

## ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тарас ЯВОРСЬКИЙ<sup>1</sup>, Андрій ЯВОРСЬКИЙ<sup>2</sup>, Любов ЧЕХОВСЬКА<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** У статті представлено використання нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку. Здійснений експеримент довів позитивний вплив комплексного застосування кольоротерапії, світлотерапії, нетипових фізичних вправ на уроках фізичної культури на розвиток силових та швидко-силових якостей учнів старшого шкільного віку.

**Ключові слова:** нетрадиційні засоби, фізичне виховання, старший шкільний вік.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ  
В ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
С УЧЕНИКАМИ СТАРШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Тарас ЯВОРСКИЙ<sup>1</sup>, Андрей ЯВОРСКИЙ<sup>2</sup>,  
Любовь ЧЕХОВСКАЯ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львовский национальный медицинский  
университет имени Данила Галицкого,

<sup>2</sup>Львовский государственный университет  
физической культуры

**Аннотация.** В статье представлено использование нетрадиционных средств в проведении занятий по физическому воспитанию с учениками старшего школьного возраста. Проведенный эксперимент доказал позитивное влияние комплексного применения цветотерапии, светотерапии, нетипичных физических упражнений во время уроков физической культуры на развитие силовых и скоростно-силовых качеств учеников старшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** нетрадиционные средства, физическое воспитание, старший школьный возраст.

**Постановка проблеми.** Сучасний стан молодого покоління характеризується низьким рівнем рухової активності, а тому – і недостатнім розвитком фізичних якостей. Традиційні методи й засоби розвитку фізичних якостей є ефективними, але слід постійно удосконалювати інші підходи щодо їхнього розвитку, поліпшувати емоційне тло занять тощо.

На нашу думку, актуальним є використання і впровадження у процес фізичного виховання нетрадиційних засобів у проведенні занять із фізичної культури. Так, зазначену проблему висвітлено в поодиноких працях, зокрема: О. Міщенко, 2002; І. Іванова, 2000; О. Новікової, 2002 та ін. Вони розробили, нестандартні прилади, методику розвитку рухових здібностей учнів.

Однак залишається недостатньо вивченим нетрадиційний підхід у проведенні занять фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку, зокрема використання кольоротерапії, світлотерапії та нетипових фізичних вправ на розвиток силових і швидко-силових якостей.

Саме недостатня розробленість проблеми, потреби теорії і практики фізичного виховання зумовили вибір теми дослідження.

**THE USE OF NON-TRADITIONAL TOOLS  
IN CONDUCTING PHYSICAL  
EDUCATION LESSONS  
WITH THE STUDENTS  
OF SENIOR SCHOOL AGE**

Taras YAVORSKYI<sup>1</sup>, Andriy YAVORSKYI<sup>2</sup>,  
Lyobov CHEHOVSKA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lviv National Medical University  
named after Danylo Galyskyi,

<sup>2</sup>Lviv State University of Physical Culture

**Abstract.** The use of non-traditional tools in conducting the physical education lessons with students of senior school age. Are presented in the article. The conducted experiment proved the positive influence of complex application of color therapy, light therapy, a typical physical exercises during the lessons of physical culture on development of power and speed-power qualities of students of senior school age.

**Key words:** non-traditional tools, physical education, senior school age.

**Мета** – розвиток силових та швидкісно-силових якостей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити досвід використання нетрадиційних засобів у проведенні занять із фізичної культури.
2. Виявити вплив використання кольоротерапії, світлотерапії, нетипових фізичних вправ на силові та швидкісно-силові якості учнів.
3. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури з використання нетрадиційних засобів у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети ми використали такі **методи** дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Соціологічні методи: анкетування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математико-статистичної обробки результатів.

Для вирішення завдань дослідження ми провели опитування 25 вчителів загальноосвітніх шкіл міста Львова щодо володіння інформацією та використання нетрадиційного підходу на заняттях фізичного виховання. Аналіз отриманих даних показав, що тільки 7 % опитаних учителів використовують елементи нетрадиційного підходу у фізичному вихованні; 27 % респондентів обізнані з необхідністю оптимального застосування сполучення кольорів та світла у спортзалі, але матеріальні труднощі не дають змоги застосувати його; 20% респондентів шукають шляхи застосування нетрадиційних засобів фізичного виховання. Таким чином, 46 % опитаних не володіють знаннями, щодо застосування нетрадиційних підходів у проведенні занять із фізичного виховання.

Ми дослідили, що до цього відсотка належать переважно вчителі пенсійного віку, які не зацікавлені у використанні нетрадиційних засобів на заняттях фізичною культурою, та молоді вчителі, які розпочали працювати в школі відразу після закінчення ВНЗ. Вони дотримуються наявної програми ведення уроку, бо ще не мають змоги та сміливості пропонувати якісь зміни.

