

Дмба Т.Г., завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Косік М.С., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Косік Н.Л., старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ УКРАЇНИ

У статті охарактеризовані спортивні ігри як одна з вагомих складових шкільної програми з фізичної культури. Досліджена динаміка змін кількості годин, відведених на спортивні ігри (1993–2006 рр.). Окреслені перспективи подальших досліджень щодо вдосконалення методики підготовки вчителів фізичного виховання у ВНЗ.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, фізичне виховання, спортивні ігри.

Актуальність. Аналіз стану здоров'я учнівської молоді України свідчить про зростаючу з року в рік кількість школярів, які мають відхилення у стані здоров'я. За останні роки їх кількість збільшилася до 41 %. Серед головних чинників цього зростання є гіподинамія. Дослідження лікарів свідчать, що близько 82–85 % денного часу більшості учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). Навіть у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16–19 % часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1–3 %. Загальна рухова активність дітей, які перебувають у школі, знижується майже на 50 %, починаючи з молодших класів до старших. Встановлено, що рухова активність у 9–10 класах менша, ніж у 6–7 класах, дівчата роблять за добу менше кроків, ніж хлопчики; рухова активність у недільні дні більша, ніж у навчальні. Відзначено зміну величини рухової активності в різних навчальних чвертях. Рухова активність школярів особливо низька узимку, навесні і восени вона зростає. Вище вказане особливо несприятливо впливає на стан і розвиток організму дітей, що ростуть [1, 103–109; 4, 21–27].

В результаті гіподинамії може порушуватись нормальний хід фізичного і нервово-психічного розвитку дітей, не формується достатня м'язова і розумова працездатність, послаблюються захисні сили організму до дії факторів зовнішнього середовища, погіршується стан здоров'я [5, 84–86].

Дієвим засобом профілактики захворювань та важливою складовою процесу повноцінного розвитку дитини є фізична культура. На сьогоднішній день одним з основних питань методики фізичного виховання школярів є визначення оптимального фізичного навантаження. Ця проблема набуває особливого значення у зв'язку з прийняттям нової шкільної програми з фізичної культури [7, 34–42; 8, 154–162].

Аналіз останніх досліджень. Вплив спортивних ігор як на фізичний так і на психічний стан здоров'я школярів вивчався вітчизняними та зарубіжними науковцями: Б.М. Шияном, Л.В. Волковим, Н.А. Фоміним, Г.А. Пастушенко, В.В. Егоровим, Ю.А. Янсоном. Втім, цілісного, різнобічного аналізу даного питання до сьогодні не виявлено.

Мета роботи — дослідження кількості годин відведених на спортивні ігри у шкільних програмах (починаючи з 1993 року і по нині). Відповідно до мети роботи нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити місце спортивних ігор в системі фізичного виховання школи.

2. Дослідити зміни співвідношення спортивних ігор до інших розділів програмного матеріалу з фізичної культури 1-11 класів.

Результати дослідження. У програмі Європейського регіонального бюро ВООЗ «Здоров'я для всіх у XXI столітті» та Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації на 2002–2011 рр.» важливе значення надається здоров'ю молоді. У них наголошується на пріоритетності збереження здоров'я у дитячому і підлітковому віці.

Дослідження останніх років в Україні показують низьку рухову активність молоді та дітей. Вона стримує формування здорового способу життя, від якого на 50-60% залежить здоров'я людини. Значна кількість дітей (до 80%) має відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. У підростаючого покоління прогресують хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Якщо ще у дошкільному віці хвороби кістково-м'язової системи складають 24 %, то вже у віці 7–14 років у три з половиною рази більше — 86 %. Аналогічна ситуація з бронхіальною астмою: 1–6 років — 2,2 %, 7–14 років — 6,7 %; з хворобами нервової системи — 1–6 років — 32,9 %, 7–14 років — 50,5 %; з хворобами системи кровообігу — 12,6 та 35,5 % відповідно. Погіршується статистика серед учнівської молоді і з огляду на розлади психіки та поведінки, хвороби ендокринної системи, органів травлення, сечостатевої системи тощо. Для профілактики захворювань та подолання гіподинамії повинні застосовуватися засоби фізичної культури, які підсилюють компенсаторні можливості організму,

підвищують його опірність. Адже фізична культура має на меті збереження й зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя [8, 56–59].

Для вирішення цих завдань у загальноосвітніх школах користуються програмами для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури, рекомендованими Міністерством освіти і науки України. Спортивні ігри займають значне місце у цих програмах [9; 10].

Гра — це специфічний вид свідомої рухової діяльності, яка спрямована на досягнення поставленої мети. Для спортивної гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її темою. Ці дії частково обмежуються правилами (загально прийнятими). Вони спрямовані на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети (виграти, оволодіти певними прийомами). Найважливіша особливість спортивних ігор полягає в тому, що вони є універсальним видом фізичних вправ. Заняття іграми впливають одночасно на рухову і психічну сферу учнів. Вибір поведінки в умовах, які постійно змінюються, зумовлює широке включення механізмів свідомості в процеси контролю і регулювання. В результаті збільшується сила і рухливість нервових процесів, удосконалюються функції регулювання діяльності всіх систем організму корою головного мозку і центральною нервовою системою [2, 294–301; 6, 216–221].

У той же час ігрова діяльність відрізняється складністю і різноманітністю рухів. У них, як правило, залучені всі м'язові групи, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату.

Найважливіший результат гри — це радість і емоційний підйом. Саме завдяки цій чудовій властивості ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму дитини в русі.

З перших років життя і протягом усього дитинства і юності гри віддається явна перевага перед усіма іншими засобами фізичного виховання. І це зрозуміло, оскільки справжню цінність ігрової рухової діяльності просто складно переоцінити [3, 114–121].

