

6. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекгаузен. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
7. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих начальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Церковна. – Х., 2007. – 21 с.
8. Corbin, C. V. FitnessforLife / C. V. Corbin, R. Lindsey. // Updated 5-th edition. – Champaign, 2006. – 327 p.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.

УДК 371.3+159.91:796.42

ББК 75.4

Сергій Бублик

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті представлені та розкриті педагогічні умови програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики. Експериментально доведено позитивний вплив педагогічних умов на ефективну реалізацію даної програми, та підтверджено наукові положення про необхідність їх інтеграції у програми різного спрямування.

Ключові слова: педагогічні умови, молодші школярі, психофізичні якості.

В статье представлены и раскрыты педагогические условия программы развития психофизических качеств младших школьников средствами легкой атлетики. Экспериментально доказано положительное влияние педагогических условий на эффективную реализацию данной программы, и подтверждено научные положения о необходимости их интеграции в программы различной направленности.

Ключевые слова: педагогические условия, младшие школьники, психофизические качества.

The article presented and disclosed pedagogical conditions of development programs psychophysical qualities of junior high school students by means of athletics. Experimentally proven to positively influence the pedagogical conditions for the effective implementation of this program, and confirmed by the scientific statements about the need to integrate them into the programs of various kinds.

Keywords: pedagogical conditions, younger students, mental and physical qualities.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Останнім часом в Україні відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дитячого населення, зниженню працездатності та показників функціонального стану організму школярів, що пов'язано головним чином з соціально-економічною кризою та екологічними проблемами у нашій країні [2, 3, 4].

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Для того, щоб отримати належний ефект від занять фізичними вправами, необхідно виконувати регламентовані за структурою і величиною фізичні навантаження [3, 5, 6].

Аналіз авторських програм з фізичного виховання [1, 2, 5] вказує на те, що серед засобів, рекомендованих для школярів, найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри. Поряд з тим, засоби легкої атлетики мають досить широкий спектр дії. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання, формують базу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому колі їх використання, позаяк не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

Проте ефективність будь-яких програм потребує використання педагогічних умов для їх реалізації [7]. Про необхідність створення педагогічних умов при впровадженні програм відмічали ряд учених [1, 2, 3, 7]. Умови враховуються або створюються з виховною метою та розглядаються як комплекс передумов, що організують педагогічну діяльність.

Питання розробки та впровадження педагогічних умов в процес розвитку психофізичних якостей школярів засобами легкої атлетики залишається відкритим, що негативно позначається на процесі їх фізичного виховання. Отже, визнання цінності легкоатлетичних вправ, як засобу фізичного виховання, з одного боку, і відсутність науково обґрунтованих рекомендацій щодо педагогічних умов проведення уроків фізичної культури зі школярами з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики, з другого боку, обумовило проведення дослідження за даною темою.

Мета дослідження – розробити педагогічні умови і програму розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики.

Методи дослідження. Під час дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; бесіда та опитування; визначення психофункціонального стану; методи математичної статистики.

У формульованому експерименті було утворено дві групи: експериментальну та контрольну – по 24 учні в кожній. Діти є учнями школи-ліцею №23 та загальноосвітньої школи №24 міста Івано-Франківська. Отримані результати підлягали статистичній обробці, яка проводилася за допомогою програмного забезпечення Excel. Вірогідність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента.

Основною формою проведення занять із фізичної культури був урок з періодичністю три рази на тиждень тривалістю 45 хв кожен. Уроки проводили вчителі фізичної культури за нашою участю.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність уроку фізичної культури, в досягненні і підтриманні належного рівня фізичної підготовленості і здоров'я, визначається не лише положеннями, принципами і правилами, але й педагогічними умовами, в яких відбувається процес навчання школярів.

Під педагогічними умовами розуміємо чинники, що впливають на процес досягнення мети. При цьому вони поділяються на: а) зовнішні: позитивні відносини вчитель-учень; об'єктивність оцінки навчального процесу; місце навчання, приміщення, клімат тощо; б) внутрішні (індивідуальні): індивідуальні властивості учнів (стан здоров'я, властивості характеру, досвід, уміння, навички, мотивація, тощо).

Впроваджуючи програму з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики, ми виходили з того, що вона повинна бути націлена на:

- оволодіння специфічними якостями і властивостями, необхідними молодшим школярам;
- профілактику захворювань та шкідливих впливів факторів оточуючого середовища;
- реабілітацію організму після захворювань.

Для реалізації цих положень були створені відповідні педагогічні умови, які забезпечать ефективне використання засобів легкої атлетики, методів, форм фізичного виховання і сприятимуть розвитку інтересу учнів до самовдосконалення процесу свого життя.

