

Впровадження спеціалізованих комплексів вправ на уроках фізичної культури і здоров'я вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва

Корзан Т. І.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Розглянуто моделі оптимальних спеціалізованих комплексів фізичних вправ для учнів вищих професійних училищ. Виявлено, що чинна програма з фізичного виховання вищих професійних училищ на даний момент вже не повністю задовольняє потреби нових спеціальностей. В експерименті приймали участь чотири групи по 25 учнів. Розроблено методичні рекомендації з проведення спеціалізованих комплексів фізичних вправ. Визначено відмінності між результатами контрольних та експериментальних груп у нормативах з легкої атлетики, гімнастики і спортивних ігор.

Корзан Т. И. Использование специализированных комплексов упражнений на уроках физической культуры и здоровья высших профессиональных училищ компьютерных технологий и строительства. Рассмотрена модель оптимальных специализированных комплексов физических упражнений для учеников высших профессиональных училищ. Выявлено, что действующая программа по физическому воспитанию высших профессиональных училищ на данный момент уже не полностью удовлетворяет потребности новых специальностей. В эксперименте принимали участие четыре группы по 25 учеников. Разработаны методические рекомендации по проведению специализированных комплексов физических упражнений. Показаны отличия между результатами контрольных и экспериментальных групп в нормативах из легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр.

Korzan T.I. Using specialized set of exercises on the lessons of physical culture and health of higher vocational schools computer technology and construction. The model of the optimum specialized complexes of physical exercises is considered for the students of higher professional schools. It is exposed that operating program on physical education of higher professional schools now already not fully satisfies the necessities of new specialities. In an experiment four groups took part for 25 students. Methodical recommendations are developed on the leadthrough of the specialized complexes of physical exercises. The differences between results of control and experimental groups is shown in norms from track-and-field, gymnastics and sporting games.

Ключові слова:

комплекс, вправи, експеримент, групи, нормативи, модель.

комплекс, упражнения, эксперимент, группы, нормативы, модель.

complex exercise, experiment, group norms, model.

Вступ.

Процес фізичного виховання студентів, регламентується Законом України про фізичну культуру і спорт [1], Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Цільовою комплексною програмою „Фізичне виховання – здоров'я нації, навчальною програмою з фізичного виховання” та ін. Відповідно до цих документів мета фізичного виховання полягає у різнобічному розвитку особистості, вихованні індивідуальних здібностей учнів.

Високий рівень сучасної техніки і технології, постійне підвищення інтенсивності професійної діяльності вимагає відповідної підготовленості людини. Впровадження механізації і комплексної автоматизації, з одного боку, спричиняє нервово-емоційне напруження, а з іншого, призводить до зниження рухової активності і прояву відносності гіпокінезії. Низка авторів, а саме Г. Ш. Минибасев, (1974); М. Я. Виленський, В. П. Русанов, К. Т. Ветчинкина, (1987); Н. Г. Журавлева, (1989); Р. В. Римик, (2005) відзначають, що у процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоції перенапруження призводять до швидкого виснаження організму [2].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню необхідних трудових навичок, оптимізують фізичні і психічну підготовку учнів до праці, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності В. С. Титов, (1979); Т. Ф. Витенас, (1982); В. А. Кабачков, (1996); Е. П. Ильїн, (2001); Е. С. Вітковський, (2003); Т. Ю. Круцевич, (2005) [3].

Робота працівників, пов'язаних із радіотехнікою, обмежує рухову активність, погіршує професійну працездатність, призводить до великої кількості по-

милок, копулює негативний вплив на життєво важливі функції і системи організму. При роботі позі сидячи затрати енергії на 5-10% перевищують рівень основного обміну, стоячи – на 10-25%. При вимушеній незручній позі затрати енергії на 40-50% перевищують рівень основного обміну [4].

Біологи вважають, що поза сидячи найбільш шкідлива для здоров'я людини, оскільки її хребет протягом багатьох годин щоденно, протягом цілого життя знаходиться у нерухомому стані, що призводить до зниження притоку крові і відповідно – інтенсивності обмінних процесів у тканинах. У хребті раніше, ніж в інших суглобах, відкладаються солі і настають незворотні зміни у тканинах. Згідно методичної статистики, 80% населення постійно або періодично страждають остеохондрозом [5].

Отже, у галузі фізичної культури об'єктивно існує *актуальна проблема* спеціалізації комплексів фізичних вправ для майбутніх операторів комп'ютерного набору вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва.

Робота виконана у відповідності до практичних завдань підготовки майбутніх фахівців у вищих професійних училищах.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи полягала в моделюванні оптимальних спеціалізованих комплексів фізичних вправ для майбутніх операторів комп'ютерного набору вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва МВК [6].

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання учнів вищих професійних училищ України.

