

UDC 378.011.3–053.6

DOI: 10.34671/SCH.SVB.2020.0402.0002

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

© 2020

ORCID 0000-0001-5092-7523

Юденюк Віталій Михайлович, аспірант кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (14013, Україна, Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, e-mail: yudenok_vitalii@ukr.net)

Анотація. У роботі розглядаються питання організації вчителями занять з фізичної культури з підлітками загальноосвітніх шкіл. Під час проведення аналізу були виділені фактори, які, на нашу думку, є основою для покращення фізичної активності молодого покоління. У статті актуалізовано проблему позаурочної форми організації фізичного виховання в школі, що забезпечує високу вмотивованість розвитку фізичних якостей і здібностей школярів завдяки відповідності їх індивідуальним й груповим інтересам та потребам. Мета статті полягає у висвітленні проблеми фізичної культури на сьогоднішній день та обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку, що додатково займаються вільною боротьбою в позаурочний час, та дослідити її ефективність. Фізична культура є базовою частиною загальнолюдської культури. Застосування методики, розробленої на основі спортивно-орієнтованого підходу до фізичного виховання, яка раціонально поєднує в собі класно-урочні і позаурочні форми організації занять фізичною культурою, сприяє формуванню в учнів середнього шкільного віку спортивних інтересів, розвитку загальної та силових витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових й психічних якостей та збереженню їхнього здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання; рухова активність; фізичні якості; вільна боротьба; позаурочні заняття; школярі; здоров'я; підлітки; фізична культура; вчитель.

THE PROBLEM OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF MIDDLE SCHOOL PUPILS IN THE OUTSIDE TIME

© 2020

Yudenok Vitaly Myhaylovych, post-graduate student Department of Social Work and educational and pedagogical sciences

T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (14013, Hetman Polubotko str., 53, Chernihiv, Ukraine, e-mail: yudenok_vitalii@ukr.net)

Abstract. The article deals with the issues of organization of physical education classes with teenagers of secondary schools by teachers. The analysis identified factors that, in our opinion, are the basis for improving the physical activity of the younger generation. In the article the problem of extra-curricular form of organization of physical education in school is actualized, that provides high motivation of development of physical qualities and abilities of schoolchildren due to conformity to their individual and group interests and needs. The purpose of the article is to highlight the problems of physical culture for today and to substantiate the methods of development of physical qualities of middle school age pupils, who are additionally engaged in freelance during extra-curricular time, and to investigate its effectiveness. Application of the methodology developed on the basis of sports-oriented approach to physical education, which rationally combines classroom lessons and extracurricular forms of organization of physical education, promotes the formation of sports interests in students of middle school age, development of general and strength endurance, flexibility physical performance, formation of moral and volitional and mental qualities and preservation of their health. There are a number of important problems in the physical education of secondary school students in city schools: extremely poor financial and material and technical support; underestimation of the value of extra-curricular sports mass work by teaching staff; the decline in the prestige of the profession of physical education teacher, weak promotion of a healthy lifestyle; a large number of reporting documents; shortage of specialists. In our opinion, in order to resolve this issue, we need to first and foremost identify and identify the following issues: formation of a healthy lifestyle setting and physical education in physical education lessons; forming a certain motivation for playing sports; mastering a system of practical skills that will promote health (hardening); creation of motivational commercials for forming in the middle school age students the awareness about physical activity. The prospects for further research are to explore ways to optimize healthy lifestyles at school age.

Keywords: physical education; motor activity; physical qualities; Wrestling; extracurricular classes; schoolchildren; health; teens; Physical Education; teacher.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

© 2020

Юденюк Віталій Михайлович, аспірант кафедри соціальної роботи, образовательных и педагогических наук

Национальный университет «Черниговский коллегіум» имени Т. Г. Шевченко (14013, Украина, Чернигов, ул. Гетьмана Полуботка, 53, e-mail: yudenok_vitalii@ukr.net)

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы организации учителями занятий по физической культуре с подростками в общеобразовательных школах. При проведении анализа были выделены факторы, которые, по нашему мнению, являются основой для улучшения физической активности молодого поколения. В статье актуализирована проблема внеурочной формы организации физического воспитания в школе, что обеспечивает высокую мотивированность развития физических качеств и способностей школьников благодаря соответствию их индивидуальным и групповым интересам и потребностям. Цель статьи заключается в освещении проблемы физической культуры на сегодняшний день и обосновании методики развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста, дополнительно занимающихся вольной борьбой во внеурочное время, и исследовании ее эффективности. Физическая культура является базовой частью общечеловеческой культуры. Применение методики, разработанной на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, которая рационально сочетает в себе классно-урочную и внеурочные формы организации занятий физической культурой, способствует формированию у учащихся среднего школьного возраста спортивных интересов, развития общей и силовой выносливости, гибкости, координации движений, повышению физической работоспособности, формированию морально-волевых и психи-

ческих качеств и сохранению их здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание; двигательная активность; физические качества; вольная борьба; внеурочные занятия; школьники; здоровье; подростки; физическая культура; учитель.

