

**БУТИ ОЗНАЙОМЛЕНИМИ:**

1. Із вітчизняним і зарубіжним досвідом в області спілкування в процесі фізичного самовиховання і різних видів СПТ.

2. З основним змістом НФП-97, спецкурсу “Фізичне самовиховання майбутнього офіцера”, як метод впливу на спілкування особистості.

*Література*

1. *Большакова В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнение, игры. СПб, Социально-психологический центр, 1996.*
2. *Петровская Л.А. Компетентность в общении. Изд-во МГУ, М, 1989.*
3. *Попова Г.В. Значение некоторых параметров самосознания при выборе командного состава среди поступивших в УВС Украины. /Актуальні проблеми сучасної психології. Харків, 1995.*
4. *Узен Н.В., Похомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М, ФИС, 1968.*
5. *Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокоректури. Київ, 1996.*
6. *Науково-дослідна робота ХВУ “Спілкування”. ХВУ, 1999.*
7. *Кривуля О.М., Рибалко В.Г. Українські національно-історичні традиції та проблеми формування особистості у військовій діяльності. Наукові записки ХВУ. Соціальна філософія, педагогіка, психологія. Вип. IV, Харків, ХВУ, 1999.*

## **ОБСЯГ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИКОНАННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ**

Кривенко А.П.

Чернігівський державний інститут економіки і управління

Фізичне виховання підростаючого покоління є органічною частиною системи виховання і освіти дітей і служить меті всебічного розвитку школярів, їх підготовки до життя, праці і захисту Батьківщини,

Немає сумніву і в тому, що фізична культура є ефективним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем [1].

Викликає занепокоєння здоров'я наших школярів, яке все більше погіршується [3,7].

Сучасні дослідження показали, що обмежена м'язова діяльність не тільки затримує розвиток організму, але і погіршує здоров'я. Недостаток рухів є однією із причин того, що майже 90 відсотків школярів мають відхилення у здоров'ї, а кожний четвертий юнак за станом здоров'я не може бути призваним на військову службу [1].

Виконання Указу Президента України від 1 вересня 1998 року про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації» передбачає формування в учнівської молоді потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту, збільшення обсягу рухової активності залежно від психофізіологічної потреби в рухах.

Загальновідомо, що години, відведені шкільною програмою на уроки фізичної культури, не можуть задовольнити потребу організму школярів в активних рухах. Щоб виконати досить складні нормативи з фізичної підготовки, необхідно збільшити обсяг рухової активності школярів. Це можна зробити за рахунок впровадження домашніх завдань в практику уроків фізичної культури.

Автори робіт [2,4,6] вважають, що впровадження домашніх завдань в практику фізичної культури при наявній особистій зацікавленості учнів у цьому, дає можливість практично всім школярам виконати нормативи шкільної

програми з фізичного виховання. Для цього треба побудувати правильну методичку завдань додому і налагодити систему перевірки та оцінювання приросту результатів.

Однією із «вічних» проблем уроків фізичної культури є проблема виконання домашніх завдань. В значній мірі це обумовлено тим, що в школярів немає мотивації і немає звички підтримувати хорошу фізичну підготовленість. Вони не уміють самостійно займатися своїм фізичним вдосконаленням. І не бачать в цьому необхідності.

Автор роботи [5] вважає, що учні не виконують домашні завдання тому, що запропоновані вправи їм не цікаві. Тому треба підбирати для учнів такі вправи для розвитку рухових якостей, щоб вони були схожі на різні мініігри і заставляли їх немовби змагатися з самими собою. А І. Козетов вважає, що найкраще стимулює учнів до систематичних занять щонайменший приріст результатів, вчасно і по достоїнству оцінених учителем.

Аналіз літературних джерел доводить, що до вивчення цієї проблеми зверталось багато авторів, що підтверджує її значимість і необхідність її вирішення.

Вважаємо, що важливим завданням учителя є виховання у школярів позитивного відношення до виконання домашніх завдань. Це досягається планомірною, свідомою працею учителя протягом всього періоду навчання учнів у школі. По мірі накопичення досвіду він повинен вдосконалювати мотивування, використовуючи науково-популярну, методичну і художню літературу, а також приклади з життя з питань впливу занять фізкультурою на різні сторони життєдіяльності школяра.

Робота ґрунтується на припущенні, що обсяг рухової активності школярів знаходиться в залежності від виконання домашніх завдань, що суттєво впливає на їх фізичну підготовленість і на стан здоров'я в цілому.