У нашій роботі ми розглядали й динамічне кольорове середовище поряд з освітленістю спортивного залу як важливий компонент для підвищення ефективності фізичного виховання школярів. Адже колір і світло допомагають підвищувати працездатність в учнів, створювати в них гарний настрій у процесі фізичного виховання.

Тому для проведення нашого експерименту учні ЕГ повинні були займатись у спортзалі, який би відповідав вимогам як кольоротерапії, так і світлотерапії. Саме тому ми провели педагогічне спостереження 10 освітніх закладів міста Львова на відповідність кольорової та світлової гами спортивних залів гігієнічним вимогам (табл.1).

З таблиці бачимо, що лише у двох загальноосвітніх школах №45 та №65 фарбування спортивних залів відбувалося з урахуванням результатів наукових досліджень у цій галузі, і лише недостатнє матеріальне забезпечення не дало можливості довести кольорову гаму залів до ідеалу.

Так, спортивний зал СШ №65 на 80% відповідає нашим вимогам, зокрема, підлогу пофарбовано в жовто-зелений колір, стіни – у світло-зелений, стеля – біла. Трисекундні зони баскетбольного майданчика виділено жовтим кольором, центральне коло зелене. Лінії розмітки баскетбольного та волейбольного майданчиків – білі. Баскетбольні щити зроблено з прозорого пластика. Торцеві частини приладів та небезпечні місця позначені червоним кольором. Освітлення залу регулюється чотирма вимикачами, кожен з яких вмикає по 4 пари люмінесцентних ламп, які дають сумарну кількість світла – 200 лк. Саме тому і за згодою дирекції Львівської ЗОШ №65 педагогічний експеримент проводився на цій базі.

У листопаді 2010 року 15 учнів – хлопці 10-А класу (ЕГ) та 15 учнів – хлопці 10-Б класу (КГ) загальноосвітньої середньої школи №65 здали низку тестів, які характеризують рівень розвитку силових та швидкісно-силових якостей. У табл. 2 подано середні результати до экс-

перименту КГ та ЕГ: підтягування на поперечині, піднімання тулуба з положення лежачи на спині у сід, стрибок у довжину з місця. Ураховувалася максимальна кількість якісно виконаних разів. За формулами ми визначили похибку вимірювання ( $\sigma$ ) і похибку середнього арифметичного ( $\sigma_{mx}$ ) (табл. 2)

Таблиця 1

**Відповідність кольорової гама спортивних залів загальноосвітніх шкіл  
м. Львова гігієнічним вимогам**

Компонент спортзалу	Номери загальноосвітніх шкіл										%
	2	9	36	45	65	68	83	85	86	96	
Стеля	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
Підлога	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	30
Стіни	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	20
Прилади	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	10
Небезпечні місця	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
Процентне Відношення (%)	60	40	60	80	80	40	40	40	40	40	

*Примітки:*

„+” – кольорова гама відповідає гігієнічним вимогам;

„-” – кольорова гама не відповідає гігієнічним вимогам.

Таблиця 2

**Середні арифметичні показники окремих фізичних вправ до експерименту**

Групи	Середній показник підтягування на поперечині (разів)	Середній показник переходу з положення лежачи на спині у сід (разів за 1 хв)	Середній показник стрибка у довжину з місця (см)
КГ	11,16	48,08	210,6
$\sigma$	3,27	6,03	15,07
$\sigma_{mx}$	0,65	1,2	3,01
ЕГ	12,28	50,28	225,8
$\sigma$	3,27	4,77	11,31
$\sigma_{mx}$	0,65	0,95	2,26

З листопада 2010 року до кінця лютого 2011 року адміністрація загальноосвітньої школи № 65 надала спортивний зал №1 та спортивний зал №2 школи для проведення експерименту. Спортивний зал №1 на 80% відповідає нашим вимогам, а спортивний зал №2 на 50%.

Упродовж експерименту учні ЕГ в основній частині заняття виконували комплекс спеціальних вправ на килимку з використанням впливу кольоротерапії та світлотерапії. Як килимок використовували цупку тканину розміром 50х50см. Вправи на килимку виконували на підлозі з невеликим тертям, здійснюючи різноманітні пересування на килимку (відстань пересувань 10м, 2 х10м).

Окрім цього, щодо світлотерапії, то на початку заняття ми вмикали один вимикач (50 лк), через 10 хв – другий (100 лк). Після 15 хв заняття, вмикаючи усі вимикачі, ми доводи-

ли кількість світла до 200 лк. Через 35 хв ми вимикали вимикачі у зворотній послідовності. Саме така динаміка освітлення повинна поліпшити працездатність і запобігти втомі.

Фізичне виховання учнів КГ (хлопці 10-Б класу) відбувалося за наявною програмою у спортивному залі №2.

У кінці лютого 2011 року учні склали ті самі тести, що й на початку. Тести приймалися в аналогічних умовах (табл.3).

