

Література:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе, 1996. – 160 с.
4. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі, 2002. – №2. – С.25-28.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.

Дидактичні умови оптимізації індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для учнів підліткового віку

В. Шерета

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Актуальність. Незадовільний стан здоров'я учнів загальноосвітньої школи є загальновідомим фактом. Медичне забезпечення неспроможне самотійно протистояти наявним негативним процесам, а тому, необхідна активна розробка інших напрямків оздоровлення школярів, в тому числі, засобів індивідуальної фізичної культури.

Проблемою є те, що у теорії оздоровчого тренування критерії визначення оптимальних індивідуальних дозованих фізичних навантажень (ІДФН) для самостійної фізкультурної роботи достатньо не уніфіковані. Запропоновані фізкультурно-оздоровчі програми однобічні і складні для практичного використання у індивідуальній фізкультурній роботі. Це свідчить, що дослідження оптимізованої індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програми для самостійного використання учнями загальноосвітніх шкіл є актуальним [2. 5].

Спеціалісти в області фізичного виховання, гігієни та медицини відмічають, що цілеспрямована рухова активність значної частини учнів обмежується уроками фізичної культури, які компенсують лише 11 % необхідного добового об'єму рухів. Середньодобовий об'єм рухової активності більшості тих, хто навчається, на 35–40 % нижче гігієнічних норм, що призведе до ряду порушень в стані здоров'я школярів [1, 2, 4].

Спеціальні спостереження показали, що багато учнів через слабку фізичну підготовку не засвоюють в повному обсязі державні програми. Для того, щоб уникнути такого негативного явища, необхідний новий методичний підхід в організації та проведенні фізичного виховання школярів.

Основною умовою успішного розв'язання даної проблеми, на нашу думку, повинні стати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття фізичними вправами, але для цього необхідно формувати новий світогляд у підлітка, зміцнювати його погляди на важливість самовиховання для здоров'я і подальшого життя кожної особистості. Крім того, сьогодення потребує обґрунтування педагогічних умов організації фізкультурно-

оздоровчих занять, що забезпечують успішну фізичну підготовку підлітків у загальноосвітній школі.

Об'єкт дослідження: процес індивідуального оздоровчого тренування учнів підліткового віку.

Предметом дослідження є зміст та умови впровадження індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для самостійного використання учнями підліткового віку загальноосвітньої школи.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, розробка та впровадження індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програми для самостійного використання учнями підліткового віку у самостійних заняттях фізичними вправами.

Гіпотеза дослідження. Передбачалось, що розроблена оптимізована індивідуальна фізкультурно-оздоровча програма для учнів підліткового віку, побудована на принципі системного підходу буде створювати передумови ефективного засвоєння шкільної програми; виховувати звичку постійно турбуватися за своє здоров'я та фізичне вдосконалення.

Для досягнення поставленої мети і перевірки висунутої гіпотези ми поставили такі завдання:

1. Визначити вікові особливості фізичного розвитку і рухової підготовленості підлітків.

2. Розробити організаційно-технологічну карту процесу оптимізації індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для учнів підліткового віку.

3. Обґрунтувати індивідуальні дозовані фізична навантаження у вправах різного характеру.

4. Розробити зміст і методику індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для учнів підліткового віку.

Оптимізація індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять – це процес створення педагогічних умов, при яких фізичні навантаження визначають найкращий тренувальний ефект й відповідають реальним умовам та функціональним можливостям організму, тих хто займається фізичними вправами.

Основними ознаками оптимізації є:

1. Реакції основних функціональних систем організму, які не перевищують фізіологічних норм.

2. Ефективне відновлення фізичної працездатності.

3. Більш короткий період адаптації до фізичних навантажень.

4. Дослідження кожним учнем максимально можливого для нього в даний період рівня розвитку рухових здібностей.

Розробка оптимальної системи занять фізичними вправами здійснювалася з урахуванням вікових особливостей підлітків 10–14 років. В якості оперативної одиниці, яка досліджується (циклу навчання) нами був прийнятий навчальний рік. Такий вибір опосередкований тим, що поряд з вирішенням приватних завдань з'являється можливість створення структури річного циклу системи занять фізичними вправами включала осінній, зимовий, весняний та літній періоди, оскільки саме ці періоди визначали можливість застосування тих чи інших фізичних вправ в зв'язку з відсутністю досконалої спортивної бази. Крім цього, специфіка занять фізичними вправами в загальній структурі річного циклу детермінується змістом та спрямованістю учбового матеріалу кожної чверті по принципу випереджаючої фізичної підготовки, а також необхідністю зміцнення набутих на учбових заняттях рухових навичок й умінь.

При плануванні в річному циклі змісту занять фізичними вправами нами

виділено п'ять етапів, які по своїй тривалості та головним завданням відповідали чотирьом чвертям й літнім канікулам.

Етапність підготовки дозволила визначити загальну спрямованість тренувального процесу та порядок почергово акцентованого використання окремих засобів фізичного виховання. Це здійснювалося в інтересах досягнення високого рівня загальної фізичної підготовки учнів.

