

Л.М. Кузьомко, П.Б. Кондратенко, А.В. Гауриленко

Фізична підготовленість дівчат X - XI класів

До розряду актуальних питань фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл відноситься питання рівня рухової підготовленості. Адже виконання навчальних нормативів неможливе без розвитку певного рівня фізичної підготовленості, не кажучи про якість спортивних досягнень (Б.Г. Любша, 1969, 1977; В.В. Земляков, Н.В. Решетников, 1990; Ф.Ф. Водоватова, Е.П. Бондаревський, Г.С. Рябченко, 1991 і ін.).

Метою нашого дослідження було вивчення реальних можливостей здачі навчальних нормативів дівчатами X - XI класів шляхом анкетування вчителів загальноосвітніх шкіл.

За наслідками опитування 98 вчителів Чернігівської області встановлено, що кількість дівчат старших класів, спроможних здати нормативи, в середньому складає 56,7 (32 - 70 %). При цьому процент здачі нормативів у дівчат міських шкіл нижче, чим у сільських на 7,8 %. Переважна більшість дівчат міських шкіл при здачі навчальних нормативів з бігу на 100 м., стрибками у довжину та 1,2 %, в порівнянні з дівчатами сільських шкіл. В той же час наслідки здачі нормативів з бігу на 2000 м, курсу на 3000 м та метально гранати у дівчат сільських шкіл були кращими на 9,3 % ніж у дівчат міських шкіл.

За даними вчителів 47,8 % дівчат відчувають труднощі з виконання навчальних нормативів з бігу на 2000 м, а 26,2 % – з нормативів швидкісного та швидкісно-силового характеру, тобто з бігу на 100 м, з стрибків і метання.

У 10 % випадків вчителі вказували на недостатню силову підготовку дівчат, що проявлялася у невиконанні ними нормативів у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи. У останніх 16 випадків, вони вказали на труднощі з виконання нормативів з лижної гонки на 3 км або з кросу на 3 км. Треба відмітити, що дівчата, які не склали нормативів з бігу на 2000 м, як правило, не могли і вкластися в норматив у пересуванні на лижах або в кросі 3 км.

Всі вчителі відмітили, що однією з причин недостатньої фізичної підготовки є зниження рухової активності у позаурочний час у порівнянні з учнями середнього шкільного віку та різким зниженням зацікавленості дівчат цього віку до уроків фізичної культури. Це збігається з дослідженнями А.В. Войлокова, Е.М. Логвинова, В.Ф. Ломейко, Г.В. РАсщупкіна, Л.Я. Чернішчева.

43,6 % вчителів вказали побажання про необхідність зміни сітки годин шкільної програми. Вони вважають, що для дівчат 10 - 11 класів треба відвести 4 години на теоретичні заняття, 16 - 18 годин на гімнастику, 14 - 16 годин – лижній підготовці, 26 - 28 годин – на легку атлетику та 18 - 10 годин – на спортивні ігри. На наш погляд, ці пропозиції заслуговують на увагу, так як більша частина навчальних нормативів для дівчат цього віку відноситься до розділу "Легка атлетика".

Із матеріалів опитування видно, що на уроках фізкультури недостатньо використовуються круговий і поточно-груповий методи організації діяльності учнів.

Деякі вчителі вважають, що на уроках мало уваги приділяється розвитку в дівчат витривалості та швидкості, і особливо це стосується уроків гімнастики. На цих уроках тривалий біг використовується дуже рідко. Недостатньо дається вправ на розвиток швидкісно-силових якостей.

Переважає більшість вчителів вказує на відсутність обґрунтованих науково-методичних рекомендацій розвитку фізичних якостей цього віку, в тому числі питання обсягу та інтенсивності, способів дозування навантаження з урахуванням

рухової підготовленості, місця та взаємозв'язку фізичних вправ на уроці.

Таким чином, як показало опитування вчителів, наявна методика і практика проведення уроків фізичної культури з дівчатами-старшокласницями вимагає нових підходів. З одного боку, це потребує підвищення кваліфікації вчителів, а з другого – розробка більш чіткої і глибокої методики проведення занять з дівчатами цього віку.
