

від штанги, покладеного на коліно зігнутої ноги, різноманітні стрибкові вправи з обтяженнями тощо.

В основі рухів спринтера, стрибуна і метальника лежать швидкість і сила. Тому при розвитку сили потрібно віддавати перевагу швидко-силовим вправам, виконуваним у швидкому темпі. Однак це не виключає і виконання вправ з великими вагами, у повільному темпі, ізометричних (статичних) вправ, в черзі з ізотонічними (динамічними) вправами.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215с.
2. Заціорський В.М. Методика виховання сили / В.М. Заціорський // Фізичні якості спортсмена. – М.: ФіС, 1970. – 48с.
3. Терещенко В.І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: навч. пос. / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Вид-во НУДПСУ, 2012. – 316с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.

**Смага Д.В.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### **ПРОГРАМА ШКІЛЬНИХ УРОКІВ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ ЗА МОДУЛЕМ «ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ТА БІГ»**

Варіативний модуль «Оздоровчі ходьба і біг» є проектом складової частини навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів чоловічої статі загальноосвітніх навчальних закладів. Він розрахований на один навчальний рік. Практична частина занять не допускає форсованих навантажень на організм учнів. При плануванні фізичних навантажень введено диференціацію для учнів виходячи з їх рівня фізичного здоров'я. Реалізація модуля призвела до достовірного покращення індексів фізичного здоров'я.

**Ключові слова:** фізичне здоров'я юнаків, рівень фізичного здоров'я, оздоровча ходьба, оздоровчий біг.

**Смага Д.В. Программа школьных уроков физкультуры для юношей 15-17 лет по модулю «Оздоровительная ходьба и бег».** Вариативный модуль «Оздоровительные ходьба и бег» является проектом составной части учебной программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов мужского пола общеобразовательных учебных заведений. Он рассчитан на один учебный год. Практическая часть занятий не допускает форсированных нагрузок на организм учащихся. При планировании физических нагрузок введено дифференциацию для учащихся исходя из их уровня физического здоровья. Реализация модуля привела к достоверному улучшению индексов физического здоровья.

**Ключевые слова:** физическое здоровье юношей, уровень физического здоровья, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.

**Smaga D.V. Program of school lessons of physical education for youths 15-17 after the module "health walking and run".** Variant module "Health walking and run" is the project of component part of on-line tutorial from a physical culture for 10-11 classes of schoolchildren (men) of general educational establishments. He is counted on one school year of study, however eliminated him further development, including for girls. High quality of the informative filling of engaging in physical education and his identicalness within the limits of the state must promote efficiency of these employments. Practical part of employments shuts out a force loading on the organism of students. At planning of physical activities differentiation of students is entered, first of all, after their physical health (by energy potential) levels. Planning of

*employments is flexible - accedes to the students. The fivefold engaging in a physical culture for a week (two lessons of physical education after the module "walking and run" and three extracurricular employments) is health result in the reliable improvement of indexes of physical health. If the program of the academic engaging in walking and at run is executed in totality with the program of the extracurricular engaging in the same kinds with corresponding differentiation of students, then it becomes one of the most productive from the point of view of increase indexes of physical health.*

*Possibility of the inadequate reacting of organism on physical activities can be erected to the minimum on condition of observance of principles of construction of the health training (in particular, to continuity, gradualness of progress of the training loading, recurrence).*

**Key words:** *physical health of youths, physical health level, health walking, health at run.*

**Постановка проблеми.** Згідно з Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти, виконання різних видів ходьби та бігу відноситься до «Державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» у старшій школі [2]. Серед конкретно вказаних вправ, в даному документі вказані лише біг, ходьба та стрибки. Отже, на державному рівні визнано виключну важливість даних локомоцій. Тому, можна вважати доцільним виокремлення ходьби та бігу з модуля «легкої атлетики», як виконання в більш повному обсязі державних вимог до фізкультурної роботи зі старшокласниками. Крім того, дані два види локомоцій є основними видами самостійного переміщення тіла людини в просторі, тому слугують основними фізичними вправами для підтримки життя людини на планеті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Від фізичної активності в шкільні роки багато в чому залежить активність людини в подальшому житті [3]. При цьому, виключне значення має розвиток витривалості. Від рівня витривалості підлітків і юнацтва 13-17 років та їх максимальної аеробної потужності залежить режим їх рухової активності через 16-20 років [4]. Через свою дешевизну, природній характер такі локомоції як ходьба та біг можуть бути базою для розвитку витривалості. Основні зусилля в разі початку виконання таких фізичних навантажень мають бути спрямовані на подолання страху втоми і/або труднощів в учнівської молоді – основної причини того, що вона не бере активної участі у фізичній діяльності, і, зокрема, не займається тривалим бігом [5].

