

діяльність учнів під час виконання фізичних вправ є важливою умовою свідомого оволодіння ними руховими діями, розвитку довільного регулювання рухів, підготовки до самостійного виконання фізичних вправ вдома. Дійовими засобами розвитку в школярів інтересу і прагнення до занять фізкультурою і спортом є самостійність у виконанні ними вправ на уроках. Така діяльність потребує свідомого ставлення до здійснення того чи іншого навчального завдання, оскільки способи його виконання обираються певною мірою самим учнем, він застосовує на практиці свої знання й уміння. У свою чергу великого значення для формування в школярів набуває мотивація занять. Формуванню потрібних мотивів сприяє дохідливе пояснення вчителем завдань уроку, розкриття правил виконання вправ, їх впливу на організм тощо. Початкова мотивація посилюється оцінюванням успішності, заохочення за добре виконанні вправи і за сумлінність, успішне складання навчальних нормативів та ін. [1, с.95].

Висновки. Таким чином, вивчення теорії і практики щодо фізичного виховання засвідчує, що заняття фізичними вправами відіграють особливу роль у системі засобів навчання, виховання і розвитку молодших школярів. Заняття фізичною культурою впливає на біологічну сферу людини. Заняття фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку в загальноосвітніх школах сприяє здоровому способу життя. Фізична культура допомагає розвитку в них рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, свідомо дисципліна, цілеспрямованість, наполегливість, активність, а також зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Формування мотивації у дітей молодшого шкільного віку можна за допомогою стимулювання їхнього пізнавального інтересу на заняттях і досягнення таким чином оптимального співвідношення між руховою і пізнавальною активністю. Формування мотивів і потреб займатися фізичною культурою цілком і повністю залежить від вчителя фізичної культури. Отже на основі вищезазначеного, можна сказати, що мотивація дітей молодшого шкільного віку посідає першочергову роль у формуванні потреби займатися фізичною культурою.

Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник / В. Г. Арефьев – издательство НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 95
2. Виленская Т. Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе // Физ. культура, воспитание, образование, тренировка, – 2005. – №1 – С. 2-6
3. Головань Т. Пізнавальний інтерес як чинник підвищення ефективності процесу навчання // Рідна школа. – 2004. – №6. – С. 15-17
4. Завальнюк О. В. Цінність фізичної культури та спорту як об'єкт філософського пізнання / О. В. Завальнюк // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип. 3 К (84). – С. 181-184.
5. Звездина И. В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей в динамике обучения в начальной школе // Российский педагогический журнал. – 2009. - №2. – С. 19
6. Матвеев А. П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / Матвеев А. П. – М.: ФОН, 1997. – 47 с.
7. Сухомлинський В. О. Проблема виховання всебічно розвинутої особистості // Вибір. твори Т-1 – К. Рад. шк., 1977– С.195
8. Krutsevych T. Y. Kontrol v fizycheskom vospytanyu detey, podrostkov I yunoshey / T. Y. Krutsevych, M. Y. Vorobyev – K., 2005, – 65-72 s.
9. Petruk L. Vtoma i pratsezdatsnist ditey molodshoyi shkoly // Kontsepsiya rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pr. – Rivne, 2003. – 204- 207 s.
10. Sapucha I. Y. Stan zdorovya ditey Ukrainy I faktor «Ryzyku» shkilnoho seredovyscha // Fizycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyalnostey : zb. nach. trudov / pod red. Yermakova S. S. – Kharkov : KhKhl IY, 2000. – № 2. – 42-46 s.
11. Zavalniuk O. V. Metodychni rekomendacii z discipliny «Teoriya sportu» z napryamu pidgotovki 0102 Fizychno vyhovannya ta sport zi specialnosti 8.010201 «Fizychno vyhovannya» / O. V. Zavalniuk. – K. : TOV «Kozari», 2014. – 118 s.
12. Ilin E. P. Motivaciya i Motyvy / E. P. Ilin. – SPb. : Piter 2004. – 509 s.

Михайлова Н. Д.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

РОЗВИВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

У сучасній фізичній культурі чітко сформульований підхід до реалізації галузевої мети. Це – оздоровча спрямованість рухової діяльності.