Аналізуючи програми фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1993, 1998, 2001, 2005–2006 років, ми визначали кількість годин, що відведені на вивчення спортивних ігор у співвідношенні до загальної кількості годин (для кожного класу).

Аналіз навчальних програм з фізичної культури свідчить, що на спортивні ігри у 1993 році для 5–11 класів відводилось в середньому (на один клас) до 17,1 годин, що становить 13,4 % від загальної кількості; у 1998 році для 2–11 класів — 9,1 годин, що складає 12,2 %; у 2001 році для 1–11 класів — 21,1 годин, відповідно 20,7 %; у 2005–2006 роках — для 1–11 класів — 23,1 години, відповідно 22 % (рис. 1).

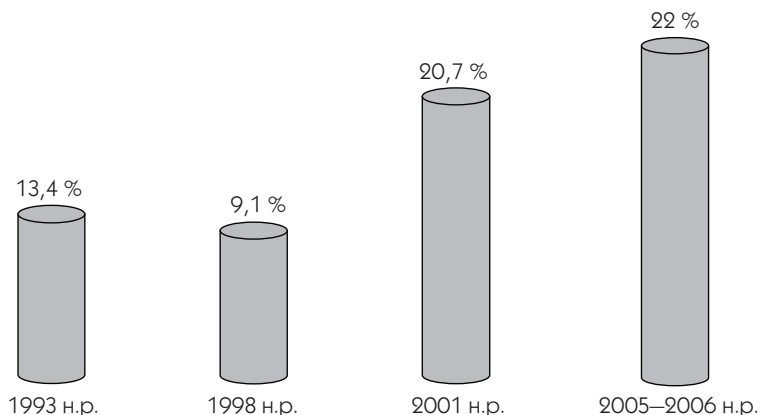


Рис. 1. Співвідношення кількості годин з фізичної культури по темі спортивні ігри (в середньому на один клас)

Таким чином, частка спортивних ігор в програмах з фізичної культури, рекомендованих для загальноосвітніх шкіл, змінювалась.

Так, порівняно з 1993 роком у 1998 році використання спортивних ігор на заняттях із фізичної культури трохи зменшилось на 1,3 %. Роль спортивних ігор у 2001 році у порівнянні з 1998 роком зростає на 8,5 %, а з 2005–2006 рр. у порівнянні із 2001 роком на 2,2 %. У програмах 2001 р. та 2006 р. різко збільшується кількість годин, що виділяють для проведення спортивних ігор в навчальному процесі. Отже, виникла необхідність різкого збільшення рухової активності учнів всіх класів для більшого розвитку фізичних якостей, враховуючи анатомо-фізіологічні, вікові та інші особливості учнів.

Згідно з показниками відношення кількості годин з теми «Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол)» до загальної кількості годин з фізичної культури показали, що спортивні ігри у загальній кількості програмового матеріалу 2001 та 2005–2006 рр. склали 20,7 % і 21,9 %, що, в свою чергу, на 7,3 % і 9,7 % більше, ніж у 1993 і в 1998 роках.

Висновки. Спортивні ігри – універсальний засіб фізичного виховання. За їх допомогою досягається мета – формування основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я, як системи цінностей, які активно і довгостроково реалізуються у здоровому стилі життя. Таким чином, потрібно виділяти достатню кількість годин в навчальному плані підготовки вчителів фізичного виховання у ВНЗ.

Перспективи дослідження полягають у вдосконаленні методики підготовки вчителів фізичної культури «сполучним» методом на прикладі спортивних ігор (баскетболу та гандболу).

ДЖЕРЕЛА

1. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза: [навч. пос.] / В.П. Мурза. — К.: Здоров'я, 1991. — 256 с.
2. Дж. Х. Уілмор, Д. Л. Костілл. Фізіологія спорту і рухової активності / Дж.Х. Уілмор, Д.Л. Костілл. — К.: Вища школа, 1997. — 364 с.
3. Волков Л.В. Фізичне виховання учнів / Л.В. Волков. — К.: Вища школа, 1988. — 287 с.
4. Пастушенко Г.А. Дозування фізичних навантажень / Г.А. Пастушенко. — К.: Здоров'я, 1986. — 83 с.
5. Мосійчук Л.В. Навчально-тренувальний процес у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи / Л.В. Мосійчук. — Тернопіль: ТАНГ, 2004. — 128 с.
6. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — 520 с.
7. Вайнабаум Я.С. Дозування фізичних навантажень школярів / Я.С. Вайнабаум. — К.: Вища школа, 1999. — 300 с.
8. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О.В. Васічкина, В.О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. — № 11. — С. 221–225.
9. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи «Фізична культура. 1–11 класи» / П.С. Єрьоменко. — К.: Освіта. — 1993.
10. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 1–11 класи»/А.А. Комар. — К.: Перун, 1998.
11. Програми для середньої загальноосвітньої школи, 1–4 класи. — К.: Початкова школа, 2001.
12. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–11 класи». — К.: Перун, 2005.

В статье дана характеристика спортивных игр как одной из важнейших составляющих школьной программы по физической культуре. Исследована динамика изменений количества часов, отведенных на спортивные игры (1993–2006 г.г.). Очерчены перспективы дальнейших исследований по усовершенствованию методики подготовки учителей физического воспитания у ВУЗах.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, спортивные игры.

Sport games as one of the most important aspects' of school P.E. program are considered in the article. The trends of changes in the number of sport games' hours are researched. Perspectives of future research of improving of methods of P.E. teachers' qualification are described.

Key words: healthy way of life, physical culture, physical education, sport games.