**Зв'язок теми з важливим практичним завданням.** Модуль розширює діапазон варіативних модулів на уроках фізичної культури старшокласників, при цьому не вимагаючи додаткових фінансових затрат. Дослідження виконано згідно зі зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. за темою: 3.1. Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах (номер державної реєстрації 0111U001733).

**Мета дослідження:** побудова варіативного модуля «Оздоровчі ходьба і біг» і його апробація у сполученні з позакласними заняттями фізичною культурою.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури, методика експрес-оцінки фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенка, математична обробка даних.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №306 міста Києва в 2012-2013 навчальному році. В ньому приймали участь 57 юнаків старшої школи основної медичної групи. 14 осіб ввійшло до контрольної групи, яка займалася за тримодульною системою (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри), а 43 учні ввійшли до експериментальних груп, що займалися на уроках за пропонованим нами модулем. Крім того, з даних 43 учнів 16 займалися оздоровчими ходьбою та бігом по 3 рази на тиждень додатково за розробленою нами програмою (експериментальна група № 1), 19 учнів займалися додатково також не менше 3 разів на тиждень, але іншими видами фізкультурних чи спортивних занять. З 14 учнів контрольної групи 9 взагалі не займалися фізичними вправами поза обов'язковими уроками фізкультури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ми побудували модуль за класичною схемою. Він складається з таких частин: пояснювальна записка; зміст

навчальних нормативів і вимоги до загальноосвітньої підготовки учнів; орієнтовні навчальні нормативи; необхідні обладнання та інвентар (основні та додаткові). До модуля були приєднані три додатки (деталізований теоретичний модуль, орієнтовні параметри занять, рухливі ігри для старшокласників з їх коротким описом). Для побудови першого та третього додатків ми використали дані спеціальної літератури.

Варіативність модуля визначається тим, що свідомі добровільні заняття з оздоровлення є більш продуктивними за примусові, відповідають духу занять фізичною культурою з їх пріоритетним особистим керівництвом людиною своїх занять.

Зміст модуля відповідає головним завданням діючої української програми з фізичної культури для 5-11 класів загальноосвітньої школи. Нормативи модуля не перевищують програмні з легкої атлетики, оскільки уроки фізкультури відповідають за 1/9 частину необхідного об'єму рухової активності учня. Для того, щоб відповідально підвищити вимоги, розробник програми має забезпечувати якщо не весь необхідний об'єм організованої фізичної активності учня, то його більшу частину. Власне модуль розрахований лише на обов'язкові заняття урочної форми в школі.

Розроблена програма занять за варіативним модулем передбачала проведення 50 уроків за темою «Оздоровча ходьба і біг».

В якості основної загальної мети проведення наших занять використано мету Держстандарту базової і повної загальної середньої освіти в освітній галузі «здоров'я і фізична культура» – розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту Вітчизни [2]. В якості базових використано наступні завдання вказаної галузі Держстандарту:

- поглиблення в учнів знань про власне здоров'я, фізичний розвиток, необхідність ведення здорового способу життя, безпечну поведінку, фізичну культуру особистості, взаємозв'язок організму людини з навколишнім природним середовищем;
- підвищення рівня рухової активності;
- збагачення власного досвіду учнів щодо збереження здоров'я;
- розширення функціональних можливостей організму учня шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей.

Враховуючи мету та завдання, ми вирішили включити теоретичний блок до кожного нашого заняття (при цьому, на нього припадає до п'яти хвилин на уроці), щоб словесно підтримувати здоров'язбережувальну діяльність учнів. Ми використали, хоча й у невеликому об'ємі, практично весь арсенал методів процесу фізичного виховання: набуття знань (натуральний показ, демонстрація, розповідь, пояснення); оволодіння руховими вміннями та навичками (цілісної вправи, розчленованої вправи), вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий, ігровий). Змагальний метод через неоднозначне відношення до нього як науковців, так і випробуваних учнів, ми не використовували. Згідно з програмою шкільних занять на уроках фізкультури, учні експериментальних груп мали диференційовані навантаження, у першу чергу, в залежності від свого енергопотенціалу, а не фізичної підготовленості. Це зроблено для уникнення перевантаження здібних або вольових учнів (які можуть мати результати педагогічного тестування вищі за свій енергопотенціал), поточний енергопотенціал яких знижений.

