

УДК 373.5.091.31-059.1:796

Жлобо В. О., Жлобо Т. М.

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

*Актуальність порушеної проблеми зумовлена протиріччям між низьким рівнем рухової активності й фізичного стану учнів та вимогами, що висувуються до гармонійно розвиненої успішної молоді людини на сучасному етапі розвитку суспільства. Особливу увагу привертає до себе категорія старшокласників, оскільки питання оптимізації фізичного та психічно-емоційного стану учнів старшої школи в умовах високого навчального навантаження залишається відкритим.*

*Необхідним завданням старшого ступеня шкільної освіти є формування в учнів активної життєвої позиції, що позначається їх мотивації до самонавчання, саморозвитку, самовдосконалення. Доведено, що у процесі свідомої самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівської молоді створюються сприятливі умови для покращення показників здоров'я, рухової підготовленості, підвищення фізичної та розумової працездатності, забезпечення рухової активності, а також розвитку особистості в цілому.*

*Мета роботи – теоретично обґрунтувати зміст оздоровчо-тренувальних занять для самостійного використання учнями старшої школи з метою покращення їх фізичного стану.*

*Розроблено зміст індивідуальних тренувально-оздоровчих занять для підвищення фізичного стану старшокласників; удосконалено зміст самостійних занять, які передбачені в навчальному процесі з фізичної культури; закладено фундамент особистої організації занять старшокласників; доповнено дані про: підвищення рівня фізичної підготовленості учнів та функціонального стану їх організму.*

**Ключові слова:** старшокласники, учні, самостійні, оздоровчі, заняття, фізичний стан.

### **Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями**

На сучасному етапі розвитку суспільства важливою проблемою є зміцнення та збереження здоров'я населення. Особливу увагу викликає тенденція загального погіршення фізичного стану та здоров'я учнівської молоді та зниження їх рухової активності на фоні падіння зацікавленості до занять (М. С. Гончаренко, Г. П. Грибан, М. П. Дейкун [4], А. В. Домашенко, О. М. Зварищук, Т. Ю. Круцевич, М. О. Носко [7] та ін.).

Особливу увагу привертає до себе категорія старшокласників. Низький рівень фізичного стану старшокласників сьогодні – це негативні наслідки молодого покоління завтра, що в свою чергу створює перешкоди успішної підготовки до майбутньої професійної діяльності та захисту Вітчизни та взагалі несе небезпеку для генофонду нації.

Уроки фізичної культури не здатні повною мірою забезпечити достатній рівень рухової активності учнів, сприяти зміцненню їх здоров'я та повноцінній фізичній підготовці, що підвищує значення самостійних занять.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей та збереження здоров'я є однією з центральних у системі фізичного виховання (Б. А. Ашмарін [2], М. О. Бернштейн, В. Л. Волков, С. В. Гаркуша, С. С. Єрмаков, В. М. Заціорський, А. М. Лапутін, В. І. Лях, Л. П. Матвеев, М. О. Носко [7], В. М. Платонов, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян [8] та ін.).

Також ці питання знайшли відображення в Законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти у XXI столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, у Концепції «Нової Української школи» та ін.

Зважаючи на це існує необхідність розробки змісту індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять для вдосконалення показників фізичного стану учнів старшого шкільного віку.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати зміст оздоровчо-тренувальних занять для самостійного використання учнями старшої школи з метою покращення їх фізичного стану.

### **Завдання роботи**

1. Дослідити зміст та організацію фізичного виховання у старшій школі та проаналізувати можливості покращення показників фізичного стану старшокласників у процесі самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Вивчити показники функціонального стану та фізичної підготовленості учнів старших класів.

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити зміст індивідуальних тренувально-оздоровчих занять для підвищення фізичного стану старшокласників.

*Об'єкт дослідження* – фізичне виховання старшокласників.

*Предмет дослідження* – вдосконалення фізичного стану старшокласників у процесі самостійних занять фізичними вправами.

**Методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз та узагальнення літературних джерел і досвіду передової практики; методи оцінки функціонального стану організму старшокласників; педагогічне тестування для визначення фізичної підготовленості учнів старшої школи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В результаті аналізу літературних джерел, результатів констатувального педагогічного експерименту розроблено модель індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять старшокласників. В основу якої покладені мета, завдання, організація занять, форми, засоби та зміст індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять та очікуваний результат (рис. 1).

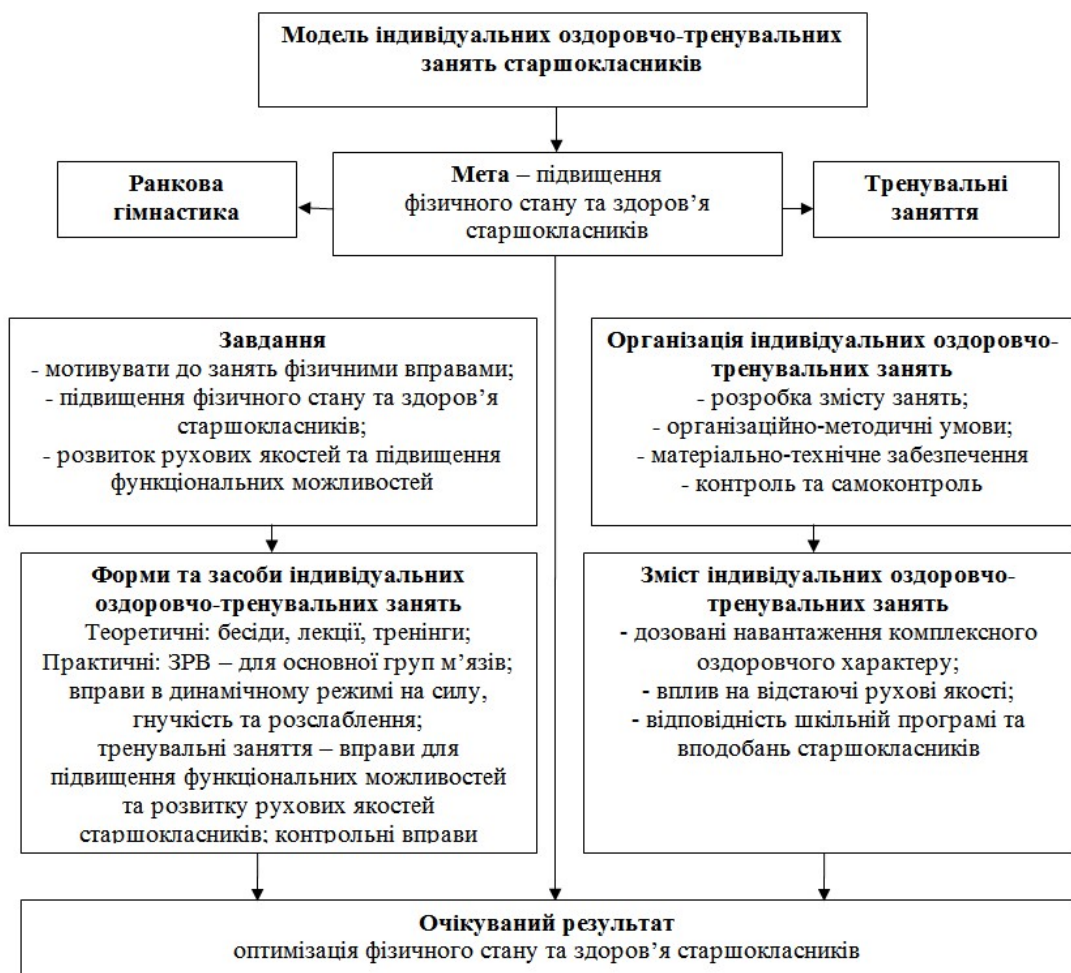


Рис.1. Структурно-логічна схема моделі індивідуально-оздоровчих занять

У відповідності до функціонального стану та підготовленості старшокласників підбиралися комплекси вправ для самостійних занять фізичними вправами, які планували у вигляді домашніх завдань.

