оздоровча ходьба і біг» для юнаків старшого шкільного віку.

Література

1. *Долбишева Н.* Рівень рухової активності як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. Долбишева // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: період. вид.: у 3 т. — Л.: Укр. технології, 2003. — Вип. 7, Т. 2. — С. 117–120.
2. *Кара-Мурза С. Г.* Потерянный разум / С. Г. Кара-Мурза. — М.: Эксмо, 2005. — 311 с.
3. *Лукьяненко В. П.* Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / В. П. Лукьяненко. — М.: Сов. спорт, 2007. — 95 с.
4. *Павлова Ю.* Здоровий спосіб життя школярів Львівської області / Ю. Павлова, О. Шиян // Фіз. активність, здоров'я і спорт. — 2011. — № 3 (5). — С. 67–76.
5. *Солодков А. С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.
6. *Тимошенко О. В.* Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Фіз. виховання в шк. — 2011. — № 6. — С. 2–5.
7. *Darst P. W.* Dynamic Physical Education for Secondary School Students (6th edition) / P. W. Darst, P. Robert. — San-Francisco: Benjamin Cummings, 2008. — 559 p.
8. *Kemper H. C.* Adolescent Motor Skill and Performance: is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H. C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J.W. Twisk // American J. of Human Biology. — Mar.–Apr. 2001. — Vol. 13, Issue 2. — P. 180–189.

References

1. *Dolbysheva N.* The level of motor activity as a factor of physical health for senior school students / N. Dolbysheva // Young sports science of Ukraine: Collected scientific works in the sphere of physical education and sport: periodical edition: In 3 vol. — Lviv: Ukrainian Technologies, 2003. — Issue 7, Vol. 2. — P. 117–120.
2. *Kara-Murza S. G.* Lost Mind / S. G. Kara-Murza. — Moscow: Exmo, 2005. — 311 p.
3. *Lukianenko V. P.* Concept of the secondary physical education system modernization in Russia / V. P. Lukianenko. — Moscow: Soviet Sport, 2007. — 95 p.
4. *Pavlova Yu.* Healthy lifestyle of pupils in Lviv region / Yu. Pavlova, O. Shiyan // Fizychna aktyvnist, zdoro- via i sport. — 2011. — N 3 (5). — P. 67–76.
5. *Solodkov A. S.* Human physiology. General. Sports. Age specific / A. S. Solodkov, E. B. Sologub. — Mos- cow: Terra Sport: Olympia Press, 2005. — 528 p.
6. *Tymoshenko O. V.* State and main directions of physical education's modernization at the present stage of social development / O. V. Tymoshenko, J. G. Diomina // Physical education at school. — 2011. — N 6. — P. 2–5.
7. *Darst P. W.* Dynamic physical education for secondary school students (6th edition) / P. W. Darst, P. Robert. — San-Francisco: Benjamin Cummings, 2008. — 559 p.
8. *Kemper H. C.* Adolescent motor skill and performance: is physical activity in adolescence related to adult physical fitness? / H. C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J.W. Twisk // Am. J. of Human Biol. — 2001. — Vol. 13, N 2. — P. 180–189.