

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Столярик Владислав, Слободянюк Віктор, Остап'юк Дмитро

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей на уроках фізичної культури важливо використовувати сучасні технології, що сприятимуть формуванню інтересу до самостійних занять. Розроблена програма розвитку фізичних якостей учнів 7 класів на основі сучасних фітнес-технологій включала три компоненти – комплекси вправ степ-аеробіки для підготовчої частини уроку, комплекси вправ для розвитку фізичних якостей учнів 7 класів для основної частини уроку на основі сучасних фітнес-технологій, комплекси вправ стретчингу для заключної частини уроку. Впровадження розробленої програми впродовж 8 тижнів сприяло статистично достовірному покращенню більшості показників фізичної підготовленості хлопців основної групи в межах 2,8-14,6 %, у дівчат основної групи – в межах 3,2-15,5 % ($p < 0,05$).

Ключові слова: учні 7 класів, степ-аеробіка, стретчинг, фізичні якості, програма, комплекс вправ.

Актуальність теми дослідження. В останні роки фахівці все частіше наголошують на погіршенні стану здоров'я дітей і підлітків унаслідок малорухливого способу життя. Діти все більше часу проводять перед екранами смартфонів і комп'ютерів, що супроводжується порушенням постави, погіршенням зору, гіпокінезією, розвитком хронічних захворювань тощо [2, 3]. Враховуючи те, що для більшості дітей урок фізичної культури в школі залишається не лише основною, а й єдиною формою фізичного виховання, важливим є формування в учнів стійкого інтересу до самостійних занять. Для цього на уроках важливо використовувати сучасні цікаві дітям методики та технології вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань [1, 4]. Серед таких фахівці відзначають фітнес-технології [5, 6 та ін.].

Мета дослідження – розробити програму розвитку фізичних якостей учнів 7 класів на уроках фізичної культури на основі сучасних фітнес-технологій і експериментально обґрунтувати її ефективність.

Результати досліджень. На основі сучасних фітнес-технологій розроблено комплексну програму розвитку фізичних якостей учнів 7 класів, що складалася з трьох компонентів:

1. Комплекси вправ степ-аеробіки для підготовчої частини уроку: тривалість 4-5 хв, темп музичного супроводу на рівні 122-124 такти / хв, підбір вправ із урахуванням завдань основної частини уроку, підбір музичних треків із урахуванням уподобань школярів.

2. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей учнів 7 класів для основної частини уроку на основі сучасних фітнес-технологій: використання сучасного інвентарю (фітболи, гантелі, півсфери, амортизатори тощо),

оптимальне дозування навантажень для спрямованого розвитку фізичних якостей.

3. Комплекси вправ стретчингу для заключної частини уроку.

Розроблена програма була розрахована на 24 заняття та впроваджувалася на уроках фізичної культури впродовж 8 тижнів у рамках проведення формувального педагогічного експерименту.

За результатами проведення етапного педагогічного тестування було виявлено, що в хлопців основної групи впродовж експерименту статистично достовірно покращилися результати в тестах нахил тулуба вперед з положення сидячи на 14,6 %, стрибок у довжину з місця – на 2,8 %, піднімання тулуба в сід за 30 с – на 8,9 %; у дівчат результати в окреслених тестах покращилися на 15,5 %, 3,2 % і 11,4 % відповідно ($p < 0,05$).

Висновки.

1. На основі сучасних фітнес-технологій розроблено комплексну програму розвитку фізичних якостей учнів 7 класів, що відрізнялася застосуванням цікавого інвентарю, сучасних методик (степ-аеробіка, стретчинг), музичного супроводу для покращення емоційного фону уроку фізичної культури, оптимальними компонентами навантаження.

2. Впровадження розробленої програми сприяло статистично достовірному розвитку гнучкості, швидкісно-силових здібностей, швидкісно-силової витривалості за результатами проведених тестів у хлопців основної групи в межах 2,8-14,6 %, у дівчат основної групи – в межах 3,2-15,5 % ($p < 0,05$).

Список літературних джерел

1. Булгаков О. І. Сучасні педагогічні технології в системі шкільного фізичного виховання: наук.-метод. посіб. для учит. фіз. культ. 5-11 класів / О. І. Булгаков. Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2011. – 116 с.

2. Бухановська Т. М. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення / Т. М. Бухановська, Л. О. Мальцева, Л. В. Андрейчин // Україна. Здоров'я нації. – 2012. – № 1. – С. 44–50.

3. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С.В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 7–11.

4. Дубинська О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 566 с.

5. Захарова Л. В. Активизация физической деятельности девочек 6-х классов средствами фитнес-аэробики / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 3. – С. 7–9.

6. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 3. – С. 78-81.