Її метою є підвищення ефективності уроків фізичної культури шляхом залучення як найбільшої кількості школярів до виконання домашніх завдань.

На нашу думку, для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі завдання:

1. На початку чверті ознайомити учнів із системою домашніх завдань.
2. Провести змагання між паралельними класами по здачі контрольних нормативів, щоб виявити вихідний рівень фізичної підготовленості.
3. Учням, незалежно від їх фізичної підготовленості, запропонувати виконання домашніх завдань, одночасно налагодивши систематичний контроль над їх виконанням.
4. Виявити учнів, які не виконують домашні завдання /шляхом опитування, враховуючи приріст результатів/.
5. Учням, які мають слабку фізичну підготовленість і які не виконують домашні завдання, необхідно назначити додаткові заняття в групі ЗФП.
6. В кінці чверті необхідно провести змагання по здачі контрольних нормативів, щоб виявити рівень фізичної підготовленості і оцінити ефективність виконання домашніх завдань.

Оцінки за домашні завдання необхідно виставляти кожному індивідуально, в залежності від фізичного розвитку школяра і приросту особистих результатів.

#### *Література*

1. Указ Президента України про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації» від 1 вересня 1998 року. - с. 2-7.

2. Глазирін І. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять // *Фізичне виховання в школі*. - 1999. - № 2. - с. 30.
3. Дмитренко С. Об'єм рухової активності і рівень фізичної підготовленості у дітей, що проживають на забруднених територіях // *Фізичне виховання в школі*. - 1998. - № 4. - с. 33.
4. Козетов І. Ефективний засіб фізичного вдосконалення // *Фізичне виховання в школі*. - 1996. - № 2. - с. 34.
5. Люберецький В. Для самостоятельных занятий // *Физическое воспитание в школе*. - 1995. - № 2. - с. 27.
6. Межуев В.Б. Еще раз о домашних заданиях // *Физическое воспитание в школе*. - 1996. - № 4. - с. 20-25.
7. Ольшевський В., Роценко В. Як визначити кількість здоров'я школярів // *Фізичне виховання в школі*. - 1997. - №4. - с. 26.

### **ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ ДОВЖИНИ ВІДРІЗКА ДЛЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРИ ПОДОЛАННІ ПІДЙОМІВ ЛИЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ЧЕРГУВАННЯ ПРАЦІ З ВІДПОЧИНКОМ І ЗАВДАНЬ ДІЇ**

Власенко С.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Визначення оптимальної довжини відрізків для розвитку швидкості і швидкісної витривалості та їх оптимальна кількість в одному тренувальному занятті постійно знаходяться в центрі уваги вчених у всіх видах спорту. Разом з цим довжина відрізка повинна дозволити підтримувати високу швидкість та приводити до достатньо високого ступеня втоми.

Найбільш використовувані відрізки в практиці спортивної підготовки лижників-гонщиків для розвитку швидкісно-силової витривалості знаходяться в межах 1000-2000 м [4]. В літературі пропонуються і другі відрізки, довжина яких 300-400 м та інші, вибір яких визначається педагогічними задачами уроку та віковими особливостями лижників [1, 5]. Інші автори обґрунтовують вибір відрізків різним співвідношенням задіяних в роботі аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена [2, 3].

Все це свідчить про необхідність експериментального визначення оптимальної довжини тренувального відрізка для розвитку швидкості лижників-гонщиків.

Встановлено, що режими чергування праці з відпочинком являються засобом вибіркової дії на показники загальної і спеціальної працездатності, координаційної структури рухів, реакції обслуговуючих систем організму. Нас цікавило питання впливу режимів і завдань дії на рухову поведінку лижників-гонщиків. Підвищення ефективності процесу навчання рухам і рівня функціонування організму спортсмена неможливо без об'єктивної кількісної і якісної інформації про правильне виконання рухів. Об'єктивність цієї інформації може досягатися як за рахунок обґрунтування об'єктивних критеріїв і методів вимірювання, так і за рахунок умов, в яких проводиться експеримент.

В зв'язку з цим і були проведені дослідження, в яких приймали участь спортсмени високої кваліфікації у віці 18-20 років.

Метою дослідження являється з'ясування впливу різних режимів чергування праці з відпочинком і завдань дії в тренувальному уроці при використанні відрізків 1000-2000 м на зміну окремих елементів техніки,