

## **МІЦНІ ЗНАННЯ ПРО ЗАКОНОМІРНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ — ЗАПОРУКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІДЛІТКІВ**

**О.Г. Шалар**

*Херсонський державний університет*

Продовжуючи тему підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою (журнал «Теорія та методика фізичного виховання» № 1, 2 — 2003 р.), слід віднести важливе місце когнітивному етапу цієї підготовки.

Когнітивний етап підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою спрямований на оволодіння підлітками знань з питань фізичної культури, які б забезпечували потребу у фізичному самовдосконаленні, оволодіння уміннями використовувати знання і навички в процесі самостійних занять спортом.

У сучасних умовах життя необхідно, як вважає С. Сінгаєвський, «розглядати фізичне виховання школяра не як впливову «атаку» на організм школяра, а як насамперед «атаку» на його свідомість, «атакувати» організм школяра через свідомість» [4, с. 26]. Проте в загальноосвітніх школах теоретичні відомості спеціально не викладаються, тобто немає в шкільному розкладі академічного уроку (лекційного або ж інструктивно-методичного) з фізичної культури. А на практичних уроках вчителі, як правило, зводять теоретичні знання дітей до вивчення техніки виконання елементів легкоатлетичних, гімнастичних, ігрових вправ і правил техніки безпеки на уроках. У середньому, на оволодіння теоретичними знаннями відводиться до 5 хвилин при 45-хвилинному і близько 10 хвилин при спареному — 90-хвилинному уроці, що становить 11,1 % часу від загальної тривалості уроку. Невипадково, в одній з альтернативних програм, рекомендованих Міністерством загальної і професійної освіти Російської Федерації, яка відповідає вимогам сучасного освітнього стандарту, передбачено 34 години з 102 уроків фізичної культури на рік на аудиторні заняття з теоретико-методичних основ фізичної культури [2, с. 151], тому що на практиці уроки фізичної культури в школі спрямовані тільки на фізичний розвиток учня, ігноруючи при цьому теоретичну підготовку як форму суттєвого впливу на свідомість. На думку С. Сінгаєвського, «це і є основним аргументом за визнання теоретичної підготовки як важливої складової у загальній системі фізичного виховання в школі» [4, с. 27].

Але слід відзначити, що останнім часом відбуваються позитивні зміни в цьому плані і в школах України. Так, у новій «Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів

(1—11 класи)» [3], а також у надрукованому в республіканському журналі «Фізичне виховання в школі» (№ 3, 4 за 2000 р., № 1 за 2001 р.) проекті «Державного стандарту освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» відводиться значне місце основам знань з фізичної культури, а розгорнута на сторінках цього журналу дискусія підтвердила необхідність регулярності проведення теоретичної підготовки у школі.

Зазначені документи відмічають, що предмет фізичної культури відрізняється від інших, які вивчаються у школі, специфічним змістом: активною фізичною діяльністю. У зв'язку з цим одна група освітніх завдань спрямована, як правило, на озброєння учнів навичками і вміннями планувати й здійснювати різноманітні рухові дії, на удосконалення фізичних якостей для успішного продовження навчання у школі, а друга група освітніх завдань передбачає збагачення учнів теоретичними знаннями щодо використання форм, методів і засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення працездатності у повсякденному житті, майбутній трудовій діяльності, службі в армії.

У змісті нової шкільної програми [3] для учнів 5—7-х класів передбачено достатній теоретико-методичний обсяг знань. Підліткам запропоновано для засвоєння правила безпеки на уроках, дані про вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність, про важливість впровадження здорового способу життя та ін.

Проте бесіди з учителями фізичного виховання, проведені спостереження доводять, що навіть педагогам, які мають вищу категорію, не просто поєднати у своїй роботі прагнення провести урок з високою моторною щільністю і озброїти учнів теоретичними знаннями про способи підвищення працездатності, прискорення відновлення організму людини тощо. Крім цього, необхідно навчитися планувати і проводити уроки інструктивно-методичної спрямованості, на котрих розглядається правильність виконання рухових дій, починаючи з виконання вправ ранкової гімнастики, виконання технічних прийомів і елементів з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, до методично обґрунтованої демонстрації комплексів колового тренування, спрямованого на розвиток сили, швидкості, гнучкості та ін. Найбільш оптимальним може бути введення

3-х уроків фізкультури на тиждень у кожній школі. На жаль, в Україні тільки в 3,8 % середніх закладах освіти введені такі уроки [5].

