

ХАРАКТЕРИСТИКА ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ ШКОЛЯРІВ ЗОШ

Глоба Г.В.

Слов'янський державний педагогічний університет

Анотація. У статті викладена нормативно-модельна система оптимальних фізичних навантажень та оптимальні кількісні й якісні параметри занять у структурі інноваційної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій. Концептуалізовані теоретичні та методичні положення означеної системи.

Ключові слова: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, комбінована-аеробіка.

Аннотация. Глоба Г.В. Характеристика инновационной программы использования аэробных технологий в обучении школьников ООШ. В статье изложена нормативно-модельная система физических нагрузок и оптимальные количественные и качественные параметры занятий инновационной системы физического воспитания учеников с использованием аэробных технологий. Концептуализированы теоретические и методические положения данной системы.

Ключевые слова: степ-аэробика, фитбол-аэробика, комбинированная-аэробика.

Annotation. Globa G.V. The characteristic of the innovational program of using the aerobic technologies in the education of pupils of comprehensive secondary school. In the article is scientifically proved normative-model system of physical trainings and optimal qualitative and quantitative parameters of the lessons of the innovational system of physical education of pupils with using the aerobic technology. There are represented the theoretical and methodical statements of the system.

Key words: step-aerobic, fitball-aerobic, combine-aerobic.

Вступ.

Аналіз літературних джерел, практика викладання системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України виявили наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо удосконалення системи фізичного виховання школярів методами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем та відсутністю науково-обґрунтованих педагогічних механізмів їх поєднання з уроками фізичного виховання. Найперспективнішим напрямком оптимізації, на думку багатьох фахівців [3-5], є збагачення уроків фізичного виховання комплексами вправ аеробної структури (у вікові періоди природного розвитку аеробної витривалості з 8-9 до 10 років, з 11 до 12 і з 14 до 15 років), під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму.

Тема дослідження є складовою частиною комплексної програми науково-дослідницької роботи кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Слов'янського державного педагогічного університету, у структурі державної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” (пункт 36 цільової комплексної програми), та Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за напрямком 2.1. – „Теоретико-методичні основи фізичного виховання”, тема 2.1.11 – „Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості школярів та учнівської молоді” (номер державної реєстрації 0101U004940).

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження полягає в моделюванні комплексу педагогічних умов розробки та впровадження інноваційної педагогічної системи фізичного виховання з використанням аеробних технологій.

Результати дослідження.

Інноваційна система фізичного виховання учнів ЗОШ з використанням аеробних технологій була розроблена і структурована нами як педагогічна проєктивна модель. Вона включала три взаємопов'язаних етапи її реалізації: мотиваційно-підготовчий (2 місяці / 19 занять), мотиваційно-тренувальний (8 місяців / 62 заняття) та мотиваційно-стабілізуючий (2 місяці / 15 занять). Відмінність розробленої нами системи фізичного виховання, у порівнянні з технологіями, що використовуються полягає у тому, що фізичні навантаження аеробної структури виконуються до фази компенсованої втоми. Потім неперервна діяльність учнів реалізується у режимі стретчингу (активізації міотонічних рефлексів), релаксації, статико-динамічного розвантаження опорно-рухового апарату, виконання дихальних вправ. Відповідно до типологічних особливостей учнів експериментальної групи ми на цьому етапі використовували наступні кількісні і якісні параметри означених занять, які у повному обсязі представлені у таблицях 1, 2, 3.

При опрацюванні нормативно-модельної системи оптимальних фізичних навантажень (табл. 1) ми розподіляли комплекс фізичних вправ на змістовні компоненти розминку, аеробну, силову й відновчу частини, варіюючи тривалість частин занять, число вправ, число елементів у вправі, кількість повторень та серій, об'єм та інтенсивність фізичних навантажень, відсоток динамічних, статичних вправ та вправ стретчингу.

