

У той же час в контрольній групі достовірним виявилось збільшення тільки результату в тесті Купера (12-хвилинний біг) на 4,3% ($P < 0,05$). Результати інших тестів збільшилися в межах 3,3-5,0%, але не достовірно.

Четвертий етап педагогічного експерименту проводився у межах другого кола змагань, який характеризується істотним спадом рівня фізичної і функціональної підготовленості футболістів. Результати тестування фізичних і функціональних кондицій юних футболістів, представлені в таблиці 4 свідчать про те, що в контрольній групі відбулося зниження всіх без виключення показників рівня фізичної підготовленості і функціонального стану, а результати 12-хвилинного тесту і показник життєвої ємності легень зменшилися достовірно.

Абсолютно інша ситуація спостерігалася в експериментальній групі. У гравців, що систематично використовували комплекси дихальних вправ і збільшеного резистивного опору диханню, всі показники практично не змінилися, а деякі навіть незначно збільшилися, хоча статистично не достовірно. Внаслідок використання регламентованих режимів дихання не знизились і показники функціонального стану дихальної системи.

Таблиця 4.

Зміна показників функціональної підготовленості юних футболістів у другому колі змагань змагального періоду ($X \pm m$)

Види випробувань	Контрольна група		Експериментальна група	
	На початку експерименту	В кінці експерименту	На початку експерименту	В кінці експерименту
15 м з ходу, с	2,14±0,05	2,23±0,03	1,96±0,03	2,03±0,03
Біг 30 м, с	3,72±0,08	3,93±0,07	3,36±0,03	3,42±0,02
Біг 5 по 50 м, с	39,3±0,7	40,9±0,4	33,9±0,6	34,6±0,4
5-ий стрибок, м	14,0±0,3	13,3±0,2	14,9±0,2	14,6±0,2
12-ти хв. біг, м	3211,1±38,0	3038,9±46,2*	3600,0±39,1	3505,6±25,6
ЧСС, уд·хв ⁻¹	75,3±1,2	77,3±1,3	66,9±1,3	68,2±1,3
ЖЄЛ, мл	4305,6±44,4	3944,4±62,1*	5444,4±37,7	5433,3±28,9
ЗД вд., с	46,3±2,3	43,2±2,0	65,3±2,7	66,2±1,6
ЗД вид., с	23,4±1,5	21,8±1,3	39,8±2,3	38,5±1,7
PWC ₁₇₀ КГМ·ХВ ⁻¹	922,2±26,5	875,0±41,0	1116,7±28,8	1103,3±22,6

Висновки. Результати педагогічного експерименту показують, що використання регламентованих режимів дихання, різних за своєю дією (дихальних вправ, дозованої гіповентиляції і збільшеного опору диханню) відповідно до основних завдань тренування юних футболістів в різні періоди тренувального циклу сприяє посиленню тренувального ефекту і забезпечує збереження та зростання функціональних і фізичних кондицій гравців на протязі всіх періодів тренувальної і змагальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віхров К.Л. Футбол у школі: навч. метод. Посібник / К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: навч. посібник / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: УСА, 1993. – 270 с.
3. Лисенчук Г.А. Сучасні погляди на тренувальний процес футболістів: метод. рекомен. / Г. А. Лисенчук. – К.: Олімпійська література, 1999. – 56 с.
4. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К.: Рад.шк., 1988. – 185 с.
5. Соломонко В.В. Футбол: навч. посібник / В. В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 193 с.

Соловій П.

Науковий керівник – доц. Омеляненко В.Г.

ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Постановка проблеми. Державні документи про фізичну культуру в системі освіти, наукові дослідження з цих питань створюють основу для принципово нових підходів до фізичного виховання молоді. Однак традиційні форми фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи не забезпечують розв'язання поставлених завдань, оскільки викладання шкільної фізичної культури орієнтоване, насамперед, на навчання школярів умінь і навичок на уроках, а не на стимулювання учнів до самостійних занять, що дозволило б їм в разі потреби забезпечувати свою працездатність, саморегуляцію, удосконалювати творчу самореалізацію, емоційно-вольову стійкість [1; 2; 3].