За умови ознак неадекватності навантажень або при недостатній фізичній підготовленості, учень займався за програмою нижчого рівня фізичного здоров'я (РФ3). Для 17-річних учнів допускалися заняття за програмою вищого РФ3, і навпаки для 15-16-річних допускалися заняття розраховані для учнів нижчих РФ3 (в силу особливостей методики визначення РФ3 Г.Л. Апанасенка [1]). Оскільки до

експериментальних груп не входили випробувані з низьким РФЗ, ми пропонували навантаження решті чотирьом рівням фізичного здоров'я. Ознак неадекватності навантажень в учнів, які займалися за програмою для нижчого за середній РФЗ виявлено не було. Сумарний об'єм «чистого» навантаження в бігові та ходьбі представлено на рис. 1. Дані об'єми не включали занять рухливими іграми (в середньому, 15 хв на уроці), основу яких теж складають біг та ходьба.

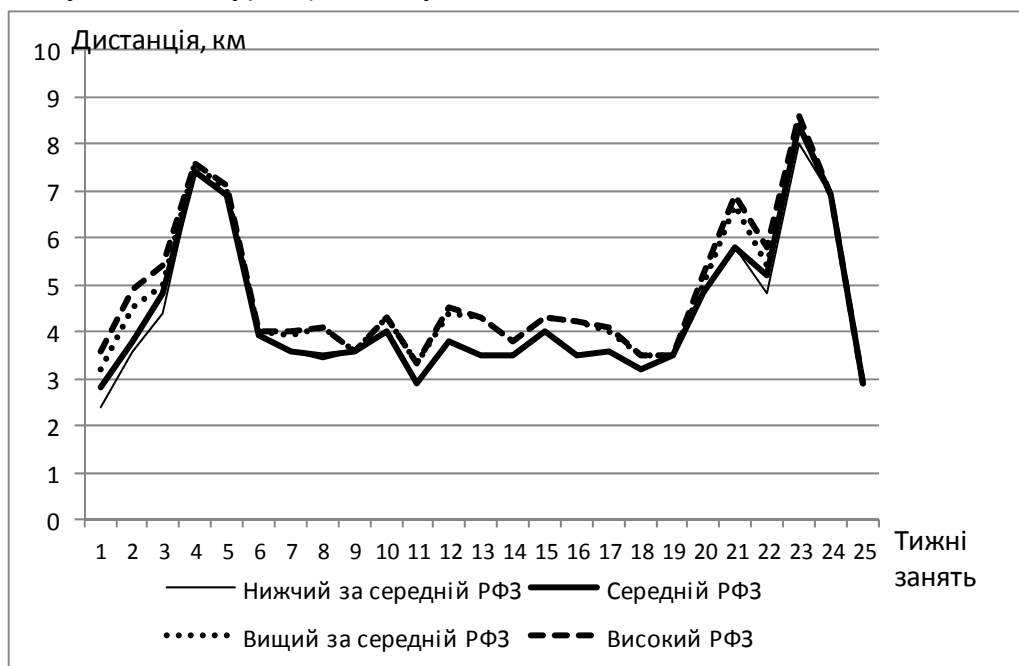


Рис. 1. Подолана дистанція ходьби та бігу учнями з різними рівнями фізичного здоров'я на уроках фізичної культури

Сумарні об'єми навантажень в учнів з різними рівнями фізичного здоров'я не відрізнялися суттєво. Однак, з підвищенням рівня фізичного здоров'я, росла і частка бігового компоненту, і інтенсивність занять. Найбільш об'ємні заняття припадали на осінній та весняний періоди тренувань (проводилися на відкритому повітрі) і здебільшого включали оздоровчу ходьбу (проходження до 4800 м за урок). Найменш об'ємні заняття проводилися взимку, у спортивній залі (на рисунку 1 – зниження кривих посередині). Розучування техніки спортивної ходьби тривало з 2 по 6 заняття (1-3 тижні на рис. 1). З 7-го по 9-те заняття учням дозволялося використовувати для проходження дистанції спортивну ходьбу. В силу ускладнення погодно-кліматичних умов, уроки, починаючи з 12-го проводилися в спортивній залі. В основному періоді оздоровчих тренувань поступово мав би скорочуватися ігровий компонент. Однак, оскільки заняття в холодну пору року проводилися в спортивній залі, з метою уникнення втрати інтересу до занять, ми вирішили цього не робити. Звичайно ж ігри мали відповідати інтересам більшості окремих класних колективів.