Тривалість розминки та аеробної частини від першого до третього етапу збільшилася (відповідно з 4-5 до 5-7 хв. та з 20-25 до 22-32 хв.), тривалість силовій й відновчій частин зменшилася (відповідно з 15-17 до 10-12 хв. та з 5-9 до 5-8 хв.). Число вправ при цьому варіювало тільки на другому етапі, на третьому ми повернулися до вже випробуваної кількості першого етапу як до оптимального: ми вирішили збільшувати фізичні навантаження за рахунок кількості елементів у вправі – для дітей так простіше запам'ятовувати комплекс. Кількість повторень компонентів змісту програми до третього етапу збільшилася у аеробній (до 12-15) та зменшилася у силовій (до 20-25) та відновчій частинах (до 10-30). Кількість серій збільшилася у результаті лише в розминці (11-14), в інших частинах ми її зменшили (відповідно 10-12, 9-10 та 2-3). Об'єм фізичних навантажень від першого до третього етапу збільшився лише у аеробній (170) частині; у розминочній (254), силовій (68) та відновчій (30) частинах він зменшився. Інтенсивність фізичних навантажень збільшилася в усіх частинах. У третьому етапі також збільшився відсоток динамічних вправ (72,3 %, 90,1%, 72,0%, 22,8% відповідно), та зменшився відсоток статичних, окрім розминочної частини (18,6%): послідовно (5,0%, 15,0%, 15,9%). Відсоток вправ стретчингу суттєво впав у всіх частинах (відповідно 9,9%, 10,3%, 18,0%), окрім розминки (17,9%).

Під час розробки оптимальних параметрів побудовизанять в структурі інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій змінився сам наш спосіб класифікації вправ: при моделюванні I-II етапів (табл. 2) ми класифікували структурні компоненти комбінованої аеробіки з зовнішньо-описовою позиції (основні положення положення лежачи, на боці, на животі, обличчям вгору й донизу), а вже заключний етап (табл. 3), внаслідок експериментальної оцінки спрямованості застосованих вправ, класифікували їх за функціональними характеристиками (аеробної, силовій, швидко-силовій, аеробно-швидко-силовій спрямованості та інш.), фіксували дихальні вправи, релаксацію як такі, що мають окрему психотормуючу дію. На першому-другому етапах ми акцентували увагу здебільшого на технічній стороні виконання вправ та здатності учнів до певного обсягу фізичних навантажень. На другому-третьому етапах ми спрямовували зусилля на вивчення психологічного підґрунтя покращення фізіологічних здатностей учнів, формування в них спеціальних знань щодо самоконтролю, релаксації, психорегуляції шукали обґрунтування результатів фізичної діяльності учнів через формування в них позитивної мотивації до занять фізичною культурою до власного здоров'я як до великої цінності.

Висновки.

Означена експериментальна технологія у поєднанні з моделями побудовизанять з комбінованої аеробіки була використана з метою розробки проєктивної технології індивідуального дозування фізичних вправ та навантажень з урахуванням рівня фізичної підготовленості учнів (низький, середній і вище середнього) і докладну рухову програму інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій. У результаті експерименту ми отримали дані, що високий рівень мотивації значно (іноді кардинально) підвищує рівень фізичної підготовленості учнів за короткий термін.

Результати роботи відкривають перспективний напрямок подальших наукових розробок, що дають можливість формувати та модифікувати нові системи ефективної корекції та розвитку здоров'я учнів ЗОШ.

Література

1. Глоба Г.В. Соціально-психологічна структура чинників рухової активності та здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл в системі розробки інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 2. – С. 28-31.
2. Глоба Г.В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційної технології аеробного спрямування // Зб. наук. праць “Молода спортивна наука України”. – Львів: НВФ “Укр. технології”, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 169-174.
3. Марков В.В. Аэробный тренинг в программе оздоровления человека // Матеріали Всеукраїнської наук. метод. конф. “Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи”. – Донецьк: ДОН НУ, 2001 – С. 178-181.
4. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання 24.00.02 [Електронний ресурс] / В.Б. Базильчук. Львів. держ. ін-т фіз. культури – Л., 2004. – 22 с. – <http://www.nbu.gov.ua/ard/2004/04bvbvzn.zip>
5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.