Є припущення, що справді самостійне заняття як самостійна навчальна діяльність може виникнути на основі «інформаційного вакууму». На думку І. Зимньої, «він виникає, коли в учнів формується потреба пізнати, засвоїти щось нове, невідоме, необхідне, важливе для себе, а засобів задоволення такої потреби в навчальному процесі немає» [1, с. 251]. Це підтверджують і наші спостереження. Так, на питання анкети «Чи змогли б Ви допомогти своїм друзям у їх фізичному вдосконаленні?» більше 60 % (з 248 опитаних) як міських, так і сільських молодших підлітків відповіли, що «хотіли б, але не мають для цього достатньо знань і вмінь», а 30 % сільських дітей чесно відповіли, що не змогли б. Це, в свою чергу, передбачає необхідність чітко спрямованої роботи вчителя з формування пізнавальних потреб школярів.

Переконати підлітків у тому, що результативність самостійних занять фізичною культурою неможлива без міцних знань про закономірності його ж розвитку — одне із завдань учителя.

У визначенні змісту необхідних знань і вмінь для виконання самостійних занять всі опитані підлітки (248 осіб) на перше місце ставлять «правила виконання окремих видів фізичного навантаження» (від 54,5 % до 91,7 %), потім — «правила користування спортивним зняряддям і тренажерами» (33,3 % — 81,8 %). Що ж до необхідних знань раціонального харчування, тут у підлітків немає одностайної думки. Міські підлітки відводять їм останнє місце (23,5 % — 38,5 %), сільські діти взагалі не вважають, що такі знання потрібні. А ось діти райцентру більш високо оцінюють значення харчування для проведення самостійних занять фізичними вправами (42,9 — 75 %). Це можна пояснити низькими соціальними умовами життя цих дітей порівняно з міськими і сільськими жителями. У бесідах з учителями шкіл райцентрів ми з'ясували, що проблема харчування взагалі й різноманітного зокрема стоїть дуже гостро у багатьох сім'ях.

Проведене нами дослідження дозволяє стверджувати, що однією з важливих умов формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні є оволодіння знаннями про правильність харчування, дотримання режиму дня, а також уміння самостійно виконувати фізичні вправи тощо.

Перший рік проведення формуючого експерименту (вересень 1999 — травень 2000) був орієнтований, в основному, на створення мотиваційно-потребової сфери у підлітків до занять фізичною культурою. Тому необхідний обсяг знань учителями фізкультури викладався в такому порядку: в підготовчій частині, як правило,

розкривалися завдання й цілі уроку, в основній — пояснення методів і правил виконання необхідних фізичних вправ чи дій, у заключній частині уроку — стисле повідомлення теоретичних відомостей щодо правил виконання ранкової гімнастики, про загартовування, самоконтроль при виконанні заданих додому фізичних вправ, режим харчування та ін.

У ході експерименту проводилася перевірка розробленого автором методичного посібника для учнів 5—7 класів «Самоучитель з фізичної культури», який дав можливість підліткові вільно обирати не лише різноманітні методики щодо розвитку фізичних якостей, але й необхідні знання з правил самоконтролю, правильного харчування та ін.

Відкривається посібник інформацією про негативну тенденцію ХХ століття: зниження рухової активності й появу у зв'язку з цим захворюванням гіподинамією. Далі наводяться історичні факти умілого поєднання науки і спорту (повідомляється про таких відомих людей, як Піфагор, наш сучасник Володимир Кличко). Цей матеріал призначений для формування інтересу підлітків до щоденних самостійних занять фізичною культурою.

Далі в «Самоучителі з фізичної культури» перераховані правила проведення самостійних занять. За нашими рекомендаціями вони повинні проходити на свіжому повітрі чи в приміщенні при відкритій квартирі у відповідному одязі тривалістю від 20 до 40 хвилин. Далі наводиться структура заняття, яка складається з підготовчої, основної і заключної частин із стислим їх змістом. Ці знання дозволяють підліткові здійснити практичне виконання фізичних вправ типу зарядки.

Здоров'я людини, розвиненість її фізичних якостей залежить від низки факторів, до яких належать: режим і структура харчування, режим дня характер та інтенсивність навантаження.

Розкриваючи значення правильного харчування підліткам, у доступній формі представлено, як і для чого повинна харчуватися людина. З їжею людина повинна отримувати всі необхідні речовини, необхідні для зросту і розвитку всіх живих тканин і органів, поповнення енергії, яка витрачається при розумовій і фізичній праці. Чим інтенсивнішими є фізичні вправи, тим більше витрачається енергії. Далі підлітки дізнаються, що основну енергію для організму дають вуглеводи, білки і жири. Важливо мати інформацію про те, в яких продуктах містяться ці компоненти, а також вітаміни і мінеральні речовини. Завершуючи тему правильного харчування, вважаємо за необхідне рекомендувати режим харчування і його збалансованість. Для закріплення цієї теми включено питання для самоперевірки:

1. Що дає основну енергію для організму?
2. У яких продуктах найбільше за все міститься вуглеводів, білків і жирів?