Якщо на стадіоні ми, в основному, регулювали дистанцію подоланої дистанції, то в залі ми, в основному, регулювали час ходьби і бігу. Крім того, виходячи з поточного фізичного стану учня, його об'єктивних і суб'єктивних показників, йому дозволялося займатися більш або менш інтенсивно, ніж було заплановано. Учні з вищими РФЗ розміщувалися попереду на дистанції. Обгони дозволялися робити по зовнішньому радіусу. Під час ходьби часто виконувалася розминка (гімнастичні вправи), дихальні, відновлювальні вправи. Бігові вправи включали спеціальні бігові. Те саме робилося і на відкритому повітрі. Учні здавали основні нормативи з гімнастики та легкої атлетики з рештою свого класу – для цього ми за домовленістю з випробуваними та вчителем проводили підготовчі заняття за скороченою процедурою. Крім того, періодично відводився час на виконання необхідних вправ для розвитку сили, гнучкості, координації. Однією з вимог техніки безпеки на заняттях фізичною культурою є недопущення форсування навантажень, тому ми й не вимагали від учнів виконувати тривалі вправи високої інтенсивності. Цілеспрямовані

заняття спортивною ходьбою були лише на 19, 29, 37, 38 уроках у спортивній залі, однак часто відрізки до 100 метрів включалися до занять (здебільшого, у підготовчій частині) з метою збереження м'язової пам'яті та корекції техніки. Весняна програма схожа на осінню, однак в ній враховано те, що учні експериментальних груп були більш підготовленими до навантажень. Відповідно, зросли об'єм та інтенсивність фізичних навантажень. На 39, 40, 42 заняттях об'єм ходьби включав тільки спортивну ходьбу не менше 1 км. 43-47 заняття включали ходьбу як звичайну, так і спортивну.

В результаті експерименту відбулися зміни в фізичному здоров'ї випробуваних. Погіршення фізичного здоров'я відбулося протягом експерименту лише у 5 випробуваних юнаків 15-17 років; 17 юнаків мали нульовий результат. При цьому, жоден з них не відносився до групи тих, хто займався ходьбою та бігом по 5 разів на тиждень.

Коливання маси тіла, в цілому, були несуттєвими (в межах 1%) і перебували в межах норми, згідно з оцінкою за методикою Г.Л. Апанасенка (табл. 1) [1]. Однак, кілька осіб в ході пропонованих нами занять мали позитивну динаміку зменшення зайвої маси тіла.

**Таблиця 1**

**Динаміка середніх показників фізичного здоров'я випробуваних, поділених на групи, за методикою Г. Л. Апанасенка**

Показник (одиниці вимірювання)	Група	Етап дослідження				Зміна середнього значення
		Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент		
		$\bar{x}_1$	S <sub>1</sub>	$\bar{x}_2$	S <sub>2</sub>	
Відносна маса тіла (г/см)	КГ	355,50	29,64	357,49	29,58	+0,56%
	ЕГ-1	358,06	40,91	361,04	37,18	+0,83%
	ЕГ-2	369,56	51,76	369,19	37,14	-0,10%
Життєвий індекс (мл/кг)	КГ	64,53	8,04	65,56	8,15	+1,60%
	ЕГ-1	64,38	8,36	65,82	7,79	+2,24%
	ЕГ-2	63,31	8,56	66,25	7,31	+4,64%
Силовий індекс (%)	КГ	71,05	10,53	70,78	10,97	-0,38%
	ЕГ-1	75,27	13,79	76,06	12,89	+1,05%
	ЕГ-2	75,09	10,38	77,72	9,63	+3,50%
Індекс Робінсона (ум.од.)	КГ	87,53	12,75	84,50	12,23	-3,46%
	ЕГ-1	88,42	19,36	82,43	16,73	-6,77%
	ЕГ-2	84,64	15,73	75,09	10,14	-11,28%
Час відновлення ЧСС після стандартного навантаження (с)	КГ	113,93	48,29	109,64	48,02	-3,77%
	ЕГ-1	97,78	47,68	89,81	37,91	-8,15%
	ЕГ-2	91,25	26,80	72,81	23,24	-20,21%

Зміни решти показників, носили, в цілому, позитивний характер (див. табл.). Більш виражені зміни позитивного характеру, достовірні, були в юнаків, які займалися ходьбою та бігом; причому, покращення носило більш виражений характер за умови додавання до урочних занять у школі за модулем «Оздоровчі ходьба та біг» позакласних занять цими ж видами фізичних вправ.