Одним із валеологічних чинників, що сприяє формуванню основ здоров'я, є рухова активність. У дітей шкільного віку вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, підвищує опірність до захворювань. За недостатньої рухової активності порушується функціональний стан центральної нервової системи як посередника між м'язами і внутрішніми органами. Це спричинює зниження імунної реактивності організму і як наслідок – захворювання. Проте не кожна рухова активність є ефективною, а лише така, що має розвивально-оздоровчу спрямованість.

Для досягнення вагомих результатів у вирішенні проблеми покращення фізичного здоров'я школярів за допомогою фізичних вправ потрібні нові технології. Великі перспективи для оптимізації методики та організації фізкультурної рухової активності має підхід, який дає можливість кожному учню займатися в оптимальному режимі та

забезпечує найкращий оздоровчий ефект. Саме таку рухову активність має лише кожен п'ятий школяр в Україні, що є найнижчим показником у Європі.

У нашому підході пропонуємо переважання розвивальних завдань уроку над інформаційно-освітніми. Йдеться про вправи, спрямовані на розвиток фізичних здатностей, принципи застосування яких недостатньо відображені у спеціальній літературі або не пристосовані для оздоровлення.

Ключові слова: фізичні здатності, учні ЗОШ, розвивально-оздоровчі принципи.

Михайлова Н. Д. Оздоровительно-развивающие принципы применения упражнений в физической культуре учащихся общеобразовательных школ. В современной физической культуре четко сформулирован подход в реализации отраслевой цели, а именно, оздоровительная направленность двигательной деятельности.

Одним из валеологических факторов, способствующих формированию основ здоровья, является двигательная активность. У детей школьного возраста она обеспечивает нормальный рост и развитие организма, повышает сопротивляемость заболеваниям. Недостаточная двигательная активность нарушает функциональное состояние центральной нервной системы как посредника между мышцами и внутренними органами. В этом причина снижения иммунной реактивности организма и как следствия – заболевания. Однако не каждая двигательная активность эффективна, а лишь та, что имеет оздоровительно-развивающую направленность.

Для достижения весомых результатов в решении проблемы улучшения физического здоровья школьников с помощью физических упражнений нужны новые технологии. Большие перспективы для оптимизации методики и организации физкультурной двигательной активности имеет подход, дающий возможность каждому ученику заниматься в оптимальном режиме и обеспечивающий наилучший оздоровительный эффект. Именно такая двигательная активность присуща лишь каждому пятому школьнику в Украине, что является самым низким показателем в Европе.

В нашем подходе предлагается преобладание развивающих задач урока над информационно-образовательными. Речь идет об упражнениях, направленных на развитие физических способностей, принципы применения которых недостаточно отображены в специальной литературе или не приспособлены для оздоровления.

Ключевые слова: физические способности, школьники, оздоровительно-развивающие принципы.

Mikhailova N. Developing and healthy principles of application of exercises at physical culture of pupils of general education schools. At modern physical culture approach to realization of branch aim is clearly formulated. It is the healthy direction of moving activities.

One of the valeological factors which promote forming the bases of health is the moving activity. For children of school age this activity provides normal growth and an organism's development; increases a resistance to illnesses. Because of scanty moving activity functional state of central nervous system as a mediator between muscles and internal organs is broken. This causes lowering an organism's immunity and as consequence – illness. However not each moving activity is effective but only those activity which has developing and healthy direction.

For achieving important results at solving problem of improving physical health of pupils with the help of physical exercises there are necessary new technologies. The approach which gives a possibility to each pupil will be engaged at optimal regime and provides the best healthy effect has great perspectives for optimization of methodic and organization of physical moving activity. Only the each fifth pupil at Ukraine has just such moving activity; it is the lowest indicator in Europe.

At our approach we propose prevalence developing tasks of a lesson over informational and educational tasks. The question is about exercises which are directed to development of physical abilities; the principles of application of these exercises are scantily reflected at special literature or are not adapted for health.

Key words: physical abilities, pupils of general educational schools, developing and healthy principles.

Постановка проблеми. Шкільна освіта спрямована на виконання двох груп цілей – соціальних і особистісних. Звідси дві основні функції системи освіти: а) передання новим поколінням знань, норм і цінностей для відновлення й розвитку соціально-культурного досвіду в загальному русі суспільства і б) допомога індивіду в адаптації до вимог соціального життя та реалізації свого власного потенціалу.