Мета статті – обґрунтувати програму підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Результати дослідження. Проведене нами анкетування школярів 5-х класів (64 учні) показало: близько 71,8% вважають, що заняття фізичною культурою зміцнюють організм, але самостійно тренуються лише близько 30%. У спортивних секціях займаються 31% підлітків, самостійно роблять ранкову зарядку 31,5%

школярів. Усі розуміють, що розвиватися фізично необхідно, цікаво і, на перший погляд, нескладно. Проте до самостійної роботи з фізичної культури школярі не підготовлені. Аналіз результатів опитування виявив пасивне ставлення підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Опитування вчителів м.Тернополя і Тернопільської області (58 осіб) та бесіди з ними свідчать, що сучасним педагогічним технологіям, зокрема й самостійним заняттям дітей фізичною культурою, приділяють увагу 23,8% учителів фізичної культури. Вчителі вказують на відсутність нових методичних розробок щодо активізації підлітків до самостійних занять фізичними вправами.

Необхідність розв'язання суперечностей між потребами суспільства, самої особистості школяра в збереженні й зміцненні здоров'я та існуючими методами підготовки її до самостійних занять спонукало до розробки експериментальної програми, яка складалася з чотирьох етапів.

1. *Мотиваційно-організаційний етап* передбачав формування інтересу школярів до самостійних занять. Формуванню позитивної мотивації сприяли такі прийоми: новизна у змісті, послідовності виконуваних вправ; створення ситуації успіху, яка передбачала виконання вправ і нормативів у полегшених умовах.

Широко використовувалися різні види заохочення, які стимулювали позитивні емоції, спонукали до самовиховання. У ході експерименту заохочували не тільки за результати, досягнуті школярами, але й за інші види діяльності, як-от: поступове зростання показників фізичної підготовленості, чітко виконану дію або правильну техніку рухів, старанність і зусилля в засвоєнні техніки фізичних вправ, перші самостійні кроки, чесне й відповідальне виконання завдань.

2. *Когнітивний етап* передбачав теоретичне забезпечення практичних дій особистості, їх осмислення, оцінки. Оволодіння школярами необхідними знаннями для самостійної роботи, спрямованої на фізичний розвиток, здійснювалося: на уроках фізичної культури; у процесі групових та індивідуальних консультацій; при використанні матеріалів стендів «Твій фізичний гарт».

Знання основ фізичної культури, якими володіли підлітки до початку експерименту, були, в основному, на елементарному рівні, тобто школярі мали загальні уявлення про стройові команди, перебудови, елементи техніки бігу, стрибків, метання тощо. Тому робота на когнітивному етапі була спрямована на отримання підлітками валеологічних знань (самоконтроль, режим і структура харчування, правила загартовування і особистої гігієни, режим дня) і озброєння їх спеціальними знаннями щодо розвитку фізичних якостей (швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості).

3. *Процесуально-діяльнісний етап* був спрямований на самостійну організацію підлітками практичних занять з фізичної культури, формування умінь складати особисті тренувальні плани (програми) свого фізичного розвитку й виконувати їх. Процесуальний етап забезпечувався шляхом:

а) самостійного відтворення підлітком дій, вправ, фізкультхвилинок і фізкультпауз і послідовне відпрацювання порядку раціонального виконання вправ з розвитку швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості;

б) визначення школярами оптимального розпорядку дня з включенням щоденної ранкової гімнастики (10-15 хвилин), фізкультпауз між виконанням домашніх завдань (5-7 хвилин), самостійних занять з розвитку і корекції фізичних якостей і рухових навичок;

в) оволодіння прийомами комплексного розвитку фізичних якостей (тренування по колу), поступове збільшення навантаження, самоконтролю;

г) складання планів різних дій. Наприклад, запланувавши збільшити результат у підтягуванні з 5 разів до 9 разів, протягом 2-3-х місяців виконувати в кожному самостійному занятті мінімум 3 підтягування;

д) залучення дітей, які досягли успіхів у самостійних і секційних заняттях, у збірні команди класу, школи з різних видів спорту.