### ВИСНОВКИ

Отже, ті учні, які займалися оздоровчими ходьбою та бігом не лише на уроках, а й додатково, мали більш виражені позитивні зміни в показниках фізичного здоров'я, навіть на фоні тих, хто займався іншими видами фізкультурно-оздоровчих занять з адекватним об'ємом. Таким чином, пропонована нами зв'язка уроків та позакласних занять з ходьби та бігу себе виправдала.

Підтвердилася теза про те, що оздоровчі ходьба та біг відносяться до найбільш ефективних занять фізичними вправами. Двократні заняття фізичною культурою не є достатніми для суттєвих позитивних змін у фізичному здоров'ї юнаків-старшокласників.

Варіативний модуль «Оздоровчі ходьба та біг» може використовуватися в програмі з фізичної культури для старших школярів.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Геннадий Леонидович Апанасенко. – СПб: МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.
2. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти / Постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р. // Урядовий кур'єр. – № 19 від 01.02.2012.
3. Darst P.W. Dynamic Physical Education for Secondary School Students (6th edition) / Paul W. Darst, Robert P. Pangrazi. – San Francisco: Benjamin Cummings, 2008. – 559 pp.
4. Kemper H.C. Adolescent Motor Skill and Performance: is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J.W. Twisk // American Journal of Human Biology. – Mar-Apr. 2001. – Vol. 13, Issue 2. – P. 180-189.
5. Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T.B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. – 18 Jun 2012. – Vol. 44, Issue 3. – P. 347-354.

**Турчик І.Х.**

**Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**

### **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ**

*В статті проаналізовано значення та організація шкільного спорту у США. У ході роботи використовувалися наступні методи дослідження: методи теоретичного, ретроспективного аналізу, компаративістики та узагальнення даних науково - методичної літератури й офіційних документів. Дослідженням встановлено, що спорт та шкільна освіта у США є тісно взаємопов'язаними, доведено, що шкільний спорт у США займає важливе місце у житті школяра, громади та школи. Джерелом фінансування шкільних спортивних програм є шкільні ініціативні (спортивні) клуби, які функціонують практично у кожній школі. Зазначено, що особливої уваги заслуговує багатолітній досвід організації залучення громадських організацій у підтримці розвитку шкільного спорту. Підтверджено, що шкільний спорт у США як система змагань виник і розвивався під значним й постійним впливом студентського і професійного спорту. Найбільш популярними видами спорту серед школярів є: американський футбол, баскетбол й бейсбол. Шкільний спорт США не слід ототожнювати з функціонуванням вітчизняних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які різняться як метою так і за особливостями функціонування.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, шкільна освіта, шкільний спорт, США, організація, значення, завдання, шкільний клуб.

*Турчик И.Х. Особенности организации школьного спорта в США. В статье проанализировано значение и организация школьного спорта в США. В ходе работы использовались следующие методы исследования: методы теоретического, ретроспективного анализа, компаративистики и обобщение данных научно - методической литературы и официальных документов. Исследованием установлено, что спорт и школьное образование в США тесно взаимосвязанными, доказано, что школьный спорт в США занимает важное место в жизни школьника, общины и школы. Источником финансирования школьных спортивных программ являются школьные инициативные (спортивные) клубы, которые функционируют практически в каждой школе. Отмечено, что особого внимания заслуживает многолетний опыт организации привлечения общественных организаций в поддержке развития школьного спорта. Подтверждено, что школьный спорт в США как система соревнований возник и развивался под значительным и постоянным воздействием студенческого и профессионального спорта. Наиболее популярными видами спорта среди школьников являются: американский футбол, баскетбол и бейсбол. Школьный спорт США не следует отождествлять с функционированием отечественных детских юношеских спортивных школ, которые различаются как целью, так и по особенностям функционирования.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школьное образование, школьный спорт, США, организация, значение, задачи, школьный клуб