Формування готовності учнів до виконання домашніх завдань базувався на знаннях, уміннях та навичках. На кожному уроці виділялося 1-2 хв. для бесіди з учнями. На яких повідомлялися теоретичні знання, визначалися рівень умінь школярів, зіставляли знання з уміннями. Також один раз на тиждень проводилися лекції та тренінги зі здорового способу життя, здорового харчування, режимів рухової активності та відпочинку, техніки безпеки та самоконтролю під час самостійного виконання індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять.

Для реалізації завдань дослідження розроблено зміст занять фізичними вправами з учнями старшого шкільного віку, який вони виконували самостійно щодня у формі ранкової гігієнічної гімнастики та індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять.

Контроль за реакцією організму на фізичні навантаження здійснювалися учнями самостійно або батьками за показниками ЧСС та зовнішніми ознаками втоми. При плануванні та організації усіх форм

самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласників керувалися загальновідомими теоретико-методичними правилами і принципами, сучасними розробками та рекомендаціями.

Ранковою гігієнічною гімнастикою одинадцятикласники займалися щодня у ранковий час. Учні виконували запропоновані комплекси загальнорозвивальних вправ тривалістю 15 хв. До змісту комплексів входили вправи для основних груп м'язів, вправи в динамічному режимі на силу, гнучкість та розслаблення. Також пропонувалося застосовувати вправи з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг: гантелі, еспандер, використовувати стрибки на скакалці.

Самостійні оздоровчо-тренувальні заняття старшокласники виконували самостійно тричі у тиждень по 45–60 хвилин. Індивідуальні оздоровчо-тренувальні заняття мають комплексний оздоровчий характер, тобто сприяють підвищенню функціональних можливостей та розвитку загальних рухових якостей учнів. Зміст домашніх завдань для старшокласників планувався з урахуванням недоліків рухової підготовленості.

Самостійні оздоровчо-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої (розминки) – 5-15 хв, основної – 25-35 хв та заключної – 5-10 хв.

До домашніх завдань для розвитку швидкості застосовували такі вправи: біг на місці з високою частотою; повторний біг відрізками; різноманітні швидкісні вправи тривалістю до 15-20 с; короточасні прискорення у полегшених умовах (по схилу пагорба тощо).

Для розвитку різних силових якостей одинадцятикласників планували домашні завдання у вигляді: вправи з обтяженням; піднімання тулуба в сід з положення лежачі за 1 хв у максимальному темпі; стрибки на скакалці, багато скоки, присіди у різному темпі; виси на зігнутих руках, упори або виси кутом.

Для розвитку гнучкості планували виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується: використання пружних рухів, погойдувань, махів з великою амплітудою, захватів руками та підтягувань тулуба до ніг і ніг до тулуба, з активною допомогою партнера.

Для розвитку загальної витривалості та покращення функціональних можливостей організму старшокласників давали індивідуальні завдання з урахуванням фізичного стану у вигляді безперервного бігу з перемінною швидкістю, тривалої ходьби у швидкому темпі, чергування бігу та ходьби. З ростом тренуваності поступово збільшували довжину дистанції.

Для розвитку спритності використовували човниковий біг, метання в ціль, рухливі та спортивні ігри.

Для розвитку координації вправи в черевиках Kangoo Jumps. (рис. 2). (завдяки напівкруглої форми підшви черевика тіло приймає неправильне положення, яке необхідно тримати прямо для підтримки балансу).



Рис. 2. Фрагмент занять в черевиках Kangoo Jumps

Для розвитку координації використовували спеціальні вправи в Kangoo Jumps («Jumping Jack», «Knee lift», «Curl», «Pendulum», «Fly», «Jog») та проводилися заняття у веселій ігровій формі, які включає в себе естафети, ігри, конкурси.

Застосування Kangoo Jumps у самостійних заняттях учнів викликають у них зацікавленість та мотивацію до занять, в результаті чого підвищується їх рухова активність та зберігається здоров'я.

