

МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Осаволук Т. В., Брезденюк О. Ю.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті висвітлено можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів. Встановлено, що розвиток фізичних якостей дітей середнього шкільного віку доцільно здійснювати шляхом застосування на уроках фізичної культури диференційованого підходу та ефективних засобів фізичного виховання.

Вступ. Важливим віковим періодом для удосконалення основних функцій організму є середній шкільний вік [2, 8]. У цьому віці необхідним є забезпечення усебічного розвитку, який дав би можливість оволодіти досконалими формами основних рухів і високою результативністю проявляти основні фізичні якості – силу, швидкість витривалість, координаційні здібності, гнучкість [7, 10]. Для більшості учнів середнього шкільного віку характерна низька рухова активність та відсутність мотивації до занять фізичною культурою [5]. З огляду на це, розв’язання оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання школярів можливе за рахунок застосування нових, більш ефективних засобів фізичної культури.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел щодо можливостей розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Як відомо, проведення уроків фізичної культури в школі здійснюються відповідно державних навчальних програм [7]. Однак деякі науковців відзначають, що зміст уроків фізичної культури є неузгодженим із сучасними реаліями розвитку держави і тому не забезпечують необхідного для організму, що розвивається, обсягу рухової активності [3]. З метою оптимізації рухової активності школярів, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм учні шукають нові підходи до складання навчальних програм; вирішують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних особливостей учнів; визначають продуктивні форми організації діяльності школярів та формують методичні прийоми, котрі посилили б мотивацію учнів до уроків фізичної культури [1, 5, 6].

У сучасній науково-методичній літературі існує значна кількість педагогічних технологій, які спрямовані на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку [1,

4, 5]. Питаннями удосконалення рівня розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку за рахунок впровадження в процес фізичного виховання інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання займались чимало авторів. Так для розвитку якісних параметрів рухової активності в учнів середніх класів науковці пропонують використовувати такі види рухової активності: чирлідінг (Бала Т.М., 2013); футбол (Козіна Ж.Л., Сірий О.В., Шафоростов С.О., 2019); туризм (Бутенко Г., Сєдов Б., 2018); аеробіка (Кузьменко І.О., 2015; Ажиппо О, Кузьменко І., 2015); волейбол (Котова О.В., Столяр О.А., 2019); теніс настільний (Сагановська Є.А., 2018); хортинг (Васюк О, 2016); рухливі ігри (Кривуца І., Несен О., 2020) та інші.

Як відомо, прояви фізичних здібностей є результатом функціонування більшості систем організму, а особливо таких як нервова, серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова, ендокринна [2]. Тому, за результатами проявів рухових якостей можна судити про функціональний стан організму в цілому.

Удосконалення фізичних якостей школярів у процесі фізичного виховання має певні особливості, які пов'язані перед усім із віковими закономірностями їхнього розвитку. Науковцями доведено, що педагогічний вплив дає найкращі результати у віковій періоді, коли відбувається природне зростання темпів розвитку тих або інших фізичних якостей [2, 7]. На думку багатьох авторів, середній шкільний вік є найбільш сприятливим для виховання швидко-силових якостей [2, 5, 10], тому що, з одного боку, в цьому віці показники систем організму наближаються до показників дорослих людей, а з іншого, – відзначається достатня гнучкість і схильність до сприйняття педагогічних впливів.

Необхідною умовою, яка сприятиме нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є здійснення освітнього процесу у відповідності з принципами, що забезпечують оздоровчу спрямованість, а також враховують рівень індивідуального розвитку учнів. Індивідуальний підхід є одним із шляхів підвищення ефективності педагогічного процесу, оскільки в ньому будь-який освітній вплив здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини [2]. Водночас, в умовах існуючої системи виховання і навчання, здійснення даного принципу можливо лише на основі систематизації та групування учнів за певними ознаками хронологічного та біологічного розвитку [1, 6].

В. Г. Ареф'єв [1] наголошує на тому, що діти одного хронологічного віку і статі не становлять однорідної групи, оскільки віковому процесу росту та розвитку організму учнів властиві індивідуальні відмінності. Ці відмінності спостерігаються у розмірах довжини та

маси тіла, окружності грудної клітини, структурі кісткового апарату, м'язової системи, показниках життєвої ємкості легень тощо. Учні суттєво відрізняються також за показниками фізичної підготовленості, станом здоров'я, рівнем фізичного та біологічного розвитку. Неоднаковими також є темпи засвоєння учнями навчального матеріалу, формування вмінь та навичок. Така розбіжність у значеннях індивідуальних показників дітей одного віку свідчить про те, що загальногруповий підхід є неефективним і особливого значення набуває диференційований підхід при дозуванні фізичних навантажень в процесі фізичного виховання учнів.

Ряд авторів вважають, що з метою більш якісного навчання на уроках фізичної культури необхідно враховувати показники фізичної підготовленості [3, 9, 10]. Це пов'язано з тим, що з віком інформативність показників фізичного розвитку падає, а фізичної підготовленості зростає [2]. Водночас вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, чинять значний вплив як на вдосконалення регуляторних функцій нервової системи, так і на поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи. Вони також значною мірою сприяють зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, поліпшенню загальної працездатності та більш успішному формуванню рухових умінь і навичок. Особливо гостро необхідність диференційованого підходу до учнів проявляється на уроках фізичної культури при вихованні рухових здібностей [6].

Висновки. Аналіз літературних джерел засвідчив що, ефективність фізичного виховання учнів середнього шкільного віку є предметом вивчення багатьох фахівців фізичної культури. Встановлено, що розвиток фізичних якостей учнів середніх класів доцільно здійснювати з урахуванням вікових особливостей їхнього розвитку шляхом впровадження в навчальний процес інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Арефьев ВГ, Арзютов ГМ. Педагогичні технології реалізації диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 3К(84), С. 29–32 http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_9
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения /пер. с англ. И. Андреев. К. : Олимп. л-ра, 2009. 528 с.

3. Боднар ІР, Андрес АС. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ; 2016; 4, С. 11–16. http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_4_4
4. Дмитренко С. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. С. 69–76. <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/594>
5. Драчук С, Брезденюк О, Дідик Т, Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидко-силових якостей в учнів 12–13 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019 (8). С. 42-49. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642>
6. Жерновнікова ЯВ. Формування рухових якостей учнів основної школи: диференціація фізичних навантажень та урахування рівнів біологічного розвитку. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2018. 1(30). С. 17–22. DOI <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2018-1-29-03>
7. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література; 2017; 1, 384 с. <http://ephsheir.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/4522>
8. Фурман ЮМ, Брезденюк ОЮ, Мірошніченко ВМ. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 1. С.40-43. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43>
9. Чиженок ТМ., Коваленко ЮО. Динаміка збереження гнучкості в підлітків середнього шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2020. (1), 68-75. <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/1528>
10. Шиян ОІ, Сороколіт НС. Розвиток фізичних якостей учнів 5-9 класів в умовах модульної навчальної програми. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : тези доп. XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (14-16 квітня 2016 р.). Харків. Дрогобич. 2016. С. 263-266. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5274>