ВВЕДЕННЯ

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналітичний огляд літератури свідчить, що досі не вирішене протиріччя між необхідністю формування у школярів підліткового віку спортивних інтересів, збереження їхнього здоров'я, і недостатньою кількістю методик, розроблених на основі спортивно-орієнтованого підходу до фізичного виховання, які раціонально поєднують в собі класно-урочні і позаурочні форми організації занять фізичною культурою [1; 3; 5]. Заняття фізичною культурою допомагають людині почувати себе бадьорим, здоровим, впевненим у своїх силах, краще і більше працювати. Фізична культура є базовою частиною загальнолюдської культури, має великий потенціал формуванню всебічно розвиненої особистості учнів середнього шкільного віку.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я покоління, що підростає, нашої країни набуває все більшої актуальності. Статистичні результати свідчать про те, що число здорових людей в Україні постійно знижується у всіх вікових групах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій в яких розглядалися аспекти цієї проблеми і на яких обґрунтовується автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На даний час проблема фізичного розвитку засобами фізичного виховання має велику актуальність, враховуючи те, що у загальноосвітніх школах взагалі зменшилась активність підлітків, а саме: мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі. І. Феєр [1], А. Месь [1] розглядають проблеми фізичного виховання підлітків як педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Українські дослідники Л. Савченко [2], С. Козир [2], С. Кудін [2] проаналізували розвиток фізичних якостей підлітків у процесі занять вільною боротьбою в позаурочний час. Нагальна необхідність проведення реформ освітнього процесу в школі ставить завдання пошуку нових форм і методів формування навичок і вмінь в учнів середньої школи. Проте загальне дослідження проблеми фізичної культури в наш час та обґрунтування методики розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку, що додатково займаються вільною боротьбою в позаурочний час відсутнє.

МЕТОДОЛОГІЯ

Формування цілей статті (постановка завдання). Мета статті полягає у висвітленні проблеми фізичної культури на сьогоднішній день та обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку, що додатково займаються вільною боротьбою в позаурочний час, та дослідити її ефективність.

Завдання роботи:

- 1) Розкриття проблеми зниження рівня фізичної культури та підготовки.
- 2) Зробити аналіз та узагальнення сучасних наукових підходів до розвитку фізичних якостей школярів.
- 3) Визначення найкращих способів для підвищення зацікавленості учнів середнього шкільного віку у фізичному розвитку.
- 4) Уточнити й конкретизувати методику розвитку фізичних якостей учнів 6-го класу закладу загальної середньої освіти у процесі додаткових тренувальних занять в позаурочний час.

- 5) Експериментально перевірити ефективність застосованої методики.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ

Виклад основного матеріалу дослідження з повним Научен вектор на Балканите. 2020. Т. 4. № 2(8)

обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Особливої уваги привертають діти середнього шкільного віку, оскільки цей віковий період характеризується становленням основних систем організму, є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок. Але, нажаль школярі не мають мотивації для зайняття спортом на заняттях фізичного виховання, адже вони не визнають зв'язку фізичної культури із становленням особистості [1, с. 70].

Збільшилось число випадків захворювань органів дихання, кровообігу крові, кровотворних органів, зросла частота психічних розладів [2, с. 12; 3, с. 43]. Дослідники В. Ареф'єв [3], Г. Єдинак [3] вважають необхідною умовою покращення фізичної активності учнів середнього шкільного віку фізичне виховання й в позаурочний час [4, с. 78]. Одним із основних компонентів мотивації є інтерес. Необхідною умовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання учням можливості показати свої здібності. Важливою для нашого дослідження є твердження науковця О. Дубогай, що «фізкультура є складовою здоров'я та успішного навчання дитини» [4, с. 14]. Чим активнішими є методи навчання, тим легше зацікавити школярів. У спілкуванні з вчителями загальноосвітніх шкіл, переважає думка, що зараз, як ніколи раніше, необхідно працювати так, щоб дитина знаходила задоволення від навчання, зростала як особистість з дня в день. Вчитель, повинен бути на вершині вивчення і вирішення даної проблеми, мати чіткий педагогічний інструментарій, що дасть змогу проаналізувати та ефективно здійснювати процес формування фізичної культури дитини [3, с. 26].

Більшість науковців доводять, що основні зусилля мають бути спрямовані на формування у школярів навичок до подальших систематичних занять у позаурочний час шляхом залучення дітей до секцій різних видів спорту [4, с. 45]. За даними Т. Бали [5, с. 13], І. Масляк [6, с. 46], приблизно 80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей. За результатами ВООЗ, здоров'я людини на 50–55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15–20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10–15 % – діяльністю системи охорони здоров'я [3, с. 44].