Успішність підготовки підлітків до практичного, самостійного виконання фізичних вправ і самоконтролю забезпечувалася:

– постійним педагогічним впливом, умінням переконувати в необхідності виконання фізичних вправ та ігор не тільки на уроках, а й у позаурочний час, що здійснювалося шляхом проведення бесід і лекцій на класних годинах, додаткових консультаціях, спільної роботи з батьками;

– дотриманням теоретичної та інструктивно-методичної спрямованості при проведенні уроків;

– цілеспрямованим навчанням підлітків ранкової гімнастиці, загартовуючим процедурам, вправам, які розвивають фізичні якості і вдосконалюють рухові уміння й навички залучення їх до самостійної роботи;

– особистісно орієнтованим підходом до стимулювання й організації самостійного фізичного розвитку підлітка.

4. *Контрольно-коректуючий етап* був спрямований на виявлення досягнутих результатів, що дозволяло вносити корективи в самостійну діяльність учнів як з боку вчителя, так і здійснювати самокорекцію на основі оволодіння методикою діагностики й самодіагностики, оцінки й самооцінки рівня розвитку тих чи інших якостей. Суть роботи на даному етапі полягала в тому, щоби:

– навчити підлітків зіставляти та аналізувати свої показники з нормативними показниками фізичної підготовленості, враховувати і добирати необхідні вправи для ранкової зарядки і фізкультпауз;

– проводити поточний контроль: на інформаційному стенді вивішували поточні оцінки з фізичної культури, облік відвідування занять з фізичної культури та інших заходів;

– проводити підсумковий контроль, де оголошувалися прізвища всіх учнів, що впродовж року покращили успішність, результати нормативів, тестів, посіли призові місця на змаганнях та ін. Особлива увага зверталась на дітей, що систематично відвідували фізкультурні заняття, брали участь у позаурочних формах роботи, тренувалися у спортивних секціях і не хворіли впродовж навчального року, або зменшили кількість пропусків у порівнянні з попереднім навчальним роком.

Для оцінки ефективності сформованої програми самостійної роботи на початку і в кінці педагогічного експерименту проводилося оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів дослідних груп. Крім того, в експериментальному класі оцінювали знання учнів щодо здорового способу життя, правил виконання вправ ранкової зарядки, загартовування та ін.

За даними таблиці 1 можна стверджувати, що показники фізичної підготовленості дітей дослідних груп суттєво не відрізнялись і відповідали середньому рівню.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток дослідних груп до та після експерименту

Види випробовувань		До експерименту		Після експерименту	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи(раз)	х	15,6	14,9	8,5	8,1
	д	8,2	7,5	16,9	16,7
Стрибок в довжину з місця (см)	х	167	168	151	149
	д	144	145	169	169
Біг на 60 м (с)	х	10,4	10,9	10,8	11,3
	д	11,0	11,1	9,9	10,7
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (раз)	х	25,9	24,9	25,5	25,5
	д	24,3	24,5	26,8	27,1
Човниковий біг 4 х 9(с)	х	11,7	11,8	11,1	11,9
	д	11,8	12,1	10,8	11,4
Нахил тулуба в упорі сидячи(см)	х	4,8	4,9	13,2	16,3
	д	13,5	15	4,9	5,1

ЕК – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Після реалізації експериментальної програми результати випробовувань у дітей дослідних груп покращились. При цьому у п'ятикласників експериментальної групи показники випробовувань були більш вираженими.

Позитивна динаміка виявилася і в характері інтересів підлітків експериментального класу до самостійних занять фізичною культурою (табл. 2).

Таблиця 2.

Зміни у характері інтересів підлітків експериментального класу до самостійних занять фізичною культурою (%)

Стать	Рівні інтересу					
	стійкий		ситуативний		відсутній	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Дівчата	23	41,6	46	41,7	31	16,7
Хлопці	9	23,1	64	61,5	27	15,4

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що ефективність підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою забезпечується педагогічно обґрунтованою технологією реалізації цього процесу, основу якого становлять мотиваційно-організаційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний і контрольньо-коректуючий етапи, спрямовані на самовдосконалення учнями своїх фізичних можливостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/paran14#n14>
2. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>
3. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2018-2019/01/16/fizichna-kultura-5-9.doc>