**Ефективність вольових, індивідуально-дозованих навантажень в практиці фізичного виховання школярів.**

Шутько В. В.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вихованні дітей шкільного віку важлива роль належить безперервному вдосконаленню засобів збереження здоров`я та зміцнення високої фізичної працездатності. Та виконання цих задач не забезпечується в новій мірі. Дане положення пов`язане з малою руховою активністю школярів, недостатньою кількістю занять, низькою моторною щільністю, динамічністю, емоціональністю і наповненням уроків, та багатьма іншими причинами.

В силу того, що на уроках фізичної культури рідко використовуються напруженні, вольові, індивідуально-дозовані зусилля, не створюються мотиваційні заходи особливо в умовах змагальної діяльності, учбовий процес фізичного виховання не викликає глибокого впливу на механізми регуляції, не забезпечує в достатній мірі розвиток резервних можливостей рухових якостей школярів. Тому необхідні деякі принципіальні зміни в фізичному вихованні, які б забезпечили підвищення адаптивних можливостей дітей, необхідних для майбутніх складних життєвих умов.

Широке обґрунтування в дослідженнях останніх років минуло століття отримало застосування максимальних зусиль і гранично-вольових навантажень [6,7,8,9]. Позитивний ефект їх використання пояснюється розширеним впливом на механізми регуляції функцій, підвищенням їх можливостей до мобілізації резервів організму в цілому.

Та на тлі сьогодення, пов`язаного з явним ослабленням здоров`я дітей шкільного віку, погіршення їх фізичного розвитку і функціональних можливостей організму, а також на фактах трагічних смертей на шкільних спортивних майданчиках, застосування таких навантажень в практичній шкільній роботі та наукових працях майже не розглядається. Однак, головна спрямованість вирішення даної проблеми має на увазі не виключення фізичної активності, а адекватна наявність постійної активності в поєднанні з застосуванням відповідних методів регуляції фізичних навантажень, як на це справедливо указують спеціалісти в області фізіології. В зв`язку з цим, велику активність набуває розробка і удосконалення системи регуляції і індивідуальної диференціації величини фізичних навантажень [5]

В своїй роботі Іващенко В. П. та ін. [4], відмічають, що в засобах масової інформації, останнім часом пропагується ідея мінімізації фізичних навантажень на уроках фізичної культури. Діти зараз фізично слабкі, отже їх треба менше навантажувати. В результаті вони стають ще слабкішими, тому навантаження треба ще зменшити, результат буде ще гіршим, і так аж до повного виродження об`єкту управління. Людей зі здоровим глуздом такий фінал влаштувати, звичайно, не може. На цій підставі і опираючись на експериментальні обґрунтування Виру А. А., Данько Ю. І., Доленко Ф. Л., автори наполягають на поліпшенні фізичної підготовленості, рівня здоров`я лише в тому випадку, коли фізичні навантаження перевищують певний пороговий рівень. Тобто треба працювати і з достатньою високою моторною щільністю і на достатньо високому пульсі.

Одним із варіантів використання і оцінки таких навантажень у підлітків служить вольова складова, яка проявляється як ступінь поліпшення попередніх результатів з настанням наступних спроб під впливом прийомів стимуляції вольових напружень [3].

Застосування напружених, індивідуально-дозованих навантажень на погляд деяких авторів, пов`язане з утворенням умов мотиваційної, змагальної діяльності. Мотиваційна мобільність визначається як динамічна готовність до реалізації власних можливостей у різних видах навчально-фізкультурної діяльності [1].

Висока позитивна мотивація може зіграти роль компенсувального фактора у разі недостатньо високих здібностей учня. Це процес, який запускає, спрямовує і підтримує зусилля, направленні на виконання рухової діяльності [2].

