

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мірошніченко В.І., Шевченко Б.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Одним із напрямків удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є раціональне використання сучасних методів та форм організації навчальної діяльності учнів, обумовлених цілям і змістом навчання [1]. Сприяння розвитку загальної витривалості, яка є підґрунтям високої працездатності, повин-

но бути одним із головних напрямків роботи вчителів на уроках фізичної культури.

Зв'язок з науковими темами та програмами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФВ та ОіЛФК Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди.

Мета дослідження. На основі використання диференційованого підходу визначити методіку використання бігу на уроках фізичної культури для розвитку витривалості учнів старших класів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження, педагогічний експеримент, педагогічні контрольні іспити (тести), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати початкового тестування свідчать про те, що більшість учнів мали недостатній рівень розвитку витривалості для виконання навчального нормативу з бігу на 2000м: на середньому рівні його змогли виконати тільки 20% юнаків та 10% дівчат. За результатами констатуючого експерименту на основі вихідного рівня розвитку витривалості були сформовані експериментальні групи, які приймали участь у проведенні формуючого експерименту. В цьому експерименті в якості засобу розвитку витривалості для всіх груп застосовувався рівномірний біг протягом 11 хв 30 секунд для дівчат та 9 хв 50 секунд для хлопців із завданням подолати якомога точніше вказану відстань в заданому режимі роботи. В експериментальному класі перевірялась запропонована методіка розвитку витривалості [2].

Як зазначалось, для розвитку витривалості застосовували безперервний рівномірний метод. Намагалися створити режим роботи за ЧСС від 120 до 170-180 уд/хв. Диференційований підхід до кожної із сформованих груп учнів дає можливість вирішити це питання. Застосування диференційованого підходу в групах, сформованих за таким принципом, дозволяє краще забезпечити адекватність навантаження функціональним можливостям учнів. Довжину дистанції на кожному конкретному уроці і загальний об'єм навантаження для груп передбачали таким чином, щоб забезпечити приріст результату в бігу на 2000 м з виходом на необхідний рівень.

Оперативний контроль за навантаженням здійснювався за вимірюванням ЧСС після навантаження та на третій хвилині відновлення.

Після проведення формуючого експерименту по розвитку витривалості на основі диференційованого підходу та встановлення індивідуальних завдань, які трохи вищі за попередні досягнення, результати учнів значно покращились. Навчальний норматив з бігу на 2000м. на вказаному рівні виконали 100% юнаків та 90% дівчат експериментального класу.

Учні контрольного класу також значно покращили свої результати. Але це покращення не було достатнім для виконання навчального нормативу з бігу на 2000м: на вказаному рівні тільки 60% юнаків та 50% дівчат виконали норматив.

Таким чином, запропонована методика розвитку витривалості сприяє покращенню результатів виконання навчального нормативу

На нашу думку при проходженні всіх модулів програми з фізичної культури в старших класах необхідно планувати засоби розвитку загальної та спеціальної витривалості.

Список літератури

1. *Васьков Ю.В.* Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах // Актуальні проблеми фізкультурної освіти. Мат.наук.конф.-Харків.-«ОВС».-2010.- С.20-22
2. *Макурин Ю.К., Арефьев В.Г., Ковтун Л.И.* Физическая подготовка студентов вузов к сдаче норм комплекса ГТО// Методические рекомендации). — Харьков: ХГУ им. А.М.Горького, 1987.