Педагогічні умови експериментальної програми:

1. *Творче використання національних традицій фізичного виховання.*

Втілюючи програму в педагогічний процес освітнього закладу, потрібно використовувати національні традиції фізичного виховання. Знайомити учнів із традиціями

національного тіловиховання насамперед на уроках фізичної культури та виховних годинах. В уроки фізичної культури, конкурси, свята, змагання, туристичні та краєзнавчі походи, дні здоров'я, потрібно включати фізичні вправи та рольові ігри з фольклору й міфології (перестрибування з каменя на камінь, ходьба по колоді та пританцювання на ній, як це робив Довбуш, підбираючи собі братчиків-опришків); елементи рухів із боротьби Гопак; елементи системи відбору до козацької служби; системи вишколу пластунів; "Козацькі забави", "Веселі опришки", "Козацька переправа", "Чорний ліс", "Анумо хлопці", "Кращий із кращих").

2. Раціональне планування навчального матеріалу.

Реалізуючи цю умову, необхідно націлювати учнів на оволодіння знаннями про основні засоби, їх співвідношення та форми фізичної підготовки, а також важливі психофізичні якості і, що найголовніше, – якими вправами легкої атлетики їх можна удосконалювати.

Отриманні знання закріплювати на практичних заняттях, пов'язуючи їх із загальними гігієнічними вимогами. В основну частину уроку з фізичної культури включати легкоатлетичні вправи на розвиток важливих якостей та навичок.

У процесі реалізації програми акцентувати увагу учнів на прямий та опосередкований вплив окремих фізичних вправ з легкої атлетики на становлення учнів, впливаючи на відновлення розумової працездатності; розвиток уваги, витривалості, швидкості, вміння дозувати різноманітні силові напруження; удосконалюючи тактильну чутливість, точність рухів руками та рухливість суглобів рук; розвиваючи рухову реакцію.

3. Формування тематичних серій занять.

Оцінка ефективності впливу програми повинна здійснюватись за допомогою контрольних і тестових вправ. У підсумковій оцінці з предмету "фізична культура" враховувати поточні оцінки успішності учнів за розділом "легка атлетика". Використовувати оперативні методи контролю та розроблені тестові вправи, що характеризують розвиток важливих якостей школярів. Дане оцінювання здійснюється на початку навчального року, щоб мати уяву про стан та підготовку школяра на даному етапі.

4. Активізація самостійної тренувальної роботи учнів у позашкільний час.

На заняттях, вчитель фізичної культури повинен створювати сприятливий психологічний настрій в учнів, викликати прагнення працювати, причому не тільки за його вказівками, а й самостійно. Та передусім, необхідно забезпечити учнів знаннями про роль тих або інших легкоатлетичних вправ, рухового арсеналу учнів, що прискорить процес опанування певними руховими діями. Мають значення також знання про використання вправ для зниження негативного впливу навчальної діяльності на організм учнів, спрямовану підготовку функціональних систем і органів для забезпечення високої продуктивності навчальної діяльності.

5. Розвиваюче навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей.

Будь-який навчальний процес є ефективним тоді, коли він викликає і організовує психічну і фізичну активність учнів. При пасивному або негативному ставленні до процесу навчання, у свідомість учня не може бути введено корисну інформацію. Вчитель повинен прагнути до комплексного використання засобів та методів, що дозволяють мобілізувати і задіяти всю сферу сприйняття учнів та покращити її ефективність.

6. Забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми:

- ✓ при вивченні техніки ходьби, опановували техніку танцювальних кроків, навчали зберігати рівновагу під час ходьби, застосовували пересування на гімнастичній лаві, низькій колоді. Для підвищення емоційного стану при навчанні школярів 9–11 років вносили ігрові елементи, міняти напрямок і темп ходьби, пов'язували

- ✓ ходьбу з іншими руховими діями – лазінням, перелазінням, підскоками тощо;
- ✓ при вивченні техніки стрибків, опанували техніку стрибків на одній і двох ногах на місці; з просуванням, з поворотами; у глибину з висоти; у довжину з місця тощо;
- ✓ для успішного опанування технікою метання малого м'яча, необхідний належний розвиток м'язів плечового поясу, для цього використовували багаторазові кидки волейбольного, гандбольного, баскетбольного і набивного (1 кг) м'ячів з різних вихідних положень; паралельно вивчали техніку стійки гравця, поворотів зупинок, ловіння, передачі м'яча тощо;
- ✓ при навчанні техніки бігу, формували вміння розрізняти просторові і часові параметри рухів, зберігати правильну поставу. Оволодівши навичками бігу в колоні по одному, поступово ускладнювали умови виконання бігових вправ. Для цього використовували: біг змійкою, оббігаючи прапорці, набивні м'ячі тощо; пробігання по гімнастичній лаві; біг зі зміною напрямку і темпу руху слідом за вчителем – біг по колу, протиходом, по спіралі та ін.