Все вище сказане дає підставу вважати, що розробка питань вдосконалення навчання школярів на уроках фізичної культури, пов`язаних з використанням напружених, вольових, індивідуально-дозованих зусиль в умовах мотивовано-змагальної діяльності, забезпечуючих більш високі темпи розвитку фізичної підготовленості,розширення резервів рухових якостей і функціональних можливостей організму школярів, є досить актуальною.

**Мета.** Вивчення можливості застосування індивідуально-дозованих та вольових фізичних навантажень в умовах мотиваційної діяльності на уроках фізичного виховання.

**Методи досліджень.** Обстеження рівня фізичного розвитку та підготовленості учнів, педагогічний експеримент, статистична обробка та математичний аналіз, велоергометрія , педагогічне спостереження.

**Організація, результати та обговорення досліджень.** Для досягнення поставленої мети, нами був проведений педагогічний експеримент на протязі учбового року, в якому прийняли участь школярі шостих класів загальноосвітньої школи.

Один із класів був визначений як контрольний (К), в якому заняття проводились по загальноприйнятій методиці. Два інших класи склали експериментальну групу і були визначені як експериментальні (Е) класи. В цих класах на кожному уроці застосовувались фізичні навантаження (спеціальні вправи), які використовувались з вольовими зусиллями до індивідуально-стерпної межі в умовах мотиваційної діяльності (МД).

Для створення умов (МД) використовувались наступні прийоми:

1. Групова мотивація, котра зводилась до заочних змагань Е класів і полягала в постійному порівнянні середньогрупових результатів, отриманих в ході виконання спеціальних вправ.
2. Індивідуальний метод стимулювання, котрий передбачав наступне: кожний учень повинен намагатися виконати завдання краще попереднього разу, перемогти в боротьбі з рівним по показникам фізичної підготовленості однокласником та учнем класа-конкурента, встановити особистий рекорд і рекорд класу.

Перед початком експерименту кожний учень пройшов медичне обстеження, на предмет дозволу участі в педагогічному експерименті. Школярі які звільнені від фізичних навантажень, або віднесені до спеціальної медичної групи участі в експерименті не приймали.

В (Е) класах використовувався комплекс спеціальних вправ, які були різними на кожному уроці і не повторювались в своїй більшості.

Спеціальні вправи були підібрані нами на базі кореляційного і факторного аналізів після попередньо-проведених лабораторних досліджень. Такими засобами являлися:

1. Біг для хлопчиків 600-1000 м і для дівчаток 400-800 м
2. Біг з ходьбою за 9 хв.
3. Крос до 3000 м по пересічній місцевості
4. Стрибки на місці
5. Рухлива гра з медболами (вагою 1 кг)
6. Підтягування - хлопчики з положення вису, дівчата з положення вису лежачі
7. Змішані упори.

Планування і побудова уроків фізичної культури здійснювалась в тісному взаємозв`язку з комплексною програмою фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Заняття проводились в відповідності з загальноприйнятою методикою. Але в експериментальних класах, по відношенню до контрольного, декілька було змінено зміст уроків, пов`язаних з включенням спец. вправ. Наведені заходи застосовувались на заняттях, виходячи з встановленої в теорії та методики фізичного виховання послідовності зміни вправ для розвитку рухових якостей: спочатку спритність та швидкість, потім сила і витривалість.

Спеціальні вправи включають в уроки в залежності від їх спрямованості і виду програмного матеріалу. Так, на уроках з легкої атлетики застосовувались вправи 1,2,6; кросової підготовки вправа 3; на уроках гімнастики вправи 5,6,7; на уроках з елементами спортивних ігор вправи 4,5,7.