Це – лише перший важливий крок. Другий – традиційне розмежування в колишній радянській школі дидактичних, розвивальних і виховних завдань уроку. Він не справдився, з одного боку, через брак у педагогів достатньої методичної підготовленості, щоби грамотно втілювати розвивальні цілі, з іншого – теоретичної, щоби адекватно сформулювати, не протиставляючи їх дидактичним [1].

У нашому підході пропонуємо переважання розвивальних завдань над інформаційно-освітніми.

Розвивально-оздоровчий напрямок фізичного виховання охоплює практично здорових учнів, які не мають істотних відхилень від норми у стані різних функціональних систем. Через різні причини ці школярі недостатньо розвинені: мають недостатню чи надмірну вагу; через недостатню рухову активність серцево-судинна й легенева системи хоч і не мають патологій, проте не спроможні до фізичної роботи належного об'єму та інтенсивності (як цього вимагають життєві потреби); вони не можуть швидко чи довго ходити (тим більше – бігати); у воді вони можуть хіба що купатися, але не можуть плисти; їхня тілобудова не є гармонійною – вони, здебільшого, незграбні; навіть будучи від природи життєрадісними, вони швидко знічуються, розуміючи свою «ущербність» – особливо в оточенні фізично розвинених учнів. Все це веде таких школярів до швидкої втомлюваності, їх негативної реакції не лише на вплив несприятливих факторів, але й на звичайну їх зміну. Маючи відносно нормальну працездатність, вони потребують більш тривалого відпочинку для відновлення. В результаті ендогенних механізмів і екзогенних умов (перш за все, малоактивних форм діяльності) в організмі відбуваються негативні процеси:

відкладення солей, накопичення шлаків, зниження тонуусу судин, порушення регуляторних механізмів і в цілому – зміна біохімії. Все це досить швидко спричиняє патологічні зміни і як наслідок – хвороби. На жаль, цьому сприяє також великий потік навчальної інформації, осмислення й засвоєння якої потребують енергії і не додають здоров'я.

Численні дослідження вітчизняних науковців виявили негативну динаміку здоров'я сучасних школярів. За останні п'ять років на 41 % збільшилась кількість учнівської молоді, яка належить до спеціальної медичної групи [2]. Єдине що може виправити такий стан – використання фізичних вправ, оскільки лише з їх допомогою можна «побудувати» здоровий організм. Проте за умови, що при виборі фізичних вправ будуть застосовуватися відповідні принципи. Інакше фізичні вправи можуть заподіяти шкоду.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття є складовою науково-дослідної проблеми факультету фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Диференційоване фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл».

Метою дослідження було дослідити за фаховими джерелами розвивально-оздоровчі принципи застосування вправ у фізичній культурі учнів загальноосвітніх шкіл.

Результати дослідження та їх обговорення. Займаючись фізичними вправами, учень розвиває серцево-судинну й дихальну системи. В результаті серцевий м'яз починає працювати економно і за одне скорочення переганяє крові більше, ніж серце нетренованого школяра.

Легені за рахунок розвинених дихальних м'язів поповнюють кров газовою сумішшю, необхідною для життєзабезпечення, також за рахунок економної роботи – меншої кількості дихальних рухів. Так, порівняно з нетренованим учнем, фізкультурник для однієї й тієї самої роботи чи для обміну речовин у стані спокою (так званого основного обміну) здійснить менше дихальних рухів і серцевих скорочень, простіше: менше споживе з довкілля й пропустить крізь себе різних шкідливих речовин.

Вважають, що для фізично ослаблених учнів більш доречні вправи з малим і середнім навантаженням, відносно нетривалі й мало інтенсивні [3]. Тож виникає запитання: невже можна за допомогою таких навантажень що-небудь розвинути? Навряд – хіба що підтримати, зберегти досягнуте. Така відповідь збігається з результатами досліджень видатного фізіолога О. О. Ухтомського [4] про значення саме розвивально-оздоровчих занять фізичними вправами для учнівської молоді. Малі навантаження, на його думку, лише збуджують організм, середні – закріплюють досягнутий рівень, вищі за середні – підвищують функціональні можливості організму, високі – пригнічують їх. Отже, за величиною фізичні навантаження можна поділити на такі, що активізують, закріплюють, розвивають та пригнічують розвиток.