Предметом дослідження є фізичні вправи для майбутніх операторів комп'ютерного набору вищих професійних училищ.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань застосовано такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел за темою дослідження;
- моделювання спеціальних професійно-орієнтованих комплексів фізичних вправ вищих професійних училищ;
- систематизація спеціальних фізичних вправ для вищих професійних училищ;
- педагогічний експеримент;
- математико-статистична обробка експериментальних даних.

Спеціалізовані комплекси включали у підготовчу й основну частину заняття. Робота м'язів здійснюється без особливого напруження, що створює сприятливі умови для покращення дихання, кровообігу та обміну речовин. Під час бігу і ходьби розвиваються переважно м'язи нижніх кінцівок. Тому біг є хорошим засобом для розвитку та зміцнення органів дихання, виховання швидкості та витривалості. Вправи на гімнастичній стінці виконують для формування правильної постави. Стрибковий комплекс вправ позитивно впливають на весь організм учнів. Ми звертали увагу на вправи в русі, які можна широко використовувати у підготовчій, основній (в якості основних вправ для розвитку фізичних якостей), заключній (для розвантаження хребта, або на відчуття правильної постави) частинах уроку.

Результати дослідження.

Нами досліджено чотири групи по 25 учнів Львівського вищого професійного училища комп'ютерних технологій та будівництва. Задіяні 2 різні спеціальності «Будівництво та експлуатація будівель і споруд» і «Оператор комп'ютерного набору». У кожній з спеціальностей була експериментальна і контрольна група.

У навчальний процес експериментальних груп було введено новий експериментальний фактор з 8 розроблених нами спеціалізованих комплексів фізичних вправ для вищих професійних училищ: «Ходок» спеціалізованих фізичних вправ, які використовуються в спортивній ходьбі; «Бігунець» спеціалізованих бігових вправ; «Килимок» спеціалізованих фізичних вправ на килимку; «Драбинка» спеціалізованих вправ біля гімнастичної драбини; «Кенгуру» спеціалізованих стрибкових вправ; «Кріселко» спеціалізованих вправ в положенні сидячи; «Стрибунець» спеціалізованих вправ із м'ячем; «Скакалочка» спеціалізованих вправ із скакалкою. Контрольна група продовжувала заняття за традиційною методикою.

Педагогічний експеримент тривав з 2007 – 2010 навчальний року згідно навчальної програми для вищих професійних училищ України.

Наприкінці експерименту було визначено відмінності між результатами контрольної та експериментальної груп у виконанні нормативів з легкої атлетики, гімнастики і спортивних ігор. Тестування з легкої атлетики проведено: у бігу на 100 м; у бігу на 1000 м; у стрибку в довжину з місця; метання малого м'ячика на дальність з розбігу; метані гранати. Тестування з гімнастики проведено у наступних вправах: згинан-

ня та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на перекладині; піднімання тулуба в сід за 1 хвилину; стрибку через скакалку за 1 хвилину. Тестування з спортивних ігор проведено у вправах: штрафний кидок у баскетболі; верхня пряма подача м'яча в межах майданчика в волейболі; удари м'яча на точність з відстані 16 метрів у футболі.

За допомогою математично-статистичної обробки даних виявлено, що результати експериментальної групи за спеціальністю «Будівництво та експлуатація будівель і споруд» у всіх контрольних нормативах з легкої атлетики переважають кращі показники контрольної групи.

Видно, що результати експериментальної групи у нормативах з легкої атлетики перевищують результати контрольної групи: у бігу на 100 м на 6,7%; у бігу на 1000 метрів на 3,6%; у стрибку в довжину з місця на 9,5%; метання малого м'ячика на дальність з розбігу на 7,6%; метані гранати на 12,9%.

У нормативах з гімнастики результати експериментальної групи також перевищують результати контрольної групи у всіх чотирьох вправах: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на 25,6%; підтягування на перекладині на 36,5%; піднімання тулуба в сід за 1 хвилину на 16,6%; стрибку через скакалку за 1 хвилину на 27,1%.

У нормативах з спортивних ігор результати експериментальної групи перевищують результати контрольної групи у всіх трьох вправах: в штрафному кидку у баскетболі на 37%; в верхній прямій подачі м'яча в межах майданчика в волейболі на 46,8%; удари м'яча на точність з відстані 16 метрів у футболі на 50,4%.

За допомогою тестування дослідних груп спеціальності «Оператор комп'ютерного набору» визначено, що експериментальна група має кращі результати у контрольних нормативах з легкої атлетики: біг 100 м на 5,6%; бігу на 1000 м на 7%; стрибку в довжину з місця на 8,8%; метанні малого м'ячика на дальність з розбігу на 9,3%; метані гранати на 16,8%.