3. Яка роль вітамінів і мінеральних речовин?

4. Проаналізувати свій режим дня і структуру харчування.

Розкриваючи тему режиму дня, орієнтували підлітків на уміння правильно розподіляти час. З цією метою радили мати список основних справ з визначенням часу, коли і чим їм слід займатися, обов'язковим повинно бути включення фізичних вправ, тому що після найменшого руху в мозок потрапляє велика кількість особливих нервових сигналів (імпульсів). Відповідаючи на них, мозок посилає в органи дихання, кровообігу та інші органи свої спеціальні сигнали. В результаті цього дихання стає частішим, кровообіг прискорюється, всі органи отримують більше кисню і покращується їх діяльність. Людина почувається бадьорою, здоровою, працездатною. Цими відомостями розкривали вплив фізичних вправ на розумову працездатність. До посібника «Самоучитель з фізичної культури» включили також рекомендації щодо проведення фізкультпауз під час підготовки домашніх завдань з перерахуванням необхідного комплексу вправ. Питання для самоперевірки пропонували такі:

1. Чому в режим дня обов'язково повинні входити фізичні вправи?

2. Розпиши свій режим дня.

3. Підрахуй, скільки часу у твоєму режимі дня відводиться фізичній культурі.

Щоб розкрити перед підлітками характер та інтенсивність навантаження для їх фізичного розвитку, вважали за необхідне орієнтувати їх на необхідність оцінювання своїх фізичних можливостей, тому була видана інформація про правила самоконтролю. Для цього рекомендували тести — прості вправи, за допомогою яких можна дізнатися, наскільки розвинена сила, швидкість, витривалість та інші якості. У новій «Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класи)» [3] передбачено шість тестів: на витривалість, швидкість, гнучкість, силу, спритність, швидкісно-силові якості.

Тестові вправи, представлені в програмі, проводяться, як правило, на уроках фізичної культури під керівництвом учителів у вересні і травні. Але в листопаді, січні й березні підліткам пропонувалося проводити вибіркове тестування з 2—3 вправ (виключаючи біг на 30 метрів, оскільки там потрібен секундомір).

У «Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класи)» [3] передбачено певний обсяг знань про згубний вплив шкідливих звичок. У зазначеному посібнику [6, с. 29] при розкритті цієї теми повідомляється, що заважає фізичному розвитку школярів. Зокрема, паління погіршує забезпечення м'язів (особливо серцевого) кров'ю та еластичність легенів. А це, в свою чергу, завдає великої шкоди здоров'ю і призводить до падіння спортивних результатів. А для досягнення високих результатів

важливе добре функціонування серця і легенів.

Алкоголь, навіть у невеликих дозах, зменшує швидкість реакції, пригнічує гальмові процеси, різко негативно відбивається на вольових якостях людини.

Початківці-курці думають, що вони отримають задоволення і мають дорослий вигляд. Насправді ж, крім головного болю, нудоти і запаморочення, вони нічого не відчують. А можливість виникнення задишки, кашлю, хронічного бронхіту і навіть інфаркту і раку легенів у них збільшується.

Згубна звичка палити викликає затримку росту, негативно впливає на шкіру тощо.

Ще більш згубними для організму є різноманітні наркотичні речовини. Вони страшні тим, що дуже швидко руйнують не тільки фізичне, а й психічне, моральне здоров'я.

Необхідною умовою проведення підлітками самостійних занять фізичною культурою є виконання правил особистої гігієни, що також представлено в посібнику [6, с. 30].

Для профілактики простудних захворювань підлітків, особливо в осінній і весняний періоди навчання, передбачено в посібнику правила загартовування [6, с. 31—32].

Однак найголовнішими і найнеобхіднішими знаннями для підлітків є блок теоретико-методичних знань щодо розвитку фізичних якостей, які формуються підлітками у процесі їх самостійної діяльності.

Таким чином, когнітивний етап передбачав освоєння підлітками знань про режим дня і структуру харчування, про особисту гігієну і згубність шкідливих звичок, про загартовування організму.