На думку науковців В. Ареф'єва [3], Г. Єдинака [3], фізична культура в школі є необхідною складовою профілактики відхилень у стані здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти, особливо середнього шкільного віку [6, с. 164].

Педагогічний експеримент здійснювався з учнями загальноосвітньої школи м. Глухова, які навчаються у 6 класі. У ньому взяли участь підлітки від 11 до 12 років, у кількості 20 осіб – експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи по 10 школярів у кожній групі.

У контрольній групі проводилися звичайні заняття з фізкультури. Виняток для експериментальної групи полягав у тому, що до шкільних занять з фізкультури додавалися швидко-силові тренувальні заняття, зокрема, заняття з вільної боротьби, в позаурочний час [7, с. 44]. На початку проведення педагогічного експерименту було здійснено тестування параметрів фізичної підготовленості учнів. Суттєвих розбіжностей виявлено не було. Після проведення тренувань з вільної боротьби в позаурочний час ми зробили повторне тестування. На підставі цього можемо стверджувати, що впровадження застосованої методики дозволило збільшити динаміку розвитку усіх показників фізичної підготовленості учнів ЕГ, у той же час досліджувані показники учнів КГ залишилися майже незмінними. За результатами фізичної підготовленості учнів до і після експерименту.

Маємо також зазначити, що науковець С. Присяжнюк

(2001) в дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту довів, що розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) лежить в основі розвитку фізичної активності учнів середнього шкільного віку [7, с. 14].

Також зазначимо, що дослідником Л. Сергієнко [8] запропоновано більш активне тестування рухових здібностей школярів для збільшення позаурочної спортивно-масової роботи [8, с. 206]. Дослідниця Н. Драбович [9] вважає необхідним застосування стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку, бо основними засобами розвитку стрибучості є різноманітні стрибки, стрибкові вправи з обтяженням і силові вправи [9, с. 80].

У фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку в школах міста є ряд важливих проблем: вкрай незадовільне фінансове та матеріально-технічне забезпечення; недооцінка педагогічними колективами значення позаурочної спортивно-масової роботи; падіння престижу професії вчителя фізичного виховання, слабка пропаганда здорового способу життя; велика кількість звітної документації і, як наслідок, – розбіжності між нею і практичною школою; дефіцит фахівців (велика кількість випускників за профілем не пов'язує своє життя зі школою); втрата мотиву до занять фізичною культурою у школярів при переході в старші класи.

Учителі обмежуються незначними навантаженнями, остерігаючись відповідальності за нещасні випадки, а головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку вважають спадковість, навколишнє середовище, байдужість, відсутність інтересу батьків до успіхів дітей у їхньому руховому розвитку та дефіцит традицій фізичного виховання в сім'ї.

ВИСНОВКИ

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок цього напрямку. 1. Учні закладів загальної середньої освіти мають відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей. 2. Застосування методики, розробленої на основі спортивно-орієнтованого підходу до фізичного виховання, яка раціонально поєднує в собі класно-урочні і позаурочні форми організації занять фізичною культурою, сприяє формуванню в учнів середнього шкільного віку спортивних інтересів, розвитку загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових й психічних якостей та збереженню їхнього здоров'я. 3. Для вирішення цієї проблеми потрібно у першу чергу з'ясувати та визначити такі питання: формування на уроках з фізичної культури установки на здоровий спосіб життя та фізичне самовиховання; формування певної мотивації для занять спортом; опанування системи практичних навичок, які забезпечать зміцнення здоров'я (загартовування); створення мотиваційних рекламних роликів для формування у підлітків свідомості щодо занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні шляхів оптимізації здорового способу життя в шкільному віці та можливостей його збереження у дорослому житті.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Феєр І. І., Месь А. В. Проблеми фізичного виховання підлітків. Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості: Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (26 квітня 2018 року, м. Чернігів). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Відп. ред. Г. І. Жара. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 69–72.
2. Савченко Л. Ю., Козир С. В., Кудін С. Ф. Розвиток фізичних якостей підлітків у процесі занять вільною боротьбою в позаурочний час. Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості: Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (26 квітня 2018 року, м. Чернігів). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Відп. ред. Г. І. Жара. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 41–45.
3. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА,

2001. 384 с.

4. Дубогай О. М. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галицина, 2006. 128 с.

5. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5–6-х класів під впливом вправ черлідінгу. Молода спортивна наука України: збірник наук. праць з галузі ФК та спорту. Львів, 2011. Т. 2. С. 10–15.

6. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2006. Випуск 10. Т. 1. С. 44–50.

7. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. Наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 17 с.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 349 с.

9. Драбович Н. В. Застосування стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку. Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (3 квітня 2015 року, м. Чернігів). Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. Відп. ред. Г. І. Жара. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. С. 80–83.

10. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. Москва, 1998. 230 с.

11. Бутко О. В., Малишев О. А. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Т. 3. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 42–45.

12. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія і методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 25–31.