Найціннішим для фізичного виховання учнів є вищі за звичні (тобто розвивальні) і середні навантаження, використання яких дозволяє вчителю забезпечити оздоровчу спрямованість занять і керувати фізичним станом організму школярів. З іншого боку, якщо учням дається однакове фізичне навантаження, то для деякого воно виявляється оптимальним, для деякого – недостатнім, а для деякого – надто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним (оздоровчим) ефектом, у других – підтримувальний режим тренування, а треті реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи. Розуміння цього змусило нас переглянути колишні уявлення й підходити до навантажень на уроках фізичної культури.

Значне навантаження розглядають не тільки як умову досягнення високого рівня фізичної підготовленості, а насамперед, як результат ставлення учнів до фізичної культури й умов формування потреби систематичних занять. Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання в учнів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають учителю спрямовувати їх на подальше фізичне самовдосконалення. Тож, можна дійти висновку: прагнучи до забезпечення високого освітнього й виховного ефекту, вчитель повинен уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного учня на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторів, інтервали відпочинку і його характер. Отже, для уроку фізичної культури характерною є суворо індивідуальна регламентація діяльності учнів і дозування навантаження. Чітка регламентація та дозування потрібні також для досягнення освітніх результатів уроку (засвоєння кожної вправи вимагає певної кількості повторень). Незважаючи на велику різноманітність вправ і організаційних форм, використання їх у розвивально-оздоровчих цілях може дати істотний ефект лише за дотримання загальних для них принципів впливу. Йдеться про вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, принципи застосування яких не знайшли повного відображення в спеціальній літературі або не пристосовані для оздоровлення.

1. Принцип повторно-прогресивного впливу. Полягає в тому, що стандартне відтворення різних компонентів навантаження (по частинах чи в цілому) чергується з його наростанням. Наприклад, в одній серії силових рухів (2-10 повторів) вага чи опір не змінюються, але в кожній новій серії повинні зростати.

2. Принцип стандартно-варіативного впливу. Передбачає певне сполучення незмінного стандартного навантаження з варіаціями його елементів. Наприклад, 2-3 рази максимально швидкі силові рухи, потім 2-3 (4-5) повільних рухів і в кінці – статичне напруження впродовж 6 с (на рівні 80 % від максимального).

3. Принцип повторно-зменшувального впливу. Передбачає зниження як окремого навантаження від серії до серії (від повтору до повтору), так і загального – за рахунок тих самих факторів при збільшенні тривалості відпочинку між повторами й підходами.

4. Принцип чергування об'єктів впливу. Передбачає почергове навантаження на різні групи м'язів.

У практиці використовують різні варіанти чергування. Наприклад, спочатку на згиначі і потім одразу на розгиначі стегна; те саме з відпочинком між впливами на м'язи-антагоністи: на згиначі стегна – на згиначі тулуба.

Вибір того чи іншого варіанта чергування навантажень залежить від підготовленості тих, хто займається: чим нижче підготовленість, тим простіший варіант чергування навантажень, тим триваліший відпочинок між вправами і тим менші їхня

інтенсивність та об'єм.

5. **Принцип узгодження видів навантаження.** Означає, що у вправах мусять узгоджуватися лише такі види навантаження, механізми забезпечення яких не суперечать одне одному. В основі даного принципу лежать морфофізіологічні закономірності. Одна з головних полягає в тому, що роботу повільну й швидку здійснюють різні м'язові волокна. І хоч у цілісному руховому акті беруть участь обидва типи волокон, вони «сприймають» впливи відповідно саме до своїх особливостей. І навпаки, зміни в м'язах відбуваються лише тоді, коли характер навантаження відповідає специфіці м'язових волокон. Тому швидкісну силу можна успішно розвивати лише за допомогою швидкісно-силових вправ, статичну – лише за допомогою однойменних напружень. Те саме стосується видів силової витривалості й швидкісно-силової, які є похідними від названих вище силових якостей. Марно намагатися розвивати швидкісно-силову витривалість за рахунок статичних вправ – їх забезпечують різні морфофункціональні структури.

