

## **ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ І СИЛУ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Литовченко Г.О.<sup>1</sup>, Ткаченко С.В.<sup>1</sup>, Шарий В.П.<sup>1</sup>, Ткач Н.М.<sup>1</sup>, Соломко О.А.<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

<sup>2</sup>Чернігівський державний технологічний університет

**Анотація.** Дана стаття виконана з метою дослідження стану здоров'я молоді в Чернігівській області та обґрунтування необхідності рухових тестів на витривалість і силу як засіб для підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Правильно організоване навчання містить у собі стимули для розвитку вольових якостей учнів. Навчальне завдання – це психологічна вольова дія. Вона вимагає від учня чіткої постановки мети, пошуку найкращих способів його розв'язання. Цьому сприяє складання контрольних тестів на витривалість і силу.

**Ключові слова:** мотивація, тести, рухова активність, працездатність.

**Аннотация.** Литовченко Г.А., Ткаченко С.В., Шарый В.П., Ткач Н.М., Соломко А.А. **Выполнение контрольных нормативов на выносливость и силу как средство повышения мотивации молодежи к занятиям физической культурой.** Данная статья выполнена с целью исследования состояния здоровья молодежи в Черниговской области и обоснования необходимости двигательных тестов на выносливость и силу как средство для повышения мотивации к занятиям физической культурой. Правильно организованное обучение содержит в себе стимулы для развития волевых качеств учеников. Учебная задача - это психологическое волевое действие. Она требует от ученика четкой постановки цели, поиска наилучших способов его решения. Этому оказывает содействие составление контрольных тестов на выносливость и силу.

**Ключевые слова:** мотивация, тесты, двигательная активность, работоспособность.

**Annotation.** Litovchenko G.O., Tkachenko S.V., Sharyj V.P., Tkach N.M., Solomko O.A. **Fulfilment of control specifications on persistence and force as a means of increase of motivation of youth to occupations by physical training.** The aim of the article is to examine health state of youth in Chernihiv region and to prove the necessity of impellent tests for endurance and strength as a means for increasing motivation to the physical culture. Correctly organized learning comprises stimulants for development of strong-willed qualities of pupils. The educational problem is a psychologic strong-willed action. It demands of the pupil of precise statement of the purpose, search of the best methods of his solution. To this assists drawing up of control endurance tests and force.

**Key words:** motivation, tests, impellent activity, efficiency.

### **Вступ.**

В теорії і практиці педагогічного контролю фізичного виховання молоді однією із головних проблем є вивчення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Подальше удосконалення методики педагогічного контролю передбачає шляхи покращення її головної і рухливої сторони – складання контрольних нормативів. Контрольні нормативи як важлива складова частина програми з фізичного виховання [2] через систему оцінок, виконують конкретні завдання педагогічного контролю і активізації поведінки учнів.

Треба відмітити, що уже багато років спеціалісти різних профілів вивчають рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини. Але, не дивлячись на велику кількість робіт в цьому напрямку, провести глибокий і всебічний аналіз отриманих даних важко, оскільки дослідження проводились на різних континентах, з використанням різних методик, програм тестування [3, 4, 7]. А тому, застосування універсальних нормативів фізичної підготовленості учнів дуже проблематичне. Про це свідчить цілий ряд досліджень [6] про те, що природно-кліматичні і соціальні особливості по-різному впливають на рухову активність, що обумовлює різний рівень фізичної підготовленості.

В розробці учбових нормативів використовувались різні тести та застосовувались різні методики. Тобто, науково обґрунтовані, що дозволяє достовірно визначити рівень фізичної підготовленості учнів і що особливо, спонукає учнів до їх використання.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка та Чернігівського державного технологічного університету.

### **Мета, завдання роботи.**

Мета роботи полягає у визначенні необхідності застосування контрольних нормативів для залучення дітей до занять фізичними вправами, підвищення інформованості щодо важливості фізичної культури у житті кожної людини.

### **Результати досліджень.**

Фізична культура – один із основних чинників, що дієво впливають на стан здоров'я людини.

