

УДК 796-053

*Наталія Войнаровська,
Володимир Захожий*

Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк),**Професійно-технічне училище Луцького національного технічного університету (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Відповідно до нормативних документів фізичне виховання в школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання школярів обумовлюється ситуацією, що склалася зі станом їхнього здоров'я [1; 5; 8]. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію – у три рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарда – на 30 %. Майже 90 % дітей, учнів мають відхилення в здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 70 % дорослого населення – низький та нижчий від середнього рівні фізичного здоров'я.

Аналіз наукових досліджень [2; 3; 6] показує, що ефективнішим засобом підвищення фізичного стану й здоров'я школярів є виконання фізичних вправ. Науковцями подаються рекомендації щодо змісту фізичного виховання та дозування фізичних навантажень. Водночас недостатньо вивченими залишаються питання програмування змісту й методики фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Завдання дослідження полягає в розробці змісту й дозування фізкультурно-оздоровчих занять учнів загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до їхніх індивідуальних особливостей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз наукових джерел та практики фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах засвідчив, що для поліпшення фізичного стану учнів пропонуються різні варіанти оздоровчих програм. Рекомендуються вправи циклічного, швидко-силового або комплексного характеру. Науковцями [4; 8; 9] доведено, що для школярів найефективнішим є комплексний підхід в оздоровчому тренуванні, який поєднує різноманітні фізичні навантаження. Тому важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалій проміжці часу.

Під час розробки співвідношення фізичних навантажень ми дотримувалися рекомендацій Купера про розвиток в оздоровчому тренуванні, передусім, відстаючих якостей. Тому більша кількість годин відводилася на розвиток фізичних якостей (витривалість, спритність, сила), за якими учні найбільше відстають від норм. Відповідно до отриманих результатів найбільший відсоток часу припадає на розвиток витривалості, сили спритності. Велике значення розвитку витривалості надавалося у зв'язку з її визначальним впливом на функціонування аеробної (киснезабезпечувальної) системи. Установлено, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету [2].

Велика роль силових вправ пов'язана з формуванням необхідної м'язової маси, яка функціонально забезпечує не лише рухи тіла, але й виробництво енергії. М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин – діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Недостатня корсетна функція може проявитися, передусім, через хвороби хребта – порушення постави, плоскостопість, порушення функцій органів черевної порожнини тощо. Силкові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість.

Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових і швидко-силових вправ зумовлена прагненням учнів мати гарну будову тіла. Саме цей естетичний мотив, на думку науковців, є ефективним стимулом до самостійних і систематичних занять.

Значна увага для розвитку спритності обумовлюється, з одного боку, низьким рівнем її розвитку в школярів, а з іншого – великим її значенням під час виконання складнокоординаційних рухів. Використання фізичних вправ для розвитку швидкості й гнучкості зумовлюється потребою різнобічного розвитку організму учнів.

Важливою умовою та особливістю фізичного виховання учнів є оптимальне дозування навантаження. Спираючись на наукові дослідження [7], ми розробили оптимальні пульсові режими для занять циклічними вправами учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Для цього розраховано ефективний рівень частоти серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру. Результати дослідження свідчать, що максимальна частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 202–210 уд./хв. Нижня межа ЧСС складає 145–160 уд./хв, верхня межа – 175–180 уд./хв. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ – 145–180 уд./хв. Із підвищенням фізичного стану учнів збільшувалася зона інтенсивності виконання фізичних вправ.

Для розвитку загальної витривалості застосовувалися найрізноманітніші фізичні вправи: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, стрибки через скакалку тощо. Техніка виконання більшості цих вправ доступна майже для всіх учнів. У роботі беруть участь майже всі м'язи й активізується діяльність провідних функціональних систем організму. Важливо те, що з'являється можливість дозувати інтенсивність та тривалість навантаження в суворій відповідності до стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості школярів.

Для розвитку загальної витривалості на уроках фізичної культури застосовувався рівномірний метод тренування. Його переваги полягали в тому, що оптимальні фізичні навантаження поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Застосування перемінного та повторного методів тренування стимулювало розвиток і, відповідно, розширення діапазону рухливості авторегуляційних процесів організму. Ефективність цих методів полягає в тому, що вдосконалюються аеробний та анаеробний рівні загальної й спеціальної витривалості, виключається монотонність у роботі за рахунок переміни одного режиму роботи на інший.

Розвиток сили та силової витривалості проводився за допомогою вправ атлетичної гімнастики, обтяженням масою власного тіла, масою предметів, опором, подоланням опору еластичних предметів, подоланням опору партнера чи навколишнього середовища, вправи в самоопорі, на гімнастичних приладах. Ці засоби сприяли розвитку м'язів черевного преса, спини, плечового пояса та нижніх кінцівок. Зважаючи на особливості фізичного стану учнів, ми розробили дозування силових навантажень (табл. 1).