Таблиця 3

### Середні арифметичні показники окремих фізичних вправ після експерименту

Групи	Середній показник підтягування на поперечині (разів)	Середній показник переходу з положення лежачи на спині у сід (разів за 1 хв)	Середній показник стрибка у довжину з місця (см)
КГ	13,08	51,76	218
$\sigma$	3,01	5,78	15,07
$\sigma_{mx}$	0,65	1,16	3,01
t- критерій Стьюдента	2,18	2,20	2,46
ЕГ	14,2	55,61	236,8
$\sigma$	2,26	5,53	13,82
$\sigma_{mx}$	0,45	1,11	2,76
t- критерій Стьюдента	2,43	2,5	2,63

Після математичної обробки даних встановлено, що результати тестувань обох груп відповідають нормальному розподілові (за критерієм Шапіра–Уїлка), для оцінювання достовірності розбіжностей ми використали критерій Стьюдента. З вірогідністю  $p < 0,05$  можемо стверджувати, що в контрольній групі результати мають помірний приріст. В експериментальній групі спостерігається статистично значущий високий приріст швидкісно-силових якостей ( $p < 0,01$ ).

На нашу думку, поліпшення результатів в ЕГ зумовлюються комплексним використанням усіх запропонованих нестандартних засобів фізичного виховання. Використання нетрадиційних засобів у фізичному вихованні впроваджено в навчальний процес учнів старшого шкільного віку Львівської середньої школи № 65, що підтверджено актом впровадження від 07.06.2011р.

У контрольній групі ми також спостерігаємо приріст результатів. Це пояснюється тим, що традиційна програма також спрямована на розвиток фізичних якостей учнів.

Після проведення експерименту серед учнів ЕГ було проведено анонімне анкетування з метою вивчення розбіжностей спортивними залами №1 та №2. Анкета містила три запитання з кількома варіантами відповідей на них. У анкетуванні взяли участь усі учні.

Так, 72% респондентів зазначили відмінність між двома залами. На запитання «У чому, на Вашу думку, полягає різниця?» ми подавали чотири варіанти відповідей. 7% опитаних вважали, що різниця полягає в температурі повітря, причому 80% із них стверджують, що температура повітря вища в залі №1, який пофарбований у гарячіші тони. 13% опитаних вважали, що різниця полягає в кількості обладнання. Це пояснюється тим, що в залі №1 тренажери, гірї, гантелі, гімнастичні лави, кріплення розтяжок приладів тощо пофарбовані червоним кольором. Тому і складається враження, що обладнання більше в залі №2. 43% учнів помітили

різницю в забарвленні залів, а 37% – різницю вбачають в освітленні. На нашу думку, це пов'язано з тим, що вікна залу №1 виходять на північ, а залу №2 - на південь.

Отже, ми підтвердили результати літературних джерел і довели доцільність фарбувати спортивний зал відповідно до оптимальної кольорової гами.

Окрім цього, учні ЕГ оцінювали своє відчуття втоми після уроку фізкультури. 76% учнів вважали, що після уроку фізкультури у спортивному залі №1, що рівень втоми був нижчим.

У результаті проведеного дослідження ми сформуваали практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо використання нетрадиційних засобів у фізичному вихованні та створення оптимальної кольорової гами спортивного залу.

**Висновок.** 1. Встановлено незначний досвід із використання нетрадиційних засобів у проведенні занять з фізичної культури в учнів старшого шкільного віку. Це засвідчили опитані вчителі ЗСШ м.Львова. Вивчено використання і вплив кольоротерапії, сітлотерапії як засобів підвищення загальної працездатності на уроках фізичної культури.

2. Виявлено вплив використання кольоротерапії, світлотерапії, нетипових фізичних вправ на розвиток силових та швидко-силових якостей учнів.

3. Розроблено практичні рекомендації для вчителів (викладачів) фізичної культури щодо використання нетрадиційних засобів у фізичному вихованні та створення оптимальної кольорової гами спортивного залу, керуючись результатами аналізу літературних джерел та власних досліджень.

#### **Список літератури**

1. *Базыма Б. А.* Цвет и психика / Б. А. Базыма. – Х. : ХГАК, 2001. – 175 с.
2. *Білошицька Н. В.* Нетрадиційна методика розвитку гнучкості / Н. В. Білошицька // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. ст. – Л., 1999 – С. 3–5.
3. *Горбенко М.* Нетрадиційні засоби у формуванні здорового способу життя / М. Горбенко // Фізкультура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. – Миколаїв, 2002. – С. 153–156.
4. *Решетило С.* Спортивно-фізкультурні споруди та обладнання : навч. посіб. для студ. ВНЗ III–IV рівнів акредитації / Степан Решетило. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 101 с.
5. *Фізична культура в школі. 5–11 класи : метод. посіб. / за заг. ред. С. М. Дятленка.* – К. : Літера ЛТД. 2011. – 368 с.

*Стаття надійшла до редколегії 14.01.2013*