Велике значення надавалося знанням підлітків про характер та інтенсивність фізичного навантаження. Для цього під час уроку і підсумовування результатів учням повідомляли про реакцію їх організму на той чи інший вид навантаження. Наприклад, говорячи про те, що розвиваючи швидкість, короткі відрізки 20—25 метрів необхідно пробігати з максимальною швидкістю, але з проміжками відпочинку в 1—1,5 хвилини, а при розвиткові витривалості навпаки — проміжки відпочинку скорочуються, дистанція відрізків збільшується, темп бігу зменшується. Тому і ступінь відновлення в цих двох випадках різний. Діти самі під керівництвом учителя заміряли свій пульс і переконувалися в тому, що після пробігання більш довгих відрізків відновлення проходить повільніше.

У цілому, підлітки оволодівали системою знань: теоретичними, які необхідні для усвідомлення значення самостійних занять фізичною культурою, знаннями про способи формування необхідних умінь, виконання певних дій, операцій.

Оволодіння школярами необхідних знань для самостійної роботи, спрямованої на фізичний розвиток, здійснювалося:

— на уроках фізкультури;

- у процесі групових та індивідуальних консультацій;
- під час самостійної роботи з посібником «Самоучитель з фізичної культури»;
- при використанні матеріалів стендів «Твій фізичний гарт».

### Література

1. *Зимняя И.А.* Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. Второе. Доп., испр. И перераб. — М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. — 384 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры /Под

ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.

3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класи). — Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 2—24.
4. *Сингаєвський С.* Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка). — Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 2. — С. 25—28.
5. Фізичне виховання шкільної України (аналітичний звіт про засідання круглого столу) //Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 51—54.
6. *Шалар О.Г.* Самоучитель по физической культуре. — Херсон: Издательство «Персей», 2000. — 34 с.

## РЕАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ФУТБОЛ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ

**А.Г. Васильчук**

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича*

**Актуальність.** Сучасна ситуація, що складається в галузі «Фізична культура», вимагає серйозних реформаций в області фізичного виховання. У зв'язку з цим необхідно будувати систему фізичного виховання, як систему, що дійсно була б здатна повною мірою вирішувати задачі оздоровлення нації.

У нових соціально-економічних умовах розвитку суспільства створюються ідеологічні передумови для формування української системи фізичного виховання. Підставою для його побудови можуть служити національні ідеї оздоровлення українців — «Фізична культура — здоров'я нації» [1], загартовування їхнього духу і тіла, виховання фізичної культури населення. Орієнтація системи фізичного виховання України на гуманістичні і демократичні ідеали вимагає в першу чергу побудови нової мети фізичного виховання дітей і молоді. Уже зараз поставлена задача формування фізичної культури школяра, розвитку в нього потреби в повсякденних заняттях фізичними вправами і здоровим способом життя.

### Постановка проблеми

Фізичне виховання школяра — складний, багатогранний процес, що включає в себе поряд з фізичною підготовкою освоєння валеологічного знання життя, навчання умінням і навичкам організації фізичної активності, а головне — орієнтацію школярів на свідоме зміцнення здоров'я шляхом повсякденних занять фізичними вправами і спортом.

До ефективного рішення складної задачі повинні бути притягнуті не тільки фахівці в області фізичного виховання, але і вся зацікавлена

в успіху цієї справи громадськість: лікарі, психологи, батьки. На рівних з ними в цьому процесі повинні брати участь учителі-предметники, класні керівники, завучі з виховної роботи, а також введені в педагогічний процес нові фахівці із соціальної психології і соціальної педагогіки. Тільки у взаємозв'язку всіх учасників навчально-виховного процесу в школі (гімназії, ліцеї) можна по-справжньому вирішити проблему прилучення школярів до здорового способу життя і ціннісному відношенню до фізичної культури. Прихильників такого підходу як серед учених, так і серед педагогів-практиків стає усе більше.

Однак варто враховувати той факт, що не всі педагоги під час навчання у вузі одержують достатню теоретичну і практичну підготовку для організації і проведення уроків з елементами футболу, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи зі школярами. В даний час система багаторічної підготовки юних футболістів на Україні починається із загальноосвітньої школи, ця новизна чекає від викладачів фізичного виховання, які проводять уроки з футболу, підбору засобів і методів, здатних підвищувати ефективність і прискорювати процес підготовки.

Було встановлено, що вже на ранніх стадіях підготовки юний спортсмен повинен навчитися чітко уявляти собі основні техніко-тактичні прийоми і технологію їхнього виконання. Численні спостереження за виступами футболістів різного віку і спортивної кваліфікації дозволили виявити, що окремі технічні прийоми багаторазово повторюються як у самих іграх, так і при програмуваному навчанні на уроках. Ця тенденція специфіки футболу була покладена в основу навчальної методики техніко-тактичних прийомів