Для збільшення м'язової сили учнів рекомендується виконувати силові вправи в 3–6 підходах. Кожна вправа повторюється 8–15 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,0–3,0 хв. Вправи виконуються в повільному, середньому й швидкому темпах залежно від рівня фізичного стану. Характер відпочинку між підходами – активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення тощо). Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами складала великі можливості для вдосконалення рухового й вестибулярного апарату.

Таблиця 1

Параметри дозування силових навантажень для учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Рівень фізичного стану	Величина обтяження (максимальна кількість повторень), разів	Кількість підходів, разів	Тривалість відпочинку між серіями, хв	Темп виконання
Низький	10–15	5–6	2,0–3,0	Повільний, середній
Середній	8–12	4–5	1,5–2,5	Повільний, середній
Високий	8–10	3–4	1,0–2,0	Середній, швидкий

У процесі експериментальної роботи широко використовувалася ігровий та змагальний методи. Вони не тільки значно підвищували емоційний стан школярів. Науковими дослідженнями [2; 6] встановлено, що ігрова діяльність є ефективним засобом відволікання від кінезофобії. Навчальні ігрові заняття вигідно відрізнялися від звичайних не лише емоційною насиченістю, але й підвищеною моторною щільністю.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У процесі фізкультурно-оздоровчих занять учнів загальноосвітніх навчальних закладів доцільно використовувати комплексний варіант оздоровчого тренування, що передбачає розвиток витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості та швидкокісно-силових якостей.

Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру не повинна перевищувати 202–210 уд./хв. Нижня межа ЧСС складає 145–160 уд./хв, верхня межа – 175–180 уд./хв. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ складає 145–180 уд./хв. Із підвищенням фізичного стану учнів збільшувалася зона інтенсивності виконання фізичних вправ.

Проблема програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів потребує детального вивчення, а тому є перспективною щодо подальшого вивчення.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г. Л. – СПб. : МГП “Петрополис”, 1992. – 123 с.
2. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / Белов В. И. – М. : Химия, 1994. – 400 с.
3. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравов – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Вайнбаум Я. С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я. С. Вайнбаум // Физ. культура в шк. – 1993. – № 3. – С. 59–64.
5. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназій (10–13 років) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Т. В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 18 с.
6. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / Дубогай А. Д. – К. : Молодь, 1985. – 112 с.
7. Иващенко Л. Я. Практикум по методике физкультурно-оздоровительной работы : метод. пособие / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – Киев : КГИФК, 1992. – 126 с.
8. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич – Киев, 2000. – 44 с.
9. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Муравов И. В. – Киев : Здоровья, 1989. – 266 с.

Анотації

У процесі фізкультурно-оздоровчих занять учнів загальноосвітніх навчальних закладів доцільно використовувати комплексний варіант оздоровчого тренування, що передбачає розвиток витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості та швидкокісно-силових якостей. Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру не повинна перевищувати 202–210 уд./хв. Нижня межа ЧСС складає 145–160 уд./хв, верхня межа – 175–180 уд./хв. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ складає 145–180 уд./хв. Із підвищенням фізичного стану учнів збільшувалася зона інтенсивності виконання фізичних вправ.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, програмування, учні загальноосвітніх навчальних закладів, дозування фізичних навантажень.

Наталья Войнаровская, Владимир Захожий. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий для учеников общеобразовательных учебных заведений. В процессе физкультурно-оздоровительных занятий учащихся общеобразовательных учебных заведений целесообразно использовать комплексный вариант оздоровительной тренировки, предусматривающий развитие выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств. Максимальная частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений аэробного характера не должна превышать 202–210 уд./мин. Нижний предел ЧСС составляет 145–160 уд./мин, верхняя граница – 175–180 уд./мин. Эффективный уровень ЧСС при выполнении аэробных упражнений составляет 145–180 уд./мин. С повышением физического состояния учащихся увеличивалась зона интенсивности выполнения физических упражнений.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, программирование, учащиеся общеобразовательных учебных заведений, дозирование физических нагрузок.

***Nataliia Voinarovska, Volodymyr Zakhoshyi. Program Development of Physical Training Classes for Secondary School Students.** The comprehensive health improving training should be used during physical training classes of secondary school students; it includes the development of endurance, strength, speed, agility, flexibility, and power-speed qualities. Maximum heart rate during aerobic exercises should not exceed 202–210 beats per minute. Lower limit of heart rate is 145–160 beats per minute, the upper limit – 175–180 beats per minute. The efficient level of heart rate during aerobic exercises is 145–180 beats per minute. Increasing the students' physical fitness the exercise intensity was enlarged.*

***Key words:** physical training classes, program development, secondary school students, physical activity measuring.*