

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ

Ніжєвська Т. В., Мірошніченко В. І., Стаднік Д. А.

В сучасних умовах розвитку суспільства одним із головних показників його благополуччя є стан здоров'я населення, зокрема випускників закладів загальної середньої освіти. Фахівці звертають увагу на низький рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку старшокласників. До основних причин такої ситуації відносять: зниження інтересу до рухової активності, а як наслідок – зниження самої рухової активності, погіршення екологічної ситуації, зростання психоемоційного навантаження на тлі інтенсифікації навчального процесу, соціальні умови життя (низький економічний рівень життя більшої частини учнів) [1, 2, 7]. Розвиток витривалості сприяє удосконаленню узгодженості роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму. Достатній та високий рівень розвитку цієї якості позитивно впливає на розвиток інших фізичних якостей, на функціональний стан організму, на опанування навчального матеріалу з предметів шкільної програми. В навчальній програмі з фізичної культури для 10-11 класів вказується на необхідність розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

О. Власюк (2016) вказує на український низький рівень фізичного здоров'я великої кількості дітей шкільного віку, а також на недостатнє використання вже апробованих новітніх і найбільш ефективних серед існуючих технологій фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Старшокласники мають високий рівень захворюваності. В учнів переважають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я [7]. Проблемі підвищення рівня розвитку витривалості учнів старших класів присвячена низка досліджень [3, 11, 12]. Вказується на низький рівень розвитку витривалості, особливо у дівчат: без спеціальної підготовки виконання нормативів з бігу на витривалість під силу тільки приблизно 10% учнів [5].

М. Солопчук, С. Жевага (2000) наголошують на тому, що сучасний урок фізичної культури дає максимум 12 хвилин такої рухової активності, яка може якоюсь мірою вплинути на фізичне вдосконалення учнів. А про наявність кумулятивного ефекту навіть не йдеться, оскільки тренувальний ефект, якщо його й було б досягнуто на уроці, зник би через великі проміжки часу між уроками [8].

Однією із вимог до сучасного уроку фізичної культури є забезпечення диференційованого підходу до учнів із урахуванням: стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі [1, 4, 6]. Технології диференціації передбачають специфічну організацію навчального матеріалу у вигляді диференційованих методик для різних груп учнів, що формуються на основі різних критеріїв [1].

Отже, вибір теми дослідження зумовлений, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання старшокласників на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – на розвиток витривалості, яка є передумовою міцного здоров'я.

Мета дослідження – на основі використання диференційованого підходу визначити ефективні умови організації і методичку використання бігу на уроках фізичної культури для ефективного розвитку витривалості учнів старших класів до рівня, достатнього для виконання орієнтовних навчальних нормативів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел за обраною темою, педагогічний експеримент, педагогічні контрольні іспити (тестування), методи математичної статистики.

За основу розвитку витривалості в учнів старших класів на уроках фізичної культури ми взяли спосіб комплектування груп (для можливості здійснення диференційованого підходу), який дозволив сформувати групи в залежності від особливостей адаптаційної реакції на навантаження тривалого характеру, та в залежності від вихідного рівня підготовленості в бігу на залікову дистанцію [5]. Використання диференційованого підходу до груп, сформованих за таким принципом, на нашу думку, дозволяє в найбільшій мірі забезпечити адекватність навантаження відповідно до функціональних можливостей організму. Ми врахували, що вибір найбільш раціонального способу формування підгруп має визначитися характером наступної роботи. Було сформовано три підгрупи для юнаків та три підгрупи для дівчат.

В своїй роботі ми виходили з того, що витривалість розвивається за допомогою різноманітних вправ – перш за все циклічного характеру, які виконуються тривалий час. Адже відомо, що досить тривала, достатньо об'ємна м'язова робота, не адекватна за потужністю функціональним можливостям організму і віку учнів, є основним засобом, який стимулює розвиток транспортної функції кровообігу, аеробної продуктивності організму, що відповідають за тривалу працездатність.

На окремих уроках та у серії занять ми застосовували для розвитку витривалості в основному безперервний рівномірний метод. Слідкували, щоб інтенсивність та об'єми роботи підвищувалися поступово. Намагалися створити режим роботи за ЧСС від 120 до 170-180 уд/хв. Довжину дистанції на кожному конкретному уроці і загальний об'єм навантаження для підгруп передбачали таким чином, щоб забезпечити приріст спеціальної працездатності в бігу з виходом на необхідний рівень. В той же час, таке дозування дозволило уникнути перевантажень, оскільки було підібране відповідно до «меж надійності» функціонування серцево-судинної системи: ЧСС на перших заняттях – 130-150 уд/хв, а потім – не більше 180 уд/хв.

Вимірювання ЧСС після навантаження на третій хвилині відновлення давало змогу отримати об'єктивну інформацію про інтенсивність навантаження і використовувалася для оперативного контролю. Межа оптимального режиму роботи серця становила 155-170 уд/хв після пробігання дистанції і 90-120 уд/хв на третій хвилині відновлення.

Результати експериментального дослідження дають можливість стверджувати, що на початку експерименту більшість учнів мали недостатній рівень розвитку витривалості для виконання навчального нормативу з бігу на витривалість: на середньому рівні його змогли виконати тільки 20% юнаків та 10% дівчат. Після проведення формуючого експерименту по розвитку витривалості на основі диференційованого підходу та встановлення індивідуальних завдань, які трохи вищі за попередні досягнення, результати учнів значно покращились. Навчальний норматив з бігу на витривалість на вказаному рівні виконали 100% юнаків та 90% дівчат експериментального класу.

Література.

1. Боднар Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. *Спортивний вісник придніпров'я*. 2016. №3. С. 9–14.
2. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання. *Спортивний вісник придніпров'я*. 2016. №3. С. 30–33.
3. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 112. С. 178–182.
4. Леонова В. А., Куц А. С. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников. *Фізична*

культура, спорт та здоров'я нації : матеріали II Міжнар. конф. Вінниця, 1996. С. 118–123.

5. Макурин Ю. К., Арефьев В. Г., Ковтун Л. И. Физическая подготовка студенток вузов к сдаче норм комплекса ГТО. : метод. реком. Харьков : ХГУ им. А. М. Горького, 1987. 12 с.

6. Москаленко Н., Корж Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник придніпров'я*. 2016. №1. С. 196–200.

7. Підгайна В., Кириченко В. Оцінка рівня здоров'я та структури захворюваності старшокласників як передумова розробки оздоровчої програми. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 57–62.

8. Солопчук М., Жевага С. Урок фізичної культури: стан і перспективи розвитку фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2004. № 4. С. 50–53.

9. Санжарова Н. М., Д'якова М. І. Розвиток витривалості у школярів старших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти* : матеріали X Міжнар. наук. електронної конф., 21-22 травня 2015 р. Харків : «ОВС». С. 86–88.

11. Шалар О. Методика проведення кросової підготовки тренування витривалості учнів середніх шкіл південного регіону України. *Фізичне виховання в школі*. 1999. №1. С. 30–33.

12. Шульга М. Методика застосування бігу на витривалість на уроках фізичної культури в школі. *Фізичне виховання в школі*. 1999. №1. С. 33–40.