Не можна після вправ на витривалість розвивати будь-які базові силові якості – для цього необхідний відносно свіжий стан того, хто займається. Проте гнучкість, навпаки, краще вдосконалювати на фоні втоми.

6. **Принцип узгодження координаційної складності й фізичної трудності впливу.** Має на меті таке співвідношення складності й трудності, яке б, з одного боку, забезпечило можливість виконати передбачувану вправу, а з іншого – зробило б її настільки важкою, щоби стимулювати розвиток та уміння реалізувати рухову якість. При цьому слід прагнути до використання фізичної трудності впливу до такої межі, при якій не порушується техніка вправи і не проявляється інша рухова якість, яка в даний момент не підлягає розвитку (наприклад, замість швидкого руху відбувається повільний; замість статичного виникає допустовий режим).

7. **Принцип фізичного утруднення вправи.** Пов'язаний із попереднім і використовується задовго до комплексних форм. Його суть не в полегшенні виконання вправи, за допомогою якої розвивається рухова якість, а навпаки, в утрудненні її виконання через провокування резервних можливостей організму. Наприклад, коли на практиці учень не спроможний віджати в упорі лежачи, йому полегшують виконання, пропонуючи виконати те саме з додатковою опорою (на стегна або навіть коліна). Очікується, що таке полегшення узгодить навантаження з силовими можливостями учня, і він поступово справлятиметься з руховим завданням. Проте, в такий спосіб розвивати силу й виконувати віджимання ніхто не навчився через неналежну величину навантаження і неналежний його розподіл у розвивальній вправі. Адже в цій ситуації залишаються незадіяними м'язи задньої поверхні тулуба і ніг, які в основному завданні відіграють вирішальну роль, до того ж не формується техніка правильного руху.

Для вправи потрібно віднайти такі вихідні положення, в яких зусилля не сприймаються як надмірні. Наприклад, в упорі лежачи злегка (до 30°) зігнути руки й утримувати позу 3 с, а далі слід збільшити фізичну трудність вправи: запропонувати проявити зусилля, що перебільшують ті, на які учень здатен. Наприклад, в упорі лежачи зігнути руки до прямого кута й утримувати 3 с.

Висновки. Отже, на уроці фізичної культури важливою є цілеспрямована побудова фізичного навантаження. Залежно від конкретних задач динаміка навантаження може різнитися. Для розвивально-оздоровчих занять найтипівішою є побудова з відносно плавним збільшенням навантаження у першій третині основної частини уроку, певним утриманням його на досягнутому рівні приблизно до $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ часу, що залишається до кінця основної частини, і потім поступове зниження ЧСС до після розминкового рівня або трохи нижче – до кінця заключної частини.

Перспектива подальших досліджень передбачає перевірку ефективності реалізації розвивально-оздоровчих принципів у процесі фізичного виховання школярів.

Література

1. Фурман А. Системна диференціація навчання : концепція, теорія, технологія // Освіта і управління. – 1997. – Том 1. – кн. 2. – С. 37-67.
2. Гордійчук В. І. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури : автореф. дис. канд. пед. наук з фіз. вих. і спорту / В. І. Гордійчук. – Львів, 2004. – 20 с.
3. Horbenko M. I. Retrospektyvnyy analiz problemy individualizatsiyi u fizychnomu vdoskonalenni shkolyariv / M.I. Horbenko // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, 2005. – # 2-3. – S. 41-44.
4. Menkhyn Yu. V. Fyzycheskoe vospytanye : teoriya, metodyka, praktyka – M. : SportAkademPress, Fyzkul'tura u Sport, 2006. – 312 s.

**Мозолев О. М.,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія**

ПЕРСПЕКТИВНІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

У статті розкрито зміст стратегічних завдань органів влади, освітніх установ та фізкультурно-спортивних організацій щодо формування сучасної культури збереження здоров'я, фізичної досконалості та рухової активності населення України. Встановлено перспективні шляхи вдосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Розкрито змістове наповнення діяльності органів управління, закладів освіти, громадських організацій, фахівців фізичного виховання в процесі розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту.

Ключові слова: вдосконалення, управління, розвиток, освіта, фізична культура.

Мозолев Александр Михайлович, Перспективные пути совершенствования процесса управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта в Украине. В статье раскрыто содержание