Мотивація до самостійної рухової активності у школярів формувалася через оцінку та схвалення будь яких навіть не значних успіхів, організацією змагань між дітьми, групами, класами.

Для визначення ефективності індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять зі старшокласниками було оцінено динаміку показників функціонального стану та фізичної підготовленості хлопців.

Проведення повторних функціональних проб показало наявність достовірного приросту показників дихання та працездатності серцево-судинної системи одинадцятикласників упродовж навчального року.

Так, показники дихальної проби Генчі у старшокласників покращилися на 12,1 с при  $p \leq 0,05$ ; показники дихальної проби Штанге покращилися на 36,4 с при  $p \leq 0,05$ .

Визначення функціонального стану серцево-судинної системи за функціональною пробою Руф'є показало наявність достовірних позитивних змін: індекс Руф'є знизився на 2,0 ум.од. при  $p \leq 0,05$ .

Отже, приріст показника проби Генчі складає 33,3%, проби Штанге – 47,3, проби Руф'є – 32,8 % при  $p \leq 0,05$ .

Оцінювання фізичної підготовленості на початку та наприкінці навчального року показало наявність достовірної позитивної динаміки у всіх показниках розвитку рухових якостей учнів 11 класу ( $p \leq 0,05$ ).

Так, у хлопців 11 класу достовірно підвищилися показники сили на 29,6 %, силової витривалості – на 15,6 %, швидкісно-силових якостей – на 10,1%, швидкості – на 4,7 %, спритності – на 6,1 % та гнучкості – на 23,2 % при  $p \leq 0,05$ .

**Висновки.** Загальне підвищення функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку свідчить про те, що індивідуальні оздоровчо-тренувальні заняття у позанавчальний час ефективні.

**Перспективами подальших розвідок у даному напрямі** є розроблення методики оптимізації фізичного стану старшокласників у процесі індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять.

#### Використані джерела

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник для студентов факультетов (институтів) физического воспитания, педагогических университетов. Київ. 2010. 328 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 1990. 283 с.
3. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередніченко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: Начальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 244 с.
4. Дейкун М. П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2015. С. 104–108.
5. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: дис.... канд. пед. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2002. 198 с.
6. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.02. ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2011. 20 с.
7. Носко М. О., Архипов О. А., Гаркуша С. В., Воеділова О. М., Носко Ю. М. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія. Педагогічні науки, 2017. С. 291–299.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль, 208. 272 с.

Zhlobo O., Zhlobo T.

#### IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL STATE OF SENIOR PUPILS IN THE COURSE OF INDIVIDUAL HEALTH AND FITNESS ACTIVITIES

*The urgency of the problem under consideration in the article is caused by contradiction between the low level of motor activity and the physical state of pupils and requirements which are put forward to harmoniously developed, successful young person at the present stage of development of the society. Special attention is attracted to the category of senior pupils as the question of optimisation of physical and mental and emotional state of pupils of senior school in the conditions of high academic workload remains opened.*

*An important task of senior degree of school education is formation at pupils of an active view of life which affects their motivation to self-training, self-development and self-improvement. It is proved that in the course of conscious independent health and fitness activity of students, favourable conditions for improvement of health data, motor fitness, and increase of physical and intellectual work capacity, maintenance of motor activity and also development of personality as a whole are created.*

*The aim of the work is to prove theoretically the content of health and fitness activities for independent use by senior pupils for the purpose of improvement of their physical state.*

*The content of individual health and fitness activities for improvement of physical state of senior pupils is developed; the content of independent activities provided in educational process of physical training is improved; the foundation for personal organisation of activity of senior pupils is laid; the following data is complemented: increase of level of physical fitness of schoolchildren and functional state of their body.*

*General improvement of functional state of body and increase of the level of physical fitness of pupils of senior school age testifies that individual health and fitness activities after school hours are effective.*

**Key words:** senior pupils, students, independent, wellness, classes, physical condition.

Стаття надійшла до редакції 04.10.2018 р.