

молодших школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3. С. 42-46.

7. Чопик Р.В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом: автореф. дис ... канд. пед. наук. Київ, 2010. 22 с.

8. Шебеко В.Н., Овсянкін В.А. Физкульт-ура!: авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации. Мозырь: Белый Ветер, 2006. 89 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-22>

ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПРИЛУЦЬКОГО ЛІЦЕЮ № 6 НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Романовська Т. І.

*викладач-методист комунального закладу
КЗ «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради*

Фесенко В. В.

*студент IV курсу спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
КЗ «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради
м. Прилуки, Чернігівська область, Україна*

Активізація пізнавальної діяльності на уроках фізичної культури – один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання, що спрямований на те, щоб домогтися більш високих результатів у фізичній підготовленості, на поєднання виконання фізичних вправ та удосконалення знань з інших предметів на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не отримання тільки рухового результату, а складна та дієва робота з формування пізнавальної діяльності та зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення.

Вступ. Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління нашої країни набуває все більшої актуальності. Не дивлячись

на те, що в сучасний час у навчальних закладах все більше уваги приділяється фізичній культурі, фахівці вбачають слабкий інтерес та відсутність потреби у школярів до занять фізичною культурою та спортом, зокрема це стосується учнів старших класів [1]. В умовах психоемоційного напруження процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, зниження рухової активності, фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно і обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки школярів до активного життя та продуктивної професійно-педагогічної діяльності [4]. Однак, за даними І. П. Масляк, М. А. Мамешіної, В. А. Жука [3, 4] сучасний урок у загальноосвітніх школах не тільки не компенсує дефіцит рухової активності, а і є недостатньо ефективними для школярів різного віку, головним чином, із-за обмеженості у виборі виду діяльності через скудну матеріальну базу, брак і застарілість спортивного інвентарю, недостатню інформованість та обмеженість у доступі вчителів до сучасних тенденцій фізкультурної освіти. В свою чергу вищезазначені аспекти можуть негативно відбитися на рівні фізичної підготовленості дітей, зниження пізнавальної діяльності, що навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах.

Особливої уваги потребують діти старшого шкільного віку, оскільки цей віковий період характеризується становленням основних систем організму, є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок.

Саме тому, для досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття старшокласниками спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно формувати у учнів старших класів пізнавальну діяльність та інтерес до фізичної культури. Формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя [4].

Мета дослідження – науково обґрунтувати та надати рекомендації, спрямовані на підвищення пізнавальної діяльності учнів старших класів Прилуцького ліцею №6 на уроках фізичної культури, які сприятимуть фізичному розвитку і зміцненню фізичного та психічного здоров'я школярів, з'ясувати рівень значущості фізкультурної діяльності для учнів старшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 53 учня 10-11 класів Прилуцького ліцею № 6. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз, аналіз науково-методичної літератури та анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. За допомогою анкетування ми з'ясували, що 82,26% вважають заняття фізичною

культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності, натомість 17,32% опитаних дотримуються діаметрально протилежної думки. Слід зазначити, що 16,76% опитаних учнів самостійно займаються фізичними вправами 5 разів і 41,20% – 3 рази на тиждень в навчальний час, серед яких фізкультпаузи, фізкультхвилинки, а в позанавчальний, особливо влітку – бігом, силовою підготовкою.

Розглядаючи мотиви, які спонукають учнів старших класів займатися фізичною культурою, ми з'ясували, що найбільш вираженими мотивами є такі: корекція фігури – 87,84%; формування красивої постави – 81,84%; інтерес до протилежної статі – 51,62%; збільшення рухової активності – 42,78%; зміцнення і збереження здоров'я – 74,61%; знаходження друзів – 67,38%; розвиток фізичних якостей – 42,71%; мотив ігри і розваги – 24,88%; спілкування – 35,34%; самовдосконалення – 30,69%; досягнення спортивної майстерності – 26,74%; наслідування – 41,16%; розвиток мислення – 17,77%; інтелектуальний розвиток – 8,37%; боротьба зі шкідливими звичками – 13,95%; фізична підготовка до обраного виду діяльності – 55,87%.