Сумарну напруженість (обсяг, інтенсивність, складність, новизна) занять фізичними вправами поступово підвищували, а до кінця третьої чверті вона досягла свого максимуму. В четвертій чверті планували зниження загальної напруженості занять до 70–75 %, а в період літніх канікул – до 60–65 %. Слід замітити, що на останніх двох етапах занять, не дивлячись на збільшення інтенсивності тренувального навантаження, яке виконувалося, загальна напруженість педагогічного процесу має виражену тенденцію до зниження (на 35–40 %), за рахунок використання нескладних та добре вивчених фізичних вправ.

В першій чверті переважно розвивали витривалість, на удосконалення якої відводилося до 35 % об'єму тренувань. В даному випадку витривалість розглядалася як рухова здібність, яка впливає на рівень загальної працездатності підлітка. В другій чверті – розвиток силових здібностей та витривалості, на удосконалення яких відводилося відповідно до 30 % й 25 % загального обсягу тренування. В третій чверті – більш рівномірний розподіл часу на удосконалення витривалості, сили та швидкісно-силових здібностей, розвитку яких присвячувалось від 25 до 30 % загального обсягу тренувального навантаження. IV-й чверті – переважно удосконалення витривалості й швидкісних здібностей (до 30 % загального обсягу тренувального навантаження).

Період літніх канікул на фоні загального зниження напруженості тренувальних занять (з врахуванням підвищення природної рухової активності школярів) характеризувався рівномірним розподілом обсягу м'язового навантаження та був спрямований на виховання основних рухових здібностей, з невеликим відсотком переваги витривалості до 10 %.

Планування напруженості тренувального процесу на окремих етапах підготовки та в тижневих мікроциклах здійснювалося з урахуваннях принципу ритмічності та у відповідності зі стратегією зміни напруженості тренувального процесу на протязі всього річного циклу [3, 4, 5].

В тижневому мікроциклі структура динаміки м'язового навантаження була побудована наступним чином: два заняття проводились з середнім навантаженням, одне – з високим. Так, наприклад, на третьому тижні в першому й третьому заняттях навантаження складало 35 %, а в другому – 40 %. Подібний ритмічний малюнок динаміки м'язових навантажень мав своє місце на всіх етапах підготовки. Зниження напруженості тренувального навантаження на 4-му та 5-му етапах також здійснювалося по принципу ритмічності.

Визначення основних параметрів процесу занять фізичними вправами дозволили нам розробити організаційно-технологічну карту, в зміст якої увійшли: мета, завдання, спрямованість занять, засоби, інтенсивність м'язового навантаження, обсяг та методи, вправи.

Таким чином, організаційно-технологічна карта охоплювала всю дидактичну структуру процесу занять фізичними вправами. Тривалість й структура окремих занять визначалась завданнями кожного етапу. Обсяг та інтенсивність м'язових навантажень, щільність заняття виходили з динаміки загальної напруженості тренувального процесу, закладених в параметрах цілісного річного циклу.

Висновки:

1. Організаційно-технологічна карта процесу загальної фізичної підготовки учнів 10–14 років при заняттях фізичними вправами, яка побудована на основі системного підходу із урахуванням сучасних досягнень науки та практики спортивного тренування, мала: замкнутий річний цикл, який складається з п'яти етапів: тривалість й спрямованість яких опосередкована наступним учбовим матеріалом (принцип випереджаючої фізичної підготовки): сумарну напруженість учбово-тренувальних програм: строки лікарсько-педагогічного контролю.

2. В експериментальній групі ефективність учбово-тренувальних програм (четвертий етап) виявилась майже на усіх ознаках, які вивчалися, в той час як в контрольній вони були виражені слабо. В експериментальній групі нормативні вимоги шкільної програми виконали 95,5 % учнів, а в контрольній – 57,5 %. Різниця склала 38,0% ($P < 0,05$).

3. Результати отримані після четвертого етапу говорять про те, що заняття фізичними вправами надають стійкий кумулятивний ефект на рівень фізичної підготовленості. В бізі на 30 м різниця з контрольною групою склала 10,9 %; в бізі на витривалість (від 600 м до 3000 м) – 11,5 %; в стрибки у довжину з місця – 17,2 %; у “човниковому” бізі 4x9 м – 11,5 %; у підтягуванні у висі – 46,6 %; в нахилі тулуба вперед – 17,8 % ($P < 0,001$).

Література:

1. Антропова М.В., Козлова В.И. Физическое развитие подростков и их трудоспособность. //Физиология подростка /Под ред. Д.А. Фарбер и др. – М., 1988. – С.158–183.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 281 с.
3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – С.34–36.
4. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. и др. Адаптации организма учащихся к учебной и физической нагрузке. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
5. Шерета В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями сельских школьников 11–12 лет (мальчики): автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1991. – 24 с.
6. Язловецький В.С., Верич Г.Е., Мухін В.М. Основи фізичної реабілітації. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – 238 с.

Токсикологічний аспект використання синтетичних миючих засобів

О.О. Шишкіна, доцент, к.п.н.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

У статті розглядається проблема використання синтетичних миючих засобів у побуті та особливостей їх впливу на біологічні об'єкти. Представлено значення колоїдних поверхнево-активних речовин, ефекти їх миючої дії. Розглянуто особливості накопичення залишкових кількостей ПАР на поверхні шкіри, впливу на її функціональний стан на основі аналізу наукової літератури

Переважає більшість колоїдних розчинів є гетерогенними і термодинамічно