Аналіз стану здоров'я населення України та перспектива його виходу з кризового стану, в якому ми перебуваємо в цьому питанні, свідчать, що однією з найважливіших умов поліпшення здоров'я дітей і профілактики захворювань є здійснення довготривалих програм до залучення, перш за все, дітей та студентів до занять фізичною культурою.

Стан здоров'я дітей і студентів у Чернігівській області залишається однією з найбільш гострих соціальних проблем. У 2007 році захворюваність дітей до 17 років становила 1326,3 захворювань на 1000 дітей (у 2006 – 1261,0). Причому, рівень захворюваності у дітей до 17 років становив у міських мешканців у 2007 році 1507,7 (2006 р. – 1433,8), у сільських – 1008,0 (2006 р. – 960 на 1000 дітей).

Одним із чинників нижчого показника захворюваності сільських дітей ми бачимо передусім у більшій їх рухливості на свіжому повітрі.

Продовжує зростати рівень інвалідності дітей, який становив у 2007 році 196,4 на 10 тисяч дітей. Причинна структура первинної інвалідності у дітей до 16 років: на 1 місці – вроджені аномалії, деформації та хромосомні порушення – 28,1 % (2006 рік – 23,8 %); на 2 місці – хвороби нервової системи – 15,4 %; на 3 місці – розлади психіки й поведінки – 12,9 %. Особливу тривогу викликають захворювання дітей «не дитячими хворобами» – хвороби нервової системи.

Криза періоду дорослішання може стати причиною різних форм відхилень поведінки: агресії, аутоагресії (у 2008 році уже був такий випадок в одному університеті Чернігівської області, аномалії сексуальної поведінки, зловживання речовинами, що викликають стани зміненої психічної діяльності – алкоголь, наркотики, тютюн, порушення харчування, недотримання режиму дня, гігієнічних норм тощо).

Одним із факторів, який впливає на ефективність збереження здоров'я, є своєчасне виявлення захворювань.

Таким чином, проблеми у галузі охорони дитинства залишаються актуальними.

Аналіз стану дітей і студентів у Чернігівській області свідчить про необхідність розробки і впровадження програм із формування відповідального ставлення до збереження здоров'я.

Основою системи фізичного виховання у загальноосвітній школі повинен бути руховий режим.

Вирішальну роль у формуванні основ здорового способу життя повинно належати батькам і загальноосвітнім закладам, які охоплюють усіх дітей і здатні системно й послідовно формувати мотивацію до занять фізичними вправами.

Особливої уваги потребує проведення занять з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах, але як показали наші дослідження, ці заняття дуже часто замінювались іншими заходами, які не мають ніякого відношення до фізичної культури.

Низький рівень освіченості в питаннях фізичної культури у педагогів загальноосвітньої школи не стимулює дітей до занять фізичними вправами.

До того ж, батьки намагаються нав'язувати дитині свою волю – записують в різні гуртки, забуваючи про прогулянки на свіжому повітрі. Дії батьків зрозумілі – вони хочуть дати своїй дитині інтелектуальне виховання, але при цьому нехтують пріоритетами оздоровлення. Особливо важливо підкреслити, що в системі загальнолюдських культурних цінностей високий рівень здоров'я й фізичної підготовленості багато в чому визначає можливість освоєння всіх інших людських цінностей і в цьому змісті є основою, без якого сам процес освоєння професійних і культурних цінностей малоефективний. В такому розумінні, роль фізичної культури багато в чому заважає розповсюдженню омана, що здоров'я й потрібні для життя людини кондиції даються їй при народженні й на все життя.

Разом з тим, рівень здоров'я студентської молоді Чернігівської області останнім часом далекий від світових стандартів. За даними медичних обстежень та наших опитувань: з 10-ти студентів 9 мають відхилення в стані здоров'я; рівень здоров'я 50 % молодих людей, що навчаються у вищих навчальних закладах області, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що може підтримувати життєздатність організму на високому рівні.