7. Диференційований підхід до учнів молодшої школи.

Важливою позицією реалізації програми є диференціювання навантаження у фізичному вихованні, поділ школярів на підгрупи. При розподілі дітей на підгрупи, повинен враховуватись рівень фізичної підготовленості і соматичного здоров'я школярів.

8. Виконання вправ в природних умовах.

Всі заняття потрібно проводити на відкритому майданчику. У спортивному залі займатися лише за несприятливих погодних умов. Але умовою проведення занять у залі було те, що уроки потрібно проводити при відкритих вікнах, після провітрювання і вологого прибирання, спортивна форма учнів має бути коротка, після закінчення занять пропонувати обтирати або обливати відносно прохолодною водою стопи ніг, руки, обличчя.

Ефективність нашої програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики, яка реалізувалась за представлених педагогічних умов, підтверджена в експерименті.

Результатом запровадження програми розвитку психофізичних якостей були їх зміни у школярів експериментальної групи. Цінними є дані, що спостерігалися в показниках часу простої та складної зорово-моторної реакції, функціональної рухливості та сили нервових процесів у представників групи, що працювали за програмою з домінуючим використанням легкоатлетичних вправ.

У формуальному експерименті ми йшли шляхом поступового збільшення навчального навантаження, виконуючи легкоатлетичні вправи, в повільному темпі, з невеликою кількістю повторень. Критерієм інтенсивності навантаження школярів експериментальної групи був індекс напруженості. Критерієм тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями фізичних вправ була величина ЧСС. Кількість повторень, при розвитку силових і швидко-силових якостей, регламентувалася проявом значної втоми за зовнішніми ознаками. Інтенсивність навантажень, спрямованих на розвиток силових здібностей, регулювалася трьома параметрами: величиною опору або обтяження, відношенням фактично виконаних повторень в одному підході до числа доступних, і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами.

Інтенсивність навантажень на гнучкість регулювалася амплітудою виконання вправ. Інтенсивність навантажень на спритність (координацію рухів) визначалася координаційною складністю, міра якої залежала від підготовленості учнів до виконання конкретних вправ.

Інтеркореляційна матриця на початку контрольного зрізу експерименту стала необхідним кількісним та якісним показником виявлення кореляційних зв'язків між психофізичними змінними величинами, які достовірні на рівні значущості $p \leq 0,05$. За висотою коефіцієнтів кореляції в експериментальній групі встановлено домінуючі компоненти психофізичної структури діяльності школярів 9–11 років.

За результатами використання комп'ютерної системи "Діагност-1" встановлено, що загальна кількість ударів, яка характеризує силу нервової системи, здійснених представниками ЕГ, складає $164,2 \pm 0,2$. Це на 11,2% вище, ніж до початку формувального експерименту (при $p \leq 0,05$) та на 12,4% вище від представників контрольної групи (при $p \leq 0,05$).

У результаті реалізації програми відбулися позитивні зміни нейродинамічних властивостей в учнів експериментальної групи. Зокрема, час простої зорово-моторної реакції знизився до рівня $259,4 \pm 0,3$ мс.

Впровадження програми з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики забезпечило зменшення тривалості латентного періоду складної зорово-моторної реакції – з $311,1 \pm 0,6$ мс до $296,2 \pm 0,4$ при $p \leq 0,05$.

Висновок

Результати нашого наукового дослідження підтверджують положення про необхідність використання педагогічних умов при формуванні програм різностороннього спрямування, та доводять, що ретельно підібрані та структуровані педагогічні умови є невід'ємним компонентом ефективної реалізації програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики.

1. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.08 "Дошкільна педагогіка" / С. М. Бабюк ; Ін-т проблем виховання НАПН України. – К., 2011. – 20 с.
2. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. фих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / М. М. Борейко. – Львів, 2002. – 19 с.
3. Бублик С. А. Використання засобів легкої атлетики у психофізичній підготовці школярів : методичні рекомендації / С. А. Бублик. – Івано-Франківськ, 2012. – 94 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : НУФВСУ, 2005. – 195 с.
5. Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ю. С. Кузь ; ДВНЗ "Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника". – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.
6. Римик Р. В. Педагогічні умови ефективної реалізації програми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічних навчальних закладів / Римик Р. В. // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. – 2007. – С. 90–94.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 2002. – 248 с.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Фотуйма О. Я.