

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталія Жарська

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Науково-технічний прогрес, досягнення комп'ютерної техніки стали опосередкованою причиною погіршення здоров'я населення. На жаль, 85 % першокласників мають соматичні та психічні порушення, зростає також кількість дітей із психоневрологічними захворюваннями [1, 2, 5]. Проблема раціональної рухової активності набуває особливої важливості в період становлення і вдосконалення систем і функцій організму, коли закладається фундамент фізичної культури особи та моторного потенціалу людини [1, 3, 4].

Удосконалення системи фізичного виховання дітей і молоді, що вчиться, спрямованої на оптимізацію рухового режиму з використанням здоров'язбережних технологій, є актуальною темою сьогодення.

Об'єкт дослідження: система фізичного виховання в середніх спеціальних навчальних закладах.

Предмет дослідження: рухова активність учнів середніх спеціальних навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – оптимізація рухової активності учнів 15–16 років технічного коледжу організації занять фізичними вправами із застосуванням здоров'язбережних технологій.

Організація дослідження. Дослідження здійснено на базі технічного коледжу НУ «Львівська політехніка». За методом випадкової вибірки було сформовано основну групу та групу порівняння по 30 учнів у кожній.

Основна група займалася за удосконаленою методикою, яка передбачала диференційоване використання фізичних вправ, рухливих ігор, загартування та щоденних самостійних занять, а група порівняння – за традиційною методикою, яка передбачала фізичні вправи та рухливі ігри.

У результаті досліджень з'ясовано, що учні технічних коледжів мають середній рівень фізичного стану. Це спонукає нас до пошуку шляхів застосування сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні для збільшення обсягу рухової активності та підвищення адаптаційних можливостей учнів.

Методика диференційованого підходу при проведенні занять з фізичної культури в коледжах передбачала комплексне оцінювання рівня розвитку індивідуального і психофізичного потенціалу, психоемоційного стану сфери учнів; відповідність форм, засобів і методів фізичного виховання індивідуальним особливостям, що дають задоволення від спортивних занять і результатів навчання; особливості навчальної і подальшої професійної діяльності після закінчення коледжу; розкриття особливостей його фізичного потенціалу і можливостей удосконалення кожного учня.

Обов'язковою умовою навчально-тренувальних занять в основній групі було активне використання теоретичної підготовки, яка сприяла формуванню знань з основ здорового способу життя; умінню організовувати оздоровчі заходи, профілактику стресів, гігієнічні й загартувальні заходи, правильний раціон харчування; формуванню навичок до фізичного самовдосконалення та самоконтролю фізичного стану.

Оптимізація рухової активності учнів 15–16 років технічного коледжу із застосуванням здоров'язбережних технологій сприяла зменшенню пропусків занять через хворобу. В основній групі кількість тих учнів, які хворіли вісім і більше разів на рік за даними їхнього самоаналізу, знизилася до 2,3 %, зменшилася кількість тих, що хворіли 5–7 разів на рік, від 28,3 до 7,8 %.

В основній групі наприкінці дослідження на 20 % збільшилася кількість учнів із добрим станом здоров'я, із ідеальним станом – на 3,3 %, водночас зменшилася кількість учнів із задовільним станом на 16,7 %.

Згідно з аналізом результатів тестування, за вказаний період часу відбувалася позитивна зміна всіх ознак фізичного розвитку, які вивчали. Проте ці зміни неістотні ($p > 0,05$), за винятком учнів основної групи, де показники станової сили поліпшилися достовірно на 8,8 кг ($p < 0,05$), сили правої руки – на 7,8 кг, а показники ЖЕЛ – на 0,73 л. У групі порівняння лише достовірно збільшилися показники ЖЕЛ на 0,57 л.

Наприкінці дослідження, як і на початку, найважчими видами випробувань були біг 1000 м, лазіння по канату, стрибки в довжину з місця, найдоступнішими – біг 30 м і тест на гнучкість. В основній групі середній показник бігу на 30 м достовірно збільшився на 1,09 с, показник бігу на 1000 м – на 13,08 с, стрибок у довжину з місця – на 9,2 см, лазіння по канату – на 2,1 с, а нахил тулуба – на 1,5 см. У групі порівняння достовірно поліпшилися лише показники бігу на 30 м – на 0,92 с, лазіння по канату – на 1,4 с, а нахил тулуба – на 0,68 см.

Отже, оптимізація рухової активності учнів 15–16 років технічного коледжу із застосуванням здоров'язбережних технологій сприяла формуванню зацікавлення до систематичних занять фізичною культурою, підвищення обсягу рухової активності та адаптаційних можливостей учнів.

Список використаних джерел

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : підр. для студ. ф-тів (ін-тів) фіз. виховання пед. у-тів / В. Г. Арефьев. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Желебкович М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи / Желебкович М. П., Глазко Т. А., Купчинов Р. И. – Минск, 1997. – 112 с.

3. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів; Дрогобич : Коло, 2010. – 447 с.

4. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / за заг. ред. О. Д. Дубогай. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2010. – 276 с.