Більшість опитуваних 78,40% – отримують інформацію стосовно фізичної культури на заняттях з фізичної культури, 27,04% – від товаришів, 19,81% – з Інтернет сайтів та телепередач. Слід зазначити, що 60,72% учнів старших класів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури. Тому воно і є провідною формою роботи зі створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Так, 57,66% – респондентів цілком задоволені фізичним вихованням у школі; 28,83% – інколи задоволені, 10,23% – не зовсім задоволені, 3,72% – в основному не задоволені.

Отримуючи знання з основ здоров'я, біології, теорії та методики фізичного виховання, опановуючи валеологічний аспект фізичної культури, старшокласники формують базові вміння та навички, необхідні для зміцнення не тільки свого здоров'я, але й здоров'я нації. Результати опитування виявили, що 10,23% – опитаних вважають, що уроки з фізичної культури доцільно проводити щодня; 68,72% – що чотири рази на тиждень, 22,39% – переконані, що достатньо двох уроків на тиждень.

Найбільш бажаними для старшокласників є колективні, цілеспрямовані й емоційно насичені заняття, що спонукають до творчої активності та насичені ігровим змістом [1], але тільки 9,44% учнів старших класів займаються в секціях, 74,61% – не беруть участі у спортивних змаганнях, що свідчить про їхню низьку фізичну підготовленість та відсутність у них інтересу до спортивно-масових і оздоровчих заходів. Лише 18 старшокласників, що становить 12,23% – протягом всього періоду навчання 8 і більше разів взяли участь у

змаганнях та спортивно-оздоровчих заходах на базі школи та інших навчальних закладах, 16,88%, – від 2 до 8 разів, це дуже низький показник, адже спортивна діяльність може і повинна використовуватись як ефективний спосіб організації виховної роботи.

Однією з необхідних передумов формування пізнавальної діяльності, інтересу до занять фізичною культурою є надання учням старших класів можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [6]. Цікавою для них є робота, що вимагає проявити творчі здібності (конкурси на приготування страви, виконання пісень під час туристичних походів), складання екібан із квітів та представництво свого класу піснею під час проведення Дня здоров'я, яку вони складають разом, сценарії спортивних свят з використанням естафет, пісень, рухливих ігор, заняття з квесту, де потрібно виконати і фізичні вправи, і творчі завдання (малюнок, пісня, танок, загадки), натомість одноманітні завдання не викликають інтересу.

Висновки. Для формування в учнів старших класів пізнавальної діяльності, стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно: з початкової ланки прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також важливо скерувати старшокласників на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

Перспективи дослідження подальше корегування процесу фізичного виховання на уроках фізичної культури у старших класах з використанням мотиваційно-ціннісних пріоритетів, тим самим підвищуючи його ефективність.

Література:

1. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168–170.

2. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення» / В. Н. Лисяк. – Харків, 2006. – 22 с.

3. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я

нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 173–179.

4. Мамешина М. А.. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В. А. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 3 (47). – С. 52-57.

5. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. А. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6 (44). – С. 69-72.

6. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /Н. Маскаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 12-16.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23>

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА КАРДІОГЕМОДИНАМІЧНІ ПОКАЗНИКИ ОСІБ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ

Рубан Л. А.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(фізична реабілітація),*

*завідувач кафедри медичних дисциплін та охорони здоров'я
Харківська державна академія фізичної культури*

м. Харків, Україна

Місюра В. Б.

фахівець з фізичної реабілітації

*Український науково-дослідний інститут протезування,
протезобудування та відновлення працездатності*

м. Харків, Україна

За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я середня тривалість життя громадян України значно скоротилася. Серцево-судинні захворювання є головною причиною смертності українців. За даними ВООЗ в країнах Європи і Америки, саме як і в Україні лідируючу позицію займає смертність від серцево-судинних