Провідною соціальною функцією фізичного виховання в процесі навчання є функція, яка пов'язана з забезпеченням високої працездатності й навчально-трудової активності школярів і студентів, оскільки вона багато в чому визначає ефективність навчально-пізнавальної діяльності.

Разом з тим, головною метою наукової організації навчального процесу потребує розробки науково-обґрунтованої системи контролю і оцінювання з дисципліни «Фізичне виховання» вміщує в собі комплекс контрольних тестів фізичної підготовленості. Система тестів повинна бути гуманістичною, неприпустимості дискримінації особистості, приниженні її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичної підготовленості.

Правильно організоване навчання повинно містити у собі чинники, які впливають на формування вольових якостей; наявність боротьби з труднощами; чітке усвідомлення мети; впевненість у власних силах; свідоме прагнення до самовдосконалення [1] тощо. Проте, стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості молоді, як базис формування всієї системи фізичного виховання.

В теперішній час є всі підстави говорити, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я людини за допомогою фізичної культури повинна трансформуватися в культурну потребу.

На жаль, питання, пов'язані з мотивацією фізично пасивних людей, не дивлячись на намагання їх практичного вирішення, залишаються недостатньо розробленими з наукової точки зору. Обумовлено це в основному двома причинами: по-перше, в сучасній психології немає єдності в розумінні сутності цього явища [8]. По-друге, в людському житті поняття «мотив» загубилось в інших критеріях – воля, цілеспрямованість, рішучість. Між тим, в сучасному житті роль мотиваційного, збуджуючого початків проявляється все більш виражено.

Численними дослідженнями встановлені найбільш значимі фізичні якості, що мають безпосередній зв'язок із показниками здоров'я – витривалість. Відносно менший рівень взаємозв'язку (котрий знаходиться в залежності від віку) спостерігається між показниками здоров'я та результатами рухових тестів, що характеризують швидкісні якості, спритність і гнучкість. І тому, зовсім незрозумілим стає Наказ Міністерства

освіти і науки від 06.11.2008 №1008, яким відмінено виконання вправ, які визначають рівень розвитку таких фізичних якостей як витривалість.

Для того, щоб досягти вираженого оздоровчого ефекту, фізичні навантаження повинні супроводжуватися значною витратою енергії і давати тривале рівномірне навантаження системам дихання і кровообігу, забезпечуючи доставку кисню тканинам, тобто мати виражену аеробну направленість. І тому, найефективнішими засобами фізичного направлення можуть бути біг, лижні перегони, плавання.

Людина у стані спокою витрачає біля 250 мл кисню за 1 хв. При напруженій фізичній роботі ця цифра у молодих нетренованих людей, може максимально збільшуватись до 2700-2900 мл, а в легкоатлетів-бігунів і лижників до 4700-5700 мл. Чим вище рівень максимального споживання кисню (МСК), тим більший функціональний резерв, що відокремлює організм від прожиткового мінімуму, який необхідний для підтримання стану організму на високому фізичному рівні.

У всіх навчальних закладах багатьох країн світу біг застосовується як засіб фізичного розвитку молоді. Біг має властивість, яку не мають інші види фізичних вправ – явище біомеханічного резонансу, описане Ф. Агатінім. Біг – це серія стрибків, і в момент приземлення виникає протиудар, який переміщує стовп крові в судинах. Такий гідродинамічний «масаж» зміцнює стінки судин і перешкоджає відкладенню в них холестерину і солей, сприяючи профілактиці атеросклерозу. Вібрація печінки і кишечника поліпшує відтік жовчі і підсилює перистальтику кишок, що сприяє кращому перетравленню їжі.

Неможливо переоцінити і вплив бігу на діяльність серцево-судинної системи. У результаті збільшення викидного об'єму крові (з 70 до 140 мл) кожне скорочення серця сприяє розтягуванню коронарних артерій. Біг покращує кровотік у нижніх кінцівках за рахунок скорочення м'язів гомілки і стегна, а також за рахунок біомеханічного резонансу і активного виштовхування крові у напрямку до серця, що полегшує його роботу і сприяє профілактиці варикозного розширення вен.