Як показали дослідження і їх аналіз,до кінця року відбулися зміни в руховій підготовленості учнів всіх класів. Але найбільші і достовірні середньорічні темпи приросту, по запропонованих школярах експрес-тестам, виявлені в експериментальній групі (таб.1)

*Таблиця 1*

*Середньорічна динаміка ( у % ) фізичної підготовленості учнів після проведення педагогічного експерименту*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Показники* | *Е-група* | | *К-група* | |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| ***1****.Підтягування*  ***2****.Стрибки у довжину з місця*  ***3****. Кидки медболу*  ***4****. Біг 300 м*  ***5****. Біг 9 хв.* | *188,43± 25,01*  *11,65 ± 0,80*  *30,27 ± 1,52*  *11,20 ± 0,45*  *19,00 ± 1,59* | *150,26 ±14,42*  *7,95 ±0,49*  *31,77± 1,43*  *10,82 ± 0,95*  *19,67 ± 2,07* | *96,27 ± 11,88*  *7,81 ± 0,78*  *22,13 ± 2,20*  *7,30 ± 0,74*  *9,67 ± 1,49* | *64,22 ± 6,8*  *5,13 ± 0,71*  *21,65 ± 2,16*  *7,69 ± 0.78*  *8,82 ± 1,28* |

З ціллю визначення впливу напружених навантажень на функціональний стан організму школярів, нами були проведені спеціальні лабораторні дослідження на початку і кінці учбового року ( методом велоергометрії ).

Отриманий матеріал показав, що в учнів Е-групи в значно більшій мірі, чим в К-групі, розвивається здатність до мобілізації фізичних можливостей.

Реакція організму на навантаження у школярів, на заняттях яких використовувалась МД, характеризувалась меншими значеннями ЧСС ( 186,57 ± 2,60 уд./хв.), по відношенню до школярів К-групи (198,13 ± 2.83 уд./хв.), більшим збільшенням пульсового тиску та більш прискореним процесом відновлення організму.

У них відмічається також більша стійкість механізмів, підтримуючих діяльність ЦНС при напруженій роботі, які визначались за методикою Омега- метрії ( В. А. Ілюхіна та ін.) і в стані спокою при вивченні загального функціонального стану мозку за методикою Лозкутової Т. Д.

**Висновки.**

1. Використовувані методичні прийоми з застосуванням напружених, вольових, індивідуально-дозованих фізичних навантажень і формування мотиваційної діяльності значно збільшують рівень фізичної підготовленості, розширюють рухові можливості організму, забезпечують більш успішне оволодіння учбовою програмою.

2. Систематичне застосування в учбовому процесі індивідуально-дозованих, вольових навантажень в умовах мотиваційної діяльності удосконалюють механізми регуляції серцевої діяльності, підвищують рівень функціональної активності мозку, стійкість його загального функціонального стану, і збільшують таким чином, зростання адаптаційних можливостей організму при м`язовій роботі.

3. Під час виконання спеціальних вправ, школярами експериментальної групи, в умовах змагальної, мотиваційної діяльності, відмічено їх самостійне, індивідуальне коригування і дозування навантаженням , відповідно кожним учнем окремо, в залежності від його настрою, самопочуття, та поточного фізичного стану.

**Література**

**1.**Артюшенко А. О. Особистісна мобільність і її формування в учнів у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі./ А. О. Артюшенко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту-2011.-№8-С.6-11

**2.** Головач І. Рівень шкільної мотивації як фактор успішності навчально-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку/ І. Головач// Фізична культура, спорт та здоров`я нації: зб.наук.проць. Випуск 17/ Вінницький ДПУ ім.. М. Коцюбинського;гол.ред. В. М. Костюкевич-Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.-С.85-91

**3.**Дуднік І. О. Готовність підлітків до вольових напружень і педагогічні умови її формування у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі/ І.О. Дуднік// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2011.-№4.-С.68-72.

**4.**Іващенко В. П. До проблеми поліпшення фізичних можливостей підростаючого покоління/ В.П Іващенко, В.О. Пустовалов, О.О. Безкопитний, В. О. Спрунович, С.В. Гречуха// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2014.-№7.С.12-17.