У контрольних нормативах з гімнастики перевищують на: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на 27,5%; підтягування на перекладині на 61,8%; піднімання тулуба в сід за 1 хвилину на 17,5%; стрибку через скакалку за 1 хвилину на 26,4%.

У контрольних нормативах з спортивних ігор перевищує на: в штрафному кидку у баскетболі на 61,7%; в верхній прямій подачі м'яча в межах майданчика в волейболі на 66,1%; удари м'яча на точність з відстані 16 метрів у футболі на 66,3%.

Висновки

1. У роботі розв'язано наукову проблему спеціалізації комплексів фізичних вправ для майбутніх операторів комп'ютерного набору вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва. Проблему розв'язано за допомогою моделювання нових комплексів фізичних вправ *МВК*. Призначено для науково-методичного забезпечення вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва.
2. На підставі аналізу літературних джерел нами було

- виявлено, що чинна програма з фізичного виховання вищих професійних училищ на даний момент вже не повністю задовольняє потреби нових спеціальностей, зокрема операторів комп'ютерного набору. На цій підставі нами розроблено модель *МБК* з 8 комплексів вправ, які адаптовані для майбутніх операторів комп'ютерного набору.
3. За допомогою педагогічного експерименту було визначено ефективність моделі *МБК*. Визначено відмінності між результатами контрольних та експериментальних груп у нормативах з легкої атлетики, гімнастики і спортивних ігор.
 4. Математико-статистична обробка даних показала, що середні значення тестування в експериментальній групі за спеціальністю «Будівництво та експлуатація будівель і споруд» перевищують: з легкої атлетики перевищує у бігу на 100м на 6,7%; у бігу на 1000метрів на 3,6%; у стрибку в довжину з місця на 9,5%; метання малого м'ячика на дальність з розбігу на 7,6%; метані гранати на 12,9%. У нормативах з гімнастики перевищують на: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на 25,6%; підтягування на перекладині на 36,5%; піднімання тулуба в сід за 1 хвилину на 16,6%; стрибку через скакалку за 1 хвилину на 27,1%. У нормативах з спортивних ігор перевищує на: в штрафному кидкові у баскетболі на 37%; в верхній прямій подачі м'яча в межах майданчика в волейболі на 46,8%; удари м'яча на точність з відстані 16 м у футболі на 50,4%.
 5. Результати тестування учнів за спеціальністю «Оператор комп'ютерного набору» в експериментальній групі кращі ніж у контрольній: у бігу на 100м на 5,6%; у бігу на 1000м на 7%; у стрибку в довжину з місця на 8,8%; у метання малого м'ячика на дальність з розбігу на 9,3%; у метані гранати на 16,8%. У контрольних нормативах з гімнастики перевищують: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на 27,5%; підтягування на перекладині на 61,8%; піднімання тулуба в сід за 1 хвилину на 17,5%; стрибку через скакалку за 1 хвилину на 26,4%. У контр-

ольних нормативах з спортивних ігор перевищує: в штрафному кидкові у баскетболі на 61,7%; в верхній прямій подачі м'яча в межах майданчика в волейболі на 66,1%; удари м'яча на точність з відстані 16 метрів у футболі на 66,3%.

6. Кількісні показники тестування статистично достовірно свідчать про ефективність експериментальної моделі фізичних вправ *МБК* для майбутніх операторів комп'ютерного набору вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва.
7. Розроблено методичні рекомендації з проведення спеціалізованих комплексів фізичних вправ для майбутніх операторів комп'ютерного набору вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва.

У подальших дослідженнях є необхідність наукової розвідки моделей спеціалізованих комплексів фізичних вправ для учнів інших спеціальностей вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва.

Література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт": за станом на 24 груд. 1993р. № 3808-ХІІ / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К.: Парлам. вид-во, 1994. – (Бібліотека офіційних видань).
2. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда. / Виленский М. Я., Ильинич В. И. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
3. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю: Метод. посіб. / Римик Р. В. - Івано-Франківськ: ОІППО, 2005. – 100 с.
4. Жидецкий В. Ц. Основы охраны труда. / Жидецкий В. Ц., Джигирей В. С., Мельников О. В. – 3-те вид. доп. – Львів: Афіша, 2000. – 350 с.
5. Баршадская С. С. Гигиеническая оценка и пути улучшения условий труда работающих в производстве информационной техники / Баршадская С. С., Пovyшева И. В. // Научно-технический прогресс и проблемы гигиены труда: Тез. докл. респ. науч. – практ. конф. – К., 1988. – с. 54 - 55.
6. Пятков В. Т. Функции принятия решений в интерактивных моделях спортивных упражнений. / В.Т.Пятков - Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С. С. - Харьков: ХХПИ, 2001. - №3. С. 20 – 23.

Надійшла до редакції 13.04.2010р.

Корзан Тетяна Ігорівна
tikorzan@ukr.net