Циклічні фізичні вправи можна легко дозувати, а також легко контролювати свій фізичний стан під час їх виконання.

На наш погляд, молодій людині, яка не має явно виражених патологій у здоров'ї буде складно займатися фізкультурою протягом тривалого часу без участі в змаганнях.

Найбільш виражені візуальні зміни – це підвищення фізичних якостей організму. Але з часом людині (а тим більше молодій) хочеться порівняти свій рівень підготовки з іншою людиною. Порівняння свого фізичного стану – великий стимул і мотивація [5] до удосконалення свого фізичного стану.

Для визначення рівня мотивації молоді до занять фізкультурою нами був проведений педагогічний експеримент.

В експерименті приймали участь студенти (юнаки і дівчата) другого курсу Чернігівського державного технологічного університету та учні 7-го класу Чернігівської загальноосвітньої школи.

Були сформовані чотири навчальні групи (дві студентські і дві учнівські), заняття в яких проводились згідно робочої програми навчального закладу протягом семестру.

Перед учнями експериментальної групи були визначені нормативи, які необхідно скласти після закінчення експерименту. Нашим завданням було – визначити рівень загальної і силової витривалості.

Для розвитку загальної витривалості використовувався біг: крос, естафети з довгими відрізками, подолання крутих спусків і підйомів. Для поліпшення силових якостей використовувались стрибкові вправи, метання різних предметів та вправи, які сприяють виробленню вміння швидкого напруження та розслаблення м'язів.

Після закінчення експерименту були прийняті контрольні нормативи.

Необхідно відмітити, що у експериментальній групі, по відношенню до основної, результати були вищими:

- загальна витривалість на 11,5 %
- силова витривалість на 9,4 %

Аналіз результатів експерименту доводить, що складання контрольних нормативів стимулює молодь до занять фізичною культурою та формує мотивацію до поліпшення здоров'я.

#### **Висновки.**

Слід відмітити, що одержані результати, особливо серед дівчат, свідчать, що фізична підготовленість молоді знаходиться на низькому рівні.

Правильно організоване навчання містить у собі стимули для розвитку вольових якостей учнів. Навчальне завдання – це психологічна вольова дія, що вимагає від учня чіткої постановки мети, пошуку найкращих способів його розв'язання, цьому, на наш погляд і сприяє складання контрольних тестів на витривалість і силу.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку інших проблем по впровадженню в навчальний процес системи підсумкового оцінювання з урахуванням поточної успішності школярів і студентів і потребує внесення доповнень в нормативи оцінки витривалості і сили.

#### **Література**

1. Артюшенко А.О. Педагогічна технологія виховання волі в учнів у процесі занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - № 8.

2. Баламутова Н.М., Положий В.М., Чумаков О.В. Методика оценки физической подготовленности студентов юридической академии с учетом индивидуальных антропологических характеристик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008, № 4.
3. Гурвич С.С., Пинчук Е.А. Физическое воспитание студентов / Под ред. Б.И. Королева. – К.: Вища школа, 1983.
4. Иванов В.И., Шкурко К.В. Методические подходы к решению задач физического воспитания в учебных заведениях / Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і світ». Том 44 фізична культура і професійний спорт. – Дніпропетровськ: Наука і освіта. 2004. – С. 22-25.
5. Литовченко Г.О. Фізичне виховання людей різного віку. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2007 – 390 с.
6. Массовая физическая культура в вузе / под. ред. В.А. Маслякова. – Высш. шк., 1991. – 240 с.
7. Физическое воспитание и спорт. Труды преподавателей и сотрудников кафедры физического воспитания и спорта МГЦ им. М.В. Ломоносова. – Изд-во Москов. ун-та, 1976. – 220 с.
8. Філатова З.І., Штанчєєва О.О. Формування мотивації у студентів спеціальних медичних груп на основі контролю за станом здоров'я в динаміці занять плаванням // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2004, № 9.

Надійшла до редакції 22.01.2009р.