**5.**Козина Ж. Методические основы индивидуальной регуляции величины физической нагрузки у школьников средних классов при занятиях баскетболом/ Ж. Козина,С. Ермаков, К. Прусик//Физическое воспитание студентов-2011.-№4.-С.37-43.

**6.**Матвеев А. П. Особенности развития выносливости и систем энергообеспечения у школьников 11-12 и 13-14 лет/А. П. Матевеев// Педагогические и физиолого-гигиенические основы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.-М.-1983.-С.110.

**7.**Михайлов В.В. Максимальные физические напряжения и предельные тренировочные нагрузки в практике физического воспитания и спорта/В.В. Михайлов// Теория и практика физической культуры.-1982.-№11.-С.46-49.

**8.**Терещенко С.Г. Физические нагрузки субмаксимальной мощности в практике массовых форм физической культуры/С.Г. Терещенко, А.Ю. Гавриков, В.Н. Носов//Теория и практика физической культуры.-1987.-№2.-С.12-14.

**9.**Цонева Т. Н. Состояние механизма регуляции функций у не тренированных подростков и юных спортсменов в условиях мобилизации резервов выносливости/Т.Н. Цонева, А.И. Босенко//Актуальные проблемы функциональных резервов спортсменов. Сб.науч.тр.-Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.-1985.-С.58-63.

**Анотації**

**Ефективність вольових, індивідуально-дозованих навантажень в практиці фізичного виховання школярів.**

Шутько В.В.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

В статті викладені результати педагогічного експерименту проведеного на уроках фізичної культури з учнями 6 класів. В експериментальних класах використовувався комплекс спеціальних вольових,індивідуально дозованих вправ в умовах мотиваційної діяльності з застосуванням змагального методу. Напружені навантаження виявили високий стимулюючий ефект на розвиток резервів рухових якостей учнів, та їх фізичну підготовленість, сприяли удосконаленню механізмів серцевої діяльності, підвищенню рівня функціональної активності мозку і сталості його загального функціонального стану, що забезпечує зростання адаптаційних можливостей організму підлітків при м`язовій діяльності.

**Ключові слова:** вольові, індивідуально-дозовані навантаження, напруження, фізичне виховання, мотивація, функціональні можливості, фізичні якості.

**Эффективность волевых, индивидуально-дозированных нагрузок в практике физического воспитания школьников.**

                Шутько В.В.

Криворожский педагогический институт ГВУЗ «КНУ»

В статье изложены результаты педагогического эксперимента проведенного на уроках физической культуры с учащимися 6 классов. В экспериментальных классах использовался комплекс специальных волевых, индивидуально - дозированных упражнений в условиях мотивационной деятельности с применением соревновательного метода. Напряженные нагрузки обнаружили высокий стимулирующий эффект на развитие резервов двигательных качеств учащихся, и их физическую подготовленность, способствовали совершенствованию механизмов сердечной деятельности, повышению уровня функциональной активности мезга, постоянства его общего функционального состояния, обеспечивают рост адаптационных возможностей организма подростков при мышечной деятельности.

**Ключевые слова:** волевые, индивидуально-дозированные нагрузки, напряжение, физическое воспитание, мотивация, функциональные возможности, физические качества.

**Efficiency strong-willed, the individual dosed loadings in practice of physical training of school students.**

Shutko V. V.

Krivoy Rog Pedagogical Institute SIHE "KNU"

In article results of the pedagogical experiment made at lessons of physical culture with pupils of 6 classes are stated. In experimental classes the complex of the special strong-willed, individually dosed exercises in the conditions of motivational activity on application of a competitive method was used. Intense loadings found the high stimulating effect on development of reserves of motive qualities of pupils, and their physical fitness, promoted improvement of mechanisms of warm activity, increase of level of functional activity of a brain of constancy of its general functional state, provides growth of adaptation opportunities of an organism of teenagers at muscular activity.

**Key words:** strong-willed, the individual dosed loadings, tension, physical training, motivation, functionality, physical qualities.